LITORALPRESS

Fecha: 23-07-2025
Medio: El Divisadero
Supl. : El Divisadero
Tipo: Noticia general
Título: Ejercicio físico y salud mental: una herramienta concreta para reducir el estrés

Pág. : 7
Cm2: 202,8
VPE: $ 281.758

Tiraje: 2.600
Lectoría: 7.800
Favorabilidad: No Definida

Opinión

Frano Giakoni

*Director de carrera*
*Entrenador Deportivo UNAB*

# Ejercicio físico y salud mental: una herramienta concreta para reducir el estrés

En un contexto social donde los niveles de ansiedad, estrés y trastornos del ánimo aumentan de forma sostenida, hablar de salud mental no es solo una necesidad, sino una urgencia. Frente a este escenario, el ejercicio físico ha emergido como una de las estrategias más efectivas y accesibles para cuidar no solo el cuerpo, sino también la mente.

La evidencia científica ha sido categórica. Según la Asociación Americana de Psicología (APA), la actividad física regular contribuye a reducir significativamente los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos. Esto se explica, en parte, por la liberación de endorfinas durante el ejercicio, sustancias químicas cerebrales que generan sensaciones de bienestar, alivian la tensión y actúan como analgésicos naturales. Además, el ejercicio favorece la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores clave en la regulación del estado de ánimo, el placer y la motivación.

Lo más interesante es que los beneficios no requieren entrenamientos extensos o de alta intensidad. Estudios han demostrado que sesiones de tan solo 20 a 30 minutos, realizadas de forma consistente, pueden generar mejoras reales en la salud emocional. Caminar a ritmo sostenido, trotar, andar en bicicleta o practicar yoga son ejemplos de actividades que, además de activar el cuerpo, incorporan elementos de respiración consciente, concentración y desconexión del estrés cotidiano.

Practicar ejercicio al aire libre potencia aún más estos efectos. El contacto con espacios naturales ayuda a reducir los niveles de cortisol, la principal hormona relacionada con el estrés. Caminar en un parque, hacer deporte en la playa o correr por una plaza no solo moviliza el cuerpo: también tranquiliza la mente y conecta emocionalmente con el entorno.

Desde la academia de las ciencias del deporte, promovemos que el ejercicio no se entienda solo como una herramienta para bajar de peso o mejorar la condición física. También es una intervención psicoemocional poderosa, de bajo costo, sin efectos secundarios y al alcance de todas las edades. En tiempos complejos, donde el bienestar mental se ve amenazado por el aislamiento, el exceso de pantallas o la sobrecarga laboral, moverse con regularidad puede marcar la diferencia entre resistir y florecer.

Incorporar el ejercicio en la rutina diaria no exige grandes transformaciones. Basta con comenzar de a poco, elegir una actividad que genere disfrute y sostenerla en el tiempo. Porque al final, cada paso, cada respiración y cada minuto activo no solo fortalecen el cuerpo: también regeneran la mente.