

EJERCICIO FISICO SALUD Y BIENESTAR PSICOLOGICO

Elías Marín Valenzuela (*)

1. Introducción

El presente tema sobre ejercicio físico, salud y bienestar psicológico, traducido en adhesión y adicción positiva a la práctica sistemática de ejercicios físicos, tiene como propósito ser presentado, en el **Congreso Internacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte 2010 a realizarse en la Ciudad de Guanajuato México**. Sus contenidos, representan una recopilación de antecedentes, sobre el tema en cuestión, desde el punto de vista de distintos autores, que han realizado sus aportes al desarrollo de la psicología del ejercicio <<interesada en investigar la relación entre ejercicio físico y la salud >> y sus efectos en el bienestar integral de las personas. Lo anterior será expuesto en el marco del estado actual del problema en Chile; desde la mirada de organismos de educación, salud y deporte en nuestro país.

2. Objetivo del tema

Analizar, discutir y valorar la práctica sistemática de ejercicios físicos y su repercusión psicológica, como premisas básicas para el desarrollo de estilos de vida saludables.

3. Diagnóstico sobre el tema

El creciente y excesivo sedentarismo de la población, que se observa especialmente en las sociedades avanzadas y en vías de desarrollo, constituye un fenómeno de estudio, que debe ser abordado interdisciplinariamente. La inactividad física prolongada “representa uno de los factores de riesgo más importantes para la salud y causa de un deterioro progresivo y prematuro de los individuos” (Sánchez, F. 1996). Esta realidad constituye una seria preocupación en Chile y ha generado acciones proactivas y reactivas para abordar este fenómeno, a nivel de los sectores de educación, salud y deporte. La mirada del sector salud, se materializa, a propósito de la información obtenida, por la aplicación de dos encuestas sobre actividad física, efectuadas el año 2000, con la misma metodología y resultados similares: La encuesta de caracterización socioeconómica (casen) realizada a 20.000 hogares y la encuesta nacional de calidad de vida y salud (ECVS), efectuada en 6.000 hogares. La pregunta en ambas encuestas fue ¿Cuántas veces ha practicado deporte o alguna actividad física, en sesiones de no menos de 30 minutos?, dándose como alternativas posibles: 3 o más veces por semana; 1 a 2 veces por semana; menos de 1 vez por semana y ninguna. El porcentaje de población que no hace ningún tipo de actividad física es de un 71 % (Casen) y 73% (ECVS) y los que realizan mas de 30 minutos tres veces por semana fue de 9.4% y 9% respectivamente. En ambas encuestas el sedentarismo es mayor en las mujeres y en los niveles socioeconómicos bajos.

(*) Profesor de Educación Física
Máster en Psicología del Deporte

Por su parte el ministerio de educación de Chile propone en los programas de estudio de educación física, tanto para el segundo ciclo de la enseñanza básica y para la enseñanza media la Unidad: Ejercicio físico y salud, cuyos objetivos están formulados en términos de aprendizajes esperados del dominio motor: mejorar la aptitud física, del dominio cognoscitivo: diseño de programas de autocuidado de la condición física personal y del dominio afectivo: hábitos sociales y valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física, para mejorar la calidad de vida.

La ley del deporte en Chile, también hace su alcance en este sentido, fomentando la práctica de “deporte recreativo”, en el tiempo libre, con exigencias al alcance de toda persona, de acuerdo a su estado físico y a su edad, y practicadas según reglas de las especialidades deportivas o establecidas de común acuerdo por los participantes, con el fin de propender a mejorar la calidad de vida y la salud de la población, así como fomentar la convivencia familiar y social.

Como puede observarse los tres sectores educación, deporte y salud, contemplan el tema del ejercicio físico, asociado a la salud, promocionando la adhesión a la práctica de actividades físicas; en procura del desarrollo de estilos de vida activos.

4. Promoción y prevención de la salud

La promoción y prevención de la salud tiene una doble implicancia, por un lado la salud es un derecho de la persona como miembro de la sociedad, pero a su vez es una responsabilidad personal que debe ser fomentada; y por otro lado, es una tarea interdisciplinaria que debe contemplar la participación, coordinación y aportes de distintos campos profesionales. De lo anterior surgen dos premisas básicas:

- El papel responsable y autónomo que se adjudica al individuo en el cuidado de su salud.
- La necesidad de abordar el tema <<junto al estamento médico>>, en forma interdisciplinaria, donde debe concurrir la pedagogía, la nutrición, y la psicología de la salud entre otras.

