Clínica Santa María

DEPORTE Y FELICIDAD

MD Hugo Marambio D.
MSc © deporte alto rendimiento
Traumatólogo
Clinica Santa María
Past president Sociedad Chilena de Medicina Deportiva

Sicólogo Ekman 2000
EMOCIONES BASICAS diferentes a estados de ánimo

felicidad

disgusto

tristeza

miedo

enojo

sorpresa

“El hombre vive en una búsqueda incansable de la FELICIDAD”

Cerca de 25,000,000 resultados (0.50 segundos)

Pide ser feliz y obtendrás lo contrario.

Vivir feliz es vivir... ser infeliz es subsistir...

Feliz es aquel que no se obsesiona por ser feliz.

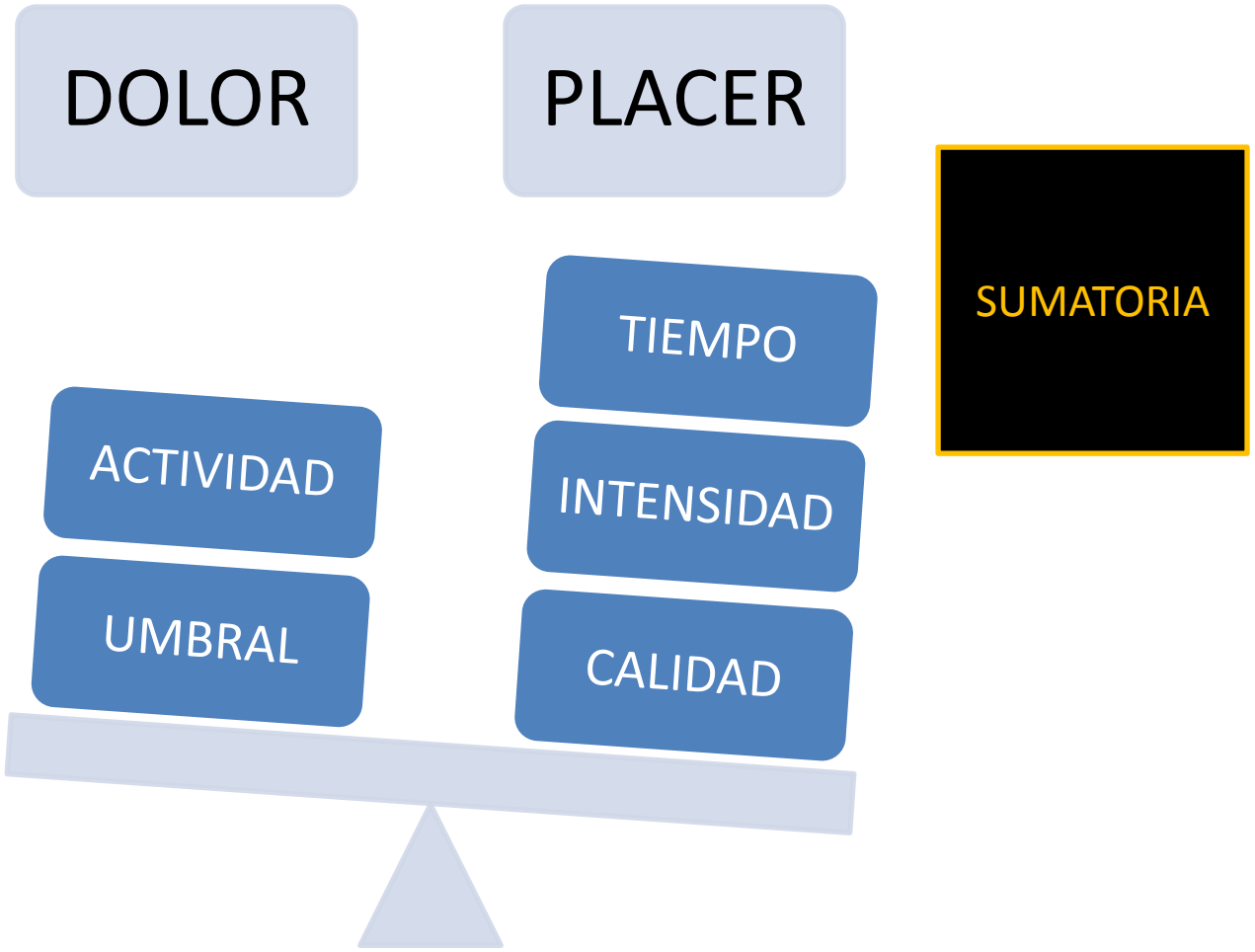
La felicidad es la mayor de las alegrías.

Tenerlo todo para ser feliz, no es razón para serlo.

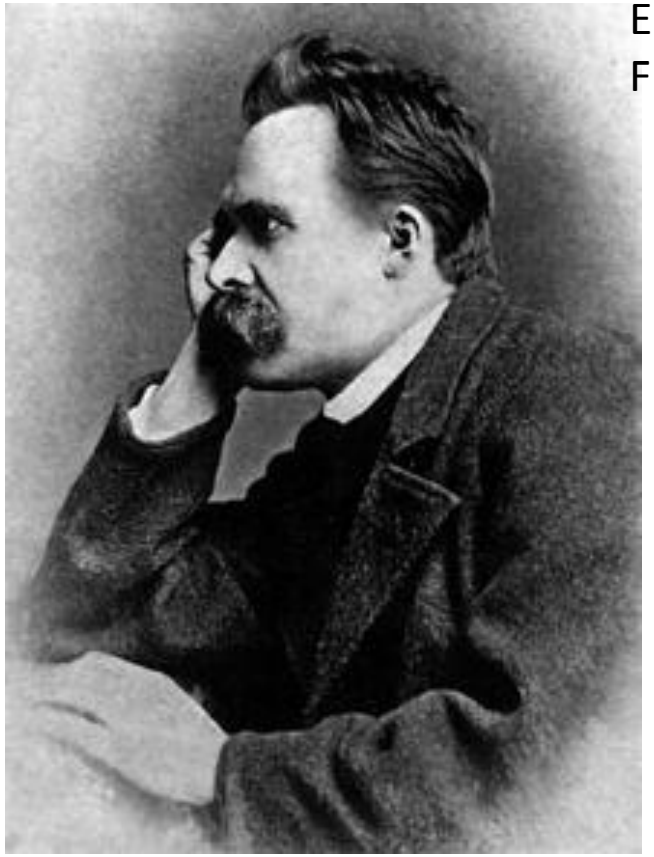
La felicidad no existe, sólo hay momentos felices.

La felicidad no es un destino, sinó un camino

Teoría de la Felicidad (Bentham)



Friedrich Nietzsche

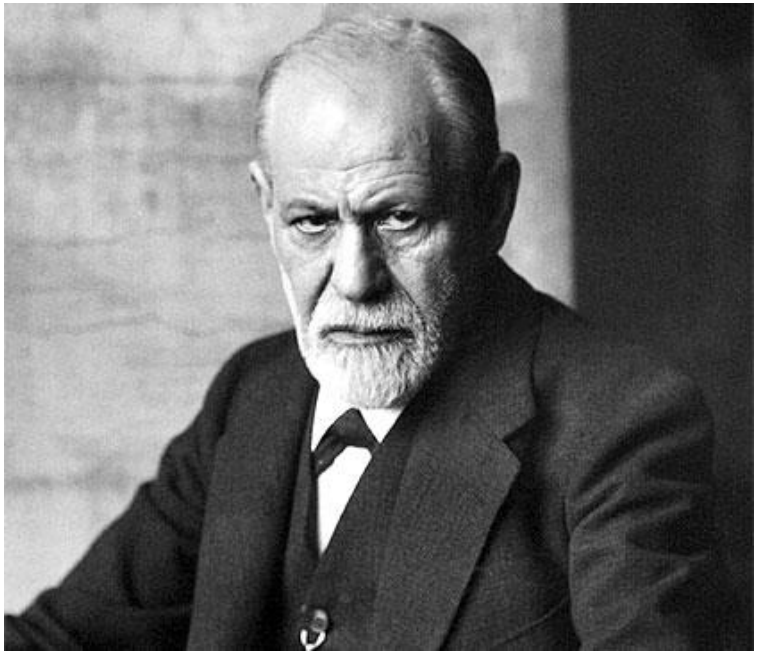


Filósofo, **poeta**, **músico**,**filólogo**

"LA GAYA CIENCIA" EL PLACER Y EL DESPLACER SE HALLAN ATADOS JUNTOS

EL CONTINUO DE LA INFELICIDAD VS FELICIDAD

"LA BUSQUEDA DE LA FELICIDAD ESTA DESTINADA AL FRACASO"



