



Efectos del Deporte y la Actividad Física en Personas con Esquizofrenia

Patología y Ejercicio

Resumen:

En los últimos años, varios autores, especialmente Vacampfort, han estudiado cómo influyen el deporte y la actividad física en personas con esquizofrenia. La esquizofrenia es un trastorno psicótico que se caracteriza por la presencia de síntomas psicóticos (positivos y negativos), por llevar un estilo de vida sedentario lo que conlleva efectos sobre la salud física y el incumplimiento de tratamiento. Todo ello influye en la calidad de vida de estas personas. El deporte y la actividad física, tienen el potencial para mejorar no solo la salud física, la cual es peor que la de la población general, sino también los síntomas psiquiátricos y la adherencia al tratamiento. Por todo ello, tanto el deporte como la actividad física deben incluirse en los programas de tratamiento de esta población.

En los últimos años, varios autores, especialmente Vacampfort, han estudiado cómo influye el deporte y la actividad física en personas con esquizofrenia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la esquizofrenia es un trastorno psicótico que "se caracteriza por distorsiones fundamentales y típicas de la percepción, del pensamiento y de las emociones".

Presentan síntomas denominados positivos como: ideas delirantes que son creencias erróneas que no pueden entenderse dentro del contexto cultural o religioso de la persona (por ejemplo de persecución); alucinaciones descritas como alteraciones de la percepción y pueden ser visuales, auditivas, táctiles, olfativas, gustativas; lenguaje desorganizado caracterizado por el descarrilamiento o pérdida de asociaciones, incoherencia; comportamiento desorganizado o catatónico que se refiere a una actividad motora excesiva, conductas extrañas. Todos estos síntomas afectan entre otras cosas a la relación y comunicación con otras personas.

Por otro lado, existen otro tipo de síntomas llamados síntomas negativos. Estos son: afectividad aplanada, es decir, falta de respuesta en la expresión facial y contacto visual disminuido; alogia que se manifiesta como una disminución en la cantidad, calidad y espontaneidad del lenguaje; abulia que se caracteriza por la incapacidad para iniciar y persistir en actividades dirigidas a un fin y por último, anhedonia que es la pérdida de interés o placer.

Además de los síntomas psiquiátricos, el estilo de vida sedentario que llevan muchas de ellas afecta a la salud física que, comparada con la población general, es peor.

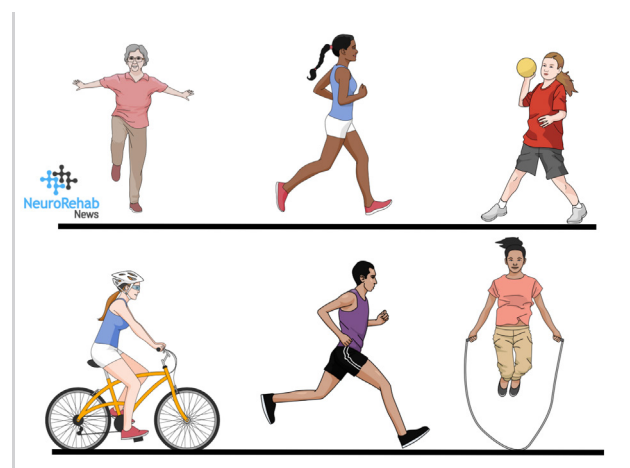
Las dificultades explicadas anteriormente, junto con la falta de cumplimiento del tratamiento, afectan a la calidad de vida de la persona y tanto el deporte como la actividad física, tienen un papel fundamental en la corrección de estos problemas.

El deporte, definido en la Carta Europea del Deporte como "todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o

no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles", no solo tiene beneficios sobre la salud física de las personas con esquizofrenia, también sobre los síntomas positivos y negativos de la persona, la calidad de vida y bienestar general, proporcionando un sentido de identidad y pertenencia a un grupo.

Además de los beneficios citados en el párrafo anterior, otros autores documentaron un incremento de la autoconfianza, la autoestima y la autoeficacia tras la participación deportiva.

En un estudio realizado por H Takahashi, vieron que tras la participación en un programa basado en ejercicio físico, educación nutricional y



“La esperanza de vida de las personas con esquizofrenia es aproximadamente 20 años menor que la de la población general ”

asesoramiento en medicación los participantes lograron disminuir el IMC y además, la participación deportiva tuvo un efecto positivo en los síntomas psiquiátricos. El módulo de ejercicio fue compuesto de ejercicio aeróbico (caminar y correr), estiramiento muscular y deporte (baloncesto).

La actividad física se define según Devís y cols. (2000) como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres que nos rodean".

Ikai y colaboradores, realizaron un estudio en el cual 25 personas con esquizofrenia que participaron en un programa de yoga de 8 semanas de duración (una sesión por semana, 60 min la sesión), obtuvieron beneficios en síntomas psiquiátricos.

El estudio de Kimberly R. Warren creó un programa de ejercicios de preparación de una carrera de 5 kilómetros en personas con esquizofrenia.

“Las tasas de adherencia al tratamiento en esquizofrenia son aproximadamente del 41,2%”

El programa de ejercicios consistió en un entrenamiento de 10 semanas de tres sesiones supervisadas de caminar / trotar por semana y una reunión educativa semanal sobre comportamientos saludables. En este estudio vieron que la participación en un deporte con un objetivo, en este caso una carrera de 5 km, mejoraba la adherencia al tratamiento, ya que el 80% de las personas participaron en ella.

Conclusión:

Como conclusión, tanto el deporte como la actividad física mejoran el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual es un problema en personas con esquizofrenia por su estilo de vida sedentario y sus hábitos no saludables. Además mejoran los síntomas psiquiátricos (tanto positivos como negativos) y la adherencia al tratamiento. Ambos problemas son muy frecuentes en esta población. Por lo tanto, podemos decir que el deporte y la actividad física deben incluirse en los programas de tratamiento de personas con esquizofrenia.

Sobre este artículo:



Fuente /s:

- Vancampfort D, Probst M, Helvik Skjaerven L, Catalán-Matamoros D, Lundvik-Gyllensten A, Gómez-Conesa A, et al. Systematic review of the benefits of physical therapy within a multidisciplinary care approach for people with schizophrenia. *Phys Ther.* 2012;92(1):11-23.

- Warren KR, Ball MP, Feldman S, McMahon RP, Kelly DL. NIH Public Access. 2013;13(4):383-90.

- Takahashi H, Sassa T, Shibuya T, Kato M, Koeda M, Murai T, et al. Effects of sports participation on psychiatric symptoms and brain activations during sports observation in schizophrenia. *Transl Psychiatry.* 2012;2(3):e96-6.

- Soundy A, Roskell C, Stubbs B, Probst M, Vancampfort D. Investigating the benefits of sport participation for individuals with schizophrenia: A systematic review. *Psychiatr Danub.* 2015;27(1):2-13.

Fuente de la Imagen: imagen de NeuroRehabnews.com con fines unicamente ilustrativos.

Para citar este artículo: Beguiristain, A. Efectos del deporte y actividad física en personas con esquizofrenia. *NeuroRehab News* 2019 feb; 3 (1): e0053.

Edición: Alba París Alemany y Juan Manuel García Bechler.



Andrea
Beguiristain