

Estudio global sobre el estado mental

2024

ASICS se fundó con la idea de que el movimiento beneficia al cuerpo y la mente. Por eso nos llamamos ASICS, "**Anima Sana In Corpore Sano**", es decir, una mente sana en un cuerpo sano.

En 2024, realizamos el segundo estudio global sobre el estado mental. Con más de **26 000 encuestados** de **22 países**, el estudio analiza la relación que existe entre el ejercicio y el estado de ánimo en todo el mundo.

Este estudio más reciente refuerza la relación positiva que existe entre la actividad física y el estado de ánimo. Además, destaca la relación entre practicar ejercicio en la adolescencia y el estado de ánimo en la edad adulta.

Al poner de relieve el poder que tiene el movimiento, por pequeño que sea, para mejorar el bienestar mental, esperamos animar a más personas a ser más activas a lo largo de su vida.



Hallazgo 1

El estudio de ASICS sobre el estado mental de 2024 sigue demostrando la relación entre la actividad física y el bienestar mental. Cuanto más ejercicio practican las personas, mayor es su puntuación de estado mental.

En el mundo, las personas que suelen ser activasⁱ tienen una puntuación media de estado mental de **67/100**, mientras que las inactivasⁱⁱ obtienen una puntuación significativamente inferior, de **54/100**.



La influencia de la actividad semanal en las puntuaciones globales de estado mental



