

Editorial

Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte

Gema Paramio-Pérez

“Mens sana in corpore sano”

No es una idea reciente que cuerpo y mente funcionan al unísono. Los antiguos griegos ya sabían que inteligencia y experiencia solo podían funcionar a pleno rendimiento cuando el cuerpo estaba fuerte y sano, pero a pesar de ser una obviedad, este hecho tardaría siglos en materializarse.

Largo ha sido el camino desde que los primeros pobladores consideraban la enfermedad como un castigo divino. No fue hasta 1948 cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS), decidió establecer esta relación definiendo la salud como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Hoy en día es muy extensa la literatura que demuestra la relación positiva entre actividad física y salud (García, Matute, Tifner, Gallizo, y Gil-Lacruz, 2007; Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton, y McPherson, 1990), siendo mayoritarios aquellos estudios que se centran en la prevención o reducción de la sintomatología patológica. Estas relaciones van más allá de lo meramente físico y, a la luz del concepto actual de salud, deberían girar en torno a una sensación subjetiva de salud que redunde en el bienestar, vinculándose de esta forma, la salud al concepto de calidad de vida y la percepción que los individuos tienen de su estado de bienestar físico y psico-social.

Por otro lado, si bien es cierto que han sido numerosos trabajos científicos los que han tratado de describir y explicar la relación entre la práctica de actividad física-deportiva y la salud física y psicológica, también lo es, que en general, los efectos del ejercicio sobre la salud física están mejor establecidos en la literatura científica que aquellos otros que supuestamente produce sobre el bienestar psicológico (Jiménez, Martínez, Miró, y Sánchez, 2008). No obstante, son numerosas las investigaciones que avalan los beneficios del ejercicio físico en diferentes ámbitos del bienestar psicológico: mejora la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad (Biddle, Fox, y Boutcher, 2000), reduce la depresión clínica (Lawlor y Hopker, 2001), disminuye los niveles de ansiedad (Akandere y Tekin, 2004), incrementa la autoestima (Fernández-Ozcorta, Almagro, y Sáenz-López, 2015; McAuley, Mihalko, y Bane, 1997), etc. Sea como fuere, los efectos beneficiosos sobre la salud de una actividad física practicada de forma regular parecen correlacionar con estilos de vida más saludables.

Estas relaciones se han abordado desde distintos campos profesionales de manera interdisciplinar, pero la psicología ha jugado un papel fundamental en la creación e implantación de programas que fomenten la adherencia, ya que si esta práctica no es regular no existirán los beneficios a largo plazo.

Desde E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación, se seguirán apoyando las investigaciones y propuestas educativas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida, fomentando su campo de estudio desde diferentes perspectivas.

Dra. Gema Paramio Pérez
Profesora Asociada la Universidad de Huelva
Dto. Psicología Social, Evolutiva y de la Educación

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akandere, M., y Tekin, A. (2004). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. *PubliCE Standard*. Recuperado en <https://g-se.com/es/journals/public-standard/articulos/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-la-ansiedad-478>
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., y Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Londres: Routledge.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R., y McPherson, B. D. (1990). *Exercise, fitness and health. A consensus of current knowledge*. Champaign: Human Kinetics.
- Fernández-Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., y Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 31-39.
- García, Y., Matute, S., Tifner, S., Gallizo, M. E., y Gil-Lacruz, M. (2007). Sedentarismo y percepción de la salud: Diferencias de género en una muestra aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(28), 344-358. Recuperado en <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista28/artgenero70.htm>
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Lawlor, D. A., y Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and metaregression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 763-767.
- McAuley, E., Mihalko, S. L., y Bane, S.M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioural Medicine*, 20, 67-83.