

***LA SALUD MENTAL EN DEPORTISTAS
FEDERADOS DEL DEPORTE DE GOLF EN
ESPAÑA. ESTUDIO TRANSVERSAL***

Dra. Pilar Martín Escudero/ Dra. Elena Jiménez Herranz/ Dr. Manuel Fuentes Ferrer

Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte
Facultad de Medicina
Universidad Complutense de Madrid
UCM

www.pilarmartinescudero.com

@pmartinescudero



¿Qué es Salud mental Según ChatGPT?

La **salud mental** se refiere al estado de bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos frente a las situaciones de la vida cotidiana. También influye en cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones.

Una **buena salud mental** implica tener un equilibrio en las distintas áreas de la vida y poder enfrentar los desafíos diarios de manera efectiva. No significa la ausencia de problemas o enfermedades mentales, sino más bien la capacidad de enfrentarlos, manejarlos y buscar ayuda cuando es necesario.

Algunos aspectos clave de la salud mental incluyen:

- 1. Bienestar emocional:** Sentir emociones positivas, como la felicidad o la satisfacción, y tener herramientas para manejar las emociones negativas, como la tristeza o la frustración.
- 2. Funcionamiento psicológico:** La capacidad de procesar la información, reflexionar sobre las decisiones y actuar de manera coherente con los valores personales.
- 3. Relaciones interpersonales:** Tener relaciones saludables, basadas en el respeto, la empatía y el apoyo mutuo.
- 4. Resiliencia:** La habilidad de adaptarse y recuperarse ante situaciones difíciles o adversidades.

¿Cuántas personas refieren problemas con la salud Mental en el mundo?

De acuerdo con la OMS cerca de 450 millones de personas sufren trastornos mentales con una prevalencia similar en hombres y mujeres, *con excepción de la depresión*, que es más común *en mujeres*, y el *abuso de sustancias*, que es más común en *hombres* (1,2)

En España, según los resultados de la ENSE 2017, más de una de cada diez personas de 15 y/o más años refirió haber sido diagnosticada de algún problema de salud mental (10,8%). Las mujeres refieren algún problema de salud mental con mayor frecuencia que los hombres, *14,1% frente a 7,2%* (3)



1.- World Health Organization. (2001). The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope.

2.- Steel, Z., Marnane, C., Iranpour, C., Chey, T., Jackson, J. W., Patel, V., & Silove, D. (2014). The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980–2013. *International Journal of Epidemiology*, 43(2), 476–493.

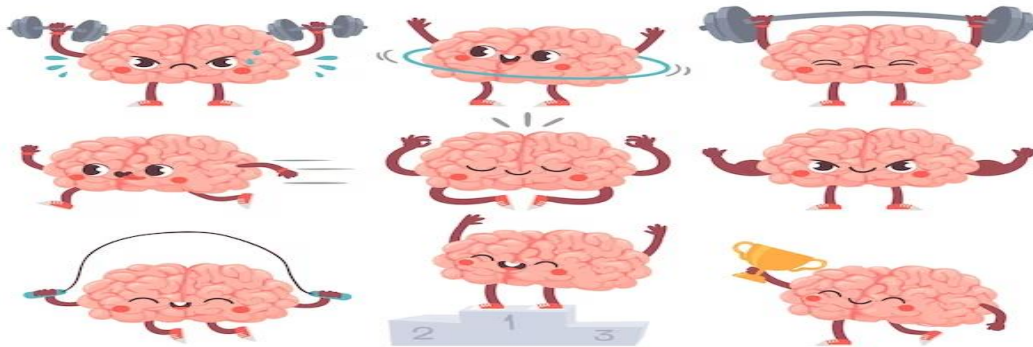
3.- Ministerio de Sanidad C y BS. (2019). Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017. Serie informes monográficos# 1-SALUD MENTAL.

¿El ejercicio físico mejora la salud mental? ¿La práctica del Golf mejora la salud Mental?

La OMS ha declarado que **la actividad física regular puede mejorar la salud mental y la calidad de vida**, así como ser un factor que previene enfermedades no transmisibles (3)

En 2018 se estableció un consenso internacional sobre la relación entre el golf y la mejora en la salud. Se determinó, entre otros beneficios, *que jugar al golf regularmente se asociaba con un mayor bienestar mental y una mayor longevidad*, contribuyendo de esta forma a una vida activa y un envejecimiento saludable.

Diversos estudios han señalado los beneficios de jugar al golf, encontrando una *reducción del estrés, un aumento de la confianza en uno mismo, una mejora en la socialización, en la salud física y en el rendimiento cognitivo*. **Los individuos que practican golf lo consideran un deporte con un componente social y psicológico beneficioso para su salud** (4,5,6,7,8)



3.- World Health Organization. More Active People for A Healthier World. The Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. 2018. 9789241514187-eng.pdf (who.int). Available online: <https://www.who.int/news-room/initiatives/gappa/action-plan>.

4.- Shimada H, Lee S, Akishita M, et al. Effects of golf training on cognition in older adults: a randomised controlled trial. J Epidemiol Community Health. 2018;72(10):944-950. doi:10.1136/jech-2017-210052.

23. Stenner BJ, Mosewich AD, Buckley JD. Why Do Older Adults Play Golf? An Evaluation of Factors Related to Golf Participation by Older Adults. J Aging Phys Act. 2019;28(3):399-405. Published 2019 Nov 17. doi:10.1123/japa.2018-0448.

5.- Schulze C. Effect of playing golf on children's mental health. Ment. Health Prev. 2019; 13: 31–34.

6.- Robinson PG, Foster C, Murray A. Public health considerations regarding golf during the COVID-19 pandemic: a narrative review. BMJ Open Sport Exerc Med. 2021;7(1):e001089. Published 2021 Apr 8. doi:10.1136/bmjsem-2021-001089.

7.- Breitbarth T., Huth C. A stakeholder marketing perspective: Golf's potential to (re-) position as a health sport [Perspektive für Stakeholder-Marketing: Potenzial des Golfsports, sich (wieder) als Gesundheitssport zu positionieren]. Ger. J. Exerc. Sport Res. 2019; 49: 351–355.

8.- Murray AD, Daines L, Archibald D, et al. The relationships between golf and health: a scoping review. Br J Sports Med. 2017;51(1):12-19. doi:10.1136/bjsports-2016-096625.

Estudio sobre la salud Mental en el Golf

Se ha realizado un estudio observacional, transversal y descriptivo.
La participación de los encuestados ha sido voluntario y anónimo

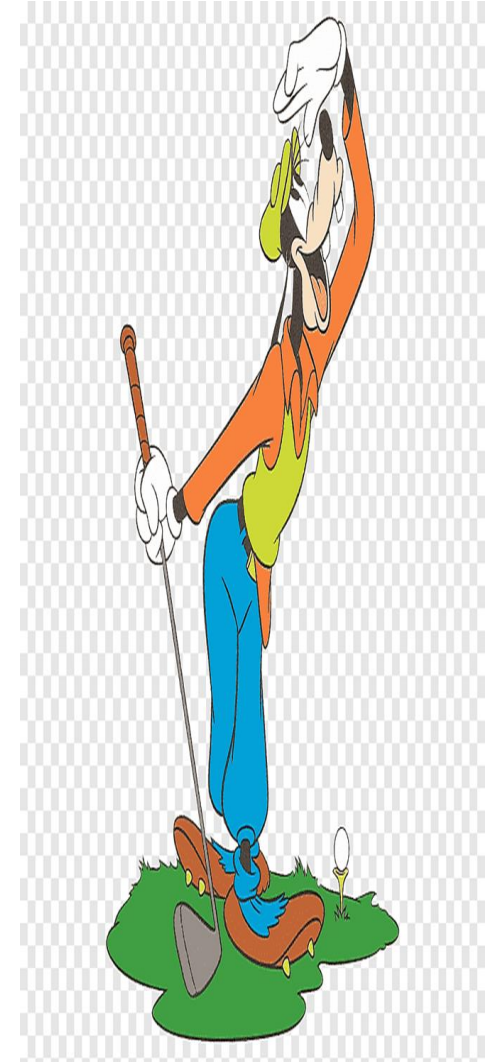
1.- OBJETIVOS DEL ESTUDIO:

1.1.- Objetivo principal:

El objetivo principal del estudio es conocer la prevalencia de salud mental en la práctica del golf en deportista federados.

3.2.- Objetivos secundarios:

- Conocer las características de la práctica del golf que mejor influyen en la salud mental.
- Describir las características sociodemográficas y de práctica deportiva en los deportistas de golf federados.
- Conocer las peculiaridades de la práctica del golf que mejor influyen en la salud mental.
- Describir la prevalencia de salud mental en función de las características sociodemográficas de los jugadores/practicantes de golf.
- Analizar la influencia de la práctica del deporte de golf en la salud mental, en diferentes segmentos de edad.
- Describir los beneficios obtenidos de los practicantes de golf sobre la salud mental.
- Conocer las variables que influyen en la prevalencia de salud mental en la práctica deportiva del golf.



