

Carlos Bou: «Hay más riesgo de depresión entre las jóvenes con peor condición física»



[Carlos Bou Sospedra](#), Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Católica de Valencia y Doctorado por la Universitat Jaume I de Castellón. «Condición Física y Salud Mental en Estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria: Proyecto DADOS», ha expuesto en el programa de Castellón Base TV emitido en Tevequatre Televisión que «los adolescentes con mejor condición física tienen menos riesgo de sufrir la depresión».

Carlos Bou, a su vez entrenador en el Infantil A CD Roda, ha expuesto los beneficios positivos del deporte con situaciones que hemos vivido recientemente. «La pandemia hizo reducir la actividad física y actualmente se están dando y visibilizando problemas relacionados con la salud mental por aquella situación». «Ahora 60 minutos al día de práctica deporte puede ayudar, da igual que sea en un club deportivo o hacerlo todos juntos en familia», ha añadido.

También es cierto, a juicio de Carlos Bou, que «hoy en día cualquier deporte practicado en grupo, también las disciplinas individuales desarrolladas en un club o espacios abiertos, son mejores para la salud mental».

Su estudio también segmenta por sexo las consecuencias de no practicar deporte. «Las chicas tienen más posibilidad de padecer depresión por una baja condición física. Tienen una mayor probabilidad porque en la etapa de adolescencia es de muchos cambios, iniciada antes que los chicos. Esa iniciación más temprana de la adolescencia y ser propensas a tener una peor condición física que los chicos son factores condicionantes en su contra», declara Bou.

«Si se dedicase más tiempo en los centros educativos al deporte, destinaríamos menos recursos a la atención a enfermedades derivadas por problemas de salud mental con el consiguiente ahorro de recursos», ha expuesto. Carlos Bou también ha advertido sobre la incidencia de los videojuegos, con el sedenterismo como consecuencia, como factor negativo.