

# Salud mental y ejercicio físico



**Rodrigo Cauas Esturillo, académico de la carrera de Entrenador Deportivo UNAB Viña del Mar**

Los motivos que subyacen en una persona para volcarse a realizar ejercicio físico no siempre tienen que ver necesariamente con una temática competitiva. Hoy por hoy 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” del ejercicio físico, 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 unas sustancias bioquímicas denominadas endorfinas, este opioide endógeno es secretado por la hipófisis y actúa inhibiendo las fibras nerviosas que causan el dolor y aumentando la euforia y la sensación de placer, tanto durante como finalizado el ejercicio físico.

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 sín-

tomas 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 planificación, incluso por más recreativo que sea. En algunos casos estará más relacionado con la salud (por ejemplo, por indicación médica debido a una enfermedad no transmisible), para bajar de peso o en último término 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 mucho 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 que puede traspasarse también a lo que habitualmente en el deporte más competitivo se designa como “expectativas de autoeficacia” (percepción que tiene la persona de poder realizar satisfactoriamente una ejecución deportiva).

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.