Como se ha realizado el Estudio



- Se ha facilitado un questionario online con el fin de conocer y evaluar la influencia de la práctica del golf sobre la salud mental.
- Se ha utilizado para este fin un cuestionario que incluye entre otras preguntas un CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG -GHQ28.
- El General Health Questionnaire (GHQ-28) de Goldberg, es un questionario validado en España por Lobo et al, que ha demostrado ser un buen instrumento para detectar problemas de salud mental.
- La encuesta se ha realizado en la plataforma online de EUSurvey de la Unión Europea, con todas las garantías de seguridad y protección de datos de carácter personal. <https://ec.europa.eu/eusurvey/runner/7dcbf602-b35c-e50c-6fad-be13ead80041>
- Previa a la realización de la encuesta, se ha solicitado autorización al Comité de Ética del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.
- El cuestionario se ha presentado a los federados por medios electrónicos, Whatsapp, Telegram, y correo electrónico, disponibles por los gestores federativos. También se ha difundido a través de redes sociales del ámbito federativo autonómico.


Criterios de inclusión y de exclusión

Criterios de inclusión

- 1.- Estar entre un rango de edad de 18 a 75 años,
- 2.- Federados del Deporte del Golf, de cualquier comunidad autónoma
- 3.- Dar consentimiento en su participación en el estudio.

Criterios de exclusión:

- 1.- No ser practicantes del deporte del Golf.
- 2.- Tener menos de 18 años.

 **Hospital Clínico San Carlos**
SaludMadrid
Comité de Ética de la Investigación con Medicamentos

Dictamen Protocolo Favorable
C.I. 24/118-E
07 de marzo de 2024

Dra. Mar García Arenillas
Presidenta del CEIm Hospital Clínico San Carlos

CERTIFICA

- Que el CEIm Hospital Clínico San Carlos en reunión de Comisión Permanente, acta 3.1/24, ha evaluado la respuesta a las aclaraciones solicitadas con anterioridad al estudio:

Título: **"LA SALUD MENTAL EN DEPORTISTAS FEDERADOS DEL DEPORTE DE GOLF EN ESPAÑA. ESTUDIO TRANSVERSAL"**

Investigadora principal: **PILAR MARTÍN ESCUDERO.**

Escuela de Medicina del Deporte, Dpto Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia - Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.


Código Interno: **24/118-E**

Tipo Documento	Versión
Protocolo	Versión 2 del 05 de marzo de 2024

- Que en este estudio:
 - Se cumplen los requisitos necesarios de idoneidad del protocolo en relación con los objetivos del estudio y están justificados los riesgos y molestias previsibles para el sujeto.
 - La capacidad del equipo investigador y los medios disponibles son adecuados para llevar a cabo el estudio.
 - El alcance de las compensaciones económicas previstas no interfiere con el respeto de los postulados éticos.
 - Se cumplen los preceptos éticos formulados en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica mundial sobre principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos y en sus posteriores revisiones, así como aquellos exigidos por la normativa legal aplicable en función de las características del estudio.
- Que este Comité ha decidido emitir un **DICTAMEN FAVORABLE.**
- Que en dicha reunión se cumplieron los requisitos establecidos en la legislación vigente – Real Decreto 1090/2015 – para que la decisión del citado CEIm sea válida.
- Que el CEIm Hospital Clínico San Carlos tanto en su composición como en su funcionamiento, cumple con las normas de BPC (CDMP/ICG/135/95) y con la legislación vigente que regula su funcionamiento, y que la composición del CEIm Hospital Clínico San Carlos es la indicada a continuación, teniendo en cuenta que en el caso de que algún miembro participe en el proyecto o declare algún conflicto de interés no habrá participado en la evaluación ni en el dictamen de la solicitud de autorización del proyecto.

Hospital Clínico San Carlos
Profesor Martín Lagos, s/n. - Puerta G - 4º Norte - Madrid 28040 - Madrid España
Tel. 01 702 21 08 / 01 702 21 00 - comision_eticas@hccs.csicm.com

Página 1 de 2

 **Hospital Clínico San Carlos**
SaludMadrid
Comité de Ética de la Investigación con Medicamentos

Dictamen Protocolo Favorable
C.I. 24/118-E
07 de marzo de 2024

Presidenta
Vicepresidente
Secretaría Técnica
Vocales

Dra. M. García Arenillas
Dr. A. Marcos Dolado
Dra. L. Cabrera García
Dr. H. Carnero Alcazar
Dr. J.A. García Sáenz
Dr. F.J. Martín Sánchez
Dr. A.H. Molino González
Dº. M.L. Pastor Alfonso
Dº. H. Peláez Agudo
Dº. T. Peña Rollán
Dº. H. Sáenz de Tejada López
Dº. J. Serrano García
D. S. Varga Vázquez
Dr. C. Verdejo Bravo

Esp. Farmacología Clínica
Esp. Neurología
Esp. Farmacología Clínica
Esp. Cirugía Cardiovascular
Esp. Oncología Médica
Esp. Urgencias
Esp. Medicina Interna
Otras No Sanitarias
Atención Primaria
Lto. Derecho
Farmacia
Otras No Sanitarias (Exp. Estadística)
Enfermería
Esp. Geriatria

Para que conste donde proceda, y a petición del promotor/investigador.

Lo que firmo en Madrid, a 07de marzo de 2024

GARCIA ARENILLAS Firmado digitalmente por
MARIA DEL MAR -
05250249Q MAR - 05250249Q
Fecha: 2024.03.08 16:18:27 +01'00'

Fdo.: Dra. Mar García Arenillas
Presidenta del CEIm Hospital Clínico San Carlos

Hospital Clínico San Carlos
Profesor Martín Lagos, s/n. - Puerta G - 4º Norte - Madrid 28040 - Madrid España
Tel. 01 702 21 08 / 01 702 21 00 - comision_eticas@hccs.csicm.com

Página 2 de 2

CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG -GHQ28.

- Es un cuestionario de 28 ítems sobre la salud mental.
- Su respuesta debe abarcar las últimas semanas. Se trata de un cuestionario autoadministrado de 28 ítems divididas en 4 subescalas:
 - *A (síntomas somáticos).
 - *B (ansiedad e insomnio).
 - *C (disfunción social).
 - *D (depresión grave).
- Como instrumento sugerido para detectar problemas de nueva aparición. La puntuación (GHQ) se realiza asignando los valores 0, 0, 1, 1 a las respuestas de los ítems. **El punto de corte para GHQ se sitúa en 5/6 (no caso/caso).**

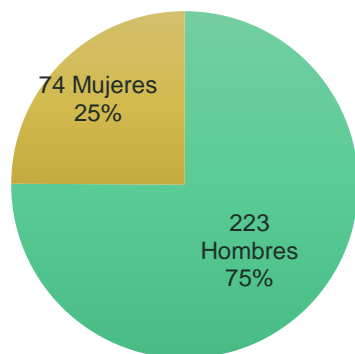
A	B
A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?	B.1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?
<input type="checkbox"/> Mejor que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Peor que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho peor que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?	B.2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?	B.3. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?	B.4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?	B.5. ¿Se ha asustado o ha tenido pánico sin motivo?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?	B.6. ¿Ha tenido sensación de que todo se le viene encima?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.
A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?	B.7. ¿Se ha notado nervioso y "a punto de explotar" constantemente?
<input type="checkbox"/> No, en absoluto	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> No más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual.

