

"Actividad física y la salud mental dentro de toda una ciudadanía"

Por: Marco Antonio Ramírez Mobarec

Área de la Educación
Área de la Salud Mental
Área de la Psicología Pericial y Reparatoria en ASI
Área de Deporte y Alto Rendimiento
Área de la Prevención de Adicciones

Practicar actividad física con regularidad no solo beneficia a nuestra salud física a través del fortalecimiento de músculos, huesos, sistema cardiovascular y respiratorio, aparato digestivo, prevención de diversas enfermedades, y un larguísimo etc.

El "deporte" también es una "herramienta ideal para cuidar la salud mental" y mantener nuestro cerebro joven, sano y fuerte.

Estimados lectores, saben cómo es el poder saber cómo influye el deporte en la salud mental y cuáles son los beneficios de practicar actividad física con regularidad?

Bueno, el concepto de salud mental se ha popularizado de una forma vertiginosa durante los últimos años, y es que tenemos la suerte de estar viviendo en una época en la que por fin "se le comienza a dar a la salud mental la importancia que tiene".

Si bien es cierto que queda mucho camino por recorrer para normalizar el hecho de hablar de nuestra psique sin estigma, sabemos que, como sociedad, estamos dando pasos hacia la dirección adecuada. Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de salud mental? Según la OMS..

Bueno, la relación entre la salud mental en el deporte es bidireccional y profundamente transformadora.

No solo el ejercicio impacta de forma positiva en nuestro bienestar psicológico, sino que una "buena estabilidad emocional también influye directamente en el rendimiento deportivo".

Cuando practicamos actividad física de forma regular, se activan mecanismos biológicos y psicológicos que fortalecen nuestra resiliencia, mejoran la percepción de autoeficiencia y fomentan una actitud más positiva ante los retos.

Además, "el deporte actúa como una poderosa herramienta de regulación emocional".

Nos ayuda a desconectar de pensamientos rumiativos, reduce la sobrecarga mental y favorece la atención plena en el momento presente.

En disciplinas tanto individuales como colectivas, también se potencia el sentido de pertenencia, el apoyo social y la cohesión grupal, factores clave para prevenir el aislamiento y fortalecer la autoestima.

Al practicar ejercicio físico, ya sea anaeróbico o aeróbico, el "cerebro" experimenta diversos "beneficios", como por ejemplo:

Aumenta la segregación de "endorfina, dopamina, oxitocina y serotonina", las hormonas de la felicidad.

Estas son las responsables del placer, de la mejora de la autoestima y la confianza en uno mismo y que nos hacen sentir alegres, reducen el estrés y ayudan a mejorar la gestión emocional.

Nuestro cerebro recibe más "oxígeno y mejora su flujo sanguíneo", lo que ayuda a mejorar diversas funciones cognitivas.

Durante y después de la práctica de la actividad física, el cuerpo experimenta una "reducción" en el nivel de "cortisol", hormona del estrés.

El ejercicio físico estimula la creación de nuevas neuronas, conocida como "neurogénesis", y debido al aumento de los niveles de neurotrofinas.

Alivia los "síntomas de trastornos mentales" como la ansiedad o la depresión y los "previene".

Ralentiza el deterioro cognitivo, pudiendo llegar a "prevenir diversas enfermedades neurodegenerativas".

Mejora la "concentración, la memoria y el aprendizaje".

Beneficia a la calidad del "sueño y mejora el descanso".

Como pueden ver mis estimados lectores, la práctica deportiva es de



vital importancia para la salud mental y tener una condición física de manera óptimas.

Pasando a otro tema, el día 16 de Mayo pasado, fuimos testigos de una gran inauguración de una nueva Semana Pomairina, en la cual estuvieron presentes las diversas autoridades de nuestra ciudad y provincia, y que se disfrutó de un gran desfile de todas las organizaciones de la hermosa localidad de Pomaire.

Pero también para éste próximo día Domingo 24 de Mayo, se realizará nuevamente la gran "Corrida Atlética familiar Semana Pomairina 2026", y en la cual participarán atletas venidos de muchas localidades y regiones del país.

Será una gran fiesta del atletismo y que pueden participar deportistas desde los 09 años hasta todas las categorías de Seniors.

Como ven mis estimados lectores, el deporte siempre está presente en las grandes festividades.

Los esperamos el día Domingo 24 de Mayo en Pomaire.

Hasta la próxima semana