

Editorial

LA CAÍDA DE LOS DIOS: SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE

THE FALL OF THE GODS: MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN SPORT

Aurelio Olmedilla¹ 
 Alexandre García-Mas² 

¹ Departamento Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Facultad de Psicología, HUMSE, Universidad de Murcia, España

² GICAFE, Facultad de Psicología, Universidad de las Islas Baleares, España

Autor para la correspondencia:

Aurelio Olmedilla
olmedilla@um.es

Título abreviado:

Salud Mental y Deporte

Cómo citar el artículo:

Olmedilla, A., & García-Mas, A. (2024). La caída de los dioses: salud mental y bienestar psicológico en el deporte. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 19(62), 2354.
<https://doi.org/10.12800/ccd.v19i62.2354>

Durante décadas, incluso podríamos decir siglos, los deportistas de élite han ocupado un lugar preeminente entre las deidades de los diferentes pueblos y grupos tribales que el ser humano, en su evolución, ha conformado. Han representado lo más selecto e inalcanzable de diferentes sociedades, y han incorporado la máxima virtud conjuntando un cuerpo excelente con una conducta ejemplar. Citius, altius, fortius,... el Olimpo de los dioses. ¿Caída o crepúsculo? El ser más rápido, más alto, más fuerte, rara vez deja lugar a debilidades humanas manifiestas, ni siquiera latentes. El poder de la cultura del éxito, del “si quiero puedo”, de la “inmortalidad” se ha visto golpeado en la línea de flotación de la esencia deportiva misma... creíamos que no, pero nuestros dioses sufren, y a veces desde lo más alto del pedestal caen. Son humanos, aunque hayan tenido (tengan) que representar una deidad que enmascaraba pulsiones, emociones, soledades, quizá soterradas, y quizá por ello más crueles... más crueles al descubrirse.

Los casos más o menos recientes de deportistas que han expresado públicamente problemas de salud mental han ayudado a visibilizar un hecho que si se daba, se negaba o en el mejor de los casos debía de tratarse de forma privada. Ha sido evidente que -como en la población general- el estigma de padecer un trastorno psicológico ha representado una barrera para la asunción de este problema y la búsqueda de soluciones por parte de los profesionales de la salud (Rose et al., 2007).

Simone Biles, Álvaro Morata, Ricky Rubio, Michael Phelps, Andrés Iniesta... y otros y otras deportistas que han manifestado públicamente sus problemas han ayudado a visibilizar y abordar la cuestión desde el debate público, reduciendo sin duda este miedo a la estigmatización. Estos casos representan ejemplos concretos de los datos epidemiológicos que los últimos estudios científicos han revelado, indicando que los deportistas en activo presentan una prevalencia significativa de trastornos mentales, concretamente de depresión entre el 17 y el 57%, de ansiedad entre el 21 y el 48% y trastornos alimentarios y/o abuso de alcohol del 19% (Armino et al., 2021).

Además, las mujeres manifiestan un porcentaje mayor de trastornos mentales respecto a los hombres, y más de la mitad de los deportistas informan una prevalencia de por vida de trastornos de salud mental, siendo la edad un factor relevante (Gwyttter et al., 2024), ya que los síntomas se manifestaron precozmente y los episodios recurrentes fueron comunes (Åkesdotter et al., 2020). Es decir, al igual que en la población general, en el deporte existen problemas emocionales, malestar psicológico, y trastornos de salud mental. Los dioses son humanos.

Pero, debemos preguntarnos, ¿el deporte de alto rendimiento es un caldo de cultivo de problemas emocionales, psicológicos y mentales, que antes no “existían” y ahora afloran como parte definitoria de la práctica deportiva? Ni debemos, ni podemos (rigor en mano) demonizar la práctica deportiva, sea de élite, de rendimiento o simplemente competitiva. La práctica deportiva es beneficiosa para la salud mental y el bienestar psicológico, desde muchos puntos de vista. Existe abundante bibliografía, es decir, evidencia empírica, de los diversos beneficios de la práctica de ejercicio físico o deporte, para mejorar los síntomas de depresión (Dishman et al., 2021; Stanton, & Reaburn, 2014); ansiedad y angustia (Singh et al., 2023) en una amplia gama de poblaciones, incluida la general en todo el rango de edades, así como en personas con trastornos de salud mental diagnosticados, o personas con enfermedades físicas crónicas. De hecho, algunos autores (Pearce



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

et al., 2022; Singh et al., 2023) llegan hasta el punto de afirmar que la actividad física debería ser un enfoque fundamental en el tratamiento de la depresión, la ansiedad y el malestar psicológico, y que los diversos profesionales de la salud deberían estar suficientemente formados para tratar de fomentar cualquier aumento de la actividad física con el objetivo de facilitar el bienestar psicológico y -si es el caso- mejorar la salud mental.

En estos momentos la pelota está en nuestro tejado, y compromete a todo el colectivo de personas (deportistas, entrenadores, técnicos, psicólogos, médicos, etc.) y de instituciones (federaciones deportivas, gobiernos, consejerías, etc.) intervinientes en la práctica deportiva, sin olvidar los medios de comunicación, tanto los generales, los deportivos, como los divulgativos científicos.