Sigmund Freud. El psicoanálisis
NEURÓLOGO AUSTRIACO

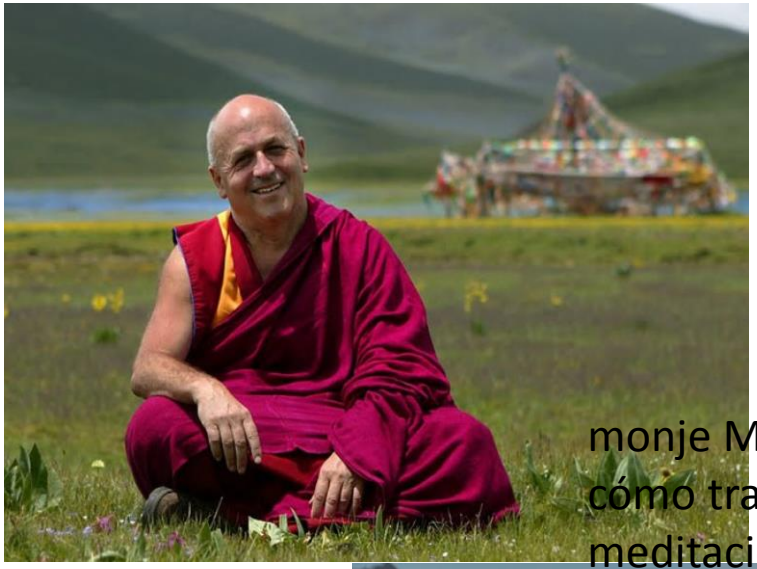
Felicidad vs Placer

DEFINICIÓN:

