

MÁS QUE SOLO UN CUERPO EN MOVIMIENTO

Mariel Anahí Pérez Rodríguez

Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Contacto: 0839210x@umich.mx

Más que solo un cuerpo en movimiento

RESUMEN

Nuestro cuerpo y mente están profundamente interrelacionados, esto quiere decir que nuestra mente puede beneficiarse cuando realizamos ejercicio. Más allá de mantenernos saludables y mejorar nuestra condición física, el ejercicio promueve el bienestar emocional, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y nos aporta muchos beneficios más. A continuación, exploraremos cómo el ejercicio beneficia la salud mental en distintas esferas.



Imagen generada por Adobe Firefly

Palabras clave: Ejercicio, salud mental, bienestar.

MENTE SANA, CUERPO SANO

Seguramente alguna vez has escuchado la frase que dice “mente sana, cuerpo sano”. Pero ¿qué quiere decirnos esta frase? La importancia de esta expresión refleja una verdad: nuestra salud mental y física se encuentran profundamente relacionadas. El ejercicio impacta en nuestro cuerpo, emociones y sentimientos. Si cuidamos nuestro cuerpo, nuestra mente también se beneficia. Realizar ejercicio habitualmente tiene efectos positivos a nivel biológico, psicológico y social, ayudando a nuestro cerebro a liberar diversas sustancias que regulan nuestras emociones y actitudes [1].

Desde el punto de vista biológico, estar en movimiento, ya sea al caminar, nadar o practicar yoga, ofrece múltiples beneficios. Además de ayudarnos a mantener un peso saludable y vernos físicamente bien, el ejercicio optimiza la circulación sanguínea, lo que favorece al cerebro, tejidos, músculos y órganos. Asimismo, incrementa la flexibilidad, previene enfermedades cardíacas, osteoporosis, diabetes, obesidad, entre otras enfermedades [2].

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad mundial [3], por lo que el ejercicio es clave para la prevención, tratamiento y control de diversas afecciones. (Fig. 1).

En este mismo sentido, cuando nos ejercitamos, nuestro cuerpo libera **hormonas**: compuestos químicos elaborados por el sistema endocrino que actúan como mensajeros en el cuerpo, regulando múltiples procesos fisiológicos. Entre ellas están las **endorfinas**, conocidas como las hormonas de la felicidad, que ayudan a disminuir el dolor y mejoran nuestro estado de ánimo. Además, el ejercicio aumenta los niveles de otras sustancias como la **serotonina**, que favorece la tranquilidad; la **dopamina**, que también regula nuestro estado de ánimo; y la **noradrenalina**, que mejora la concentración y nos mantiene despiertos [4]. Estas sustancias son extremadamente diminutas, no somos capaces de verlas a simple vista, pero su influencia en nuestro cuerpo es sumamente importante y fundamental en cómo nos sentimos todos los días.

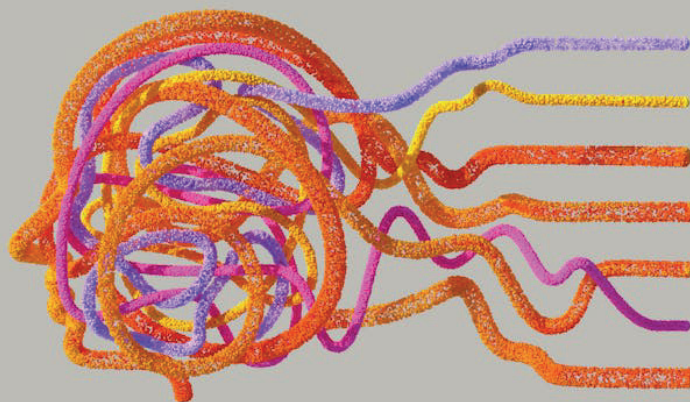


Figura 1. Nuestro cerebro y sus sustancias
<https://www.pexels.com/es-es/foto/abstracto-resumen-cabeza-cara-17484975/>



Imagen generada por Adobe Firefly

Por otra parte, en el contexto psicológico, el ejercicio ayuda a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión [5]. El *cortisol*, la llamada hormona del estrés, que se produce en respuesta a situaciones estresantes, si bien es necesaria para la vida, puede provocar efectos negativos cuando se eleva, como ansiedad, cansancio, dolor de cabeza o aumento de peso. El ejercicio, junto con una buena alimentación y descanso, contribuye a regular sus niveles [6]. Además, favorece la autoestima, la resiliencia, aumento de la felicidad y la regulación emocional [7].

A nivel social, el ejercicio juega también un papel importante. Participar en actividades deportivas brinda pertenencia a grupos sociales, lo cual ayuda a reducir sentimientos de soledad y genera sentimientos de hermandad, fortaleciendo relaciones interpersonales. Pero si prefieres realizar ejercicio en casa, en algún gimnasio e incluso por tu propia cuenta, favorece la interacción social generando mayor autoconfianza y una buena integración [8].

