

25 - 01 - 23, Vive Castelló

Un estudio de la UJI relaciona una mejor condición física a una buena salud mental entre estudiantado de Educación Secundaria Obligatoria



El estudio realizado en la **Universitat Jaume I** por **Carlos Bou Sospedra** en su tesis doctoral «**Condición física y salud mental en estudiantes de ESO: Proyecto DADOS**» ha puesto de manifiesto que la condición física está directamente relacionada con la salud mental en el estudiantado de Educación Secundaria Obligatoria que ha participado en este proyecto. La tesis ha sido dirigida por el profesor **Diego Moliner** del Departamento de Educación y Didácticas Específicas.

En la última década los estudios científicos han identificado una reducción del bienestar psicológico entre la población adolescente y el aumento de los casos de ansiedad, depresión, trastornos alimenticios y autolesiones. De hecho, gran parte de los diagnósticos de depresión se produce durante esta

etapa y entre el 60-75% de los casos diagnosticados en la edad adulta derivan de un trastorno de años atrás.

La depresión se presenta a menudo con manifestaciones de falta de energía y aumento del sedentarismo lo que lleva a una disminución del nivel de condición física. Por ello, la condición física puede considerarse como indicador de salud física y mental en la adolescencia, debido tanto a mecanismos biológicos (mejor estado antiinflamatorio, crecimiento neuronal o mejora de la neuro-plasticidad) como psicosociales (mayor aceptación social o creación de vínculos sociales).

La investigación ha analizado la relación entre la condición física (integrada por la resistencia cardiorrespiratoria, la capacidad musculoesquelética y la capacidad motora), y la salud mental. Entre sus conclusiones destaca la relación entre menores niveles de condición física y mayores niveles de riesgo de depresión, y que una mejor condición física parece estar relacionada con mayores niveles de autoestima en adolescentes.

El análisis de los datos obtenidos de los participantes del estudio DADOS no ha mostrado relación de la fuerza muscular del tren inferior con el riesgo de depresión y el nivel de autoestima. Sin embargo, sí que ha revelado que la autoestima podría desempeñar un papel mediador en la asociación entre la condición física y el riesgo de depresión en adolescentes, especialmente en las chicas. Lo que indica que el riesgo de depresión en la adolescencia podría minimizarse a través de un aumento de la autoestima, que a su vez podría lograrse mejorando la condición física de este grupo de población.

La tesis se enmarca en la modalidad de compendio de publicaciones, por ello incluye en uno de sus apartados tres artículos de investigación publicados en distintas revistas internacionales de alto impacto desarrollados en el seno del Grupo physical, activity, Fitness and hEalth (LIFE) de la universidad pública de Castellón (www.grupolife.uji.es).

PROYECTO DADOS

El estudiantado incluido en la tesis doctoral ha formado parte del proyecto DADOS (Deporte, ADOlescencia y Salud), un estudio de cohorte de cinco años (2015-2020) cuyo objetivo principal era analizar la influencia de la actividad física sobre la salud física, la salud mental, y el rendimiento

académico durante la etapa de la adolescencia. Los criterios para su selección fueron haber nacido en el año 2002, cursar 2º de ESO y no padecer patologías físicas o mentales.

A fecha de hoy, del **proyecto DADOS** se derivan más de 70 comunicaciones en congresos y reuniones científicas de carácter nacional e internacional, así como 25 artículos publicados en revistas de alto impacto indexadas en Journal Citation Report (JCR). Además, el proyecto DADOS ha contribuido a la formación de cuatro estudiantes de doctorado que han elaborado su tesis doctoral en el seno del grupo de investigación LIFE.

El **proyecto DADOS** ha sido financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad de España y por la Universidad Jaime I de Castellón. Además, ha contado con dos becas de investigación Sunny Sport de la empresa Schweppes Suntory España (años 2015 y 2016).