

# ATENEO PSICOLÓGICO DEPORTIVO



2 DICIEMBRE DE 2023

Universidad de la República; Facultad de Psicología  
Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte(SUPDE)

---

# Salud Mental en la Actividad Física y en el Deporte

## “Intervenciones en el ámbito de las Políticas Públicas y el Deporte”

Lic. Psic. Daniel Ventura

### Resumen

En el marco del Ateneo “*Salud Mental en la Actividad Física y en el Deporte*” organizado por la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte, la presente exposición se basó en: 1. El recorrido profesional que desde la Secretaría Nacional del Deporte (SND) junto a un equipo interdisciplinario fue desarrollado, en el contexto de la elaboración de acciones en Políticas Públicas (PP) orientadas a la prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT). Así como la incorporación de dicho organismo a la Comisión Honoraria de Prevención del Suicidio (CHPS) y 2. Un resumen del proceso de intervención realizada para el Preolímpico de Guadalajara y los JJOO de Tokyo 2020 con el equipo Nacional Sub-23 de Honduras.

Teniendo como eje principal la salud mental, estas acciones permiten visualizar el rol del Psicólogo en dos ámbitos de intervención distintos, uno más orientado a la generación de PP o Políticas de Estado (PE) desde un enfoque institucional, intersectorial y multidisciplinario. El otro, se vincula a diferentes abordajes en el alto rendimiento en fútbol, el que integra a su vez un trabajo en distintas dimensiones (institucional, grupal, individual y con el cuerpo técnico).

A través de dicha exposición, se compartió la importancia de los hábitos saludables y dentro de ellos la actividad física (AF) y el deporte como factores de protección para la salud mental de las personas.

Así mismo se presenta para este Ateneo el trabajo multidisciplinario desarrollado en la elaboración de dos Guías presentadas entre los años 2017 y 2018. Una de ellas es la denominada *Guía de Actividad Física* (GAF) y la otra nombrada *Guía de Alimentación Saludable* (GAS), las que se trabajaron en el marco de promover hábitos saludables en la lucha contra el sedentarismo y las ECNT.

A través de una experiencia de intercambio a nivel de distintos países de Latinoamérica organizada por Cooperación Española en Uruguay (AECID) se destacan la construcción de la PE española en materia de acciones en distintos ámbitos (laboral, educativo, comunitario), construyendo un compromiso intersectorial basado en evidencia científica y en los lineamientos y sugerencias de la OMS.

Existe suficiente evidencia del impacto de la AF y el deporte en la salud psicofísica desde distintas disciplinas científicas, una de estas es la neurociencia. Se desarrolla en esta exposición los beneficios de la AF y el deporte en la salud mental desde distintas investigaciones en esta disciplina.

Se presenta además el camino de incorporación de la SND a la mesa de trabajo en la CHPS y como desde allí se generaron distintas líneas de acción. Una de estas fue el Convenio SND-MSP, por el que Profesores de Educación Física pertenecientes a la SND, coordinaban junto a las Direcciones Departamentales de Salud distintas propuestas, algunas de ellas orientadas a la salud mental en la comunidad.

Nuestro país lamentablemente cuenta con la tercer tasa de suicidios más alta de la región, solo superado por Guyana y Surinam. La tasa promedio está ubicada en 9/100.000, (fallecidos) y Uruguay tiene 23/100.000 (fuente MSP). Preocupante dentro de un abanico de patologías y situaciones mucho más amplias que no se acotan solamente al suicidio; entre otras: depresión, trastornos de ansiedad, alimentación, adicciones, sedentarismo, exposición a las pantallas (redes sociales).

En una segunda etapa de la presentación se detalla el recorrido del proceso de preparación para el Preolímpico de Fútbol Sub-23 de México, Guadalajara y el de los JJOO Tokyo 2020. Se comparte la importancia del informe Psicológico con distintos objetivos: 1. brindar datos del proceso (siempre dentro

---

del secreto profesional) para contribuir desde nuestra disciplina a una mayor comprensión y generar acciones que redunden en una mejor calidad de preparación para ese jugador, cuerpo técnico e institución. 2. Contribuir al conocimiento de nuestra función dentro del equipo e institución 3. Favorecer una visión que implique mirar al jugador y al cuerpo técnico desde un enfoque psicológico de prevención y promoción en salud.

El informe psicológico podría ser una herramienta orientativa dentro de un enfoque de salud integral, con un encuadre de prevención en salud. Como psicólogos tenemos la oportunidad de intervenir y orientar en aspectos que hacen a la salud integral: a) salud mental b) lesiones c) transición deportiva d) distintas crisis evolutivas existenciales e) duelos f) situaciones que impliquen grandes cambios como un nacimiento, o mudanza internacional g) aspectos sensibles que van acompañando el tránsito de la carrera del deportista, entre otros.

Se resaltó la importancia de sistematizar los datos del grupo para intervenir y se presentó luego el abordaje metodológico a nivel grupal e individual para los dos procesos mencionados.

En la exposición se detalla la importancia de trabajar a edades tempranas la transición y o retirada deportiva, haciendo mención sobre el impacto que tiene en algunos deportistas esta etapa de la vida. En tal sentido se muestran tres modelos de transición: uno donde no hay planificación (Modelo Lineal), otro donde es más híbrido (Modelo Convergente) y el último (el más desarrollado en los países de altos ingresos ("Modelo Paralelo").

Se expresan datos a considerar, donde un tercio de los jugadores padecen o han padecido síntomas de depresión, ansiedad u otras afecciones relacionadas con la salud mental: un 67% de los futbolistas profesionales no sabe con certeza que hará cuando se retire y solo un 33% de los encuestados afirmó tener confianza en lo relativo a su segunda etapa profesional. Un 54% de los entrevistados no recibió asistencia para planificar su vida después del fútbol. (Fuente: FIFPRO). Además dos de cada tres futbolistas uruguayos no terminó el liceo (Fuente: Diario El Observador).

Nuestro trabajo como Psicólogos/as es fundamental dentro del alto rendimiento a nivel de prevención y promoción de la salud mental. El lugar al que llegamos a partir de la confidencialidad es profundo y es esencial dentro de una visión y contexto deportivo que privilegia el logro como fin principal y una lógica que promueve el máximo rendimiento del ser humano, el exitismo y presiones del entorno (propio entorno deportivo, periodismo, hinchada, familia, redes sociales).

Considerando al deportista en su condición humana, es esperable que bajo estas condiciones quede expuesto o vulnerable a situaciones que afecten su salud mental.

Venimos asistiendo, desde hace unos años a la actualidad, cómo deportistas de alto rendimiento están expresando las dificultades que tienen o han tenido en salud mental y la importancia de hablar y abordar el tema con profesionales.

Finalmente se destaca la importancia de la intervención psicológica en las PP; PE y a nivel del Deporte de Alto Rendimiento; abordajes que se orientan dentro de un enfoque de promoción y prevención en salud integral y particularmente en salud mental.