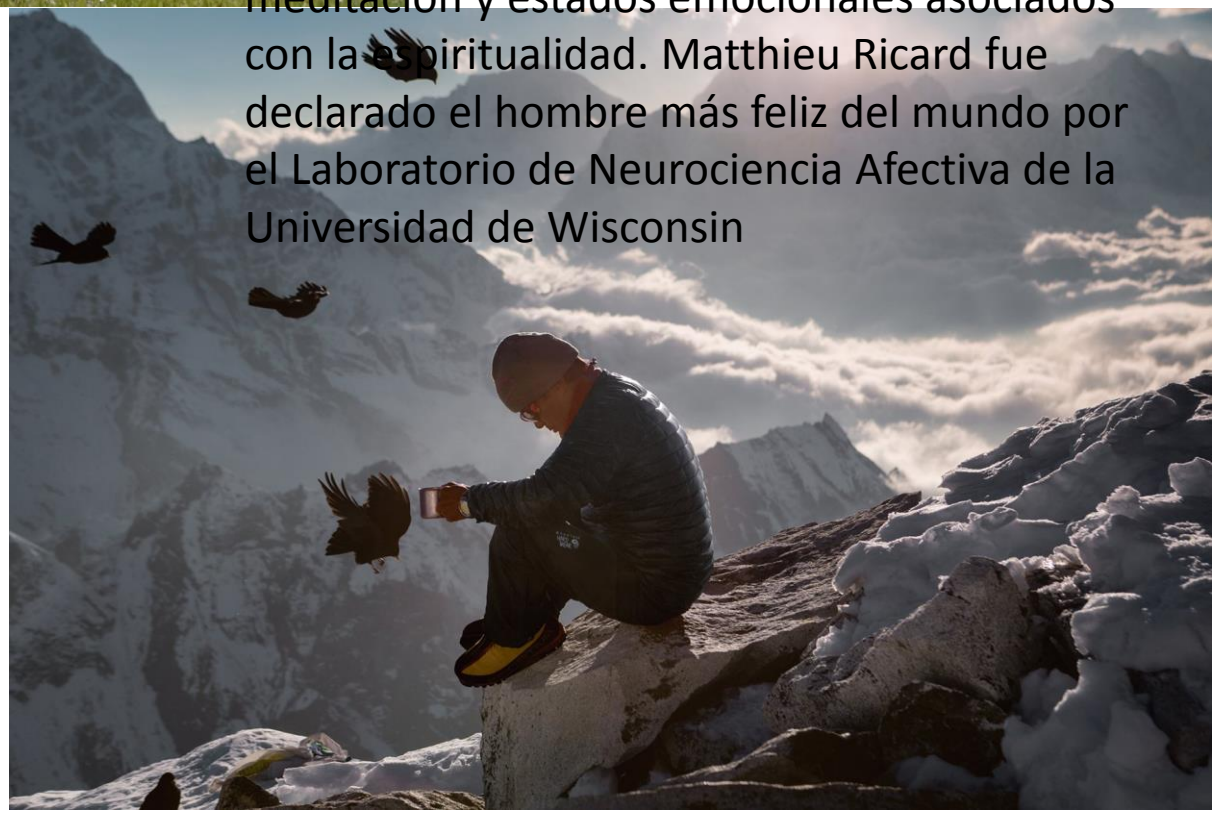
CONTEXTO EXTERNO

HAYBRON 2011 , SENTIDO VALORATIVO , BIENESTAR INDIVIDUAL O FLORECIMIENTO HUMANO

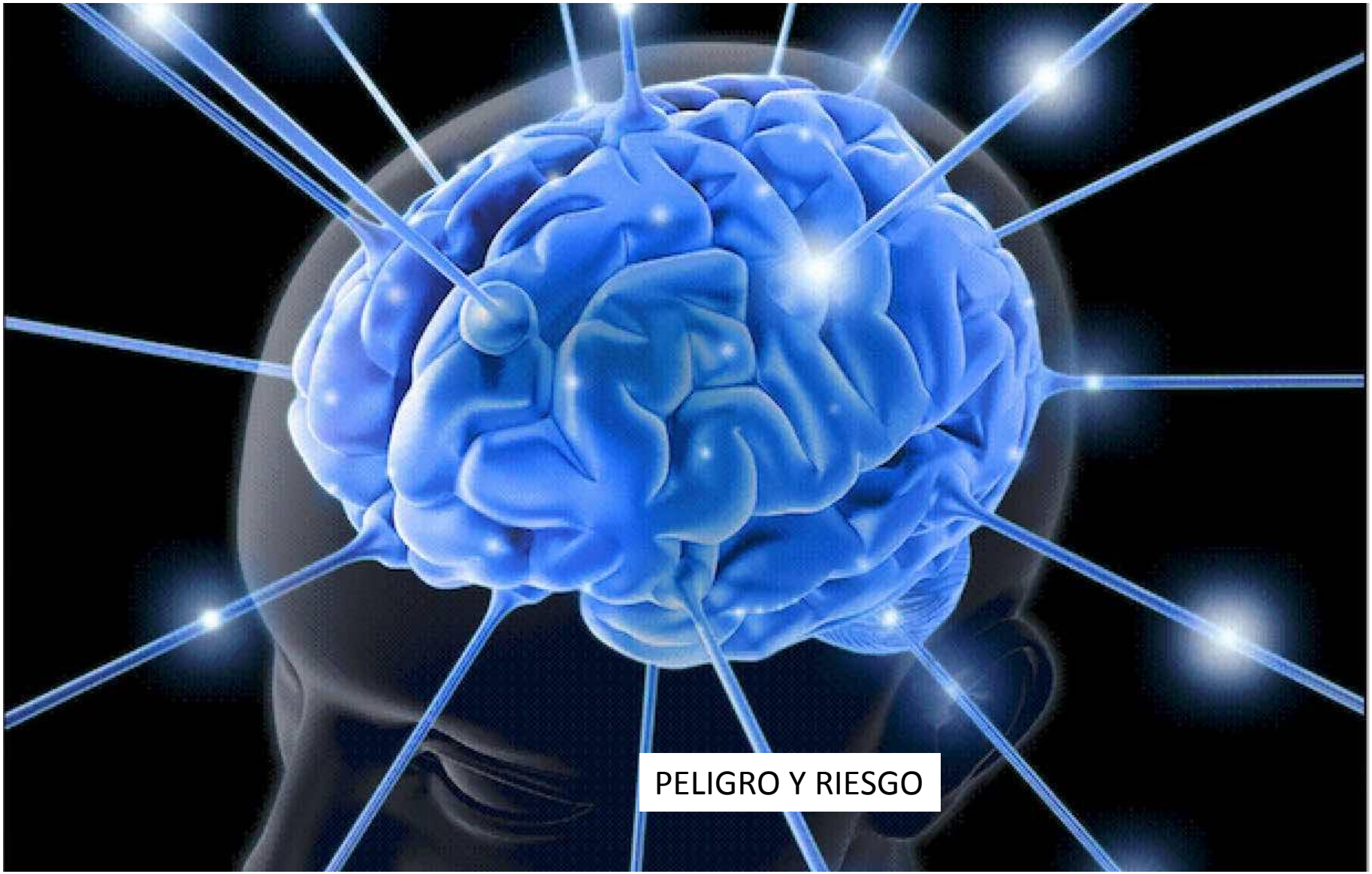
MEDITACION



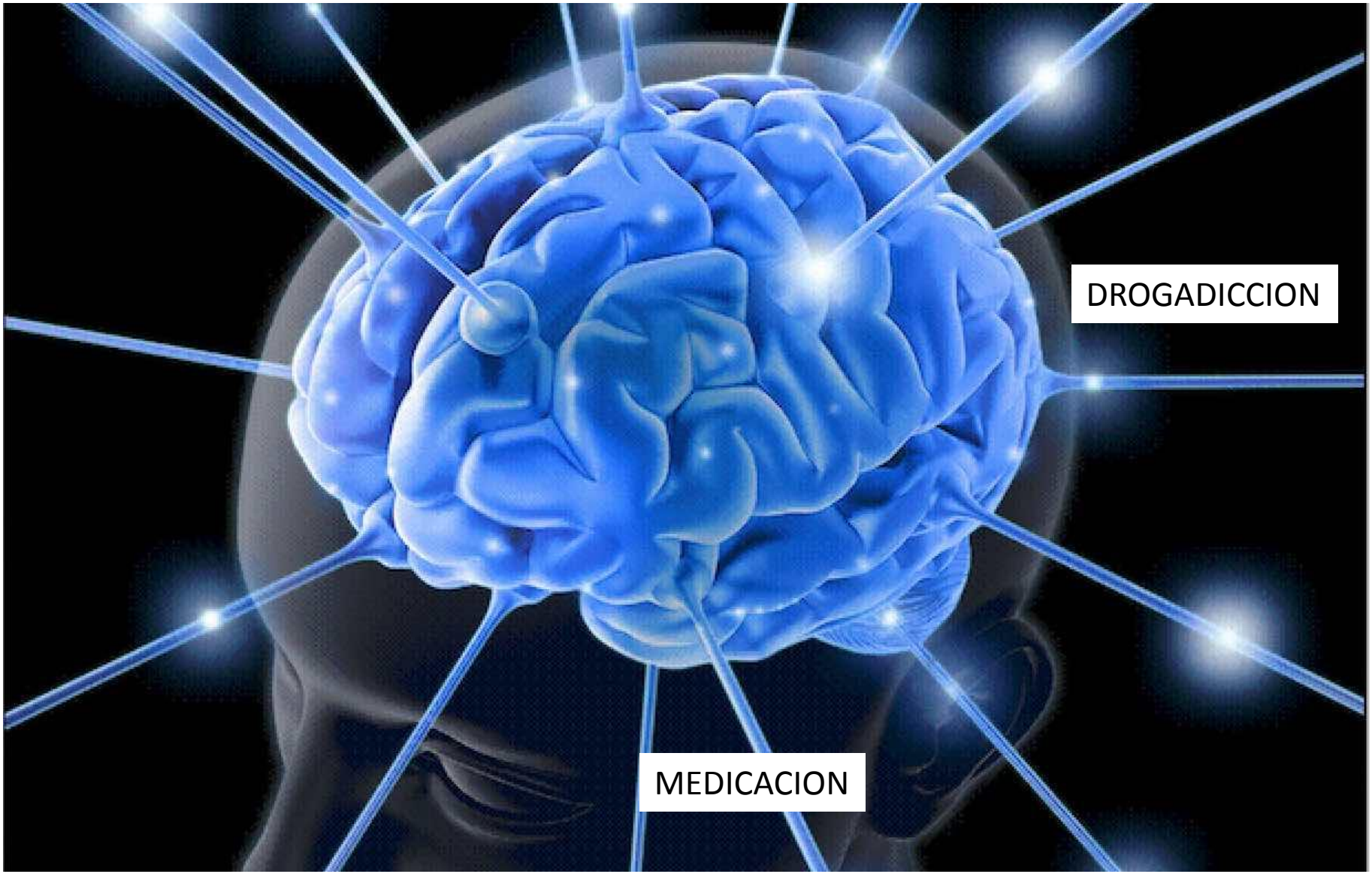
monje Matthieu Ricard, con el fin de descubrir cómo trabaja el cerebro en estados de meditación y estados emocionales asociados con la espiritualidad. Matthieu Ricard fue declarado el hombre más feliz del mundo por el Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin



