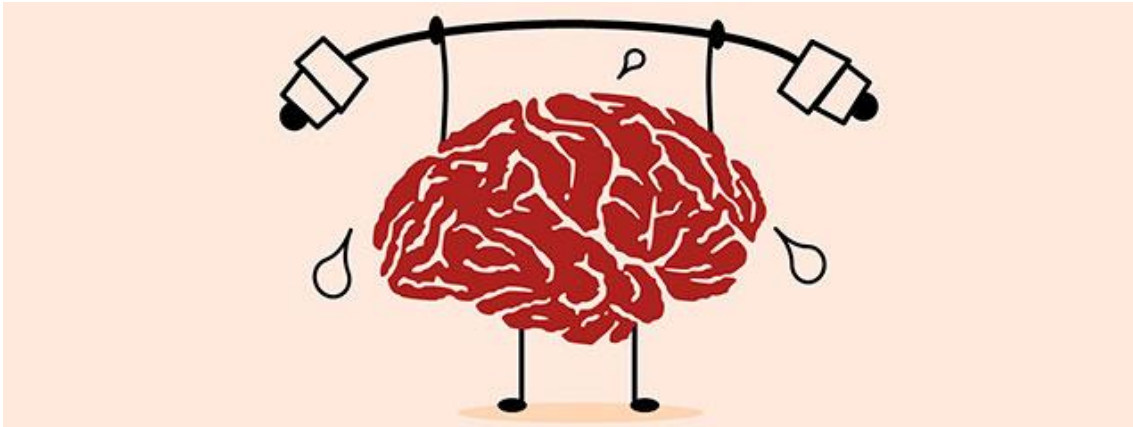


El deporte beneficia a nuestra salud mental

3 MARZO, 2020



<https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/el-deporte-beneficia-a-nuestra-salud-mental>

El deporte no solo es un perfecto aliado para mantener el estado físico de nuestro cuerpo. Dicho de otro modo, el ejercicio físico no solo es beneficioso para mantenerse en forma. Como ya decían los romanos “mens sana in corpore sano”. Es decir, el deporte va a contribuir a que nos encontremos mejor física y mentalmente.

Existen diversos estudios que afirman que **realizar ejercicio de forma regular previene la aparición** de la ansiedad, la depresión u otros trastornos psiquiátricos. La principal conclusión de estos estudios es que los sujetos con más actividad física presentan mejores niveles de salud mental. Sin embargo, no existe una evidencia científica que explique la razón de por qué el deporte es beneficioso para nuestro bienestar mental. Aunque sí se ha evidenciado que tanto el apoyo social como el compromiso pueden influir en los cambios de ánimo.

Como hemos comentado se desconocen los mecanismos fisiológicos, pero parece que una cosa es clara: **el ejercicio mejora la calidad de vida de las personas**, así como su bienestar general.

Beneficios del deporte para nuestra salud mental

Al mejorar la condición física de nuestro cuerpo, la probabilidad de sufrir estrés o ansiedad es menor. Existe la hipótesis que algunos neurotransmisores se activan cuando efectuamos una actividad física. Estas son:

- **Serotonina.** Esta eleva la autoestima y la confianza.
- **Endorfina.** Se segrega al realizar actividad física, favoreciendo la relajación. Como puedes suponer esto ayuda mucho en situaciones de estrés.
- **Oxitocina.** Es la hormona cuya función es equilibrar los vínculos emocionales y afectivos.
- **Dopamina.** Es ese neurotransmisor del placer, que nos impulsa a seguir practicando deporte y superar retos.



Beneficios del deporte para el bienestar mental

- La mejor condición física general disminuye la posibilidad de sufrir ansiedad, estrés y otro tipo de trastornos mentales.
- Produce la liberación de las mismas sustancias que algunos fármacos, con lo que podemos reducir la ingesta de fármacos.
- Fomenta la estimulación sensorial, ya que hay que prestar atención a lo que se está haciendo, a los compañeros de equipo, al entrenador, etc.
- Aumenta la destreza psicomotora.
- Ayuda a conocerse mejor a uno mismo.
- La autoestima personal también mejora, sobre todo cuando se ha superado un reto.
- Ayuda a establecer un horario y una disciplina, es decir, a establecer una planificación.

Estos son tan solo algunos de los beneficios que genera el deporte en **nuestra salud mental**.

