

## COLUMNA

Rodrigo Cauas Esturillo, académico de la carrera de Entrenador Deportivo, UNAB (Universidad Andrés Bello) Viña del Mar



## Salud mental y ejercicio físico

Los motivos que subyacen en una persona para volcarse a realizar ejercicio físico no siempre tienen que ver necesariamente con una temática competitiva. Las propias exigencias que nos impone la sociedad y el mundo laboral hacen que el ejercicio físico sea más que un simple momento de esparcimiento, sino que adicionalmente confluyan ciertas variables que, en su conjunto, conforman lo que se denomina "beneficios secundarios", como, por ejemplo, los factores mentales o sociales. Es importante recalcar, una vez más, que existe una hipótesis biológica fundamental -el de las endorfinas- que está presente en la mayoría de los beneficios psicológicos, ya que esta teoría plantea que cuando una persona realiza cualquier tipo de ejercicio físico se liberan de manera natural sustancias bioquímicas denominadas endorfinas. Este opioide endógeno es secretado por la hipófisis y actúa inhibiendo las fibras nerviosas que causan dolor y

aumentando la euforia y sensación de placer, tanto durante como finalizado el ejercicio.

En el caso específico de las personas que realizan ejercicio con una frecuencia semanal de 3 veces o más, con una intensidad media, provoca una agradable sensación corporal de placidez, tranquilidad y de equilibrio.

Este efecto biológico que se produce en el organismo trae importantes beneficios a nivel psicológico, ya que la percepción de bienestar somático aumenta ostensiblemente el estado de ánimo, afecta positivamente en la reducción de los síntomas de la depresión y disminuyen la mayoría de los síntomas que provocan ansiedad y estrés. Pero además se observa una positiva correlación entre el ejercicio físico y variables psicológicas como, por ejemplo, la autoconfianza, la autogestión emocional y las expectativas de autoeficacia.

Cuando una persona realiza ejercicio físico, lo hace habitualmente con algo de planifica-

ción, incluso por más recreativo que sea. En algunos casos estará más relacionado con la salud (como indicación médica debido a enfermedad no transmisible), para bajar de peso o simplemente para sentirse bien. En otros casos el objetivo tendrá esencialmente un componente mucho más competitivo, ya sea por un desafío personal o por una motivación más centrada en el ego (querer derrotar a otra persona). Sin embargo, en cualquiera de los casos anteriores las personas igualmente movilizan o canalizan "toda su energía" en lograrlos y ello trae aparejado un aumento en la autoconfianza. Si además este ejercicio es reforzado por un "otro" significativo (familiar, amigo, pareja, entrenador, público) provoca un impacto más positivo en la autoestima, pudiendo observarse, por ejemplo, en una mejor socialización de esa persona en ámbitos familiares, laborales o sociales.