Entonces, ¿se puede hacer algo? ¿qué podemos aportar para promocionar la Salud Mental y el Bienestar psicológico en el ámbito deportivo? Sin duda alguna, las respuestas a estas cuestiones deben inscribirse en un marco amplio y ecológico del hecho deportivo, donde además del deportista se tenga en cuenta todo su contexto y su interacción con él.

En este sentido, la *International Society of Sport Psychology (ISSP)* realizó propuestas y recomendaciones de trabajo derivadas de la discusión y consenso de expertos internacionales (Schinke et al., 2022) para la promoción de la salud mental y que han sido recientemente revisadas (Schinke et al., 2024), expresando la necesidad de una mayor comprensión clínica de la salud mental de los deportistas; conocer el papel del entorno deportivo; analizar el peso de la salud mental en relación con las carreras de los deportistas, y atender a las consideraciones culturales en relación a la práctica deportiva. Concretamente, sugiere (a) promover nuevos desarrollos conceptuales, teóricos y metodológicos, hallazgos de investigación sobre la salud mental de los atletas de élite y direcciones aplicadas a través de la educación, supervisión, publicaciones, grupos de expertos y otros debates públicos en psicología del deporte que involucren a profesionales científicos del deporte, atletas, entrenadores, gerentes, formuladores de políticas deportivas y medios de comunicación; (b) desarrollar aún más las líneas existentes de investigación sobre salud mental sobre la prevalencia de trastornos mentales entre varios grupos de deportistas; formas de tratamiento; sobre entornos deportivos saludables y no saludables; o analizar la existencia y el porqué de transiciones exitosas y de crisis; (c) promover líneas emergentes de investigación sobre los puntos anteriores pero desde una perspectiva transcultural, como por ejemplo ocurre con la estigmatización de los problemas psicológicos, especialmente en países no occidentales; (d) promover aún más la integración de los enfoques holísticos de desarrollo y ecológicos en la investigación y la práctica para comprender mejor la interacción entre los factores de riesgo y de protección para la salud mental de los atletas de élite y, en función de ello, realizar intervenciones basadas en evidencia; y (e) aumentar el papel de los profesionales de la psicología del deporte en los equipos de apoyo multidisciplinarios en relación con el seguimiento de la salud mental, el aumento del conocimiento en salud mental de los propios deportistas, y tratar por todos los medios de eliminar el estigma, y sobre todo, la barrera que ésta supone para facilitar el complejo paso de solicitar ayuda profesional.

Desde el punto de vista de este Editorial, todas estas recomendaciones son absolutamente relevantes para la promoción del bienestar psicológico y la prevención de problemas de salud mental en los deportistas de rendimiento. Si bien hoy ya podríamos decir que se trata de semidioses podemos pensar que el fuego de Prometeo, la victoria de los olímpicos nos ha permitido abrir una caja de Pandora que ya no debe cerrarse: trabajar clara y abiertamente para que la salud mental y el bienestar psicológico de los deportistas sea un acompañante indubitado y fiel, el Argos de Ulises, de la búsqueda del rendimiento, y de la práctica del deporte y del ejercicio, sea cual sea la exigencia a la que nos sometamos

Referencias

- Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 329-335. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.022>
- Armino, N., Gouttebauge, V., Mellalieu, S., Schlebusch, R., van Wyk, J. P., & Hendricks, S. (2021). Anxiety and depression in athletes assessed using the 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12)-a systematic scoping review. *South African Journal of Sports Medicine*, 33(1), 1-13. <https://doi.org/10.17159/2078-516x/2021/v33i1a10679>
- Dishman, R.K., McDowell, C.P., & Herring, M.P. (2021). Customary physical activity and odds of depression: a systematic review and meta-analysis of 111 prospective cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 55(16), 926-934. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103140>
- Gwyther, K., Pilkington, V., Bailey, A.P., Mountjoy, M., Bergeron, M.F., Rice, S.M., & Purcell, R. (2024). Mental health and well-being of elite youth athletes: a scoping review. *British Journal of Sports Medicine*, 58(17), 1011-1019. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108244>
- Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., ... & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550-559. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>

- Rose, D., Thornicroft, G., Pinfold, V., & Kassam, A. (2007). 250 labels used to stigmatise people with mental illness. *BMC Health Services Research*, 7, 1-7. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-7-97>
- Schinke, R. J., Giffin, C., Cosh, S., Douglas, K., Rhind, D., Harwood, C., ... & Papaionnou, A. (2022). International society of sport psychology position stand: Mental health through occupational health and safety in high performance sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(6), 1711-1733. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1992857>
- Schinke, R.J., Henriksen, K., Moore, Z.E., Stambulova, N., Bartley, J., Cosh, S., ... & Wong, R. (2024). International society of sport psychology position stand: elite athlete mental health revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 775-801. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2359872>
- Singh, B., Olds, T., ... & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203-1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: a review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 177-182. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.03.010>