



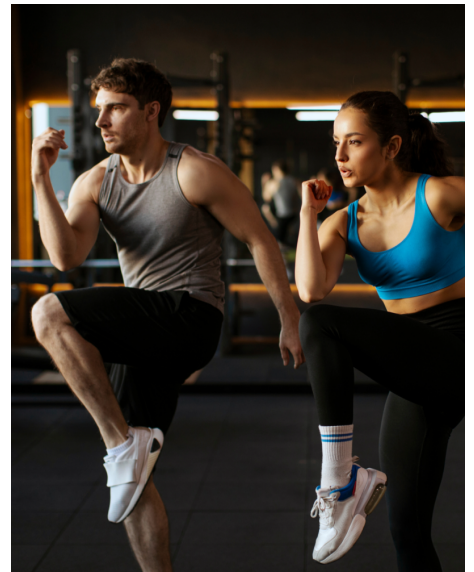
¿Puede el entrenamiento de alta intensidad proteger nuestro funcionamiento psicológico?

07/05/2026

Noticias de investigación

Un equipo de la Universidad de Granada unió fisiología del ejercicio y psicología de la salud para descubrir si el entrenamiento de alta intensidad protege la salud mental.

Imagina que cada sesión de entrenamiento actúa no solo como un fortalecedor del cuerpo, sino también como un escudo frente a la tristeza, la irritabilidad o la ansiedad. Eso es precisamente lo que sugiere un estudio realizado desde el CIMCYC, el iMUDS y la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada (UGR): practicar **HIIT** —High-Intensity Interval Training o entrenamiento interválico de alta intensidad— durante 10 semanas mejora significativamente el **estado de ánimo** y reduce síntomas de **depresión, ansiedad e ira** en personas adultas jóvenes sanas.



¿Qué se investigó?

El estudio, bautizado como BEER-HIIT, analiza cómo un programa de **ejercicio físico** de alta intensidad influye sobre la **salud mental** y el **bienestar psicosocial** de jóvenes de entre 18 y 40 años. Una pregunta adicional lo hace especialmente original: ¿modifica el consumo moderado de alcohol los efectos del entrenamiento? Los resultados se han publicado en la revista internacional *Psychology of Sport and Exercise*.

Este trabajo es el fruto de una colaboración multidisciplinar entre investigadores/as de varios grupos de investigación de la UGR. Por un lado, el grupo de biomedicina **EFFECTS-262**

<http://cimcyc.ugr.es/>

, del Departamento de Fisiología, con amplia trayectoria en el estudio de la condición física y sus efectos sobre la salud, el cual diseñó y supervisó el protocolo de **ejercicio físico** y valoró las variables de condición física. Por otro lado, miembros del grupo de **Psicología de la Salud CTS-267**, vinculado al Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (**CIMCYC-UGR**), aportaron las herramientas validadas y la experiencia necesaria para medir e interpretar correctamente las variables de **salud mental y bienestar psicológico**.

Bajo el liderazgo del catedrático **Andrés Catena Martínez**, del Departamento de Psicología Experimental, e integrado en la tesis doctoral, con mención internacional, de la investigadora **Cristina Molina Hidalgo, BEER-HIIT** es una mirada conjunta e integral, que da sentido pleno a la relación entre el **cuerpo que entrena y el funcionamiento cognitivo-emocional que mejora**.

Durante 10 semanas, participantes jóvenes y con buen estado de salud siguieron un programa supervisado de **HIIT**. A lo largo del estudio se midieron de forma rigurosa indicadores de **estado de ánimo**, ansiedad, ira y síntomas de **depresión**, así como el consumo habitual de alcohol, para evaluar su posible interacción con los efectos del entrenamiento.

El HIIT resultó positivo para el estado de ánimo

Los resultados confirman que el **HIIT** mejora el **estado de ánimo** y reduce la hostilidad, la tristeza y los síntomas de **depresión** de personas entre 25-35 años, sin diferencias significativas entre los distintos grupos de estudio o entre hombres y mujeres. En cuanto al alcohol, su consumo moderado durante las 10 semanas no afectó negativamente a las variables psicológicas evaluadas.

Aun así, el equipo investigador advierte cautela: "Los resultados no deben interpretarse como un aval al consumo de alcohol; esta conducta puede conllevar efectos nocivos adicionales para la salud", advierte la doctora Molina Hidalgo. Asimismo, cabe destacar que los hallazgos corresponden a personas jóvenes con buen estado de salud de 18 a 40 años en un periodo de 10 semanas, por lo que no deben ser generalizadas a otros grupos de edad ni a plazos más prolongados sin estudios adicionales.

Los problemas de **salud mental** en jóvenes han crecido de forma preocupante en los últimos años. Identificar intervenciones accesibles —como el **ejercicio físico**— capaces de mejorar el bienestar emocional resulta hoy más urgente que nunca. El **HIIT**, además, es una modalidad eficiente: produce efectos en sesiones cortas, lo que lo convierte en una opción realista para personas con agendas exigentes o abuso de la “excusa del tiempo”.

Referencia

C. Molina-Hidalgo, F.J. Amaro-Gahete, J. Gonzalez-Hernandez, S. Jain, L. Oberlin, A. Catena, M.J. Castillo. Psychosocial and emotional adaptations under a high-intensity interval training program and moderate alcohol consumption in healthy young adults: The BEER-HIIT study. *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 81, 2025, 102961, ISSN 1469-0292. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102961>

Contacto en el CIMCYC

Juan González Hernández - jgonzalez@ugr.es