COMIDA Y SEXO


PELIGRO Y RIESGO

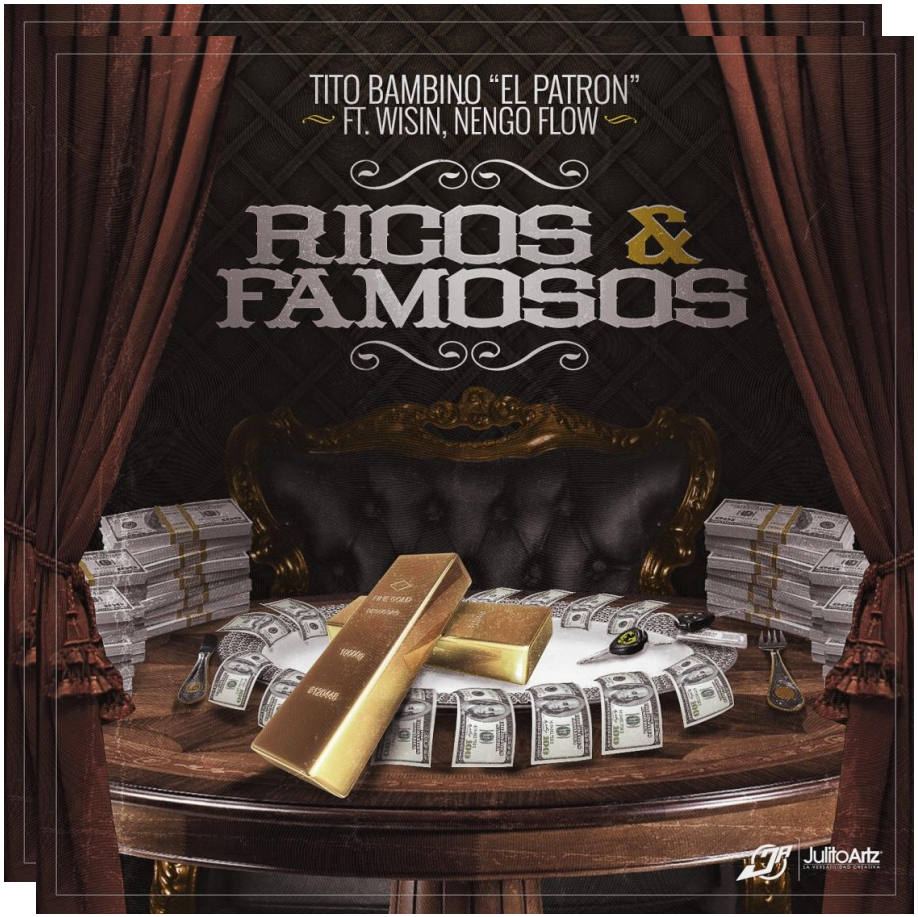
RISK
DANGER!
HIGH
ELEVATED
MODERATE


DROGADICCION
MEDICACION

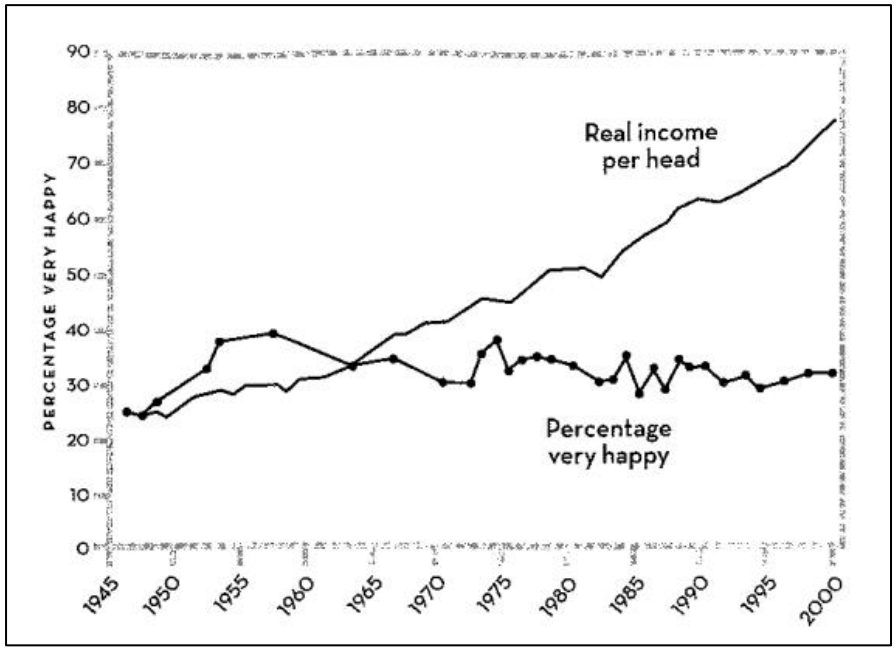
MATERIALISMO

LOUIS VUITTON
HERMÈS PARIS
GUCCI
CHANEL
MOËT & CHANDON CHAMPAGNE
FENDI
Hennessy COGNAC
ROLEX
Cartier
TIFFANY & Co.

[Nancy Etcoff Happiness and its surprises]



INGRESO Y FELICIDAD



- Sistema emocional NEGATIVO Y POSITIVO
- El sistema NEGATIVO Es muy sensible
- MATRIMONIO FELIZ 5:1
- La felicidad y la infelicidad no son un continuo.
- Buscadores de la felicidad de la infancia (dulce , suave,música etc)
- 2 sistemas - de las recompensas (dopamina)
  - del placer (ocitocina) y opiodes endógenos

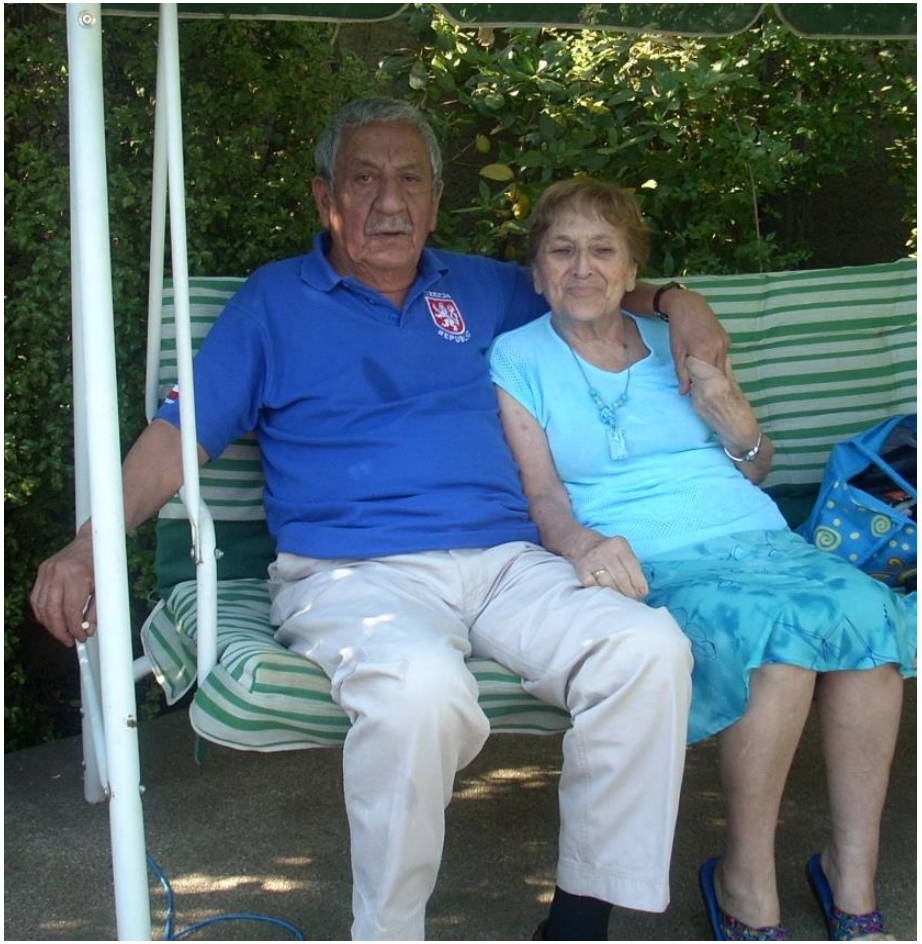
Definición :Felicidad “bienestar subjetivo”

Felicidad

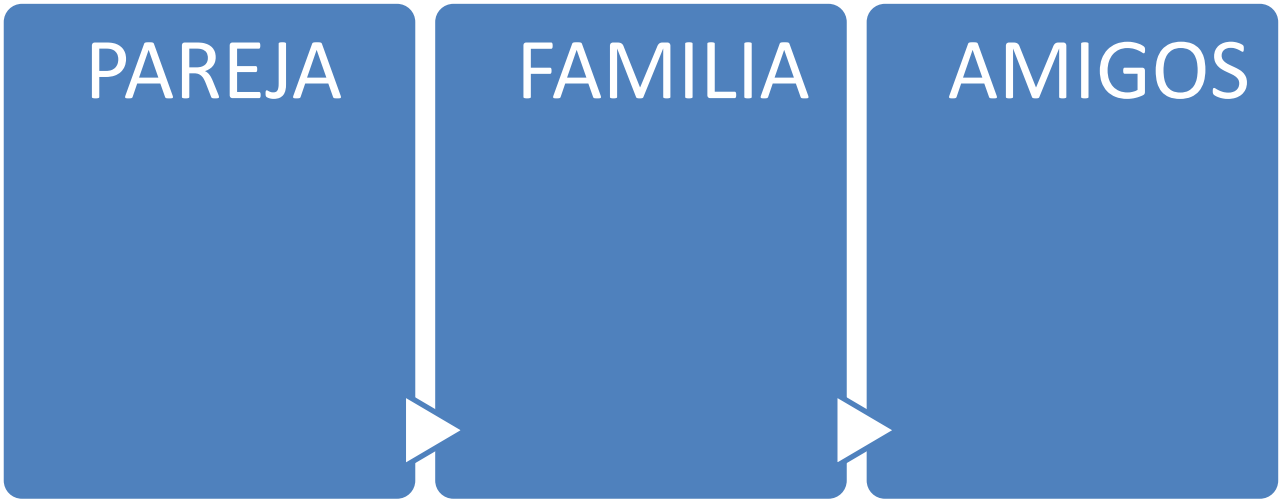
- Variables genéticas
- Variables neuroanatómicas
- Factores psicosociales

[Robert WaldingerWhat makes a good life? Lessons from the longest study on happiness]

