

Deporte, ansiedad y depresión

prof. Víctor Gadea Sarazola



Deporte, ejercicio y ansiedad

La actividad física promueve una disminución significativa de la ansiedad de estado y sus medidas fisiológicas correlacionadas, más allá de **cómo** sea evaluada; no hay dudas que el ejercicio físico esté asociado con la reducción de las medidas, de acuerdo con la edad, el sexo y patrón de salud mental.



Deporte, ejercicio y ansiedad

Las controversias entre investigadores sobre lo significativo de la reducción de la ansiedad a través del ejercicio pueden deberse por la complejidad de los trastornos de ésta y su etiología.



Deporte, ejercicio y ansiedad

La reacción de ansiedad es algo individual y desechar que el ejercicio y el deporte alteren este patrón rápidamente es algo irreal.

Es necesario que sea respetado un tiempo de práctica utilizado de entre 4 y 20 semanas.



Deporte, ejercicio y ansiedad

Estudio de Becker Jr. (1986) comparó los niveles de ansiedad de 20 participantes de carreras contra 20 sedentarios (10 hombres y 10 mujeres en cada caso); la muestra estaba compuesta por adolescentes y adultos jóvenes, de 18 a 30 años.



Deporte, ejercicio y ansiedad

Los deportistas realizaban 5 sesiones semanales de carreras con duración entre 50 y 70 minutos; éstos ya practicaban actividad al menos 4 meses atrás.

Para la medición fue utilizado el instrumento inventario de ansiedad trazo-estado (Idate).

Los deportistas mostraron marcados niveles de ansiedad menores que los sedentarios.



Deporte, ejercicio y ansiedad

También King y colegas (1993) examinaron en 12 meses los efectos de un programa de ejercicios y los niveles de ansiedad en edades entre 50 y 65 años, en grupos con tres programas de ejercicios:

1. Ejercicios de alta intensidad en grupos dirigidos.
2. Ejercicios de alta intensidad individuales hechos en casa.
3. Ejercicios de baja intensidad en casa.



Deporte, ejercicio y ansiedad

Los resultados fueron:

- a) Todos los participantes de ejercicios presentaron reducción en el estrés y ansiedad.
- b) Los participantes con mayor nivel de participación tuvieron mayor reducción de ansiedad y depresión, más allá del cambio físico (tonificación muscular y reducción del peso corporal).



Deporte, ejercicio y depresión

Varias investigaciones comprueban que existe una asociación entre ejercicio, deporte y reducción de la depresión.

Para pacientes con depresión unipolar con niveles leves a moderados, el ejercicio colabora con la reducción de la depresión.



Deporte, ejercicio y depresión

En éstos estudios, se destacó que las personas mayores presentaron una mayor reducción de la depresión que los jóvenes.

También que el ejercicio combinado con sesiones de psicoterapia presentaba una mayor eficacia en la reducción de la depresión que el ejercicio aislado.



¿qué factores causan la reducción de la depresión por ejercicio?

Algunas posibles respuestas:

- Aumento de la capacidad cardiovascular.
- Aumento de la oxigenación y flujo sanguíneo, lo que mejorará la capacidad del Sistema Nervioso Central.
- La actividad física mejora de por sí la declinación de la depresión, más aún si existe una interacción social.



Deporte, ejercicio y depresión

- Aumento de los niveles de norepinefrina por el ejercicio, la cual está asociada directamente con la depresión.
- Aumento de los niveles de endorfina, quien tiene como uno de sus efectos la analgesia, efecto que puede extenderse a los dolores emocionales.



Deporte, ejercicio y depresión

- Aumento de la autoestima; la depresión está asociada a una baja autoestima en los sujetos, por ende un aumento de ésta, bajará los niveles de depresión.
- mejoran los parámetros corporales, lo que puede llevar a un mejor control de la emocionalidad del practicante de actividad física y deportes.



Ejercicio, ansiedad y depresión

Una sesión de ejercicios aeróbicos es suficiente para la reducción de la ansiedad en sujetos con ésta característica; para que produzca un mejor efecto tranquilizante, el ejercicio debe ser rítmico como caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, etc., manteniendo una duración entre 10 y 30 minutos con una intensidad entre 30% y 60% de la máxima permitida para esa persona.



Ejercicio, ansiedad y depresión

Muchos psicoterapeutas comparan la posibilidad de reducción de la ansiedad y la depresión de la psicoterapia tradicional, asociada con fármacos, a la posibilidad brindada desde la actividad física y el deporte para el combate a éstos estados.



Ejercicio, ansiedad y depresión

Otros estudios muestran también que existe una correlación directa: cuanto más frecuente es la práctica de ejercicios, menos es la presencia de trastornos psicológicos; muchos agentes estresores tienden a reducir su fuerza en al medida que aumenta la práctica deportiva o de ejercicios, además que quienes los practican, tienen hábitos de vida más saludables.



Imagen fuente

1-cucuta-nortedesantander.gov.co

2-blog.codeconutriline.com

3-www.elcomercio.com

4-saikuhayotravidaposible.blogspot.com

5-www.taringa.net

6-www.laprimeradepuebla.com

7-domopersonal.wordpress.com

8-www.20minutos.es

9-www.clarin.com

10-tratamiento-ansiedad-depresion.com

11-es.123rf.com

12-tucuerpotusaludtubelleza.com -

13-unpocodeverdad.wordpress.com

14-www.iellas.com

15-tecnologicspain.blogspot.com

16-organismos.chubut.gov.ar