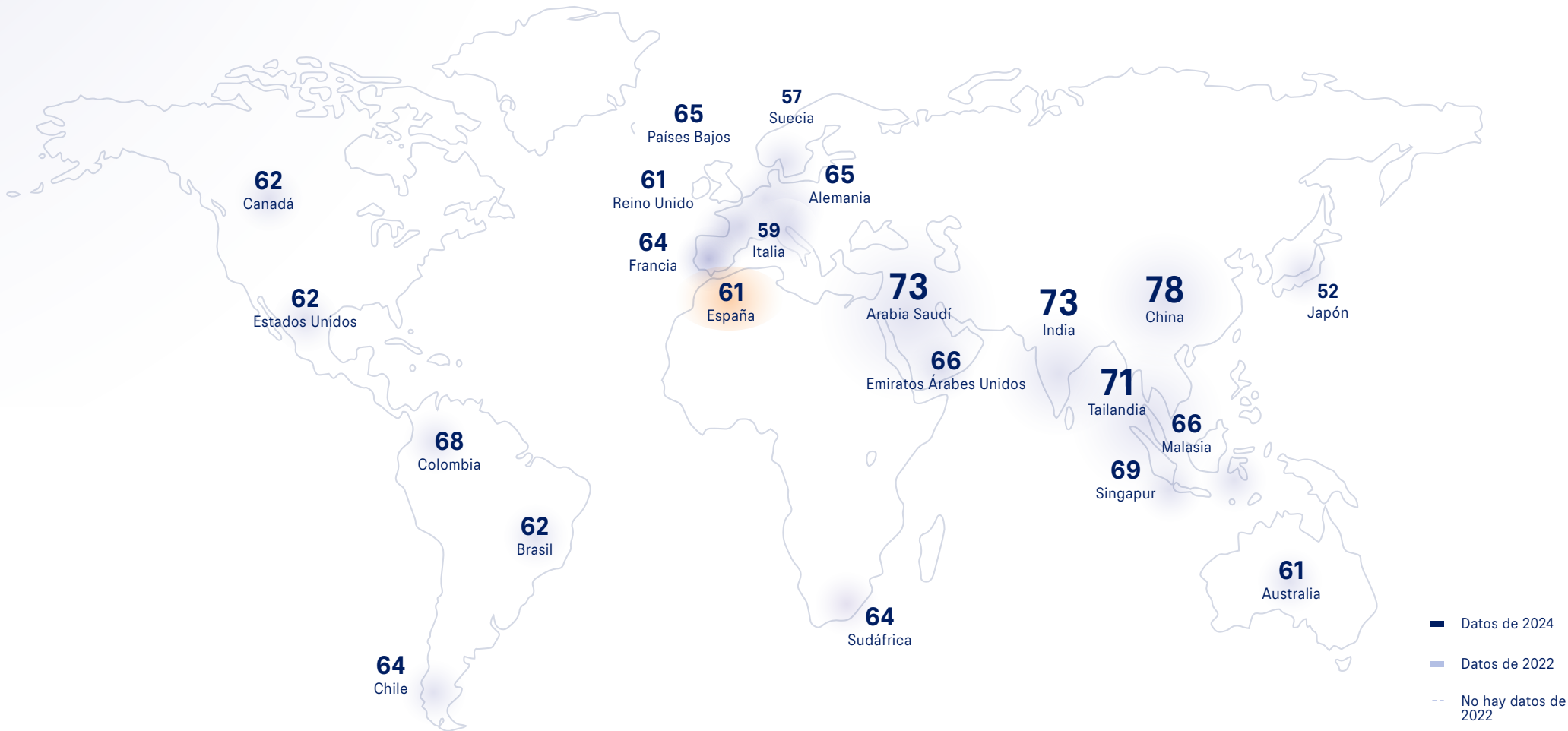
En España

La diferencia es ligeramente inferior, ya que las personas activas obtienen una puntuación de estado mental media de **63/100**, mientras que las inactivas alcanzan una puntuación de **53/100**.

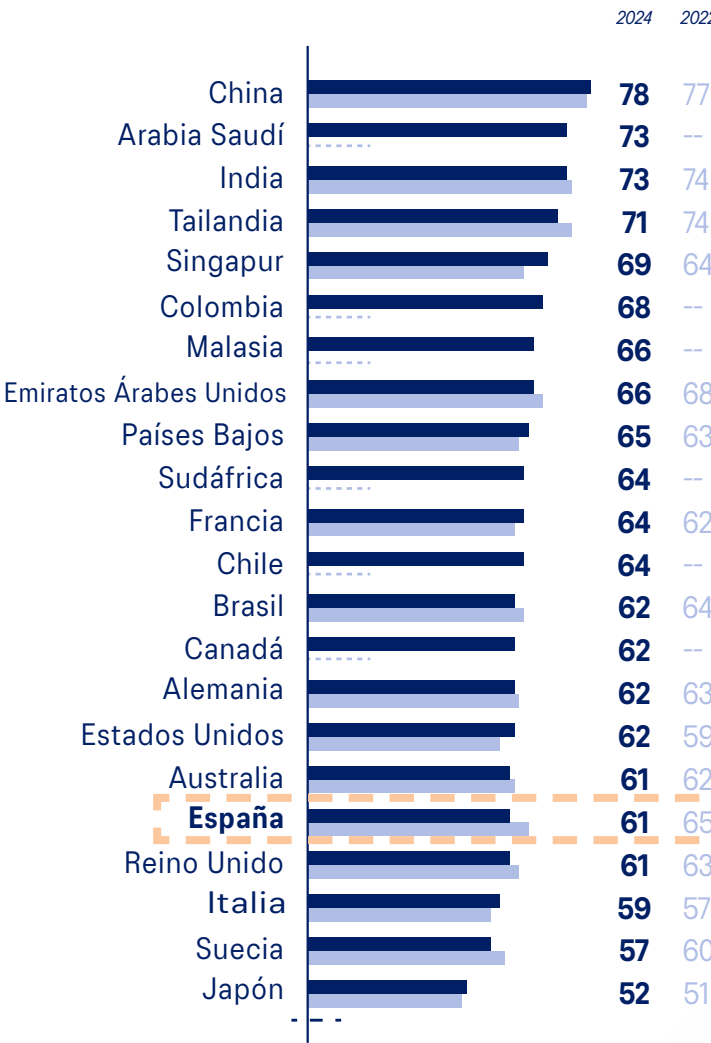
ⁱ 150 minutos o más de actividad física a la semana; ⁱⁱ Menos de 30 minutos de actividad física a la semana

Hallazgo 2

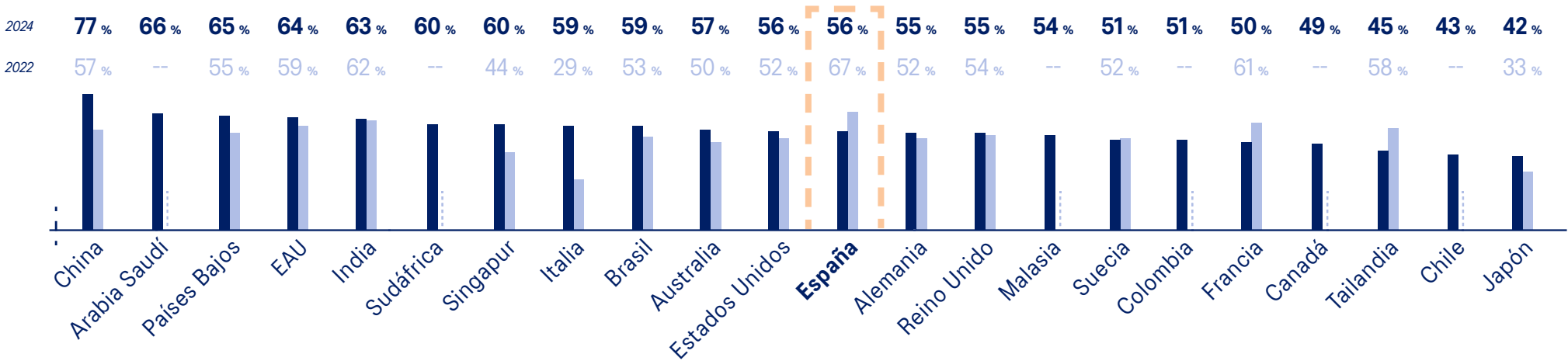
Sin embargo, existen notables diferencias en todo el mundo en cuanto a los niveles de actividad. Los niveles más bajos se asocian a puntuaciones más bajas de estado mental.