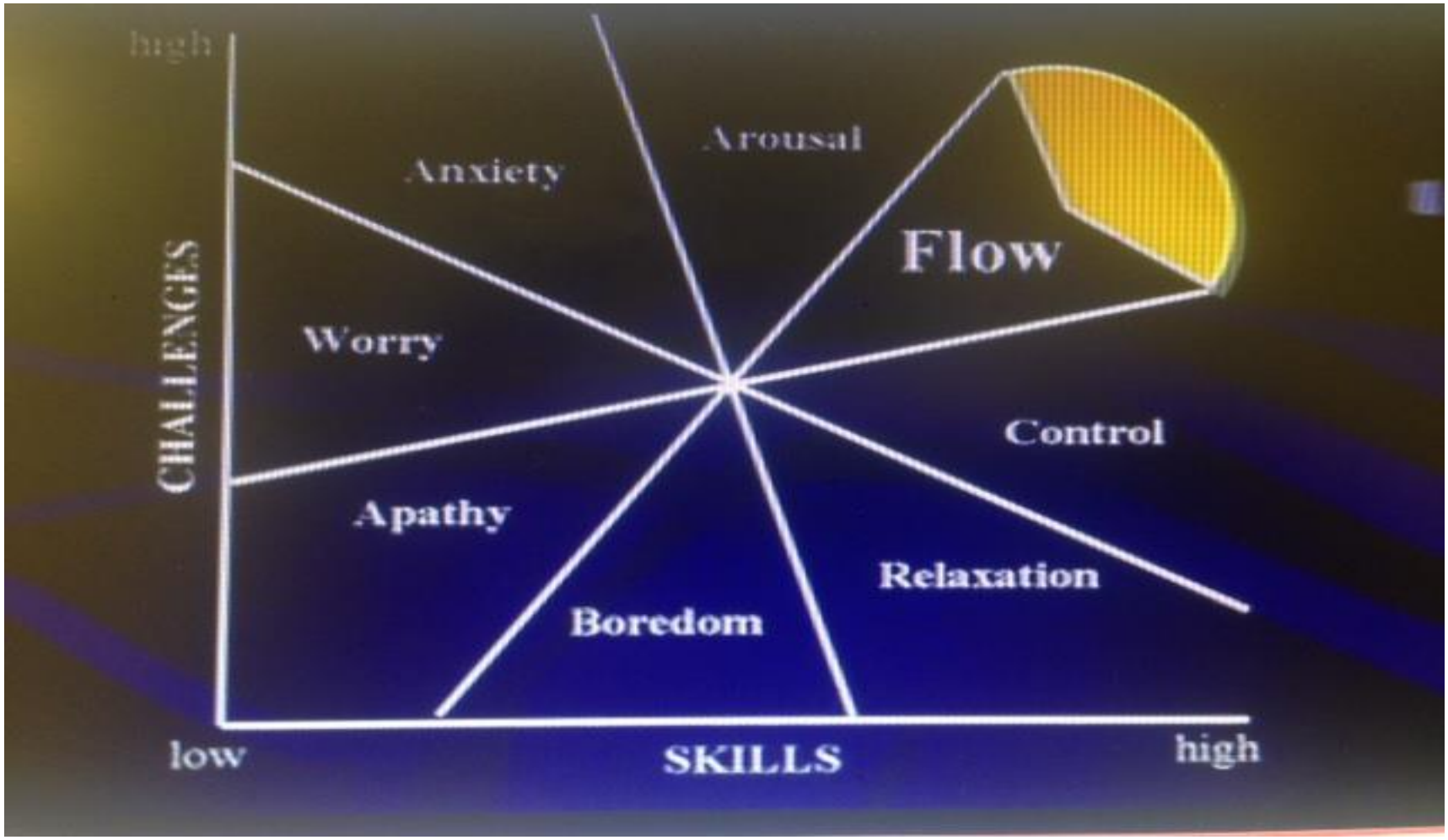
y que la soledad mata.



- CONEXIONES SOCIALES
- CALIDAD DE LA RELACION CON PERSONAS CERCANAS.
- LAS BUENAS RELACIONES :FELICIDAD Y SALUD

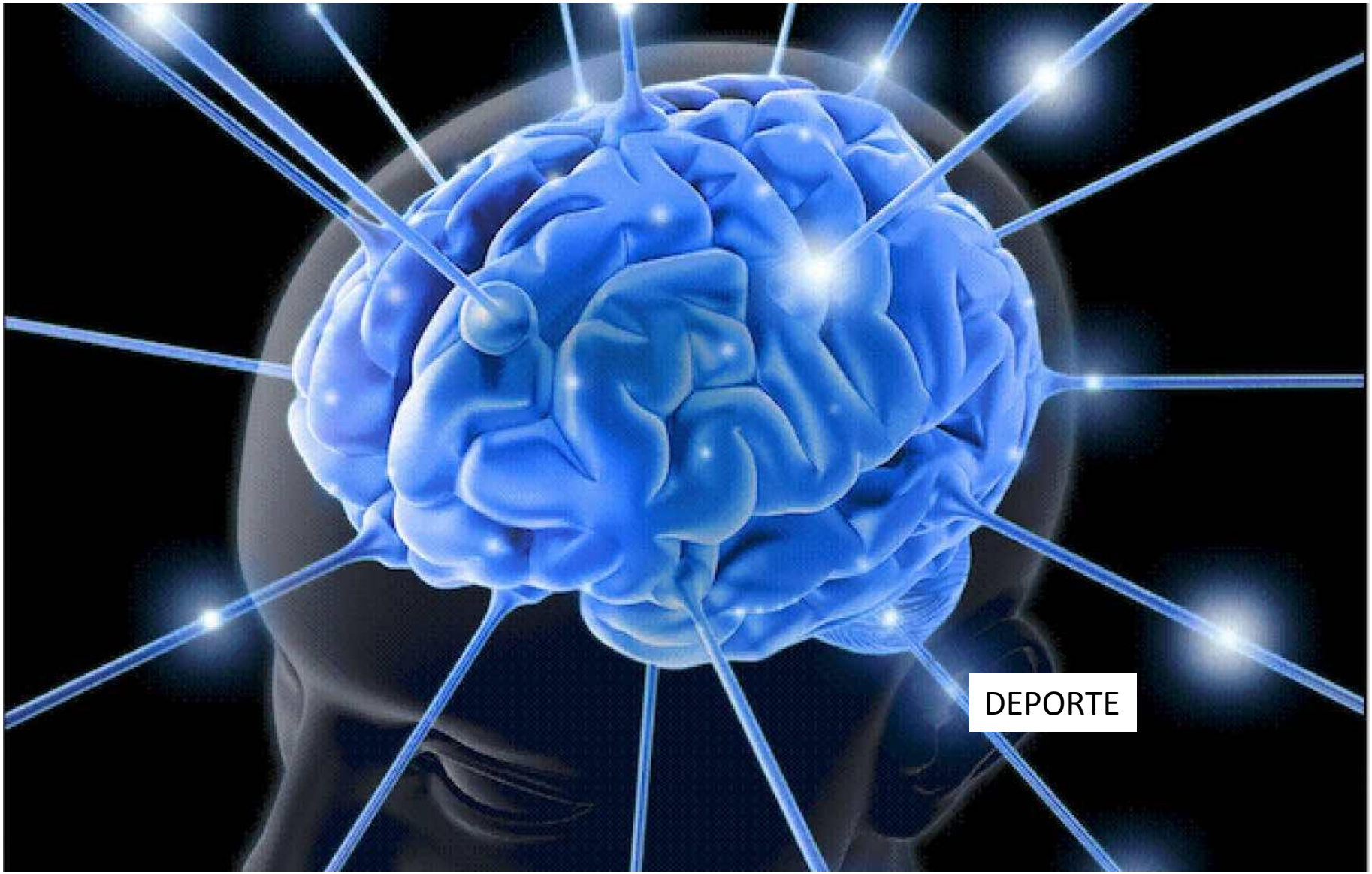


Csikszentmihalyi 2000 concepto de “Flow”



Estudio funcionamiento cerebral

- Rnm cerebro y funcional
- Tac cerebro
- Medida del flujo sanguíneo cerebral regional (FSCr).
- SPECT tomografía por emisión de fotón simple
- PET tomografía por emisión de positrones
- Potenciales evocados
- EEG


