



Universitat La investigació en la Jaume I

DADOS: ESPORT, ADOLESCÈNCIA I SALUT

Relació condició física-salut mental

La tesi de **Carlos Bou Sospedra** investiga el nexa entre una millor condició física i una bona salut mental entre estudiantat d'Educació Secundària Obligatòria, posant de manifest que totes dues qüestions estan relacionades

REDACCIÓ
especiales@epmediterraneo.com
CASTELLÓ

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 diagnòstics 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



Investigadors > Carlos Bou Sospedra i el professor Diego Moliner en les instal·lacions esportives de l'UJI.

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 psicosocials (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 muscular i la capacitat moto-



DAMIÁN LLORENS/DADOS

'DADOS' analitza la influència de l'activitat en la salut física, mental i el rendiment acadèmic

ra), 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.

Projecte 'DADOS'

L'estudiantat inclòs en la tesi doctoral ha format part del projecte DADOS (Esport, Adolescència i Salut), un estudi de cohort de 5 anys (2015-2020) l'objectiu principal dels quals era analitzar la influència de l'activitat física sobre la salut física, la salut mental, i el rendiment acadèmic durant l'etapa de l'adolescència. Els criteris per a la seua selecció van ser haver nascut l'any 2002, cursar 2n d'ESO i no patir patologies físiques o mentals.

El projecte DADOS ha estat finançat pel Ministeri d'Economia i Competitivitat i per l'UJI de Castelló, i ha comptat amb dues beques de recerca SunnySport de l'empresa Schweppes Suintory Espanya (2015 i 2016). ≡