Puntuación de estado mental (/100)



Personas que practican actividad física con regularidad¹ (al menos 150 minutos a la semana)



En España

La puntuación media de estado mental es de **61/100**, lo que se sitúa por debajo de la media mundial (**65/100**) y en el **puesto 17 de los 22 países** encuestados.

Los niveles de actividad física se sitúan en la media mundial. Un **56 %** de la población practica ejercicio con regularidad.

¹ Utilizamos la recomendación de Sport England para definir la actividad física semanal, que supone practicar ejercicio 150 minutos a la semana (30 minutos al día, durante 5 días). En este estudio, consideramos persona "activa" a aquella que realiza 150 minutos de actividad física o más a la semana, "bastante activa" a la que realiza entre 30 y 149 minutos a la semana, e "inactiva" a aquella que realiza menos de 30 minutos a la semana.

Hallazgo 3

Mantenerse físicamente activo en la adolescencia influye directamente en el estado de ánimo en etapas posteriores de la vida.

Las edades comprendidas entre los 15 y los 17 años son vitales para establecer hábitos deportivos para toda la vida. A nivel mundial, el **58 %** de las personas que hacían ejercicio con regularidad entre esas edades siguen haciéndolo en etapas posteriores de sus vidas, mientras que, entre las personas que no hacían ejercicio en esas edades, el porcentaje es del **53 %**.

En el mundo, las personas que realizaban actividad física con regularidad entre los 15 y los 17 años tienen puntuaciones más altas de estado mental en la edad adulta que las personas que no lo hacían (**66/100** frente a **61/100**).

En España

Las personas que hacían ejercicio con regularidad entre los 15 y los 17 años también tienen puntuaciones de estado mental más altas en la edad adulta (**63/100**) que las que no lo hacían (**55/100**).

La actividad física realizada entre los 15 y los 17 años influye en los niveles de actividad en la edad adulta y en las puntuaciones de estado mental



Hallazgo 4

Las edades comprendidas entre los 15 y los 17 años son las más críticas en relación con la posibilidad de mantener un estilo de vida activo. Dejar de hacer ejercicio en estas edades puede afectar al estado de ánimo durante los próximos años...

En el mundo, las personas que dejaron de hacer ejercicio antes de los 15 años muestran los niveles de actividad y las puntuaciones de estado mental más bajas en la edad adulta. De adultos, estas personas también dicen sentir...

