

# La Salud Mental y la actividad física



Un estudio reciente llevado a cabo por la Universidad de Australia del Sur, que abarcó más 1039 estudios en los que hubo más de 128.000 participantes, ha tratado de evidenciar los efectos de la actividad física sobre la salud mental de quienes la practican. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que los trastornos de salud mental aumentaron significativamente durante los años 2020-21. Algunas de las conclusiones más importantes obtenidas en el estudio han sido:

- El ejercicio tiene un impacto significativo en los problemas y trastornos de salud mental, como la ansiedad y la depresión.
- Los datos generales muestran que el ejercicio físico puede ser 1,5 veces más efectivo que el asesoramiento tradicional o la intervención farmacéutica.
- Las poblaciones más afectadas por el cambio positivo incluyen mujeres con enfermedades crónicas, mujeres pre y posnatales y personas que viven con el VIH.
- El ejercicio de moderado a intenso tuvo un impacto más positivo que el de menor intensidad.
- Hacer ejercicio 150 minutos o menos por semana tuvo un impacto más positivo que más tiempo haciendo ejercicio.
- Los planes de ejercicio programados o prescritos de 12 semanas tuvieron un impacto más positivo que no tener un plan de ejercicio.

Este es uno de los primeros estudios que demuestra que la actividad física puede ser un medio importante para mantener una adecuada salud mental, sin embargo no implica que las personas deban dejar sus prácticas actuales en terapia, o que deban dejar de tomar sus medicamentos, tan solo recoge que un cambio hacia un estilo de vida saludable podrá tener un impacto positivo en nuestra salud mental, así como la realización de ejercicios simples durante la terapia también es beneficiosa.

[Accede al estudio >>>](#)

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=304745>