



La mediación de un entrenador incrementa los beneficios del deporte en la reducción de los síntomas depresivos

- Un estudio liderado por la Universidad revela además que la figura del preparador contribuye a que los efectos perduren a largo plazo
- El trabajo demuestra que el 59% de quienes realizan actividad física con supervisión ven reducirse la sintomatología

Oviedo, 1 abril de 2016. Que la práctica de ejercicio físico reduce los síntomas de depresión ya era conocido. Un estudio liderado por la Universidad de Oviedo aporta ahora como novedad que estos síntomas decrecen mucho más cuando el deporte es guiado por un preparador o entrenador cualificado. Esta es la principal conclusión de un trabajo realizado por investigadores de la institución académica asturiana que ha sido publicado en la revista *International Journal of Clinical and Health Psychology*.

El equipo de la Universidad llegó a estos resultados tras analizar el comportamiento de 106 personas –68 mujeres y 38 varones--, de entre 18 y 30 años, a las que se siguió durante ocho semanas. Los participantes en el estudio fueron distribuidos en cuatro grupos diferentes: ejercicio físico con entrenador, ejercicio físico intenso sin entrenador, ejercicio físico menos intenso también sin preparador y un grupo control de ejercicio placebo.

José Antonio Cecchini Estrada, catedrático del Departamento de Ciencias de la Educación de la Universidad de Oviedo, indica que el trabajo reveló dos aspectos relevantes. Primero, que quienes practicaban deporte con la asistencia de un preparador redujeron más los síntomas depresivos que el resto de los grupos y, segundo, que continuaron haciendo ejercicio y, por lo tanto, beneficiándose de sus efectos, una vez terminado el estudio.

Los porcentajes de reducción de síntomas depresivos son considerables. Así, el 59% de los integrantes del grupo asistido por un entrenador redujeron los síntomas de depresión, frente al 25% de quienes realizaron por su cuenta un ejercicio intenso, el 19% de quienes lo hicieron de forma más moderada y apenas el 3,84% del grupo control.



José Antonio Cecchini asegura que la verdadera importancia de cualquier tratamiento radica en sus efectos a largo plazo. Y aquí es donde la práctica deportiva asesorada por un entrenador adquiere más relevancia. El estudio demostró que seis meses después de concluida la intervención los que habían sido adscritos al grupo guiado por un preparador eran quienes más se beneficiaban de la reducción de síntomas de depresión. Este profesor del Departamento de Ciencias de la Educación subraya que la importancia de este trabajo, titulado en inglés *Exercise and Epstein's TARGET for treatment of depressive symptoms: A randomized study*, reside en que, hasta ahora, los estudios previos relacionaban volumen de actividad con síntomas depresivos pero no tenían en cuenta la figura del mediador. “Lo que hemos demostrado –comenta José Antonio Cecchini—es que cuando el entrenador actúa de forma adecuada incrementa el poder terapéutico de la actividad física en la reducción de los síntomas”.

¿Qué significa que le preparador actúe de forma adecuada? José Antonio Cecchini, uno de los investigadores firmantes del artículo, explica que la tarea desempeñada por el entrenador debe motivar, despertar interés, promover el esfuerzo, los lazos colaborativos y de amistad entre los participantes y conseguir que quienes realizan deporte noten la mejoría y sean capaces de cotejarla con su punto de partida.

Los resultados de esta investigación tienen evidentes consecuencias prácticas, más aún si se tiene en cuenta que la depresión es un trastorno mental muy frecuente. Se estima que más de 350 millones de personas sufren esta patología y las previsiones de la Organización Mundial de la Salud indican que en 2020 la depresión se convertirá en la segunda causa de discapacidad. José Antonio Cecchini comenta que varios estudios previos habían examinado los efectos de la actividad física sobre los síntomas depresivos. Existen evidencias de sus beneficios, incluso en dosis bajas, en prácticas aeróbicas como el ciclismo, correr o caminar. Otros tipos de actividad como el entrenamiento con pesas, el yoga o los estiramientos han sido menos explorados. Y hasta ahora, como indica este profesor, no se había analizado la relación entre depresión y deporte cuando media la figura de un preparador o entrenador.

Referencia:

Exercise and Epstein's TARGET for treatment of depressive symptoms: A randomized study. International Journal of Clinical and Health Psychology. Septiembre. 2015.

José Antonio Cecchini Estrada, Antonio Méndez Giménez, Christian Cecchini, Michael Moulton y Celestino Rodríguez.

4 (2), 166-181.