La promoción y prevención de la salud, representan nuevas perspectivas, en el fomento de estilos de vida saludables, donde la participación de profesiones vinculadas con el tema <<no representa sólo el proceso de curación de enfermedades>> sino que más bien con procesos de aprendizajes personales y sociales y en algunos casos con modificaciones de conducta perjudiciales para la salud. En otras palabras la promoción y prevención de la salud procura desarrollar la adhesión a la práctica de ejercicios físicos y a la adopción de una vida activa. Esto último esta más cerca de la búsqueda del bienestar que del tratamiento de la enfermedad.

5. Adhesión al ejercicio físico

En la mayoría de los eventos que se trata el tema de la adhesión al ejercicio físico que se podría describir como <<la práctica regular y sistemática de seguir un régimen de ejercicios físicos>> hay coincidencia sobre las ventajas fisiológicas y psicológicas, que ha demostrado tener la

práctica de ejercicio físico, entre las que se incluyen la disminución de la tensión, el aumento de la autoestima, la reducción del riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles y un mejor control del peso corporal. No obstante aquello la no adhesión al ejercicio físico <<en Chile 7 de cada 10 personas declaran tener hábitos sedentarios>>, supera ampliamente a los porcentajes de adhesión. Para la psicología del ejercicio interesada en contribuir a la mejora de la salud y el bienestar de las personas, el tema de la adhesión al ejercicio físico es un tema fundamental, para el desarrollo de estilos de vida activos.

La adhesión al ejercicio físico en la niñez, tiene una alta correspondencia con los períodos sensibles del desarrollo físico y psicológico de la infancia, donde el juego, las oportunidades de práctica y la calidad de la educación física infantil, representan los agentes privilegiados, para moldear la personalidad de la futura adhesión a la práctica de ejercicios físicos. Los estilos de vida del adolescente, que experimenta importantes cambios de tipo biológicos y psicológicos en esta etapa de la vida pueden verse favorecidos por una adecuada <<formación deportiva>>. En resumen en estas etapas la calidad de la educación integral de los niños y jóvenes <<educación formal y familiar>>, marcarán definitivamente sus estilos de vida futuro.

En el caso de los adultos adherentes a la vida activa, las razones para hacer ejercicios van desde aspectos físicos, sociales y emocionales. Según (Weinberg, R. 1996), las siguientes son las principales razones:

- a) Control del peso: Nuestra sociedad valora la forma física, el buen aspecto y la delgadez, así que cuidarse y mantenerse en forma son cosas que preocupan a mucha gente.
- b) Reducción del riesgo de hipertensión: Otra ventaja del ejercicio físico para la salud es la disminución de la presión sanguínea. Cómo la investigación lo ha demostrado la obesidad y la hipertensión, son uno de los principales factores de riesgo de enfermedades coronarias.
- c) Reducción de estrés y la depresión: El ejercicio físico regular está relacionado con el aumento de bienestar. En nuestra sociedad se observa un número significativo de personas con trastornos de ansiedad y depresión. El ejercicio físico es una forma de hacer frente con más eficacia al mundo que nos rodea.
- d) Disfrute: Aunque muchas personas declaren que realizan ejercicios físicos para mejorar la salud, es difícil que mantengan prácticas regulares en el tiempo, a menos que disfruten con la experiencia.
- e) Reforzamiento de la autoestima: El ejercicio esta relacionado con un aumento de las sensaciones de autoestima y autoconfianza. Muchas personas se sienten satisfechas si logran algo que antes estaba fuera de su alcance.
- f) Socialización: Participar en programas de actividades físicas, aumenta las oportunidades de hacer vida social. Se puede conocer a otras personas, superar el aislamiento y hacer amistad.

A pesar de las ventajas sociales, personales y para la salud que tiene la práctica de ejercicio, muchas personas todavía profieren no realizarla, aduciendo excusas tales como:

a) Falta de tiempo: La razón más frecuente esgrimida para la no adhesión al ejercicio, es la falta de tiempo. Sin embargo un examen detallado de los horarios, revela que esta es más una percepción que una realidad. El problema está en las prioridades, después de todo la gente parece encontrar tiempo para ver televisión o hacer otras cosas.

b) Falta de información sobre la forma física: Muchas personas simplemente aducen no saber qué hacer ni cómo realizar una rutina de ejercicios. Cuál será el ejercicio adecuado y que grado de intensidad debiera tener. Vale aquí la información de un profesional de la educación física, para orientar o disipar informaciones erróneas.

c) Falta de instalaciones: Con frecuencia la falta de instalaciones se citan como razones, para no practicar ejercicio. No obstante para sacar provecho del ejercicio, basta sólo un mínimo equipamiento <<los buenos profesionales>> harán con una adecuada comunicación y empatía <<hacer sentir a los participantes únicos y cómodos>> para compensar cualquier carencia.

d) Fatiga: Muchas personas tienen horarios tan ocupados que la fatiga se convierte en la principal excusa para no hacer ejercicio. Normalmente el cansancio es más mental que físico y a menudo esta relacionado con el estrés. La práctica de ejercicios distrae, puede aliviar la tensión y dar energía.