Subescalas	Puntuación GHQ	Puntuación CGHQ
A. Síntomas somáticos		
B. Ansiedad-Insomnio		
C. Disfunción social		
D. Depresión		
PUNTUACIÓN TOTAL		

C	D
C.1. Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?	D.1. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?
<input type="checkbox"/> Más activo que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Bastante menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?	D.2. ¿Ha estado viviendo la vida totalmente sin esperanza?
<input type="checkbox"/> Menos tiempo que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Más tiempo que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho más tiempo que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?	D.3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?
<input type="checkbox"/> Mejor que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Peor que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho peor que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	D.4. ¿Ha pensado en la posibilidad de "quitarse de en medio"?
<input type="checkbox"/> Más satisfecho que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Menos satisfecho que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho menos satisfecho que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.5. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?	D.5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?
<input type="checkbox"/> Más útil de lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual de útil que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Menos útil de lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho menos útil de lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	D.6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?
<input type="checkbox"/> Más que lo habitual	<input type="checkbox"/> No, en absoluto
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> No más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Bastante más que lo habitual
<input type="checkbox"/> Mucho menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Mucho más que lo habitual
C.7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?	D.7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repentinamente a la cabeza?
<input type="checkbox"/> Más que lo habitual	<input type="checkbox"/> Claramente, no
<input type="checkbox"/> Igual que lo habitual	<input type="checkbox"/> Me parece que no
<input type="checkbox"/> Menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Se me ha cruzado por la mente
<input type="checkbox"/> Mucho menos que lo habitual	<input type="checkbox"/> Claramente, lo he pensado

