

17.500 MAYORES EN ESTUDIO

## Los mayores que practican ejercicio regular tienen menos riesgo de depresión

Directorio Ejercicio Psicología Salud University Gothenburg Magnus Lindwall Suecia Practicar

... Deja tu comentario

Imprimir Enviar

COMPARTE ESTA NOTICIA

12 enviar

menear tuenti

SUSCRÍBETE A LAS NOTICIAS DE SALUD EN TU ENTORNO:

Boletín Personalizado



Foto: AYUNTAMIENTO DE TORRELODONES/EUROPA PRESS

MADRID, 3 Nov. (EUROPA PRESS) -

Practicar ejercicio de forma regular está asociado con un menor riesgo de sufrir depresión en la etapa adulta. Así lo ha demostrado uno de los mayores estudios sobre población mayor europea que se han llevado a cabo

hasta la fecha, desarrollado por investigadores de la University of Gothenburg, en Suecia, entre otros. El trabajo muestra también que la automotivación y la autopercepción de la competencia son factores importantes a la hora de animar a los mayores a practicar más deporte.

Según el profesor adjunto de Ejercicio y Psicología de la Salud en la University of Gothenburg Magnus Lindwall, "aún desconocemos cuál puede ser la relación causal entre la actividad física y la depresión, pero lo que está claro es que las personas mayores físicamente activas están menos deprimidas". "Sin embargo, unos altos niveles de depresión pueden llevar a una persona a practicar menos deporte, lo que sugiere que podría haber una influencia mutua", anota.

En un estudio publicado recientemente, el equipo de Lindwall estudió a 17.500 mayores con una edad media de 64 años y procedentes de 11 países europeos, que participan en el gran estudio poblacional financiado por la UE 'Survey of Health, Ageing and Retirement' (SHARE). Estos sujetos fueron seguidos durante dos años y medio, observando variables como la actividad o la depresión.

"Este estudio es uno de los primeros que estudia la manera en la que la actividad física afecta a la aparición de futuras depresiones y viceversa y cómo los cambios en la actividad física se asocian con cambios en la depresión en el tiempo", dice.

"Una importante cuestión a responder para los investigadores era qué motiva a los mayores para mantenerse físicamente activos. Las teorías motivacionales modernas proponen, por ejemplo, que los individuos que se sienten competentes, que piensan que pueden tomar decisiones por sí mismos y tienen libertad de elección y se sienten vinculados a la sociedad vinculan la actividad física a una experiencia interna y a formas menos controladas de motivación para hacer deporte", explica.

Esta forma de motivación, diferente a la motivación externa no autodeterminada, está también asociada con el mantenimiento a largo plazo de la actividad física, que también mejora las posibilidades de lograr efectos positivos que la actividad física puede proporcionar tanto al cuerpo como a la mente de quien la practica.

"En estos momentos estamos desarrollando y probando un programa estructurado para incrementar la motivación para practicar ejercicio físico entre los mayores, basado en las teorías que hoy tienen más respaldo entre los investigadores", dice Lindwall.

Los resultados de este trabajo sostienen que las recomendaciones para practicar ejercicio físico son una poderosa medida preventiva contra la enfermedad mental en los adultos.

"Pero se necesita --puntualiza-- que esta actividad sea regular, porque de otro modo habrá un gran riesgo de que se pierdan los efectos beneficiosos para la salud que tiene el deporte a largo plazo".

"Por ello es importante identificar las barreras, por ejemplo, la depresión, que impiden que los mayores realicen actividad física y focalizarse en cómo incrementar la motivación en este grupo de población para que practiquen deporte", concluye.

A LA ÚLTIMA EN CHANCE

### DEPORTES



EL BARÇA ARROLLA AL UNICS



Más Leídas Más Noticias

1. Selena Gomez, la dulce niña atrevida
2. Justin Bieber habla sobre su presunto hijo secreto
3. Justin Bieber y Justin Timberlake vuelven a 'El Hormiguero'
4. Primer trailer de 'Grand Theft Auto V'
5. La Unidad de Subsuelo de la Policía se suma a la búsqueda de los dos menores desaparecidos
6. Economía/G20.- Obama se reúne con Sarkozy, Merkel, Zapatero y Berlusconi para hablar de Grecia
7. Kim Kardashian y Kris Humphries, crónica de un divorcio anunciado
8. Varios.- Guardiola participa en un documental sobre los enfermos mentales en África
9. Reino Unido, dispuesto a apoyar un ataque de EE.UU. contra Irán