Actividad física: remedio natural para el cuidado de la mente

Mantenerse activo no solo fortalece el cuerpo, sino que también aporta equilibrio emocional, reduce el estrés y mejora la relación con el entorno.

La actividad física suele asociarse con la mejora del estado físico y el fortalecimiento de la condición corporal, sin embargo, diversos estudios han demostrado que el ejercicio también tiene un impacto significativo en el bienestar emocional y psicológico de las personas.

Según explicó Jorge Gálvez, director de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, el deporte estimula la producción de neurotransmisores y hormonas como la serotonina y las endorfinas, conocidas por su efecto positivo en el estado de ánimo. “Estas sustancias actúan como reguladores naturales que ayudan a reducir la ansiedad y los síntomas depresivos, generando sensaciones de bienestar y motivación. Actúan como analgésicos naturales que nos permiten mejores estados de armonía con nuestro entorno. Además, el ejercicio mejora el autoconcepto físico, lo que permite sentirse capaz y autónomo”, señaló.

El académico de la PUCV también subrayó el rol preventivo de la actividad física frente a la sarcopenia, una condición que afecta principalmente a las personas mayores y que consiste en la pérdida de masa muscular. En ese sentido, indicó que quienes se mantienen activos logran frenar este proceso y conservar mayor masa muscular, por lo que “su cuerpo tiene mejor estabilidad y seguridad en sus desplazamientos, tiene una mejor postura, lo que le brinda más autonomía y seguridad

en sí mismo. La persona percibe que puede realizar más actividades y tener una vida más interactiva con los demás y con su medio ambiente".

Según el especialista, lo más recomendable para mantenerse bien es realizar ejercicios aeróbicos, porque aportan a un desarrollo más integral del cuerpo en lo muscular y en lo cardio-respiratorio. Además, sugiere que realizar ejercicios de relajación y respiración consciente, ayudan a disminuir los niveles de cortisol, reduciendo el estrés.

Otro aspecto clave, acotó el profesor Gálvez, es mantener una buena alimentación, con nutrientes esenciales y micronutrientes minerales. "Aceites Omega 3 y ácidos grasos saludables aportan a detener el estrés oxidativo y a mejorar la circulación sanguínea cerebral. Para tener un adecuado proceso de asimilación de nutrientes, es indispensable mover nuestra máquina corporal, que para eso fue diseñada", concluyó.

Cabe consignar el compromiso de la casa de estudio con la generación de actividades que permitan vincular a la PUCV y sus comunidades cercanas con la práctica del deporte e iniciativas de vida saludable, aspecto evidenciado en las acciones enfocadas en la vinculación con el medio, contempladas en el Plan de Desarrollo Estratégico Institucional 2023-2029.