

● DETALLES.

¿Qué es?

Se trata de un mal mental que conlleva un descenso de la tristeza, el ánimo y la autoestima, una pérdida de intereses y una reducción de los motivos de fondo-psíquicos.

¿Cómo afecta?

Produce alteración emocional y pérdida de forma física.
Suelen ser falta de ilusión y motivación, desinterés por el ejercicio y no se siente placer.
Poca capacidad de decisión en la realización de ejercicios (falta de ilusión y motivación, pesimismo).

Tasa de incidencia por sexo



1,2% · 2,9%

● NOTAS ESPECIALES.

Es interesante añadir ejercicios de coordinación: con el fin de relajarse a baja intensidad.

Actividades recomendables: Tai chi o Yoga

Las actividades grupales son preferibles a las individuales por su elemento distractor.

Atención a superficies inestables o con obstáculos.

Antidepresivos: causan cansancio, estado de disnea y/o aumento de peso.

Antipsicóticos: producen deshidratación o una marcha anormal.

Se tiende a comer menos, cuidado con las intensidades y recomendar comer (pre-post).

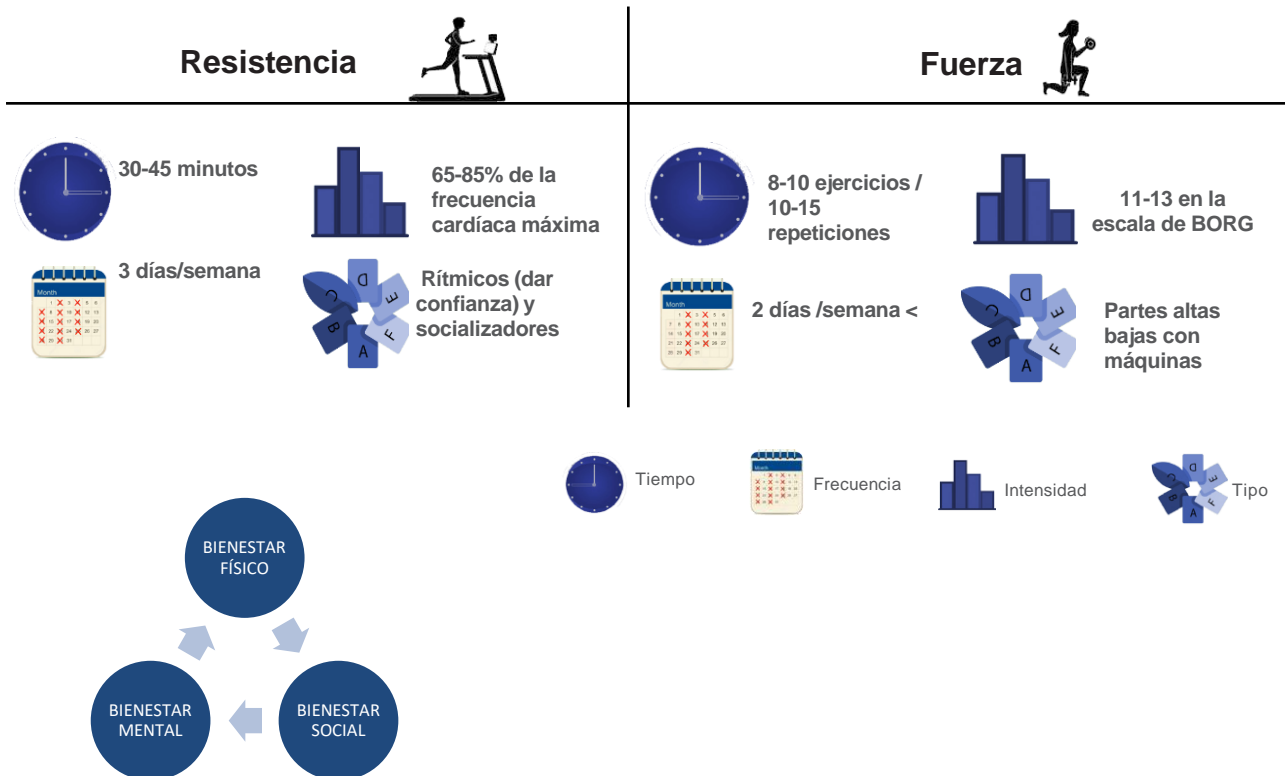
Reducción de atención, concentración, y orientación.

Poca energía, tendencia al autoaislamiento. Dificultad para insertarse en las actividades colectivas.

Disponer de variantes en los ejercicios como medio de solución a las negaciones surgidas.

Si toma antipsicóticos no recomendable actividad física sin botella de agua

● CRITERIOS DE EJERCICIO



● ENLACES

Bibliografía:

www.exercisemedicine.org
www.researchgate.net

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