DEPORTE

IRELAND
SEIKO
457
BARCELONA 2012
Puerto Rico
SEIKO
734
BARCELONA 2012
CANADA
KENYA
SEIKO
563
BARCELONA 2012

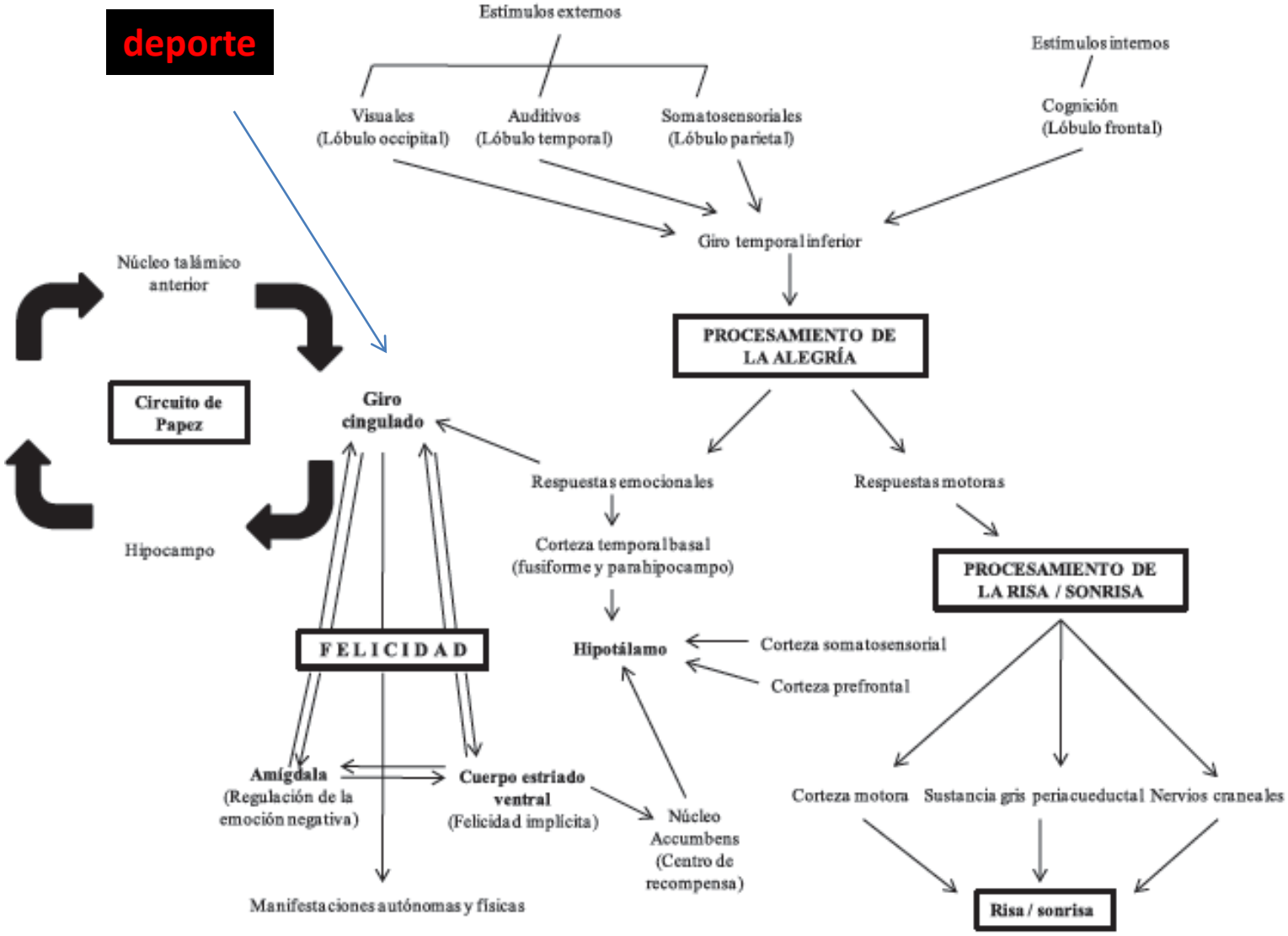
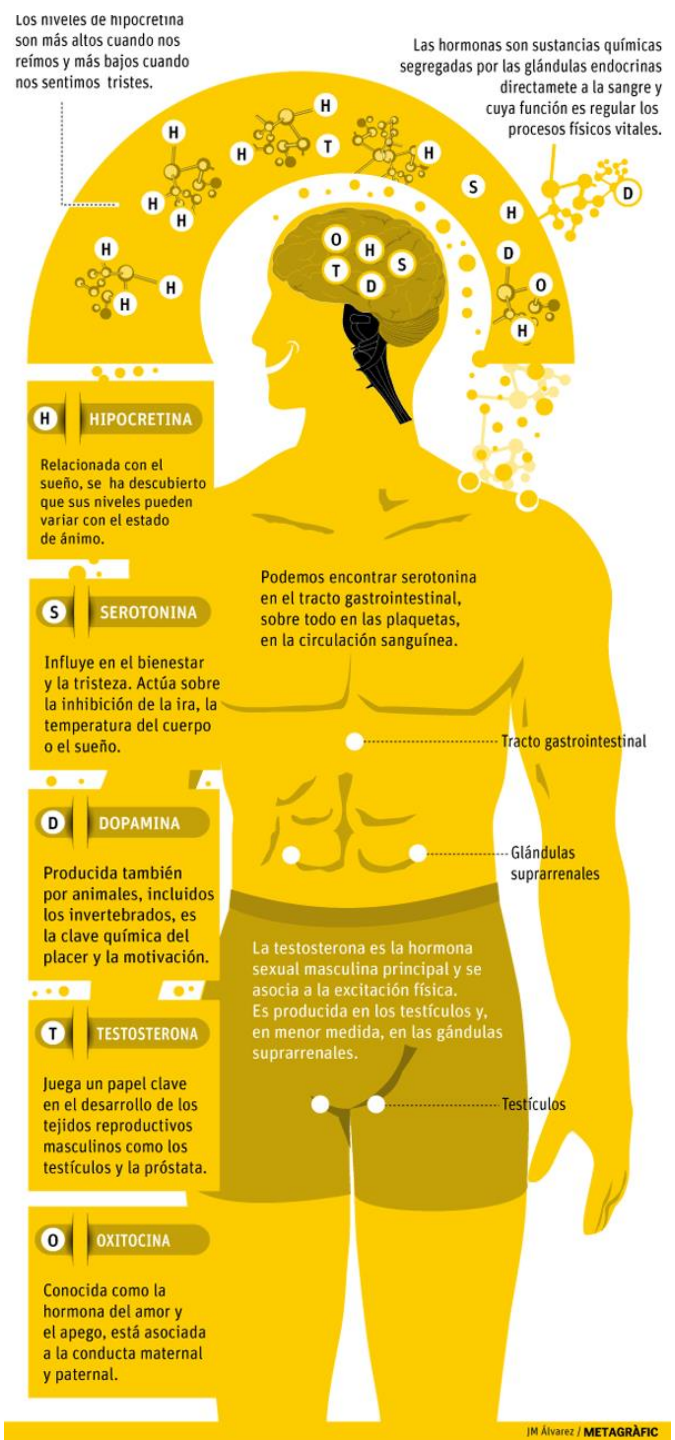
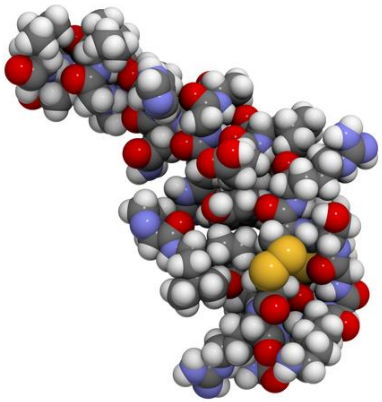


Figura 1. Circuito cerebral de la felicidad propuesto por Chemali, Chahine y Naassan (2008). Traducido por Juan Carlos Restrepo Botero

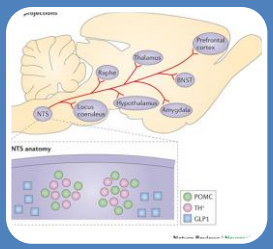


Las endorfinas, que son opioides endógenos, son derivados de un polipéptido de alto peso molecular conocido como pro-opiocortina, que se une a la ß-endorfina y a otros péptidos tales como adrenocorticotrofina (ACTH) (Grossman, 1984). La pro-opiocortina se origina en el hipotálamo y se cree que es la causante de la interacción de la ß-endorfina en la estructura del cerebro conocido como el preacueducto gris, para regular la percepción del dolor (Goldfarb y Jamurtas, 1997).