Resultados (1): Total 297 encuestas

SEXO

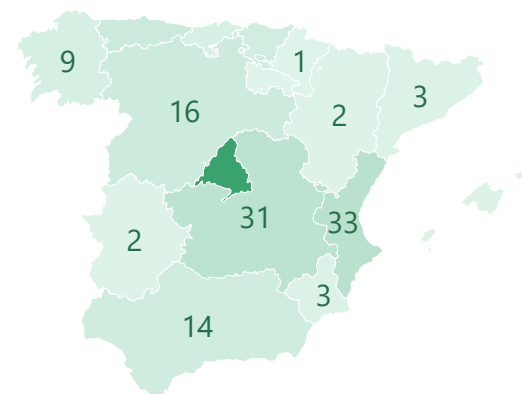


■ Hombre ■ Mujer

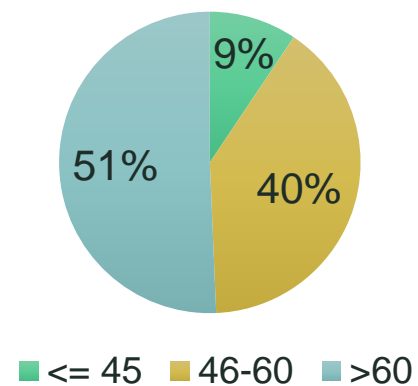
Distribución por CCAA

Serie1

0 144

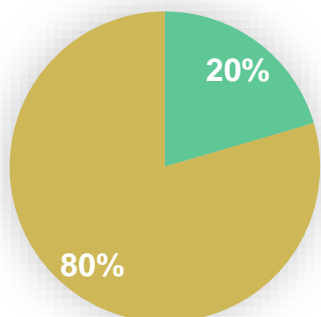


Edades



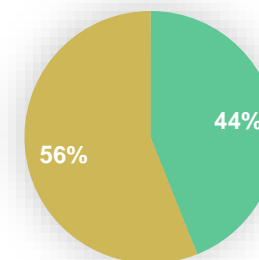
■ <= 45 ■ 46-60 ■ >60

Estado civil



■ Casado/pareja
■ Soltero/viudo/separado

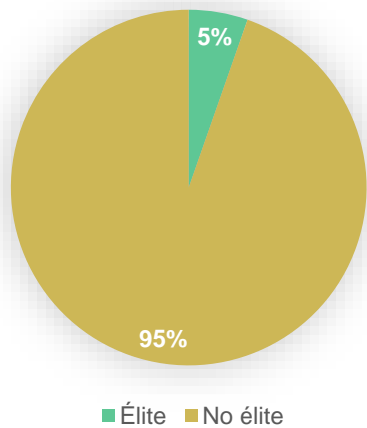
Trabajo



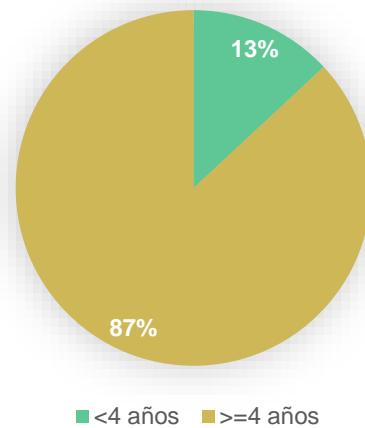
■ Activos ■ No activos

Resultados (2): Total 297 encuestas

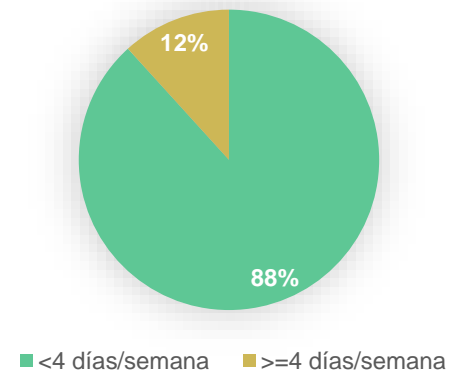
Nivel deportivo



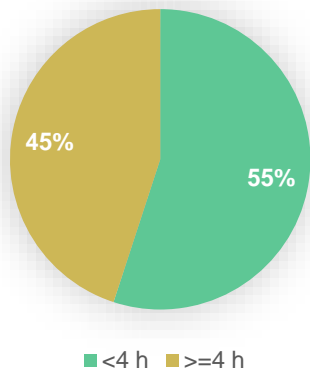
Tiempo jugando al golf



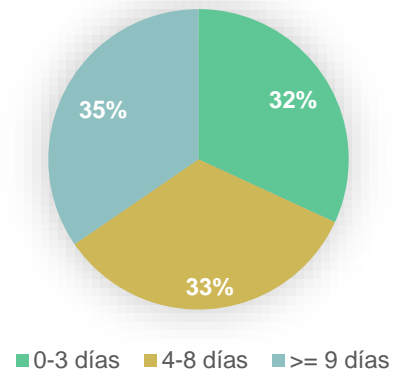
Frecuencia semanal de práctica de golf



Tiempo de sesión de juego

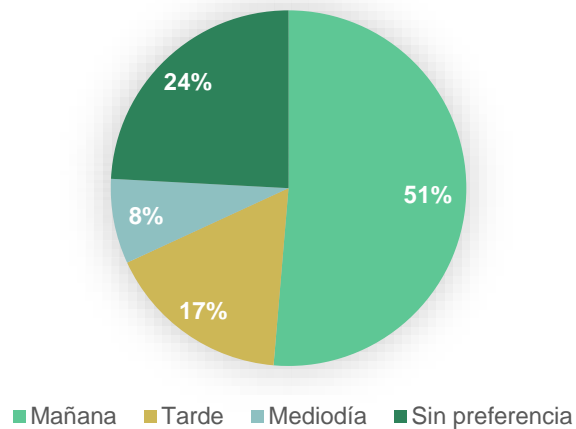


Días que practica golf al mes

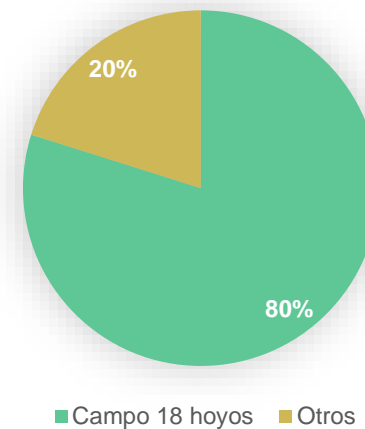


Resultados (3): Total 297 encuestas

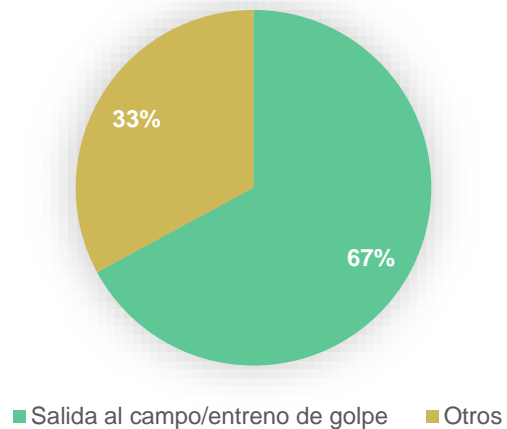
Horario practica el golf



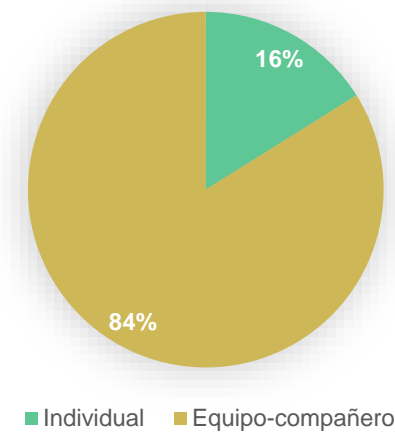
Tipo de campo



Tipo practica golf

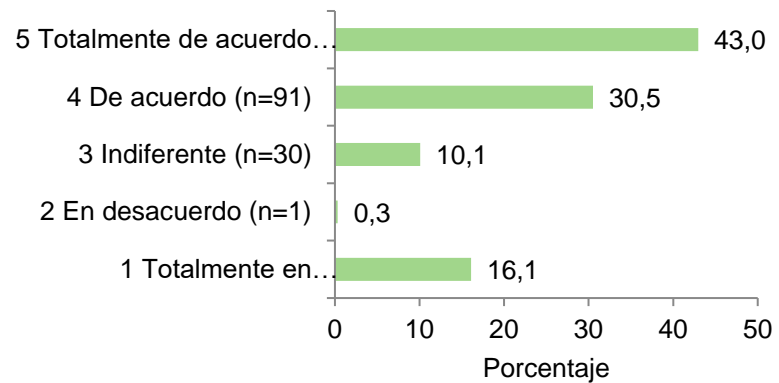


Interacción social

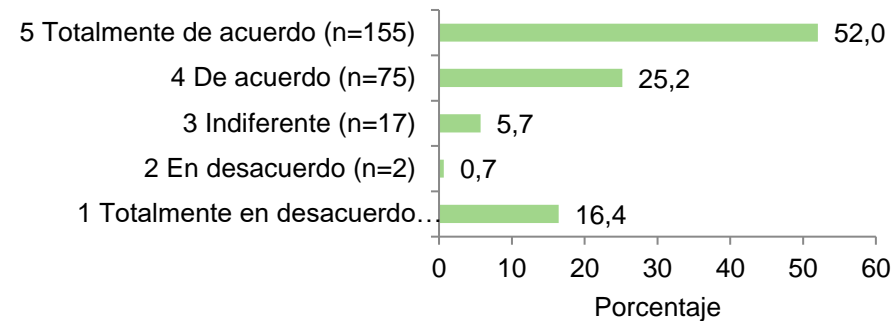


Resultados (4): Total 297 encuestas

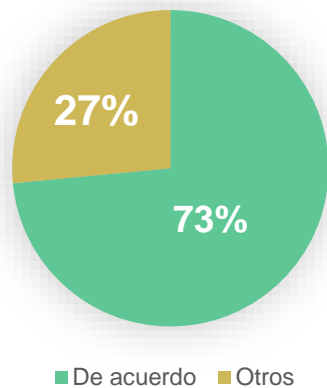
¿Considera que la práctica del golf ha mejorado o mejora su salud mental?



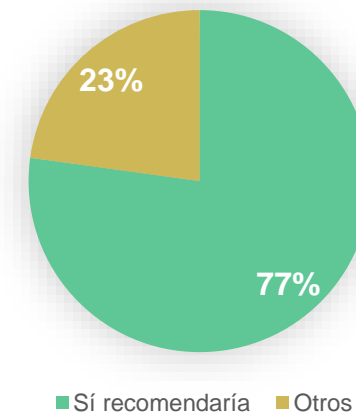
¿Recomendaría la práctica del golf para mejorar la salud mental?



¿El golf mejora su estado mental?



¿Recomendaría el Golf para mejorar la salud mental?



Resultados (5): Total 297 encuestas; Resultados de la salud mental de los practicantes de golf (GHQ-28)

Resultados comparativos

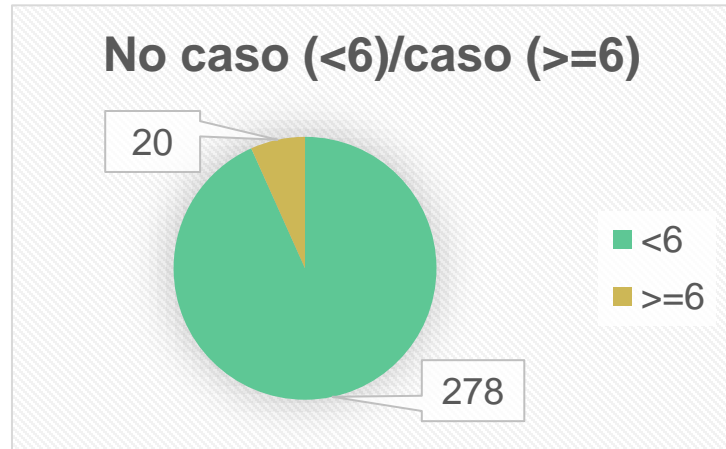
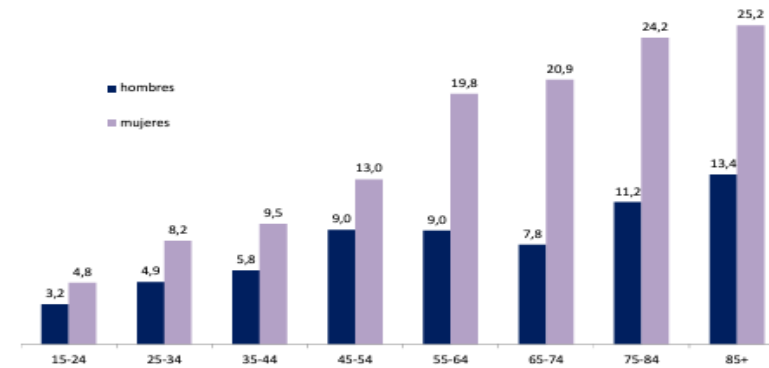
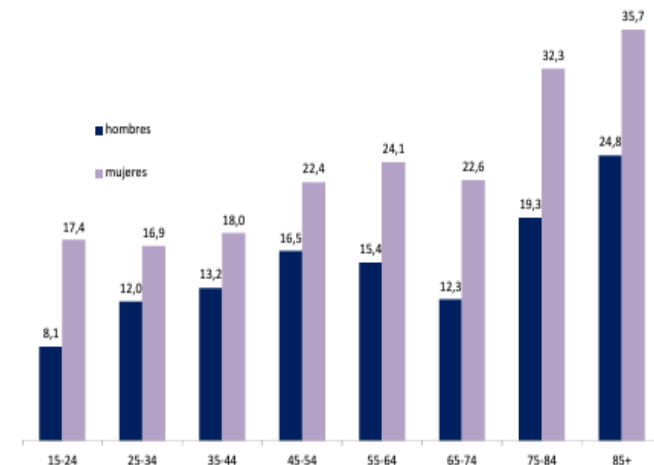


Fig. 7. Prevalencia de 'alguna enfermedad mental' (ansiedad, depresión u otros problemas mentales)* según sexo y grupo de edad (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE

