



LOS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL DEPORTE



IRIA SALVADOR
PSICÓLOGA
PSICOTERAPEUTA

La mayoría de las personas creen que los principales beneficios del deporte son los estéticos y aunque, efectivamente, realizar ejercicio físico puede ayudar a mejorar la figura, los beneficios van mucho más allá, ayudándonos a sentir mejor emocional y psicológicamente.

Diversos estudios han demostrado que practicar deporte es beneficioso para la salud, ya que la realización de actividad física de forma continuada prolonga la longevidad y protege contra el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la hipertensión, y ayuda a activar nuestro sistema inmune, entre otros beneficios. Al tiempo, el ejercicio físico regular ayuda a nivel psicológico, ya que genera una mayor secreción de endorfinas que tienen el efecto de ayudar a afrontar la vida con mayor optimismo y energía. Además, si nos vemos bien nos sentimos bien, y también aumenta nuestra autoestima.

El deporte también contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, y algunos estudios han encontrado también una relación entre la realización de ejercicio físico y la mejora de problemas de depresión y ansiedad.

EFFECTOS A NIVEL MENTAL. MEJORAS EN LA ATENCIÓN, LA MOTIVACIÓN Y LA CONSCIENCIA

A nivel mental, la realización de actividad física ayuda a mejorar la capacidad de atención, motivación y consciencia corporal. Las personas que practican algún ejercicio regularmente tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor, tanto a nivel físico como mental, disfrutan de una mejor calidad de vida.

Para poder obtener todos estos beneficios es importante la constancia y la regularidad en la práctica deportiva, así como elegir una actividad que nos guste o divierta. Nuestro cuerpo está preparado para moverse y necesita cierta cantidad de actividad física

para mantenerse sano y saludable a nivel físico y biológico. La práctica deportiva estimula la producción de sustancias químicas que actúan sobre el sistema nervioso y provocan una respuesta física y emocional de bienestar. Las encargadas de producir este tipo de sensaciones placenteras son las endorfinas. Estudios recientes han llegado a la conclusión de que estas combaten el envejecimiento y el estrés, reducen el dolor y refuerzan el sistema inmunológico.

Practicar deporte no solo ayuda a liberar endorfinas sino que también favorece la liberación de otras sustancias químicas como la serotonina y la dopamina, que también contribuyen al sentimiento de bienestar.

CUALQUIER DEPORTE PUEDE SERVIR. MULTITUD DE POSIBILIDADES

Cualquier ejercicio físico que se practique de forma regular favorecerá la aparición de los beneficios físicos, psicológicos y emocionales. Hoy en día existen multitud de actividades físicas a las que recurrir y que podemos hacer encajar con nuestras preferencias y nuestra condición física, para ayudar a que sea algo que nos motive y nos apetezca hacer.

Algunas suelen realizarse en grupo, con lo cual tenemos también los beneficios sociales en juego. Sentirse mejor a través del deporte puede ayudar a relacionarnos mejor y practicarlo con otras personas facilita que conozcamos gente nueva con la que compartir aficiones y tal vez otros intereses que, con el tiempo, pueden permitir que se forjen nuevas amistades.

Otra opción son prácticas más tranquilas, que se basan en el movimiento controlado, como las técnicas de respiración que, además de ayudarnos a tonificar, sirven para desarrollar la propia consciencia corporal y mejorar nuestra relación con el cuerpo. Algunas pueden desarrollarse al aire libre, en la naturaleza, con lo cual se estará además disfrutando de los beneficios que esta implica y que incluyen: mejora el estado de ánimo, reducción del estrés y las

mmata



Dificultad para las relaciones sociales

Esther es una mujer de 30 años con grandes dificultades para relacionarse con gente de su edad.

A ella le encantaría contar con un grupo de amigos con los que hacer cosas, compartir gustos comunes o, simplemente, divertirse, pero le cuesta mucho acercarse a otras personas y entablar una conversación.

La decisión de tomar las riendas de la situación

Como se siente aburrida y deprimida, Esther decide que tiene que ponerle freno a esa situación y para ello es consciente de que debe empezar a tomar las riendas para atajar el problema. Comienza dando pequeños pasos y, así, la primera medida que toma en esa dirección es apuntarse a unas clases de baile. Al principio se siente muy cohibida dentro del grupo, como si no terminase de

encajar en él pero, poco a poco, la situación va cambiando a su favor.

A través de los ejercicios de baile, muchas veces divertidos y que provocan las risas compartidas en el grupo y también gracias a los continuos cambios de parejas, Esther se va soltando y empieza a sentirse cómoda, entablando con más facilidad conversación con los compañeros.

Dos veces por semana asiste llena de expectativas a sus clases y, sin prisa pero sin pausa, se va sintiendo más cómoda y confiada al relacionarse con la gente del curso.

Repercusión en el trabajo

A raíz de esta mejora notable en sus relaciones en el ámbito del ocio, también comienza a notar que en el trabajo le resulta un poco más fácil hablar con los demás. También ella tiene ahora anécdotas divertidas que compartir con sus compañeros, lo que le ayuda a integrarse más en el equipo e ir estrechando lazos con ellos.

preocupaciones, menor agresividad y un sentimiento de alegría general.

La lista de beneficios psicológicos del deporte aún no acaba ahí: -Ayuda a liberar tensiones y mejora el control del estrés.

-Ayuda a combatir los síntomas de la ansiedad y la depresión.

-Incrementa los niveles de energía.

-Ayuda a mejorar la imagen personal de cada uno y favorece la socialización, al ampliarse los círculos sociales.

-Ayuda a conciliar mejor el sueño y a mejorar la calidad del mismo.

-Mejora la atención y la concentración y estos beneficios pueden extenderse al estudio o al trabajo.

-Mejora la capacidad y el deseo sexual.

-Ayuda a adquirir rutinas y disciplina.

-Puede mejorar la capacidad de trabajo en equipo.

-Distrae, divierte y entretiene.

PARA CONTACTAR EN

iriasalvador@gmail.com