

EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Arturo Arteche Rivas y Benito León del Barco

Profesores Es. Univ. Form. Prof. Cáceres
Departamento de Psicología y Sociología de la Educación

Desde hace ya muchos años nadie pone en duda la cantidad de efectos físicos positivos que tiene sobre el individuo la práctica continuada y racional de una actividad física: mayor resistencia, aumento de la elasticidad, mejor oxigenación e irrigación sanguínea, aumento de la fuerza, etc., etc.

También es cierto que la práctica de cualquier actividad física aporta unos considerables beneficios psicológicos a la persona. Estos efectos positivos, precisamente por ser psicológicos han sido menos estudiados, pero no por eso son de menor importancia para la salud y el bienestar del individuo.

Desde el comienzo de la humanidad nuestros antepasados han vivido con frecuencia situaciones generadoras de estrés, si bien es verdad que los estímulos que producían las respuestas de estrés eran más específicos que en nuestros días. La amenaza de un animal, la caza, la invasión de una tribu enemiga, las catástrofes naturales, generaban en el organismo de nuestros antepasados las mismas consecuencias que hoy nos puede producir el llegar tarde a una cita importante, una discusión en el trabajo o una avería en un semáforo. La consecuencia más notable, sin duda, es la activación del Sistema Nervioso Simpático, que es el encargado de activar al organismo con vistas a una acción inmediata e intensa (aumenta la respiración, el ritmo cardíaco, la presión arterial, la liberación de glucosa, adrenalina, etc. ...). En definitiva el organismo se carga de la energía necesaria para poder hacer frente a cualquier situación amenazante.

Nuestros antepasados mediante la lucha o la huida conseguían descargar y desconectar el organismo de todas las sustancias y estados que produce la ac-

tivación del Sistema Nervioso Simpático. Pero el desarrollo de la cultura, con el complejo entramado de normas, valores sociales y morales no nos permite pegarnos, luchar, gritar o huir cada vez que nos encontramos sometidos a un estímulo estresante, manteniendo los efectos de la activación fisiológica en el organismo de manera continua y provocando a largo plazo un sinnúmero de enfermedades psicofisiológicas, lacra creciente de nuestros días, tales como: hipertensión, arritmias, asma, úlceras, lumbalgias, cefaleas y otras psicológicas como la ansiedad, la depresión, las fobias, etc...

La práctica diaria de la actividad física y deportiva con todas sus manifestaciones (carreras, saltos, gritos ...) ha venido a sustituir la respuesta de lucha y huida de nuestros antepasados logrando, por lo tanto, desconectar el organismo de los efectos de una excesiva y mantenida activación fisiológica, convirtiéndose por ello la práctica deportiva en una herramienta fundamental para prevenir y afrontar enfermedades psicofisiológicas y trastornos psicológicos, especialmente los derivados de la ansiedad, tanto en sujetos clínicos



como en no clínicos (Byrne y Byrne 1993). La práctica continuada del deporte contribuye al afrontamiento del estrés, promoviendo una mejor adaptación a las alteraciones psicofisiológicas y mejora los recursos personales y las habilidades para resolver las situaciones sociales donde hay conflictos de intereses.

Si la mayor parte de la población, sumergida en la vorágine de las tensiones laborales, encerrada en el cada vez mayor aislamiento personal y social que rodea a las formas modernas de vida, sin poder desahogarse con nadie ni disfrutar de la verdadera amistad, hicieran de forma regular alguna práctica deportiva racionalmente organizada, podríamos afirmar sin que nos tildasen de exagerados que bastantes de los problemas psicológicos llamados menores, como la neurrosis, que con tanta frecuencia nos

atormentan, disminuirían de forma extraordinaria, quedando las consultas de los especialistas sólo para las patología más severas.

Es frecuente encontrarse con el testimonio positivo y alentador de aquellas personas que han pasado por el padecimiento de los problemas de ansiedad, del estrés o de la cada vez más frecuente y trágica depresión y que gracias a la ayuda de los profesionales han conseguido salir de tal situación y que con el auxilio de un ejercicio planificado y continuado se conservan en un beneficioso estado de salud mental que les protege y aleja del "miedo a la recaída" en el infierno pasado.

