

# ELS BENEFICIS DE L'ESPORT EN LA SALUT MENTAL EN TEMPS DE COVID-19

23 abril, 2021

Els estudis científics sobre l'aportació beneficiosa de l'esport sobre la salut mental se succeeixen després de conèixer tant de temps en pandèmia. Els esportistes d'elit i amateurs són capaços de millorar la velocitat de processament del nostre cervell i allunyar les emocions negatives.

Els que fem esports sabem que després d'un dia d'estres i esgotament, no hi ha millor cosa per finalitzar amb un entrenament per canviar el xip i sentir-nos millor amb nosaltres mateixos. No és altra cosa que l'esport. El teu cos ha alliberat endorfines, i tot ha canviat.

Al mes del maig passat, en plena onada de pandèmia dura, l'OMS considerava probable "un augment a llarg termini del nombre i la severitat dels problemes de salut mental. Des de llavors són molts els estudis que s'han fet al respecte. La por al contagi per Covid-19, l'aïllament social, la incertesa i la singularitat de la gent morta han provocat un repunt de l'ansietat i la depressió.

Les investigacions parlen dels beneficis clars i diàfans sobre l'esport envers la salut mental:

## **Prou d'estres i frustració**

Després d'una curta activitat física, els esportistes se sentien més relaxats (fins a un 18% més) i presentaven menys emocions negatives, com la frustració (una reducció de fins al 135 %). Tanmateix, augmentava la seva capacitat per fer front a l'estrès i eren menys propensos a prendre decisions atropelladament. A més d'alliberar endorfines, quan fem esport produïm noradrenalina que fa que el nostre cos funcioni bé davant situacions estressants.

## **Millor memòria i menys distraccions**

L'estudi del que parlem, a escala cognitiva, també són encoratjadors. Després d'una sessió, el cervell dels esportistes era capaç de treballar més de pressa (un 26% més) i la memòria millorava (fins a un 21%). I és que, l'esport estimula la zona de l'hipocamp, les funcions principals de la qual són la memòria i l'aprenentatge, i per tant la pràctica esportiva pot afavorir la retenció d'informació

Però, on es van trobar importants millores va ser en la disminució de l'estrès cognitiu que es tradueix en símptomes com la distracció, la desorganització o l'ansietat. Després de practicar esport, aquest es reduïa en quasi el 60%. Els beneficis en l'estat emocional i cognitiu van ser majors entre els esportistes amateurs.