

Beneficios del deporte en la ansiedad académica¹

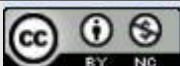
Palabras clave: Ansiedad, ansiedad académica, deporte y estrés.

Alguna vez se ha preguntado: ¿Cómo el proceso educativo puede afectar la salud mental de los estudiantes? O, ¿qué implicaciones tiene este en los niveles de ansiedad que pueden presentar? Todos los estudiantes en algún momento de sus vidas han presentado algún tipo de ansiedad durante su proceso educativo, la cual puede ir aumentando a medida que la demanda de dificultad académica es mayor, sobre todo en la transición de colegio a universidad. Desde pequeños, los factores contextuales, como un mal ambiente en el hogar producido por sus padres o la presión de estos en lo educativo) puede provocar que la ansiedad de los niños se desarrolle o empeore (Esparza & Rodríguez, 2009). Esta ansiedad académica a niveles altos puede provocar problemas en la salud de los estudiantes, aún más si no es tratada. Lo que muchos no saben es que hay distintos hábitos que pueden empeorar los niveles de ansiedad, como tener una vida sedentaria que se pueden solucionar pero que muchos desconocen el bien que produce el hacerlo (Villalobos et al., 2022). El ejercicio físico es una manera amigable con las personas que permite tener beneficios a niveles psicológicos, sociales y físicos.

El deporte, de hecho, no solo se puede constituir como un pasatiempo, sino también como un verdadero elemento terapéutico contra la ansiedad presentada por la presión académica. En el presente ensayo se expone y explica cómo el ejercicio físico, hecho de una manera adecuada, puede ser un factor que reduzca los niveles de ansiedad que pueden ser causados por la presión académica en universitarios.

La ansiedad, como se mencionó antes, es un sentimiento que todos alguna vez en su vida, han llegado a sentir frente a situaciones que provoquen miedo o inquietud independientemente de si hay peligro o no para el individuo. Esto se

¹ Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por Lic. Liliana Triana Perdomo.



debe a que, según García et al. (2013), tiene como principal característica una capacidad predictora, la cual ayuda a prevenir a las personas de posibles amenazas en cualquier situación. El problema de esta característica nace cuando esta excede los límites que una persona puede soportar, afectando su vida diaria y generando consecuencias a su ser.

Estas consecuencias se manifiestan en lo psicológico, en donde se puede experimentar una incapacidad de tomar decisiones, expresarse o manejar situaciones cotidianas; en lo fisiológico, donde la persona puede llegar a experimentar taquicardia, náuseas, sudoración, entre otros; y, en lo emocional, donde la persona tiene reacciones de enfado, inquietud, aprehensión, etc. (Bausela, 2005).

Todos estos síntomas son generados debido a que, a medida que la ansiedad aumenta, los pensamientos negativos y anticipación a situaciones de desventaja o humillación se hacen presente en su mente, comenzando a provocar que, si el nivel de ansiedad es demasiado alto se haga presente una muestra excesiva de sensibilidad y temor, al igual que inseguridad frente al factor que esté generándoles este sentimiento de inquietud (Martínez, 2020; Jadue, 2001).

La exigencia académica es uno de los factores que, en muchos casos, conlleva a que los estudiantes tengan afectaciones psicológicas como la ansiedad. Hay muchos factores que influyen en esta presión académica, como lo es la necesidad de complacer académicamente a los padres, ya que siempre que se saca una buena nota, generalmente se premia, pero, por el contrario, si lo que se obtiene es una mala nota, se notará la desaprobación de estos por lo que el niño al ver ese tipo de reacción siente rechazo por parte de ellos y al ver esa decepción va a tender a estresarse más y posiblemente tener problemas de ansiedad (Barraza, 2011).

Esta presión también no solo es impuesta por la familia sino también en el entorno educativo, ya que los estudiantes académicamente excelentes suelen sentir la presión de mantenerse en ese estado de ser el alumno estrella y no permitirse fallar; por lo que todo esto en conjunto, afecta psicológicamente al estudiante.



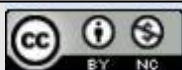
En muchos de estos casos, según estudios como el de García et al. (2013), han demostrado que altos niveles de ansiedad pueden mejorar el rendimiento académico ya que sus propios miedos a fallar les motivan a triunfar, enfatizando la clara relación que la presión académica y la ansiedad escolar tienen entre sí. Aun así, no podemos olvidar que, incluso si su planilla está llena de buenas calificaciones, esta es frecuentemente consecuencia de un descuido en la salud mental. De hecho, los mismos autores determinan que, aunque a esto se vea beneficioso a corto plazo, puede acarrear graves problemas mentales causando que se empeore la ansiedad volviéndose crónica.

