

---

El ejercicio te hace más feliz que el dinero

05/12/2019



Según un estudio realizado por investigadores de Yale y Oxford, es posible éste sea el caso.

En el estudio, publicado en The Lancet, los científicos recolectaron datos sobre el comportamiento físico y el estado de ánimo mental de más de 1.2 millones de estadounidenses.

Se pidió a los participantes que respondieran la siguiente pregunta: “¿Cuántas veces te ha sentido mentalmente mal en los últimos 30 días, por ejemplo, debido al estrés, la depresión o los problemas emocionales?”

También se preguntó a los participantes sobre sus ingresos y actividades físicas. Pudieron elegir entre 75 tipos de actividad física, desde cortar el césped, cuidado de niños y tareas domésticas hasta levantar pesas, andar en bicicleta y correr.

Los resultados arrojaron que aquellos que se mantienen más activos tienden a ser más felices en general.

Los científicos descubrieron que, si bien los que hacían ejercicio regularmente tendían a sentirse mal durante unos 18 días al año, los participantes menos activos se sentían mal durante 35 días más en promedio.

Además, los investigadores descubrieron que las personas físicamente activas se sienten tan bien como aquellas que no practican deportes, pero que ganan alrededor de 25,000 mil dólares más al año.

Esencialmente, tendrías que ganar mucho más por tus ganancias para darte el mismo efecto que aumenta la felicidad que tiene el deporte.

No obstante, eso no significa que cuanto más deporte practiques, más feliz serás. Según el estudio, lo ideal es de tres a cinco sesiones de entrenamiento, cada una con una duración de entre 30 y 60 minutos por semana.

Sin embargo, más que esto puede tener el efecto contrario: de hecho, la salud mental de aquellos participantes que hicieron ejercicio durante más de tres horas al día sufrió más que la de aquellos que no eran particularmente activos físicamente.

Los científicos también notaron que ciertos deportes que implican socializar, es decir, deportes de equipo, pueden tener un efecto más positivo en su salud mental que otros.

A pesar de que ni el ciclismo ni los ejercicios aeróbicos y la aptitud física cuentan como deportes de equipo, estas actividades también pueden tener un efecto positivo considerable en su salud mental.

---