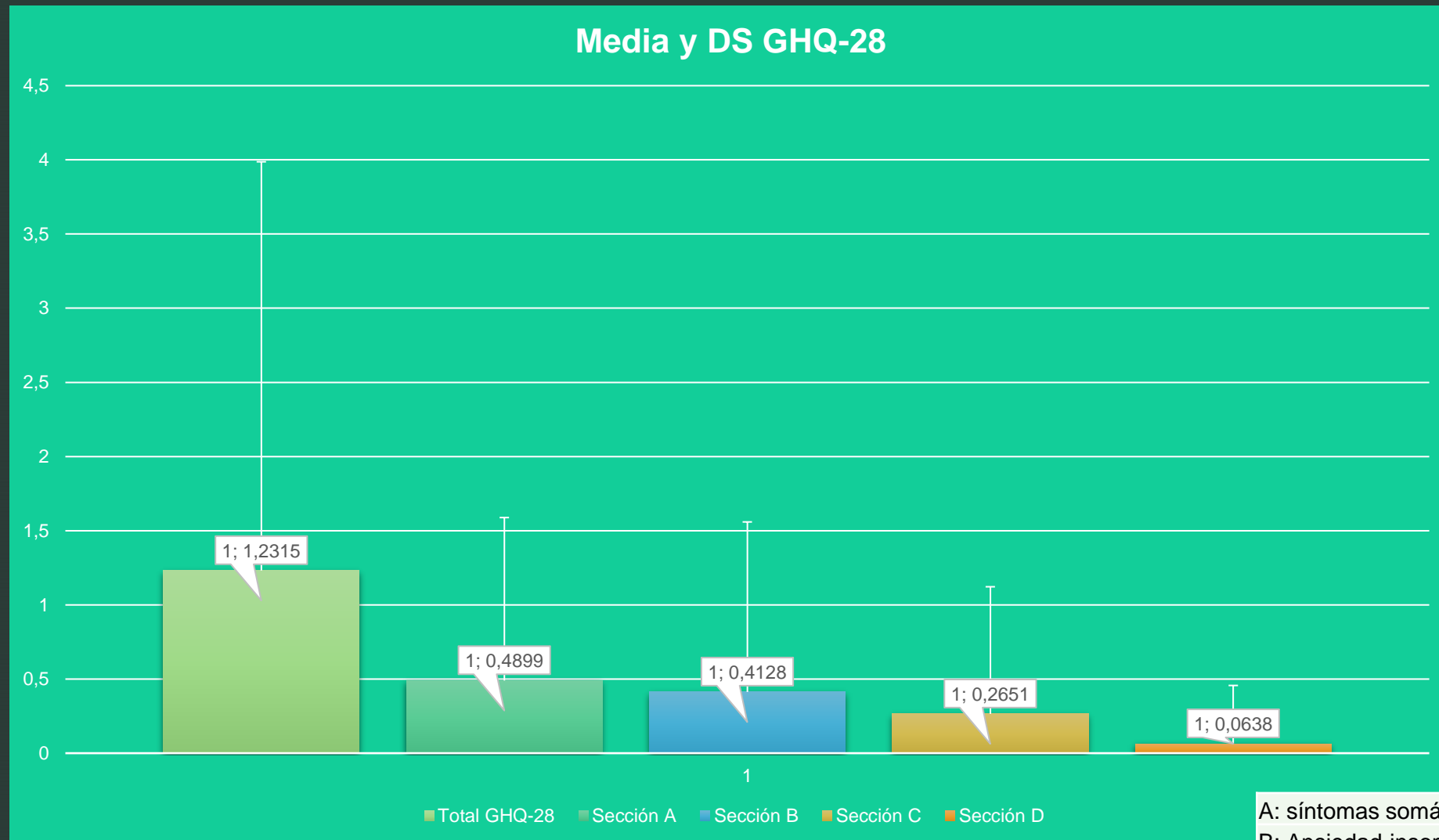


*padecida en los últimos 12 meses y diagnosticada por un médico.

Fig. 14. Riesgo de mala salud mental (GHQ-12 ≥ 3) en población de 15 y más años según sexo y grupo de edad (%). España 2017. ENSE, MSCBS/INE

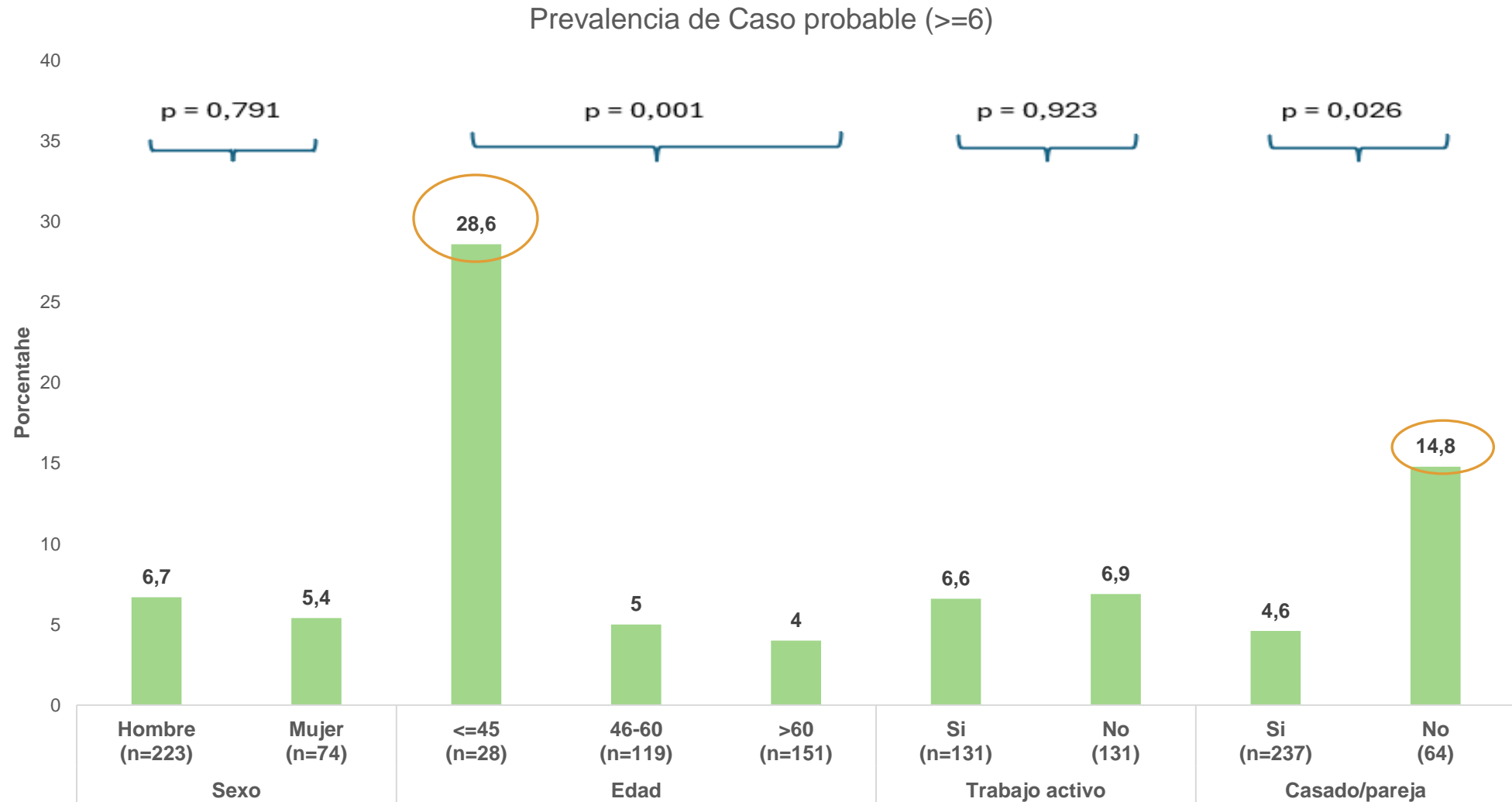


Resultados (6): Total 297 encuestas; Resultados de la salud mental de los practicantes de golf (GHQ-28)

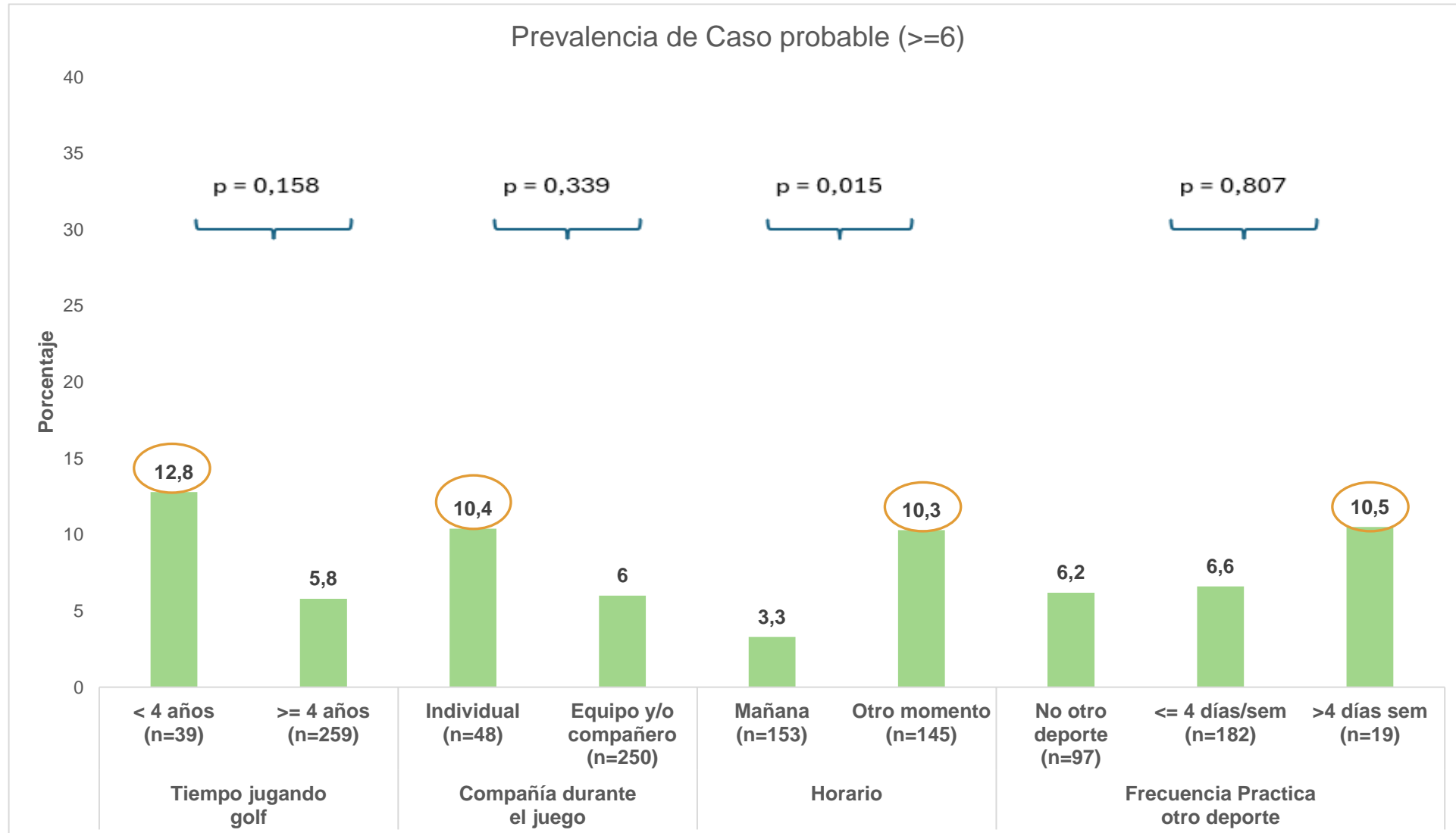


A: síntomas somáticos
B: Ansiedad-insomnio
C: Disfunción social
D: Depresión

Resultados (7): Total 297 encuestas; Resultados de la salud mental de los practicantes de golf (GHQ-28)



