



Activitat física en ansietat/depressió

Efectes de l'activitat física

- Ajuda a reduir la depressió.
- Millora l'autoestima i la motivació.
- Millora la qualitat i la quantitat del son.
- Augmenta els nivells d'endorfines i serotonina.
- Ajuda a la integració social.

Objectius específics de l'activitat física

- Prendre consciència del propi cos per tal de controlar-ne les alteracions fisiològiques.
- Millorar l'autoimatge, l'autoconfiança, la sensació de benestar i la qualitat de vida.

Recepta i activitat recomanada

- L'exercici de característiques aeròbiques s'ha mostrat més efectiu que l'entrenament de força i flexibilitat. L'activitat física sembla més efectiva en la millora dels símptomes de salut mental i de l'estat d'ànim que en la millora de la condició cardiovascular.
- L'activitat física pot ser especialment efectiva en aquells pacients en els quals les intervencions psicològiques convencionals són pitjor acceptades.
- Cal tenir en compte que l'activitat física pot actuar com a desencadenant de les crisis de pànic; per això els pacients solen abstenir-se de fer activitat física.
- Es recomana practicar exercicis de tipus aeròbic (al voltant del 70% de la freqüència cardíaca màxima teòrica) com caminar, córrer, anar amb bicicleta, nedar i altres. La durada mínima ha de ser de 20 minuts diaris, d'entre 3 i 5 cops per setmana, durant un temps mínim de 10 setmanes.
- En cas que es requereixi tractament farmacològic, es contraindica la pràctica d'esports de risc com el busseig o l'escalada.

Consells

- L'exercici s'ha d'adaptar a les capacitats, el gust i l'estil de cada persona per tal d'afavorir-ne el compliment.
- Cal practicar exercicis d'escalfament d'intensitat baixa, progressius, durant 5-10 minuts, conjuntament amb estiraments musculars. S'ha d'insistir en una hidratació correcta abans, durant i després de l'exercici.



- És recomanable la pràctica d'activitat física en petits grups, de manera distesa, per crear un ambient de participació, poc competitiu.
- Dur a terme una valoració funcional amb control de la tensió arterial, un electrocardiograma i una anàlisi de sang. Es pot valorar la pràctica d'una prova d'esforç. És imprescindible descartar patologia prèvia o consum de tòxics.

Medicació que cal tenir en compte

- Inhibidors selectius de la recaptació de serotonina: poden produir augment de la freqüència cardíaca i dels nivells de colesterol.
- Antidepressius tricíclics: poden provocar convulsions, hipertensió arterial i diverses arítmies.



Bibliografia

- (1) Giné-Garriga M, Martín-Borràs C. (coord.). Manual d'activitat física en atenció primària. Barcelona: Institut Català de la Salut; 2009.
- (2) Generalitat de Catalunya. Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS). Barcelona; 2007.