

## L'activitat física, un aliat del nostre benestar

### L'exercici físic contribueix a la prevenció i tractament de patologies mentals

L'exercici físic és una eina terapèutica molt important. L'activitat física és promotora de la salut mental, benestar i qualitat de vida de les persones. A més, aquesta pràctica també és un recurs de prevenció i tractament de persones amb trastorns mentals comuns, així com una estratègia de rehabilitació psicosocial. Les institucions haurien de promocionar l'activitat física a tota la població, sobretot en l'adquisició d'hàbits saludables entre nens i adolescents.

**Sergio Sánchez Ramírez.** Educ

Hospital de Dia per a Adolescents. Sant Pere Claver - Fundac

**C**ada vegada hi ha menys interès i pràctica d'activitat física en adolescents i adults, ja que la nostra cultura cada cop és menys més passiva en la pràctica d'exercici saludable. El percentatge de que practica activitat física saludable en la població de 15 a 61 disminueix en el període 2010-2013, sobretot entre les dones, segons l'**Enciclopèdia de salut de Catalunya (ESCA)** de la Generalitat de Catalunya.

Hi ha hàbits de la nostra vida perillosos que atempten a la nostra salut i qualitat. Per exemple, una mala alimentació, rutines cada cop més sedentàries, d'estrès, aïllament i frustracions amb què ens podem trobar i no podem gestionar de forma adequada, disminueixen l'autoestima i, en alguns casos, episodis de depressió.

Tots aquests factors contribueixen al desenvolupament de malalties físiques i psicològiques que afectaran a la persona a nivell emocional, individual i social.

#### El potencial de l'exercici físic

Avui en dia existeix una notable evidència sobre la capacitat d'incidència de l'exercici físic en la salut mental, ja que produeix canvis a nivell cerebral. Una persona que practica exercici físic de forma regular obté beneficis físics i psicològics que es reflecteixen en la seva salut mental, benestar i qualitat de vida.

En aquest context, l'exercici esdevé un aspecte més de la psicologia de la salut, ja que semblen corroborar molts estudis iniciats a principis de la dècada de 1980 que pressuposa que l'activitat física produeix efectes saludables a nivell físic i psicològic prevenint l'aparició de trastorns de la salut com facilitant-ne el seu tractament.

Alguns dels beneficis que s'hi relacionen són la disminució de l'ansietat, la reducció de la depressió i l'alleugeriment dels seus símptomes, així com la millora de la funció cognitiva i la millora de l'autoestima, motivació, autocontrol i autonomia.

#### Quan abans millor

La infància i l'adolescència són els períodes més importants de la vida per adquirir hàbits i comportaments. Per això, l'adquisició d'aquest hàbit en edats primerenques comporta una major probabilitat de mantenir aquesta conducta la resta de la vida.

En l'adquisició d'aquests hàbits són importants 3 factors:

- Els hàbits esportius dels pares.
- La importància de l'educació física a l'escola i l'interès que desperti el professor.
- La motivació del jove en l'exercici físic en relació amb la diversió, la convivència, etc.

#### L'Hospital de Dia per a Adolescents amb l'activitat física

A l'Hospital de Dia per a Adolescents incidim en els avantatges físics i mentals de la pràctica regular d'exercici físic i per això proposem aquesta activitat als pacients, dins del seu tractament.

*"L'exercici físic és molt avantatós com a disminuidor de l'ansietat, protector davant de la depressió i millorador de l'autoestima"*



Els objectius generals són:

- Coneixement del propi cos i capacitats motrius.
- Estimular la capacitat relacional.
- Ajudar a establir el vincle grupal.
- Promocionar la cooperació.

Els objectius específics són:

- Ajudar a respectar les regles del joc.
- Estimular el treball en equip.
- Acceptar la diversitat física.
- Afavorir l'autonomia dels participants.
- Disminuir l'obesitat.
- Millora l'autoestima.

L'exercici físic també incideix en l'enfortiment moral del jugador, l'honestat i el bon humor, i el seguiment de normes i regles de conducta davant del joc i l'esport.

Així doncs, cal ressaltar la importància de l'exercici físic com una variant de gran pes en l'abordatge multidisciplinari d'una patologia mental a l'hora de millorar el grau de benestar mental i millora psicològica del pacient. Per això, vull apel·lar a les institucions i persones responsables que promoguin i facilitin la pràctica d'activitat física a tota la població, en especial a aquells sectors més necessitats i vulnerables, com poden ser les persones amb alguna patologia mental.

---

Llegeix més sobre el **Programa Sport Jove**

Llegeix més articles a "**la càpsula**"

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

---

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03  
**info@spsalut.org | www.spsalut.org**