Resultados (8): Total 297 encuestas; Resultados de la salud mental de los practicantes de golf (GHQ-28)



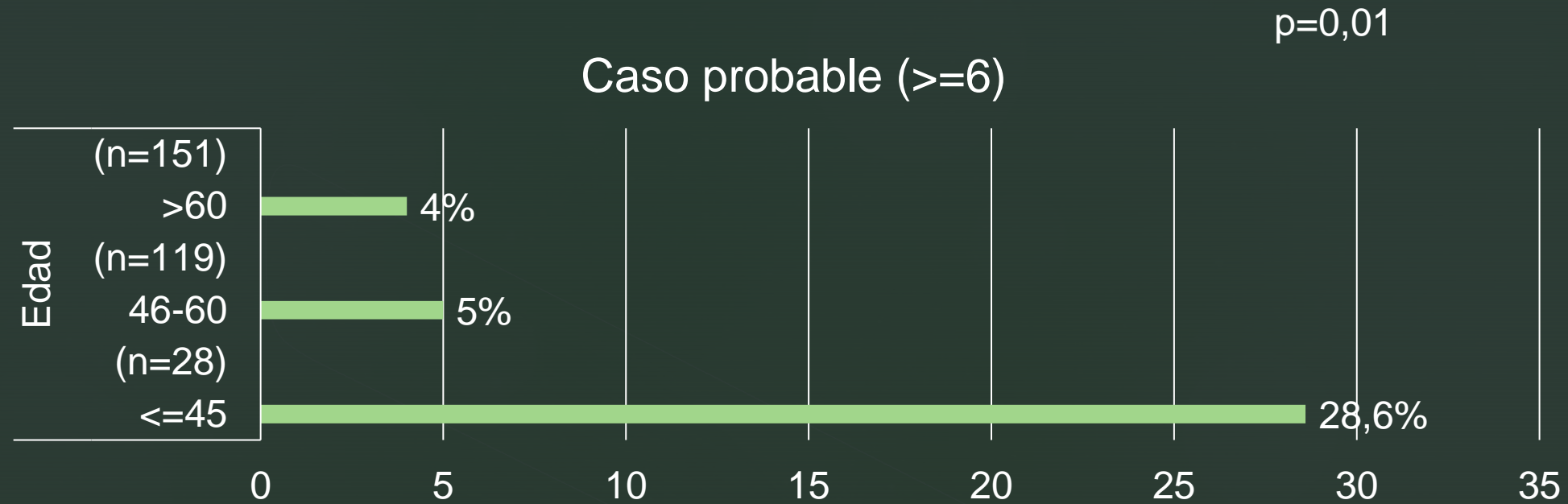


PERFIL JUGADOR DE GOLF RECREATIVO

Perfil jugador de golf:

- Hombre
- >45 años
- Casado
- Trabajador activo
- Coincidente al descrito por otros estudios, tanto nacionales como internacionales

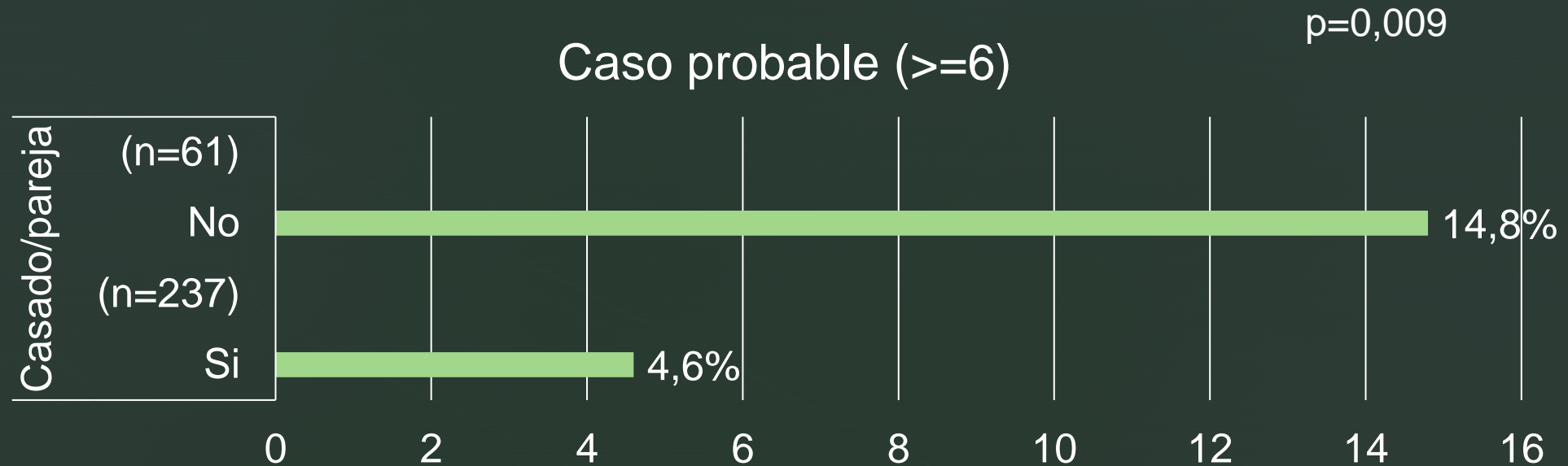
EDAD Y CASO PROBABLE



≤ 45 años: más casos probables (estadísticamente significativo)

Datos coincidentes con las tendencias de un incremento de peor salud mental en generaciones cada vez más jóvenes en las últimas décadas: ¿existe un patrón de deterioro de la salud mental? → necesario identificar y desarrollar la comprensión de las causas de estos patrones

ESTADO CIVIL Y CASO PROBABLE

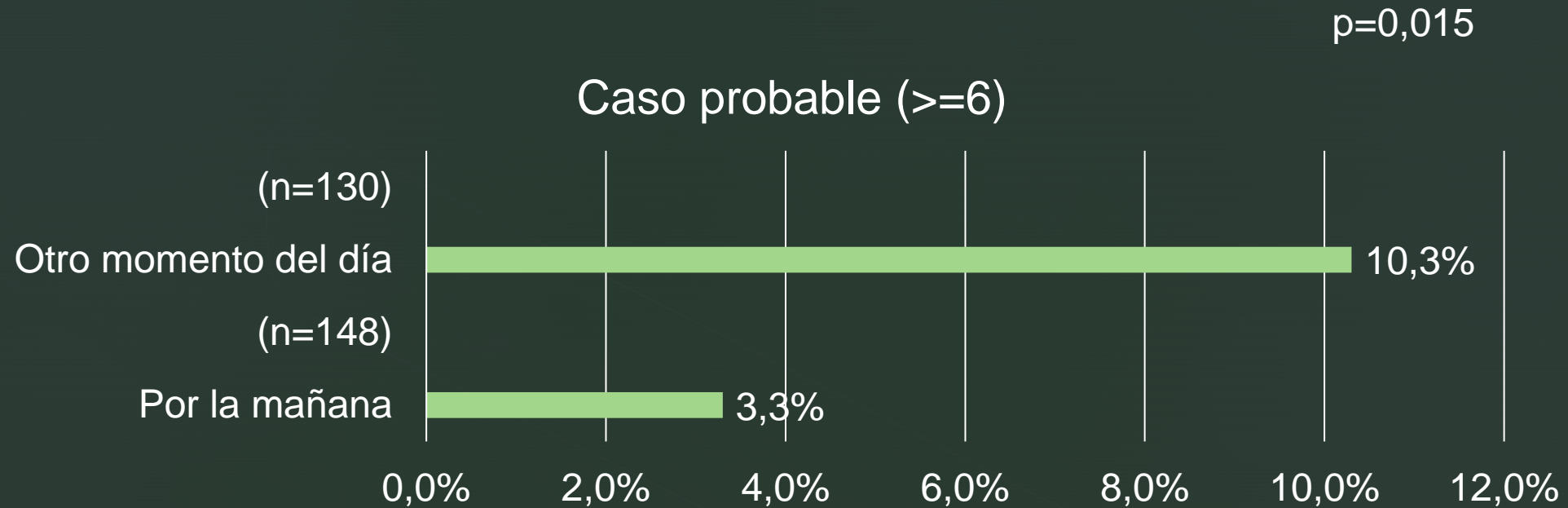


Casados/en pareja: menos casos probables (estadísticamente significativo)

La literatura señala el matrimonio como un factor protector de la salud mental → más apoyo social, apoyo financiero y propósito de vida.