Encefalinas y Endorfinas



Hipocretina



Péptidos opioides endógenos(Sistema límbico)

Reducción del dolor , aumentan secreción gástrica, relaj musc estómago , bloquean glucagon e insulina ,estimulan la somatostatina

Encefalinas :analgésico 100 veces mas potente que la MORFINA

Necesita iones de Na

Citoprotección y reparación mediadas por encefalinas en el ejercicio

- Martinez-Rozo Rev Fac Med 2014.
- Las encefalinas y endorfinas disminuyen dolor , la ansiedad y mejoran el sueño favoreciendo la producción de esteroides ,produciendo hormona del crecimiento e histamina

La implicación en la actividad física como fuente de felicidad en personas mayores

Alfonso J. García, M. Rocío Bohórquez, Macarena Lorenzo

El principal objetivo de este estudio fue explorar la felicidad presente de personas mayores de 65 años, así como la relación que la implicación en la Actividad Física pudiera tener con ella.

Los participantes cumplimentaron voluntariamente un cuestionario de datos sociodemográficos, La Escala de Actividad Física de la Batería STEPS 2.1 (OMS, 2012) y la Escala de Felicidad (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2006). Los resultados muestran que la felicidad actual de los mayores es inferior a la felicidad pasada.

La práctica actual de actividad física incide en la felicidad de los mayores, siendo más felices aquellos más activos en esta etapa de su vida. Finalmente, haber estado implicado en la práctica de actividad física en algún momento del ciclo vital (en el pasado, en el presente o de manera continua) está relacionado con un nivel mayor de felicidad que haber tenido un estilo de vida sedentario. Este papel protector de la Actividad Física ha de ser tenido en cuenta en el diseño de los programas de promoción e intervención en el envejecimiento activo y positivo de la población.

Contents lists available at ScienceDirect

Mental Health and Physical Activity

journal homepage: www.elsevier.com/locate/menpa

Lessons in exercise neurobiology: The case of endorphins

Rod K. Dishman*, Patrick J. O'Connor

Department of Kinesiology, Biomedical Health Sciences Institute, Neuroscience Section, The University of Georgia, Athens, Georgia, USA

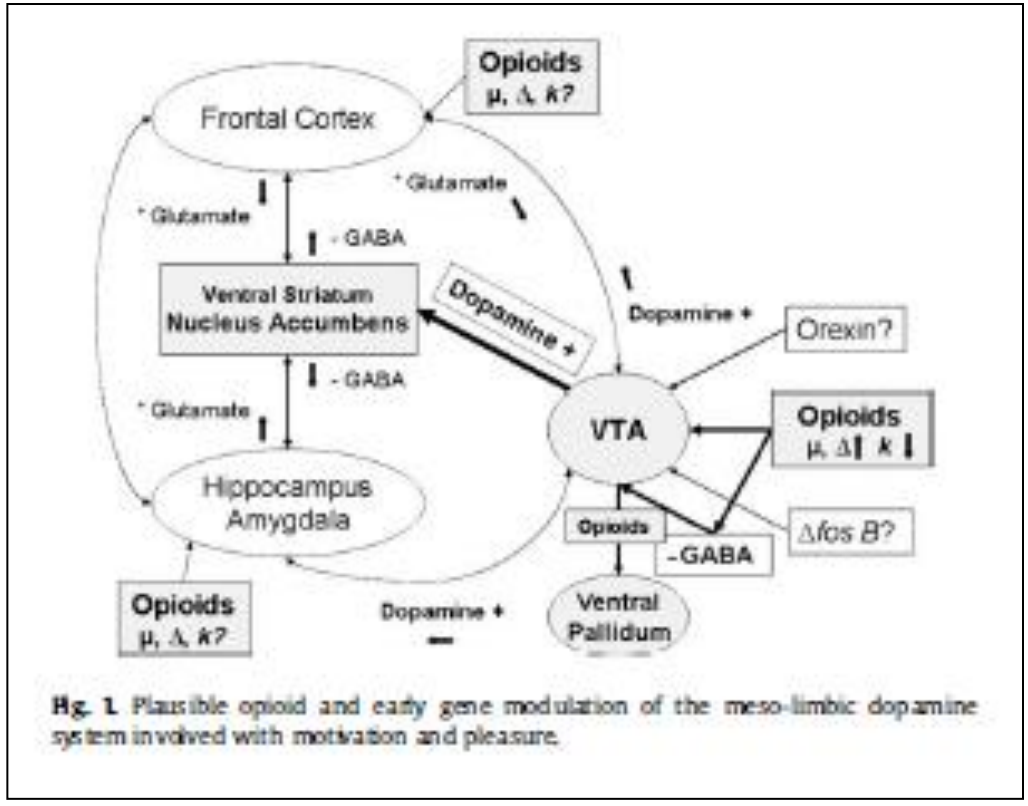


Fig. 1. Plausible opioid and early gene modulation of the meso-limbic dopamine system involved with motivation and pleasure.

La respuesta neurotropicas provocadas por el ejercicio Influyen el comp.cerebral -plasticidad neural aprendisaje

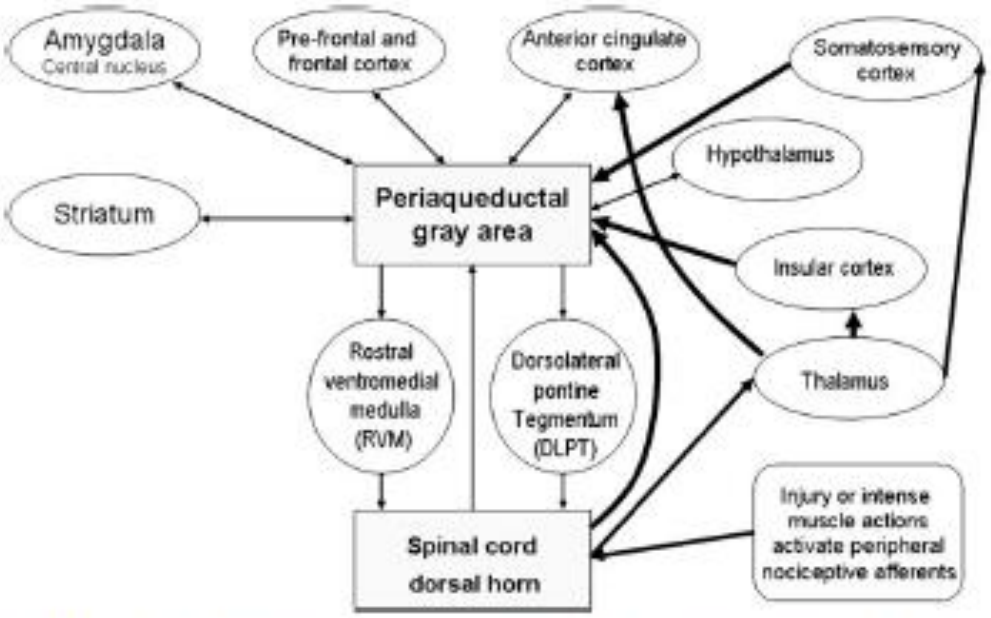


Fig. 2. Key afferents underlying pain and the opioid pathways involved in pain modulation. Injury or intense exercise activates afferent pathways (in bold) that inform an elaborate network involved in pain. The network, including sensory and affective aspects of pain can be modulated by an opioid-dependent system in which the periaqueductal gray (PAG) plays a central role. The PAG integrates information from several brain regions and regulates nociception via projections to the RVM and DLPT. These areas target nociceptive relay neurons in the dorsal horn of the spinal cord. Opioid receptors are present in the peripheral afferents and all the components of pain modulation system.