6. Adicción al ejercicio físico

La adicción al ejercicio físico se describe como “una dependencia psicológica y/o fisiológica de un régimen regular de ejercicios caracterizada por un síndrome de abstinencia una vez transcurridas 24 - 36 horas sin llevarlos a cabo (Sachs, 1981). Esta descripción incorpora factores tanto psicológicos como fisiológicos. Por lo general, algunos síntomas de abstinencia se asocian a la interrupción de los ejercicios, e incluyen ansiedad, irritabilidad, culpa, tirones musculares, sensación de agotamiento y nerviosismo. Pero estos síntomas solo aparecen cuando el individuo en cuestión no puede hacer ejercicios por motivos ajenos a su voluntad <<lesiones, trabajo o compromisos familiares>>. Bien distinto es cuando decide tomar libremente uno o dos días de descanso.

El ejercicio físico y los efectos en el bienestar psicológico que sigue a su práctica, como los efectos a corto y largo plazo del ejercicio físico sobre la ansiedad y depresión; así como la relación entre ejercicio físico, cambios de personalidad y funcionamiento cognitivo; se examinan mediante dos hipótesis que tratan de explicar la relación entre ejercicios físicos y el aumento del bienestar psicológico.

Hipótesis de la distracción

Una explicación psicológica consiste en que es la **distracción** de eventos estresantes, más que la propia actividad, lo que explica la mejora de sensaciones relacionadas con el ejercicio físico.

Esta hipótesis es respaldada por (Bahrke y Morgan , 1988) citado por (Weinberg, R. 1996); mediante la siguiente experiencia: Se asignó aleatoriamente a diversos sujetos a grupos de ejercicios físicos, de meditación y de distracción, donde se les aplicaron varios tratamientos de de 20 cada uno.

Grupo 1: Ejercicio físicos: Realizó ejercicios en una trotadora, a un 70% de intensidad.

Grupo 2: Meditación: Practicó un procedimiento de relajación.

Grupo 3: Distracción: Descansó tranquilamente, en sillones cómodos en una habitación en silencio.

El resultado fue que tanto la práctica de ejercicio físico como la meditación y el descanso tranquilo eran efectivos por igual en la reducción de la ansiedad, inmediatamente después de la conclusión del tratamiento. Así pues el ejercicio parece reducir la ansiedad al provocar una interrupción <<tiempo muerto>> del estrés. Esta reducción dura más después de haber realizado ejercicio, que después de haber descansado simplemente.

Hipótesis de las endorfinas

Esta es la explicación de base fisiológica más popular sobre las ventajas derivadas del ejercicio físico. Las sensaciones de bienestar posteriores a la realización de ejercicios, produce por acción de la hipófisis y otros centros cerebrales un aumento de los niveles de **endorfinas**, hormonas que reducen la sensación de dolor y producen un estado de euforia en los individuos practicantes. No obstante haber pruebas a favor de la teoría de las endorfinas, parece probable que la mejora en el bienestar que sigue al ejercicio físico, se deba a una combinación de mecanismos fisiológicos y psicológicos.

7. Conclusiones

Los altos índices de personas con hábitos sedentarios, demanda la participación de equipos interdisciplinarios de profesionales, que asuman la tarea. La promoción y la prevención de la salud, a favor del aumento del bienestar integral representan los nuevos paradigmas en este tema. La responsabilidad individual en el cuidado de la salud y el desarrollo de estilos de vida activos, deben ser abordados por la pedagogía, como temáticas valóricas transversales. Al parecer la cantidad y calidad de experiencias motrices en los niños mediante el juego, representa a su vez la base para una buena formación deportiva de la adolescencia. Aquí se podría hipotetizar que una educación física de calidad, ayudaría de forma significativa a la adhesión al ejercicio físico de los futuros individuos adultos. Modificar los estilos de vida sedentarios, de las personas adultas, representa un reto para la psicología del ejercicio.

Bibliografía consultada

Comisión de actividad física del
Consejo Vida Chile.

Guía para una vida activa
Santiago, Chile 2004

Devis, José

Actividad física, deporte y salud
Inde.
Zaragoza, España 2000

Instituto Nacional del Deporte de Chile

Ley del Deporte 19712
Santiago, Chile 2001

Sánchez, Fernando

La actividad física orientada hacia la salud.
Biblioteca nueva, Madrid 1996

Weinberg, Robert et al

Fundamentos de la psicología del deporte
Y el ejercicio físico.
Editorial Ariel, S. A. Barcelona 1996