Considerar el posible efecto de selección → aquellos con mejor bienestar mental tienen más probabilidades de casarse o formar relaciones.

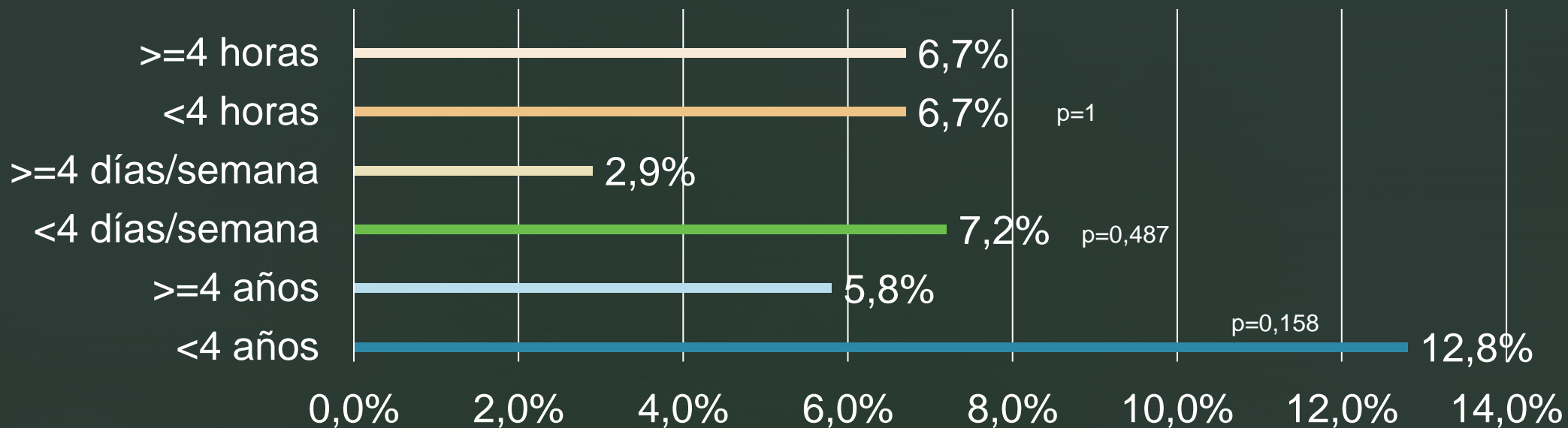
MOMENTO DE JUEGO Y CASO PROBABLE



¿Posible influencia de los ritmos circadianos y el momento del día para realizar ejercicio físico?

- Ejercicio matutino para mejorar la calidad del sueño y adelantar la hora de inicio del mismo.
- Necesario determinar el mejor momento del día para maximizar los beneficios para la salud mental.
- ¿Ejercicio físico para prevenir y tratar los trastornos del ritmo circadiano y las enfermedades relacionadas?

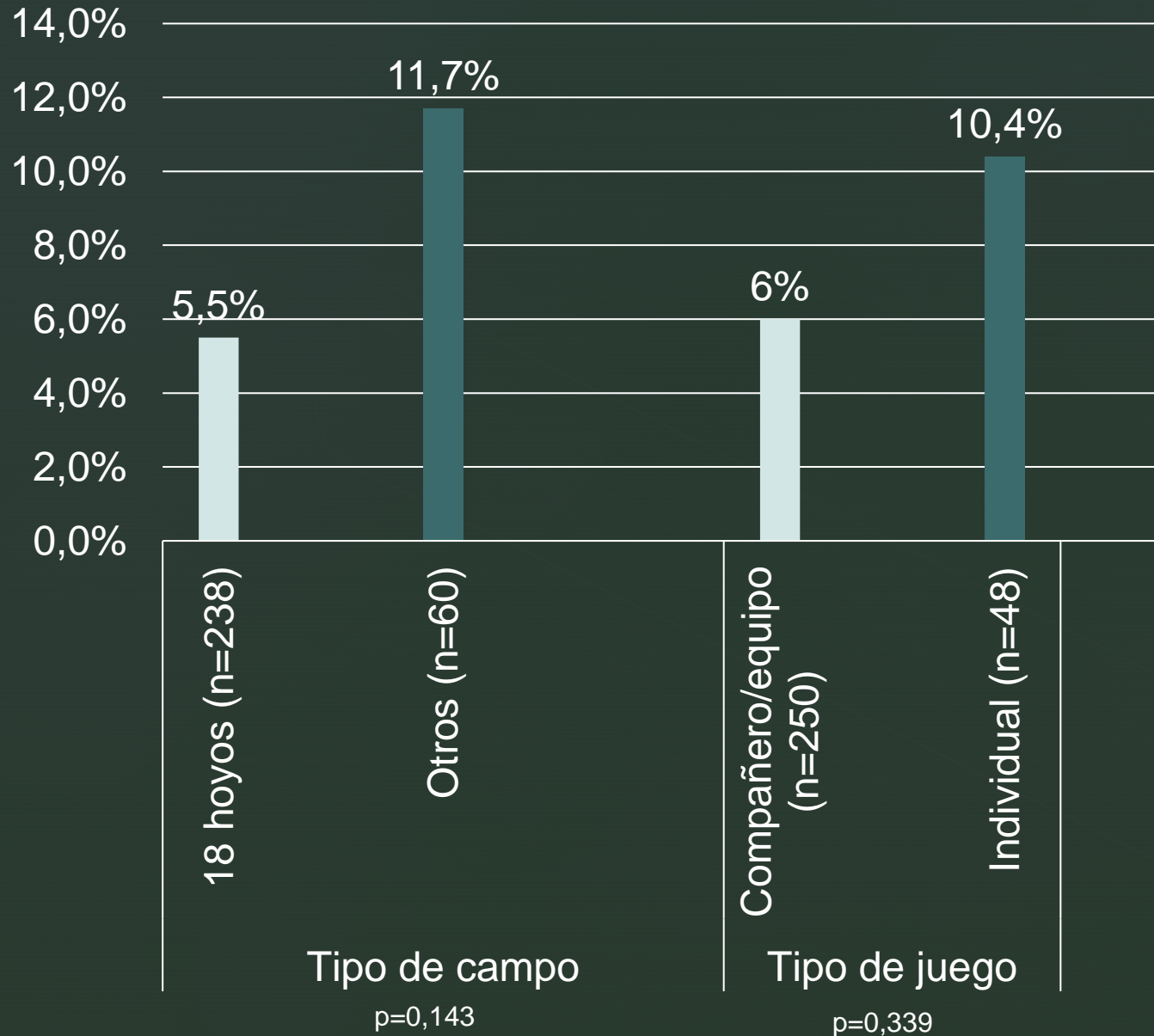
CASO PROBABLE (≥ 6) SEGÚN VOLUMEN DE JUEGO



Tendencia a menor puntuación a mayor tiempo en años jugando al golf y más días a la semana. No así, en la duración de la sesión diaria de juego.

- Relación dosis-respuesta y mejora salud mental \rightarrow no parámetros definidos (no aplicable enfoque 'the more, the better').
- Necesario establecer las bases prescripción del golf como ejercicio físico beneficioso para diferentes aspectos de la salud mental \rightarrow FITT-VP.