Cerebral Cortex November 2008; 18:2523–2531
doi:10.1093/cercor/bhm013
Advance Access publication February 21, 2008

The Runner's High: Opioidergic Mechanisms in the Human Brain

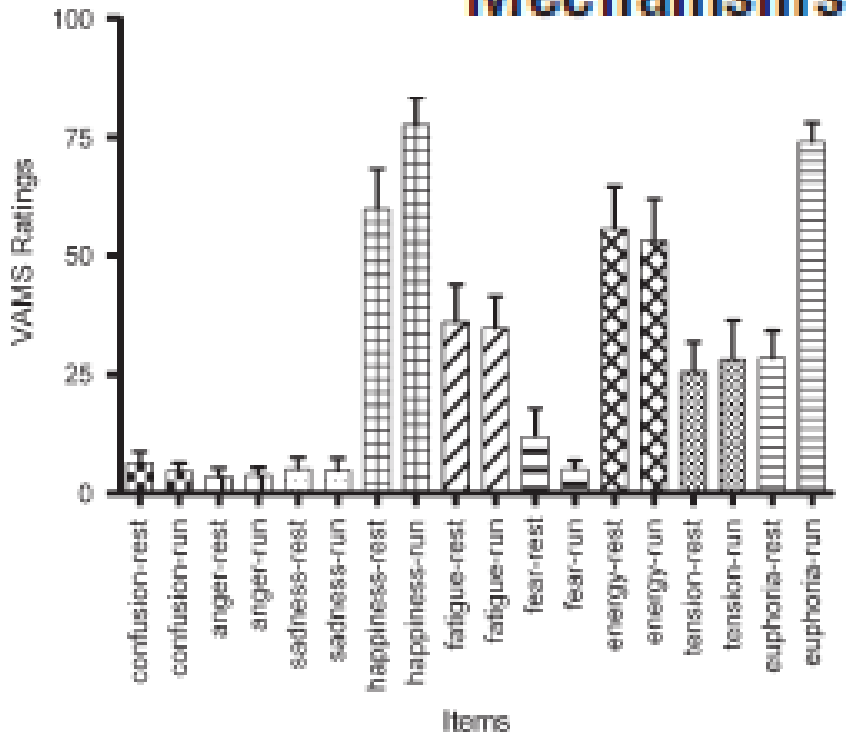
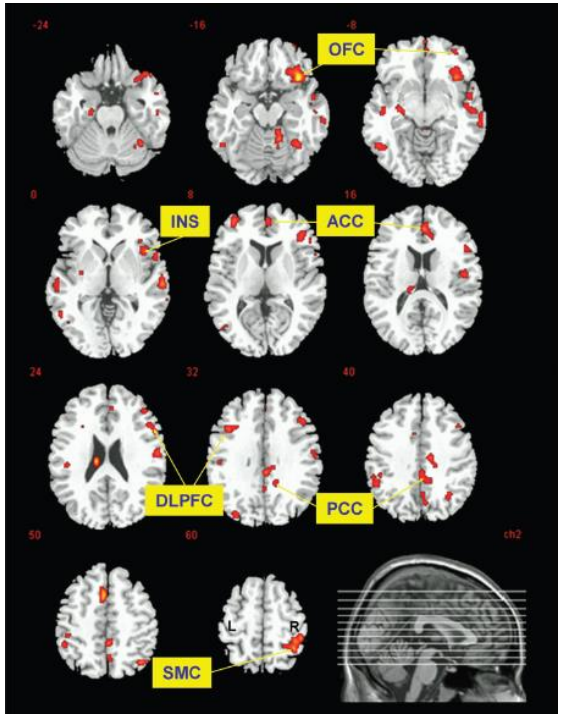
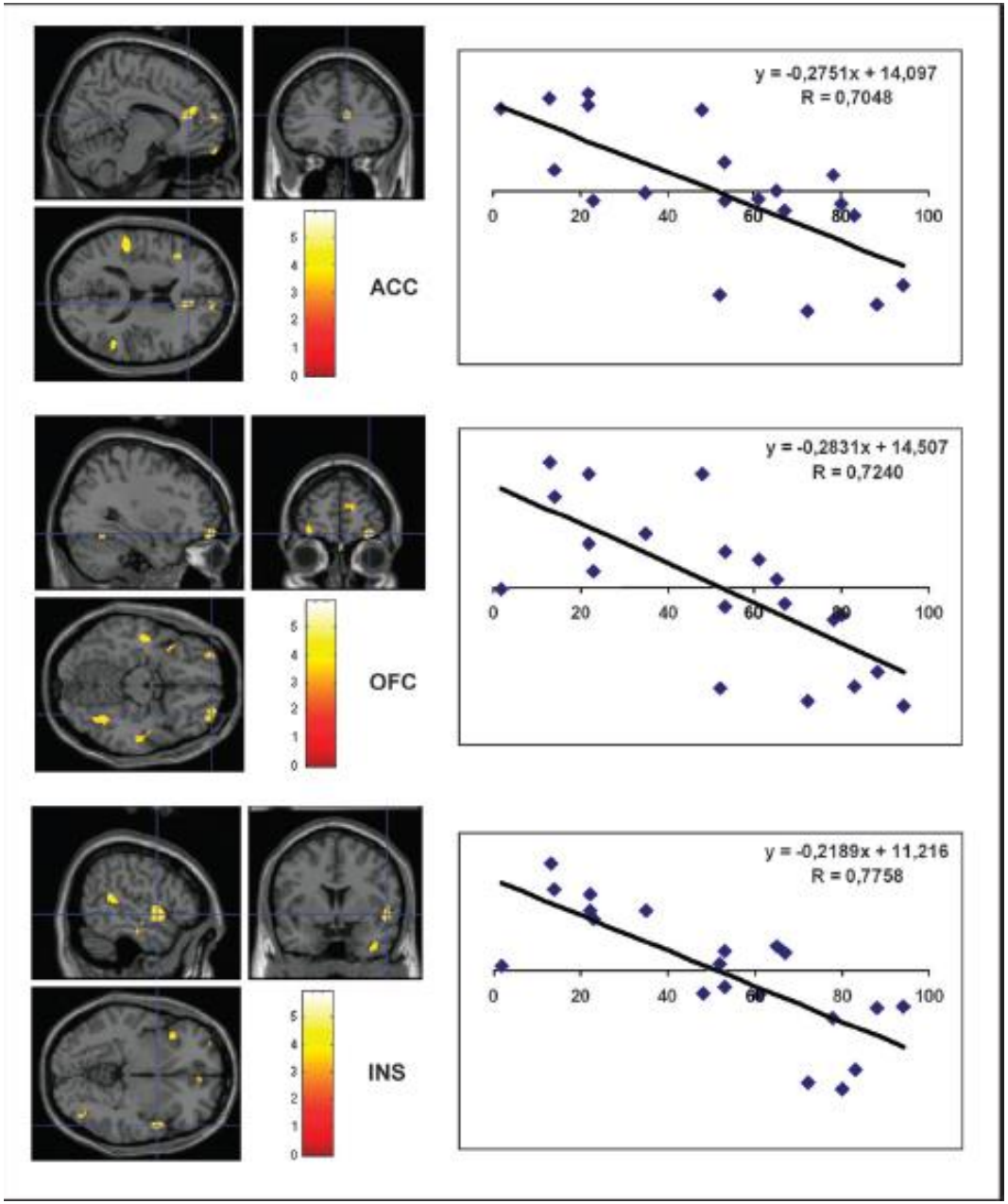


Figure 1. Box plot of euphoria VAS scores. Mean and standard error of VAMS ratings (0–100) during 2 conditions (left column of each item represents rest, right column postexercise). Differences between the conditions were significant for the items euphoria and happiness (Student's paired *t*-test, $P < 0.05$, corrected for multiple comparisons).

Zonas prefrontal , limbica y Orbito frontal.





R DE 1 A MENOS 1
SIGNIFICA GRADO DE CORRELACION O DEPENDENCIA QUE EXISTE ENTRE 2 VARIABLES
CERCANO A 1 ES FUERTE Y DIRECTA
A MENOS 1 ES FUERTE E INDIRECTA.
0 = DEBIL

Las areas del cerebro mas Estimuladas corteza ant Singular e insula bilateral y Frontolimbicas (animo)

Muchas gracias