También el deporte tiene un efecto positivo, siempre que seamos capaces de organizarlo adecuadamente, sobre la autoestima de la persona. La actividad deportiva, a diferencia de

otras actividades, nos permite fácilmente elaborar metas intermedias que nos faciliten alcanzar una meta final, teniendo la suficiente paciencia para hacer una sabia dosificación de las tareas y del esfuerzo y un proporcionado aumento temporal del mismo. Así, hoy puedo nadar 100 metros y mañana 200 o correr 500 metros y mañana 600. La consecución de las metas produce en la persona una satisfacción, un estado emocional positivo ligado al logro y al triunfo, lo que permite creer más en uno mismo y en sus posibilidades y, por que no, extrapolar estas vivencias a otros campos vitales, lo cual nos puede abrir las puertas a la mejora personal en todos los niveles.

Pero no solamente podemos afirmar que la práctica deportiva habi-



Es frecuente encontrarse con el testimonio positivo y alentador de personas que han pasado por problemas de ansiedad, estrés, etc. y que gracias a la ayuda de los profesionales y con el auxilio de un ejercicio planificado y continuado se conservan en un beneficioso estado de salud mental



tual es positiva para el desarrollo equilibrado de la persona, sino que cada vez con mayor frecuencia se está utilizando la actividad física como un auxiliar importante en las terapias ante determinadas psicopatologías, como son las de aquellas personas que padecen algún déficit cognitivo o algún tipo de trastorno mental.

En el caso de las deficiencias cognitivas, los psicopedagogos programan actividades físico-deportivas para estas personas con un amplio abanico de objetivos, tanto personales como sociales: así, por medio de una correcta programación se consigue una mejora en el autocontrol, una toma de conciencia de la propia imagen corporal, afirmación de la lateralidad, con todos los efectos beneficiosos que esto lleva consigo, aumento de la capacidad de atención, mejora de la comunicación social, mejora de la adaptación, de la integración, etc. (Linares 1989)

Resalta la importancia que tienen las actividades en el medio acuático en el tratamiento de patologías tan diversas como Síndrome De Down o Autismo Infantil. En el primero de los casos los objetivos de una correcta programación de natación especial se centran en temas tan importantes para estos niños como son mejorar el dominio postural y la capacidad motriz, con lo que conseguiremos un mejor desarrollo perceptual y motor en posteriores etapas, desarrollar la funcionalidad del tórax y, por consiguiente, la función respiratoria, impedir la adquisición de deformaciones en caderas y rodillas con los trastornos secundarios que ello podría originar, etc. (Vázquez 1991)

En el tratamiento del Autismo Infantil se están investigando constantemente nuevas vías de acercamiento a su mundo, tan extraño para nosotros, que nos permitan entrar en él y ayudarle a ordenar algo que parece carente de orden, lo que le provoca una gran angustia. En este lento camino se van abriendo algunas ventanas por medio de diversas técnicas, tales como la musicoterapia, el tratamiento con determinados animales, el abrazo madre-hijo (Timbergen y Timbergen), o la utilización del medio acuático. Además de contribuir a la disminución de la hipertonía muscular, el medio acuático favorece la aparición del juego en grupo (una de las grandes dificultades educativas de estos niños). “La actividad en el agua hace que el niño esté alerta, sea consciente de su entorno y se fije en los



*Se está estudiando la
patología propia del
deportista, con la finalidad
de proporcionar un
servicio a un núcleo de
población que cada vez
está más necesitado de
ayuda*



objetos y en las personas que le rodean” (Linares 1989).

También es necesario advertir que estas afirmaciones acerca de los beneficios psicológicos del deporte no se pueden generalizar a todas las prácticas deportivas y a todas las situaciones personales; el sentido de tales afirmaciones vendrá marcado por el nivel en el que se practique el deporte y por la orientación concreta que se le proporcione a esta actividad.

Acerca de este tema de tanta actualidad, dada la enorme importancia que los deportes espectáculo tienen en nuestra sociedad, se está estudiando la patología propia del deportista, con la finalidad de proporcionar un servicio a un núcleo de población que cada vez está más necesitado de ayuda: en este sentido están saliendo a la luz los efectos negativos que el deporte de élite puede tener en la aparición de serios desajustes en la personalidad, debido, en gran medida a las fuertes tensiones que la alta competición suele provocar.

Si a las grandes tensiones que provocan las competiciones del máximo nivel le añadimos la profesionalización del deporte y la extraordinaria importancia económica que está cobrando toda actividad deportiva, organizada como empresa y espectáculo, junto con la cada vez más escasa formación humana de los deportistas de élite, por las exigencias de la propia competición, nos encontramos con que una práctica beneficiosa para el desarrollo equilibrado de la personalidad puede convertirse en una fuente inagotable de conductas agresivas, egoístas e intolerantes ante la frustración, etc.