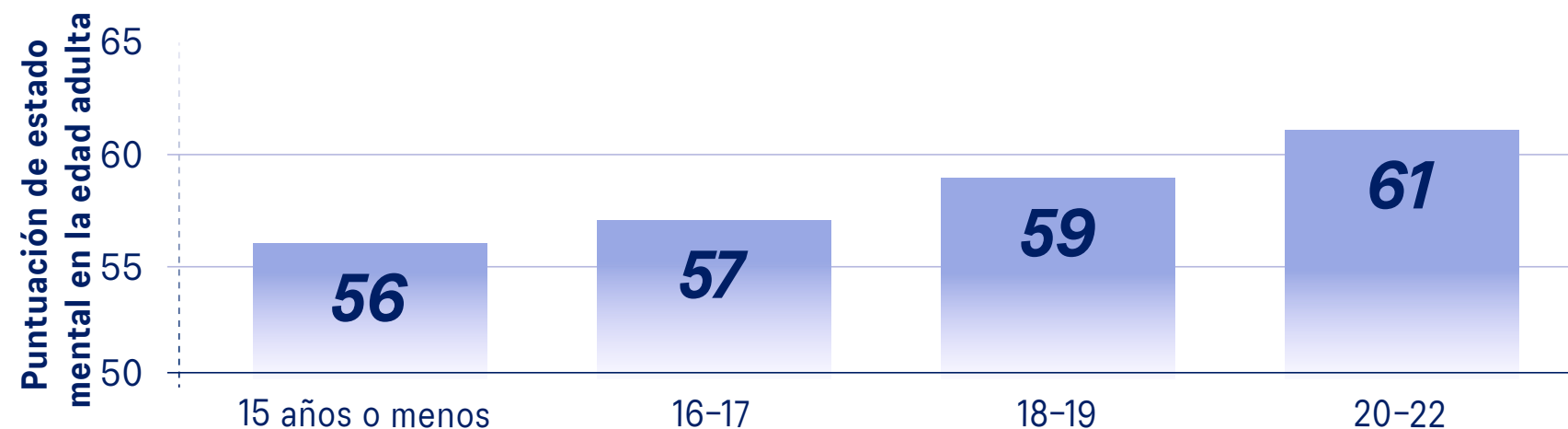


(en comparación con las personas que pudieron seguir haciendo ejercicio entre los 15 y los 17 años).

En España

Aquellas personas cuyos niveles de actividad disminuyeron a los 15 años o antes afirman sentir un **10 %** menos de serenidad, un **9 %** menos de satisfacción y un **9 %** menos de resiliencia en la edad adulta que las que fueron capaces de hacer ejercicio entre los 15 y los 17 años.

De hecho, cuantos más años pasaban haciendo ejercicio en la adolescencia, mejor era la puntuación de estado mental en la edad adulta.



En el mundo, las personas que dejaron de hacer ejercicio antes de los 15 años muestran una puntuación media de estado mental un **15 % inferior** a la media mundial (**56/100 frente a 65/100**).

Hallazgo 5

Es preocupante que, con cada generación, los adolescentes dejan de hacer ejercicio antes y en mayor número que nunca.

En el mundo, el **82 %** de las personas de la generación silenciosa (más de 78 años) hacía ejercicio varias veces a la semana en su juventud, frente a solo el **55 %** de la generación Z (entre 18 y 27 años).

El **57 %** de las personas de la generación silenciosa también hacía ejercicio a diario en su infancia, frente a solo el **19 %** de la generación Z.

En España

La mitad (el **50 %**) de las personas de la generación silenciosa hacía ejercicio a diario en su infancia, frente a solo el **22 %** de la generación Y (entre 28 y 42 años) y el **14 %** de la generación Z.

La influencia de la actividad de cada generación en las puntuaciones globales de estado mental

62

**Puntuación de estado mental
Generación Z**
(entre 18 y 27 años)

70

**Puntuación de estado mental
Generación silenciosa**
(más de 78 años)

**Niveles de actividad
en la infancia**

19 %**55 %**

Personas activas
diariamente

Varias veces
a la semana

57 %**82 %**

Personas activas
diariamente

Varias veces
a la semana

Hallazgo 6

Esto afecta negativamente a su estado de ánimo ahora y en el futuro. Lo que hace que sientan más estrés, menos resiliencia y menos seguridad en uno mismo en la edad adulta.

En el mundo, las generaciones más jóvenes obtienen puntuaciones de estado mental más bajas que las generaciones anteriores. La puntuación de estado mental de la generación Z es la más baja (**62/100**), mientras que la de la generación silenciosa es la más alta (**70/100**).

Independientemente de la edad actual o de los niveles de actividad, a nivel mundial, las personas menos activas en su juventud tienen puntuaciones de estado mental más bajas en la edad adulta que las que eran activas con regularidad. Esto significa que sienten un **11 %** menos de concentración y un **10 %** menos de seguridad en uno mismo.

En España

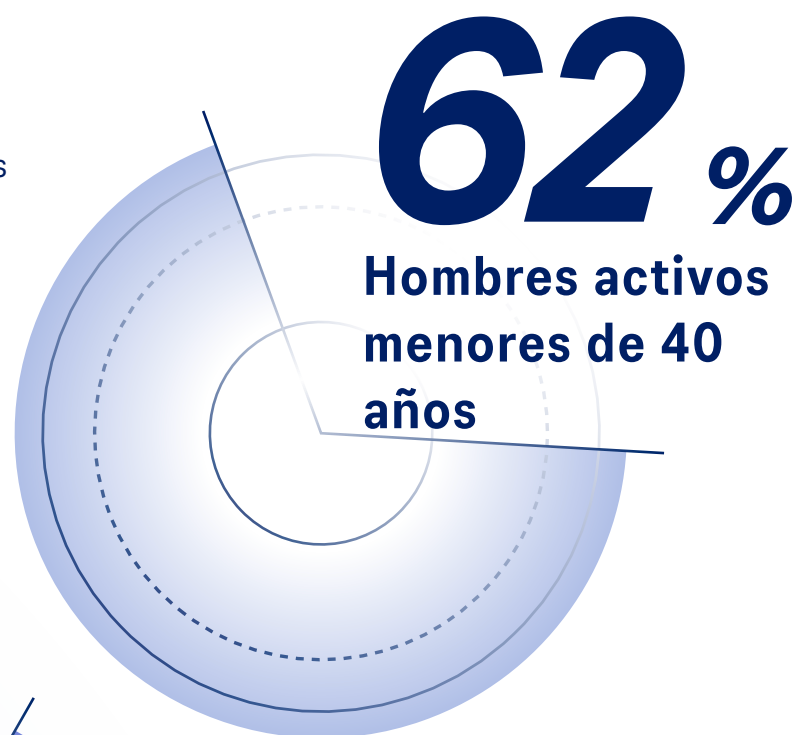
La generación Z tiene una puntuación media de estado mental de **59/100**, frente a los **64/100** de la generación silenciosa.

