

L'ESPORT BENEFICIA LA NOSTRA SALUT MENTAL



L'esport no només és un perfecte aliat per mantenir l'estat físic del nostre cos. O sigui, l'exercici físic no només és beneficiós per mantenir-se en forma. Recordeu la frase 'mens sana in corpore sano', és de l'època dels romans. És a dir, l'esport contribuirà al fet que ens trobem millor física i mentalment.

Existeixen diversos estudis que afirmen que fer exercici de forma regular prevé l'aparició de l'ansietat, la depressió u altres trastorns psiquiàtrics. La principal conclusió d'aquests estudis és que les persones amb més activitat física, presenten millors nivells de salut mental.

Però, no existeix una evidència científica que expliqui la raó de per què l'esport és beneficiós pel nostre benestar mental. Encara que si s'ha evidenciat que tant el suport social com el compromís pot influir en els canvis d'ànim.

Com hem comentat es desconeixen els mecanismes fisiològics, però sembla que una cosa és clara: l'exercici millora la qualitat de vida de les persones, així com el seu benestar general.

Beneficis de l'esport per la nostra salut mental

En millorar la condició física del nostre cos, la probabilitat de patir estrès o ansietat és menor. Existeix la hipòtesi que alguns neurotransmissors s'activen quan efectuem una activitat física. Aquestes són:

- **Serotonina:** Aquesta aixeca l'autoestima i la confiança.
- **Endorfina.** Se segrega en acomplir activitat física, afavorint la relaxació. Com pots suposar això ajuda molt en situacions d'estrès.
- **Oxitocina.** És l'hormona la funció de la qual és equilibrada els vincles emocionals i afectius.
- **Dopamina.** És aquest neurotransmissor del plaer, que ens impulsa a seguir practicant esport i superar reptes.

Beneficis de l'esport pel benestar mental

- La millor condició física general disminueix la possibilitat de patir ansietat, estrès i altre tipus de trastorns mentals.
- Produeix l'alliberament de les mateixes substàncies que alguns fàrmacs, amb la qual cosa podem reduir la ingesta de fàrmacs.
- Fomenta l'estimulació sensorial, ja que s'ha de prestar atenció al que s'està fent, als companys d'equip, l'entrenador, etc.
- Augmenta la destresa psicomotora.
- Ajuda a conèixer-se millor a un mateix.
- L'autoestima personal també millora, sobretot quan s'ha superat un repte.
- Ajuda a establir un horari i una disciplina, és a dir, a establir una planificació.

Aquests són tan sols alguns dels beneficis que genera l'esport en la nostra salut mental.