



EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD MENTAL DE ADULTOS JÓVENES CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL LEVE O MODERADA: ESTUDIO MIXTO CON DISEÑO SECUENCIAL EXPLICATIVO

Oliveras-Fabregas Albert^{1,2,3}, Giné-Garriga Maria², Simó-Algado Salvador³,
Jerez-Roig Javier¹, Simón-Sales Sandra², Varela-Vásquez Luz Adriana¹

¹Research group on Methodology, Methods, Models and Outcomes of Health and Social Sciences (M₃O). Faculty of Health Sciences and Welfare.

Centre for Health and Social Care Research (CESS), University of Vic-Central University of Catalonia (UVic-UCC), C. Sagrada Família, 7, 08500, Vic, Spain.

²Physical Activity, Sport and Health Research Group. Faculty of Psychology, Education and Sport Sciences Blanquerna, Universitat Ramon Llull, Barcelona, Spain.

³Mental Health and Social Innovation Research Group. University of Vic-Central University of Catalonia (UVic-UCC), C. Sagrada Família, 7, 08500, Vic, Spain.

RESUM

Antecedentes: La situación de pandemia mundial ha hecho reducir aún más los niveles de actividad física de la población en general y más específicamente de la población con discapacidad intelectual. En consecuencia, están apareciendo más problemas de salud mental. La discapacidad intelectual se caracteriza por presentar limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en el comportamiento adaptativo que engloba habilidades sociales y prácticas cotidianas. Teniendo en cuenta la limitación de estudios científicos sobre los efectos de la actividad física en variables psicológicas de las personas con discapacidad intelectual, se presenta un estudio innovador que utilizará una metodología mixta.

Objetivos: El presente estudio se divide en dos fases. En la primera fase se pretende evaluar la asociación de los niveles de actividad física en la salud mental (estado ánimo, estrés, ansiedad, depresión y autoestima) de personas adultas jóvenes de 18 a 34 años con un grado igual o superior al 33 % de discapacidad intelectual de la provincia de Girona. Los objetivos secundarios serán evaluar la asociación de los niveles de actividad física en

la calidad de vida, inteligencia emocional, y cantidad y calidad del sueño de las mismas personas del estudio. En la segunda fase se pretende comprender las barreras, facilitadores y motivaciones para la práctica de actividad física y los beneficios percibidos de dicha práctica.

Metodología: Se llevará a cabo un estudio mixto secuencial dividido en dos fases. La fase 1 seguirá un diseño transversal multicéntrico con datos cuantitativos. En la fase 2 utilizaremos un diseño cualitativo transversal mediante grupos de discusión y entrevistas en profundidad hasta llegar a la saturación de información.

Discusión: Es importante conocer la relación entre los niveles de actividad física y diversas variables de salud mental en una población vulnerable. Dicho conocimiento nos permitiría la promoción de la actividad física en esta población y avanzar hacia una mejora de su calidad de vida.

Financiación: Este trabajo ha contado con una ayuda a la investigación del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (subvención número R06/21).

PALABRAS CLAVE: Intellectual disability, exercise, mental health, quality of life, emotional intelligence.