Deporte, adolescencia y bienestar emocional

escrito por Sara Carbonell | 21 de octubre de 2024



En las familias y en los centros educativos, se anima a la infancia y adolescencia a practicar algún deporte porque sabemos que es beneficioso para la salud.

La Organización Naciones Unidas (ONU) nos alerta de un dato preocupante: **un 80% de adolescentes no hace suficiente actividad física. En concreto, cuatro de cada cinco adolescentes en todo el mundo no alcanzan la recomendación de la Organización Mundial de la Salud** (60 minutos al día de algún tipo de actividad física). La tendencia es aún más preocupante entre las chicas: 85% frente al 78% de los varones. De los 146 países estudiados, solo en cuatro (Tonga, Samoa, Afganistán y Zambia) ellas son más activas que ellos.

Normalmente se asocia a "estar en forma" o a ocupar el tiempo en una actividad saludable. Pero ¿por qué debemos plantearnos mejorar estos datos? Según la ONU, no es solo una cuestión estética; **el sedentarismo entre los y las jóvenes pone en riesgo su salud física y mental cuando sean adultos**. Veamos algunos estudios que nos aportan información rigurosa que podemos leer y debatir con los y las adolescentes para que tengan conocimiento del impacto

que puede tener en un futuro en sus vidas.

Los beneficios en la salud mental están ampliamente demostrados: **hacer deporte o actividad física reduce la ansiedad y los síntomas depresivos a la vez que contribuye a sentir un mayor bienestar**. Por ello se recomienda que, en las intervenciones comunitarias y escolares que busquen promover el bienestar, se proponga como objetivo aumentar los niveles de actividad y la participación en deportes de las y los jóvenes menos activos. Otras investigaciones no establecen una relación causal entre hacer deporte y la reducción de la depresión, pero sí que apoyan la teoría de que **la participación en el deporte durante la adolescencia puede ser un entorno protector contra la ansiedad y los síntomas depresivos.**

Otro hallazgo sobre los beneficios del deporte queda recogido en un estudio llevado a cabo en Australia y Estados Unidos. Las evaluaciones realizadas por los departamentos gubernamentales de ambos países demostraron que **las personas que participan en clubes deportivos y actividades recreativas organizadas gozan de mejor salud mental, están más alerta y son más resistentes al estrés de la vida moderna**. En concreto, la participación en grupos recreativos y la actividad física con apoyo social redujeron el estrés, la ansiedad y la depresión, así como los síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

En cuanto a las chicas, la **Fundación para el Deporte Femenino** realizó el informe *Her Life Depends on It III* (Su vida depende de ello III), en el que revisó las investigaciones existentes y emergentes sobre los vínculos entre la participación en el deporte y la actividad física y la salud y el bienestar de las niñas y mujeres estadounidenses. El informe confirmó que la actividad física y el deporte proporcionan la base fundamental, en

gran medida, que permite a las niñas y mujeres llevar una vida sana, fuerte y plena.

Algunos de los beneficios para las niñas y las mujeres son:

- **Las chicas de secundaria que practican deportes tienen menos probabilidades de verse involucradas en un embarazo no deseado; más probabilidades de obtener mejores notas en la escuela y más probabilidades de graduarse que las chicas que no practican deportes.**
- **Las niñas y mujeres que practican deportes tienen mayores niveles de confianza y autoestima y menores niveles de depresión.**
- **Las niñas y mujeres que practican deportes tienen una imagen corporal más positiva y experimentan estados de bienestar psicológico más elevados que las niñas y mujeres que no practican deportes.**

Ahora podemos poner en diálogo con ellas y ellos estos beneficios para que tengan mayor información científica que puedan usar para mejorar sus vidas. Pero no debemos olvidar algunas ideas muy importantes para que estos beneficios no se vean empañados. **El entorno deportivo debe ser seguro** y estar libre de todo tipo de violencia (física, verbal, psíquica y sexual) y, en concreto, **para proteger frente al abuso sexual, nuestra conducta como adultos es clave**. Tampoco olvidemos que el deporte puede ser un modo de transmitir y generar **acciones bondadosas**, generosas y ***upstander*** y, para ello, es clave dotar de atractivo estos valores.

[Imagen: Freepik]