



Asociación Galega de Especialistas en Psicoloxía do
Deporte e da Actividade Física

Actividad física y calidad de vida.

Hoy en día, la noción de salud está estrechamente vinculada al concepto de calidad de vida lo cual implica mayor esperanza de vida y mejores condiciones físicas, psicológicas y sociales, para lo cual es necesario un estilo de vida adecuado. Uno de los hábitos que condicionan favorablemente el estilo de vida es la práctica de la actividad física. Las personas que realizan ejercicio tienen un 50% menos de posibilidades de fallecer de muerte prematura que aquellos que son sedentarios, y si la frecuencia supera o está en los 3 días semanales, sea cual sea la edad, se encuentran mejorías fisiológicas en el individuo.

La actividad física constituye un factor de gran importancia para mejorar la calidad de vida, independientemente de la edad o sexo de las personas. El ejercicio físico previene la aparición de ciertas enfermedades o su agravamiento como son los problemas vasculares, hipertensión, osteoporosis, diabetes, problemas respiratorios, etc. A nivel psicológico tiene efectos beneficiosos sobre los estados emocionales y se asocia con la sensación de bienestar, la reducción de los niveles de ansiedad, la disminución de estados de depresión y estrés, un estado de ánimo positivo, mejora del autoconcepto y la autoestima, y favorece los procesos cognitivos.

A pesar de la influencia que la actividad física ejerce sobre la calidad de vida, más de la mitad de la población es sedentaria, adoptar un estilo de vida activo desde la infancia y la adolescencia previene el sedentarismo en la edad adulta y sus trastornos asociados. El desarrollo de una actitud positiva hacia el ejercicio a temprana edad jugaría un papel importante en la participación deportiva con una utilidad educativa y socializadora que contribuye al desarrollo moral y la adquisición de valores prosociales.

Algunas causas de abandono podrían estar relacionadas, en gran medida, con la forma de trabajar del entrenador. Si el responsable del entrenamiento está bien orientado psicológica y pedagógicamente puede evitar que se den causas de abandono y de falta de motivación o interés. En este sentido, también es importante que los padres no lleguen a planificar y a tomar exclusivamente todas las decisiones relacionadas con la práctica deportiva.

Graciela Lois Río.