

## Un estudi de l'UJI relaciona una millor condició física a una bona salut mental entre estudiantat d'ESO



**El Projecte DADOS, realitzat per Carlos Bou Sospedra, ha posat de manifest que la condició física està directament relacionada amb la salut mental en l'estudiantat que ha participat en aquest estudi**

L'estudi realitzat a la [Universitat Jaume I](#) per **Carlos Bou Sospedra** en la seua tesi doctoral '**Condició física i salut mental en estudiants d'ESO: Projecte DADOS**' ha posat de manifest que la condició física està directament relacionada amb la salut mental en l'estudiantat d'Educació Secundària Obligatòria que ha participat en aquest projecte. La tesi ha estat dirigida pel

professor **Diego Moliner** del Departament d'Educació i Didàctiques Específiques.

En l'última dècada els estudis científics han identificat una **reducció del benestar psicològic** entre la població adolescent i **l'augment dels casos d'ansietat, depressió, trastorns alimentaris i autolesions**. De fet, gran part dels diagnòstics de depressió es produeix durant aquesta etapa i entre el **60-75%** dels casos diagnosticats en l'edat adulta deriven d'un trastorn d'anys enrere.

La depressió es presenta sovint amb manifestacions de **falta d'energia i augment del sedentarisme** el que porta a una disminució del nivell de condició física. Per això, la condició física pot considerar-se com a indicador de salut física i mental en l'adolescència, a causa tant de mecanismes biològics (millor estat antiinflamatori, creixement neuronal o millora de la neuroplasticitat) com de psicossocials (major acceptació social o creació de vincles socials).

La recerca ha analitzat la **relació entre la condició física** (integrada per la resistència cardiorespiratòria, la capacitat musculoesquelètica i la capacitat motora), **i la salut mental**. Entre les seues conclusions destaca la relació entre menors nivells de condició física i majors nivells de risc de depressió, i que una millor condició física sembla estar relacionada amb majors nivells d'autoestima en adolescents.

L'anàlisi de les dades obtingudes dels participants de l'estudi DADOS no ha mostrat relació de la força muscular del tren inferior amb el risc de depressió i el nivell d'autoestima. No obstant això, sí que ha revelat que **l'autoestima podria exercir un paper mediador en l'associació entre la condició física i el risc de depressió en adolescents**, especialment en les xiques. El que indica que el risc de depressió en l'adolescència podria minimitzar-se a través d'un augment de l'autoestima, que al seu torn podria aconseguir-se millorant la condició física d'aquest grup de població.

La tesi s'emmarca en la modalitat de compendi de publicacions, per això inclou en un dels seus apartats tres articles de recerca publicats en diferents revistes internacionals d'alt impacte desenvolupats en el si del Grup physical, actItivity, Fitness and hEalth (LIFE) de la universitat pública de Castelló.