

1.- DEPORTE DE ALTO RENDIMENTO E SAÚDE MENTAL.

2.- DATOS PERSOAIS.

Alumna 1: Cayetana Dacosta Graña

Alumna 2: Valeria Ferradás Novas

Centro educativo: CPR Plurilingüe Sagrada Familia Aldán.

3.- RESUMO DO PROXECTO.

No noso centro tivemos e temos deportistas que conseguiron grandes logros tanto a nivel rexional, como nacional e incluso internacional. Como levan a presión? Como se organizan cos estudos e os adestramentos? Como se organizan nos seus traballos? O noso proxecto quere facer un estudo de cómo o deporte de alto rendemento afecta á saúde mental dos deportistas. Para obter información enviamos un cuestionario a varios deportista de diferentes disciplinas, entre os que hai profesionais, algúns dos cales participaron en olimpíadas; adestradores de categoría base e adestradores de equipos senior; a unha nutricionista, para que nos dé o seu punto de vista de cómo unha boa alimentación pode influír no rendemento dun deportista; e a unha *coach* deportiva para que nos explique que pautas lles dá aos deportistas para axudarlles no seu desenvolvemento mental e emocional.

4.- INTRODUCCIÓN.

Este ano a temática de Galiciencia 2025 é “Neurociencia e saúde mental”, polo que se nos ocorreu facer un traballo de investigación relacionado co deporte e a saúde mental, xa que entre o alumnado do noso centro observamos que nalgunhas ocasións lles custa compaxinar os horarios de adestramento, as competicións (especialmente se hai desprazamentos longos) e os estudos, o que nalgunhas ocasións conleva a ataques de ansiedade e ao agotamento físico e mental. Tamén vemos que o feito de non conseguir os logros deportivos polos que loitaron e se sacrificaron pode frustralos ata o punto de non saber xestionar as súas emocións e querer abandonar os estudos e/ou a práctica do deporte.

5.- PROPÓSITO DO TRABALLO.

A finalidade do proxecto é obter conclusións que poidan axudar aos deportistas, especialmente aos que están empezando, para que teñan en conta que hai que facer e que non hai que facer para chegar o máis lonxe posible deportivamente falando.

6.- ESTUDO DO ESTADO DA ARTE.

Ata este momento enviamos un cuestionario online a varios deportistas de distintas disciplinas: fútbol, balonmano e piragüismo, que son os deportes máis practicados entre o noso alumnado. Aos adestradores enviámoslle outro cuestionario diferente, aínda que os que seleccionamos tamén foron xogadores, pero gustárianos saber o seu punto de vista non desde a pista ou desde a agua, senón desde o vestiario. Á nutricionista tamén lle enviamos outro cuestionario completamente distinto, ao igual que á *coach*.

A idea para este proxecto xurdiu no noso centro escolar, da observación do alumnado, xa que hai alumnos e alumnas que compiten ao máis alto nivel e vemos que ese nivel de esixencia lles pasa factura.

7.- HIPÓTESE.

A nosa hipótese é que existe unha relación directa entre unha boa saúde mental e uns bos resultados, tanto académicos como deportivos.

8.- MATERIAL E MÉTODOS.

O proceso levado a cabo foi a elaboración dos diferentes cuestionarios usando os ordenadores que temos no centro, envialos ás persoas seleccionadas e coas que puidemos contactar. A primeira forma de contacto foi a través de redes sociais, aínda que aqueles deportistas que teñen moitos seguidores non nos responderon, polo que nalgúns casos recurrimos a contactos persoais para falar con eles vía telefónica. A medida que nos van chegando os resultados dos cuestionarios imos analizando as respostas, e tomamos nota dunha especie de “expresións clave” que utilizaríamos como mensaxes de motivación para os deportistas principiantes.

9.- RESULTADOS.

Todavía non temos todos os resultados, xa que non nos responderon todas as persoas ás que lles enviamos o cuestionario. A día de hoxe, todos coinciden na importancia do ESFORZO, da CONSTANCIA e do apoio da FAMILIA.

10.- CONCLUSIÓN.

As conclusións ás que chegamos de momento é que o éxito no deporte está directamente relacionado coa constancia, o esforzo, o sacrificio, un estilo de vida saudable, boa saúde mental e rodearte de persoas que te apoiem nos momentos malos e que che poñan os pés na terra nos momentos de éxito.

11.- BIBLIOGRAFÍA.

- <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2022/01/la-salud-mental-en-el-deporte-de-elite-la-gran-asignatura-pendiente-en-espana>
- <https://www.univadis.es/viewarticle/salud-mental-el-deporte-%C3%A9lite-mirada-clave-los-juegos-2024a1000dfi>
- <https://fissac.com/es-beneficioso-o-perjudicial-el-deporte-de-elite-para-la-salud-mental/>
- <https://www.infocop.es/recomendaciones-para-promover-la-salud-mental-en-atletas-de-elite/>