Caso probable (≥ 6)



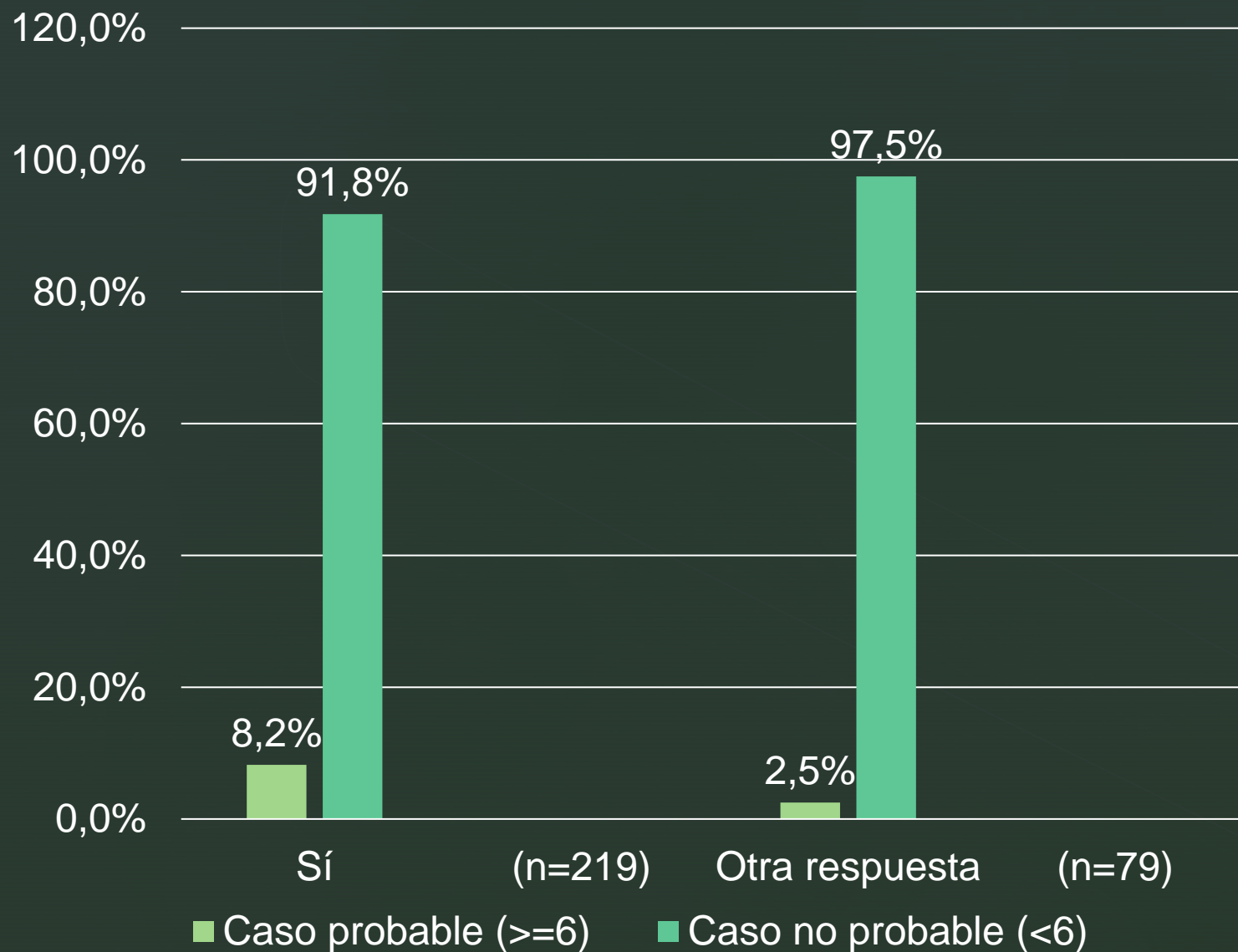
PRÁCTICA AL AIRE LIBRE

→ efectos terapéuticos de la naturaleza (mejorar estado de ánimo y disminuir síntomas relacionados con las enfermedades mentales)

PRÁCTICA DEPORTIVA EN GRUPO

→ puede ser beneficiosa para la salud mental (experiencia social con participación inclusiva, interacción con entorno agradable y amplio desarrollo de habilidades psicosociales)

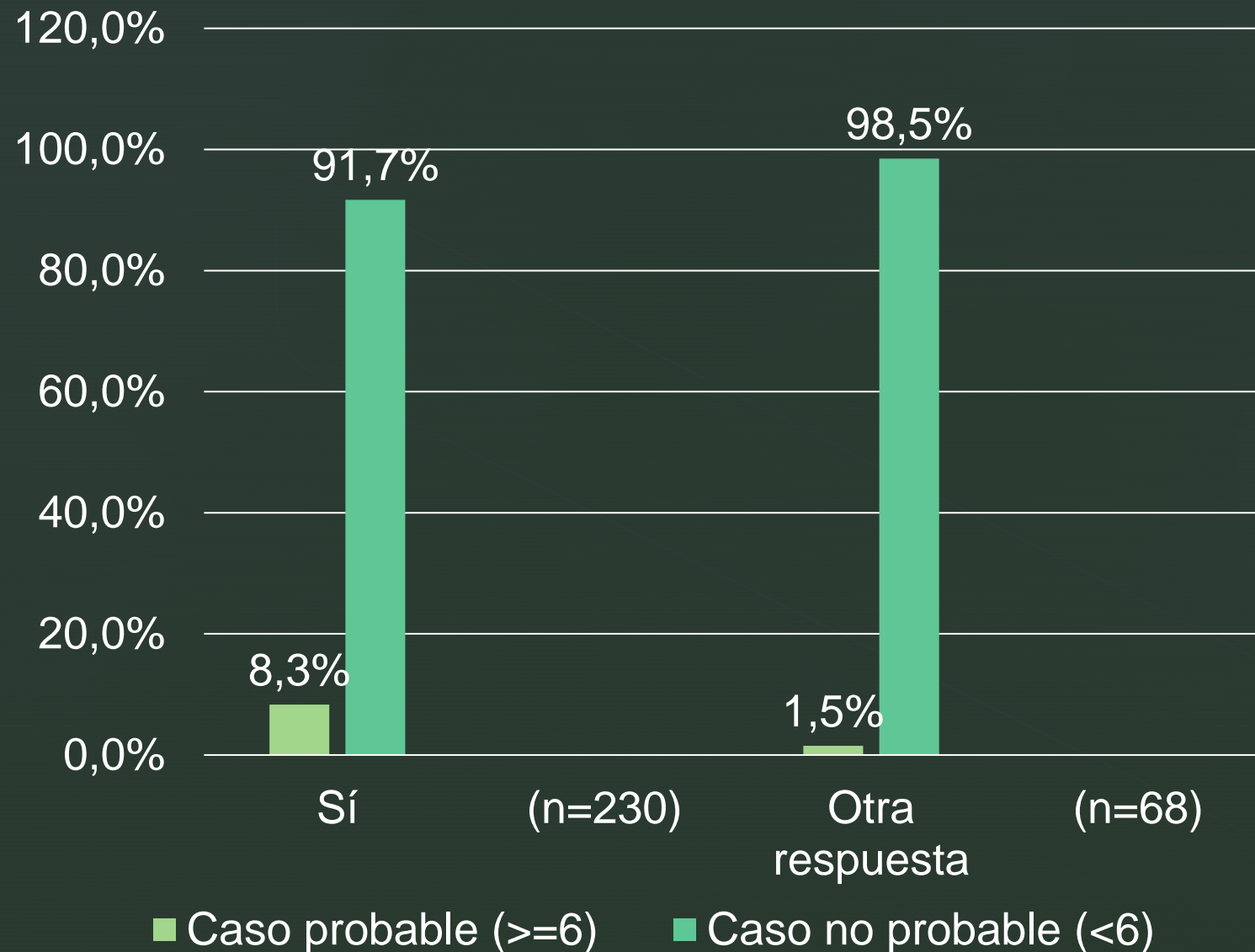
Mejora salud mental con el golf: percepción sujetos



$p=0,083$

¿Mayor sensibilidad de los casos probables para la mejoría de su salud mental jugando al golf?

Recomendación golf para mejora salud mental



$p=0,054$

¿Mayor sensibilidad de los casos probables para la mejoría de su salud mental jugando al golf?

Limitaciones y Fortalezas del estudio:

LIMITACIONES

- 1 Sesgo de selección por el método utilizado y como llegamos al deportista federado
- 2 Quien decidió participar al ser autoadministrado
- 3 Infravaloración de resultados
- 4 No hay comparación otros deportes
- 5 Muy pocos eran deportistas de elite

FORTALEZAS

- 1 Pocos estudios realizados al respecto
- 2 Pocos estudios con cuestionario validado
- 3 Aplicable a otros deportes
- 4 Aplicable a la problemática de salud mental en deportistas de elite

Conclusiones:



- 1.- Las personas practicantes de golf presentan mejor salud mental que la población general.
- 2.- Los deportes donde se realiza interacción social conjuntamente con la realización de ejercicio físico, ayudan significativamente a mejorar la salud mental.
- 4.- Las personas que practican golf creen en su mayoría que su realización les ayuda a mejorar su salud mental y lo recomendarían con este fin.
- 5.- La realización de la práctica del golf con moderación, con compañeros y durante muchos años parece redundar positivamente en una mejor salud mental.



Gracias