

# MOVE THE MIND

## BASE DE CONOCIMIENTOS

CONCIENCIACIÓN Y COMPRENSIÓN DE LA CONTRIBUCIÓN POTENCIAL QUE EL  
DEPORTE PUEDE TENER EN LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR PSÍQUICO

RESUMEN EJECUTIVO



LEA EL TEXTO COMPLETO EN:

[WWW.MOVE-THE-MIND.EU](http://WWW.MOVE-THE-MIND.EU)

© MOVE THE MIND 2021.

**DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:** El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de sus autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Por **favor, utilice únicamente los textos completos como referencia.**



## RESUMEN EJECUTIVO

La Base de Conocimientos Move The Mind examina la intersección entre el deporte y el bienestar mental en el contexto del proyecto Move the Mind. El proyecto está cofinanciado por la Unión Europea y pretende aprovechar la sinergia entre el deporte y el bienestar mental. Al tiempo que reconoce las complejidades que entraña, pretende ayudar a los entrenadores deportivos y a los adultos en edad laboral a aprovechar mejor los beneficios del deporte para el bienestar.

La definición de salud mental de la Organización Mundial de la Salud, que hace hincapié en el bienestar y la capacidad de afrontar los retos de la vida, sirve de principio fundacional y punto de partida para la Base de Conocimientos. A continuación, destaca diversos aspectos que perturban el bienestar mental en todas las poblaciones. Muestra pruebas de que algún tipo de trastorno mental afecta a una cuarta parte de la población mundial en algún momento de su vida. Y que los problemas de salud mental ocupan el tercer lugar después de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer en cuanto a carga global de morbilidad en Europa.

La Base de conocimientos señala que la aparición de la pandemia de COVID-19 ha magnificado los retos relacionados con el bienestar mental en Europa y en todo el mundo: Ha acentuado la vulnerabilidad de la salud física y mental de las personas. Los temores de enfermedad, pérdida e inestabilidad económica inducidos por la pandemia han agravado la importancia de abordar el bienestar mental. E incluso después de que la pandemia haya terminado, se espera que estas repercusiones sobre el bienestar mental se mantengan o incluso se extiendan.

En estas circunstancias, la Base de conocimientos muestra que los beneficios potenciales para el bienestar mental de la práctica de deportes y actividades físicas han ganado reconocimiento y que han sido ampliamente respaldados para reforzar el bienestar mental. Sin embargo, aclara que navegar por este complejo terreno temático requiere un enfoque estructurado.

Para ello, la Base de conocimientos proporciona a los lectores un modelo de trabajo e investigación que reconoce que los campos temáticos del deporte y el bienestar mental son amplios y que difieren por niveles, perspectivas y grupos destinatarios. Aclara que las interrelaciones entre los distintos aspectos son complejas y están influidas por diversos factores externos. Entre ellos se incluyen retos genéricos inherentes a la sociedad moderna, que abarcan la estructura social del tiempo o el impacto de los medios de comunicación social. Pero que también se extiende a causas específicas o desencadenantes de trastornos mentales, como traumas (abusos, accidentes, combates) o causas médicas, como lesiones cerebrales, que conducen a trastornos mentales más graves. Por lo que las crisis sociales pueden amplificar todos estos factores.

El deporte y el ejercicio se identifican entonces como variables independientes con potencial para influir positivamente en el bienestar mental como medidas preventivas y terapéuticas. Sin embargo, el alcance de la Base de conocimientos y del proyecto se centra únicamente en los aspectos orientados a la prevención. Las preguntas orientativas enmarcan la exploración de la dinámica específica deporte-bienestar mental, abordando los retos, las necesidades y las competencias.

A continuación, se identifican cuatro perspectivas clave -sociológica, psicológica, fisiológica y pedagógica- para fundamentar el marco de los cursos de aprendizaje Move The Mind. Para ello, se explica el impacto positivo de la actividad física sobre el estrés, la ansiedad y la depresión, y se subraya la importancia de la adecuación y la calidad de cualquier intervención de entrenamiento deportivo.

*Consortio Move the Mind 2021 a 2023. Este proyecto está cofinanciado por el Programa Erasmus+ como Asociación de Colaboración en el ámbito del Deporte. El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. Por favor, utilice únicamente el texto completo como referencia.*