**Niveles de actividad
en la infancia**

Hallazgo 7

Sigue existiendo una brecha de género en el deporte. Las mujeres, sobre todo las jóvenes, hacen mucho menos ejercicio que los hombres.

En el mundo, el **62 %** de los hombres menores de 40 años son activos, en comparación con el **56 %** de las mujeres menores de 40 años.



56 %
Mujeres activas
menores de 40 años

En España

La diferencia es mayor, ya que el **63 %** de los hombres menores de 40 años son activos, frente al **52 %** de las mujeres menores de 40 años.

Hallazgo 8

Esto influye negativamente en las puntuaciones de estado mental de las mujeres.

En el mundo, las mujeres obtienen una puntuación media de estado mental de **62/100**, mientras que la de los hombres es de **68/100**.

Puntuaciones de estado mental de hombres y mujeres menores de 40 años

**En España**

La brecha es igual, ya que las mujeres tienen una puntuación media de estado mental de **58/100**, mientras que la de los hombres es de **64/100**, lo que supone una **diferencia de 6 puntos**.

En el mundo, **las mujeres de la generación Z y la generación Y son las que más beneficios obtienen de una práctica de ejercicio más frecuente**: la práctica regular de ejercicio influye en mayor medida en su bienestar mental. Las puntuaciones de estado mental entre las mujeres jóvenes activas son un 23 % más altas que las de las mujeres inactivas de la generación Z y un 28 % más altas que las de las mujeres inactivas de la generación Y.

El estudio de ASICS demuestra que solo se necesitan 15 minutos y 9 segundos para empezar a mejorar la salud mental con el ejercicio. Dada la relación que existe entre la práctica de ejercicio en la adolescencia y una buena salud mental en la edad adulta, en ASICS nos comprometemos a apoyar al deportista que todos llevamos dentro.

Metodología

En el estudio global sobre el estado mental de 2024, dirigido por el profesor Brendon Stubbs del Kings College de Londres, uno de los principales investigadores en el campo del movimiento y la mente, se entrevistó a más de 26 000 personas de 22 mercados.

Dónde

Alemania, Arabia Saudí, Australia, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, Emiratos Árabes Unidos, España, Estados Unidos, Francia, India, Italia, Japón, Malasia, Países Bajos, Reino Unido, Singapur, Sudáfrica, Suecia y Tailandia.

Quién

Mil personas de la población general en cada mercado, excepto en EE. UU. y China, donde se encuestó a 2000 participantes. Cada uno de los participantes era representativo a nivel nacional según la edad, el sexo y la región en cada mercado.

Cuándo

Entre el 17 de noviembre y el 21 de diciembre de 2023.

Cálculo del índice de estado mental

El índice de estado mental se establece sobre 100 y se calcula a partir de las puntuaciones medias acumuladas entre diez rasgos cognitivos y emocionales, cada uno de los cuales se puntúa sobre 10.

Estos rasgos son: positividad, satisfacción, relajación, concentración, serenidad, resiliencia, seguridad en uno mismo, alerta, calma y energía.

Nivel de actividad

Para calcular los **niveles de actividad física**, medimos el número de días que habían practicado ejercicio los participantes en la semana anterior y durante cuántos minutos.

Utilizamos la recomendación de Sport England para definir la actividad física semanal, que supone practicar ejercicio 150 minutos a la semana (30 minutos al día, durante 5 días). En este estudio, consideramos persona "activa" a aquella que realiza 150 minutos de actividad física o más a la semana, "bastante activa" a la que realiza entre 30 y 149 minutos a la semana, e "inactiva" a aquella que realiza menos de 30 minutos a la semana.