He aquí donde el ejercicio físico juega un papel muy importante para la vida universitaria. Paramio et al. (2017) demuestran una relación entre el ejercicio y distintos indicadores de calidad de vida, al igual que determinan la influencia de este sobre los niveles de ansiedad. El ejercicio físico tiene un gran impacto sobre la ansiedad, ya que, como explica Sánchez (2020), tiene:

La capacidad de proporcionar un efecto ansiolítico y la sensación de bienestar tras su realización. Estos efectos pueden ser explicados gracias a la liberación de endorfinas, dopamina y serotonina una vez se ha realizado la actividad física, las cuales dan lugar a la sensación de calma y por tanto el alivio de los síntomas. (p. 28).

Sin embargo, este mismo estudio también nos muestra como, por la falta de especificidad en la investigación, no se puede determinar los tipos de ejercicios que más benefician la salud mental y física. Aun así, la OMS nos dice que es recomendable realizar 150 minutos de ejercicio físico a lo largo de la semana, dado que existe una relación entre la frecuencia de actividad y el confort (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Como se puede observar, la ansiedad, la presión académica y el deporte son aspectos que están ampliamente relacionados entre sí. Trastornos de ansiedad, como el Trastorno de Ansiedad Generalizada (Sánchez, 2020), el que más se da en la población, pueden ser provocados por una alta presión académica ya que esta usualmente es un desencadenante que aumenta los niveles de ansiedad en los estudiantes (Organización Mundial De La Salud, 2017). El hecho de que algo de la cotidianidad como ir a clases y entregar trabajos, provoque una decadencia en la salud mental de las personas es



claramente un problema grave y un tema de suma importancia que requiere la atención de la autoridad y los entes gubernamentales. Es por ello que se ha estudiado esta relación y, en beneficio a esto encontramos que el deporte puede ser unos de los elementos de tratamiento más efectivos que se puede encontrar, ya que produce sensación de bienestar y a su vez en los deportes de equipo genera lazos y ayuda a tener habilidades sociales que les van a permitir tener una óptima mejoría y una reducción frente a los niveles de ansiedad.



José Santiago Díaz Giraldo. Fisioterapia

Correo: josedigi@unisabana.edu.co

Grace Melania Bermúdez Francis. Psicología

Correo: Gracebefr@unisabana.edu.co

Christine Marie Newball Taylor. Psicología

Correo: christineneta@unisabana.edu.co

Referencias

Bausela Herreras, E. (2005). Ansiedad ante los Exámenes: Evaluación e Intervención Psicopedagógica. *Educere*, 9(31), 553-557. <https://bit.ly/3zyl8VE>

Esparza, N.; Rodríguez, M. CC (2009) Factores contextuales del desarrollo infantil y su relación con los estados de ansiedad y depresión. *Diversitas [online]*. vol.5, n.1. p.47-64. <https://bit.ly/3sTJ55W>

García Fernández, José M.; inglés, Cándido J.; Martínez Monteagudo, María C. (2013). ¿Cómo se Relaciona la Ansiedad Escolar con el Rendimiento Académico? *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 4(1),63-76. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245126428003.pdf>

Guerrero Rodríguez, C.; Paramio Leiva, A.; Guil Bozal, R.; Gil-Olarte Márquez, P.; Mestre Navas, J. M. (2017). Ejercicio Físico y Calidad de



- Vida en Estudiantes Universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),437-446. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220044.pdf>
- Silva, W. R. (2007). Algunas Incidencias de la Actividad Física y Deporte en la Cognición, una Revisión Teórica. *Expomotricidad*. <https://bit.ly/3FyAvkM>
- Martínez-Monteagudo, M. C. (2020). Ansiedad Escolar en el Ámbito Universitario. *Diferencias de curso académico*. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/110187>
- Martínez, B. I.; Velázquez, I. O.; Castro, M. J. G. (2015). Prevalencia de Realización y Prescripción de Ejercicio Físico en Pacientes Diagnosticados de Ansiedad Depresión. *Atención primaria*, 47(7), 428-437. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.10.003>
- Jadue J, G. (2001). Algunos Efectos de la Ansiedad en el Rendimiento Académico. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (27), 111-118. <https://bit.ly/3FwSSqk>
- Sánchez, E. B. (2020). Ejercicio Físico como Tratamiento no Farmacológico en Pacientes con Trastornos de Ansiedad. *Organización Mundial de la Salud*. <https://bit.ly/3STW0zI>
- Villalobos, S. D., Qiu, C. H., Cordero, L. G., & Sibaja, M. C. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 6(1), ág-81. <https://bit.ly/3SX0HbI>