El ejercicio también es una herramienta útil para personas con algún trastorno mental como depresión, ansiedad, esquizofrenia o trastorno obsesivo-compulsivo. Puede reducir síntomas y episodios, mejorar el estado general y mitigar algunos de los efectos secundarios de medicamentos, fundamentalmente si se combina con tratamiento terapéutico adecuado [9]. El ejercicio no reemplaza los tratamientos psiquiátricos o psicológicos, pero puede ser un complemento ideal.

EJERCICIO PARA TODOS

Así que... ¿Cuánto ejercicio se requiere hacer para mantener una buena salud física y mental?, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en adultos se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana [10]. Esto quiere decir que al día se debe realizar aproximadamente 30 minutos de ejercicio moderado, por lo menos 5 veces por semana. Para la actividad física moderada se puede caminar a paso ligero, andar en bicicleta en terreno plano o realizar alguna actividad en casa donde se involucre el movimiento del cuerpo. Por otro lado, la actividad física vigorosa requiere un esfuerzo mayor, como correr, nadar con intensidad, andar en bicicleta en pendientes o practicar algún deporte como el fútbol. Recuerda que es fundamental adaptar la actividad física a las capacidades y necesidades individuales.

Aunque el ejercicio físico beneficia a todas las personas, en adultos mayores resulta especialmente sustancial: promueve relaciones sociales, previene la fragilidad, mejora la elasticidad, agilidad y equilibrio, también reduce la grasa corporal, fortalece los músculos aumentando la fuerza, contribuye a una mejor calidad de sueño, mejora la memoria y reduce el riesgo de diversas enfermedades como osteoporosis, demencia y Alzheimer [11].

Ahora que ya conoces algunos de los beneficios de realizar ejercicio físico habitualmente, es turno de realizar un plan para ejercitarte, comienza por lo menos con 3 veces por semana, te invito a que programes 30 minutos de tu día para salir a correr, saltar la cuerda en casa o ir al gimnasio. No te preocupes por cumplir inmediatamente los 30 minutos, lo importante es comenzar poco a poco, con constancia y disciplina ajusta la actividad a tu propio ritmo y tiempo.



Como ya vimos, nuestra mente y cuerpo se encuentran relacionados. Sin importar tu edad o si prefieres realizar ejercicio en casa, al aire libre o en un gimnasio, los beneficios se obtienen en todos los cuerpos y mentes, recuerda que siempre es importante que consultes a tu médico para que los ejercicios sean adecuados para ti. Comencemos a cuidarnos integralmente. ¡Pongámonos en movimiento y cuidemos nuestra salud!

Figura 2: Mi plan personal de ejercicio
Imagen creada por la autora Mariel Anahí Pérez Rodríguez

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Torres, N. G. (2023). La actividad física y la salud mental. R. Mendoza Bejarano, R. Santos Rocha, e B. Gil. (Coords.), *La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea: orientaciones para la práctica profesional*, 91-109.
2. De Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, I. (2016). Los beneficios de realizar ejercicio. *gob.mx*.
<https://www.gob.mx/issste/articulos/los-beneficios-derealizarejercicio#:~:text=Beneficios%20Biol%C3%B3gicos,la%20flexibilidad%20de%20las%20articulaciones>
3. Mena Cuaical, L. E. (2025). Riesgos cardiovasculares en conductores profesionales de la Cooperativa de Transportes Espejo de la ciudad de "El Ángel" (Tesis).
<https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/19176/1/UT-ENF-PDI-014-2025.pdf>
4. Mimenza, O. C. (2016). Endorfinas (neurotransmisores): funciones y características. *pymOrganization*. <https://psicologiyamente.com/neurociencias/endorfinas-neurotransmisores>
5. Aesthesis Psicólogos Madrid. (2016). Ejercicio físico y bienestar psicológico.
<https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/beneficios-ejercicio-fisico-salud-psicologica/>
6. National Geographic (2024). Qué es el cortisol, para qué sirve y por qué deberíamos prestarle más atención.
<https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2024/03/cortisol-que-es-para-que-sirve-importancia>
7. Reyna, N. E. M. (2025). El ejercicio físico y sus beneficios psicológicos en adolescentes: Revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 4(10), 552-570.
8. De la Juventud, I. M. (2017). Hacer deporte es vital para las juventudes. *gob.mx*.
<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/hacer-deporte-es-vital-para-las-juventudes#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20puede%20contribuir,interacci%C3%B3n%20social%20y%20la%20integraci%C3%B3n&text=Para%20impulsar%20una%20sociedad%20basada,el%20motor%20del%20desarrollo%20cient%C3%ADfico>
9. Torales, J., Almirón, M., González, I., Gómez, N., Ortiz, R., & Ibarra, V. (2018). Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales. Una revisión narrativa. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 51(3), 27-32.
10. Gallegos, L. I. F., Chávez, J. F. A., de León, A. C. P., Hernández, G. S. I. R., & Mata, K. J. M. (2024). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(2), 304-325.
<https://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/137/213>
11. Andújar, A. J. C., y Martínez, M. Á. A. (2024). Activa-Mente: programa de ejercicio físico para el desarrollo integral de la persona mayor (Vol. 170). Universidad Almería.