Deporte y bienestar emocional, también en verano

escrito por Sara Carbonell | 26 de mayo de 2025



Se acercan las vacaciones de verano, acaban las clases y las actividades extraescolares, momentos en los que la infancia y la adolescencia practican actividad física y deporte. Quizá estemos pensando que es momento del descanso pero, si conocemos los beneficios que tienen la actividad física y el deporte en nuestros hijos, hijas, sobrinos… puede que cambiemos de idea.

En este artículo daremos a conocer un **estudio** llevado a cabo en Países Bajos, en el que se entrevistó a 4000 niños y niñas. El principal hallazgo es que **practicar deporte puede ayudar a mejorar la autoestima y a lidiar con problemas emocionales y preocupaciones**. En concreto, se vio que cuando se practica deporte en edades tempranas, por ejemplo a los 6 años, tiene un impacto en la mejora del bienestar emocional a los 13 años.

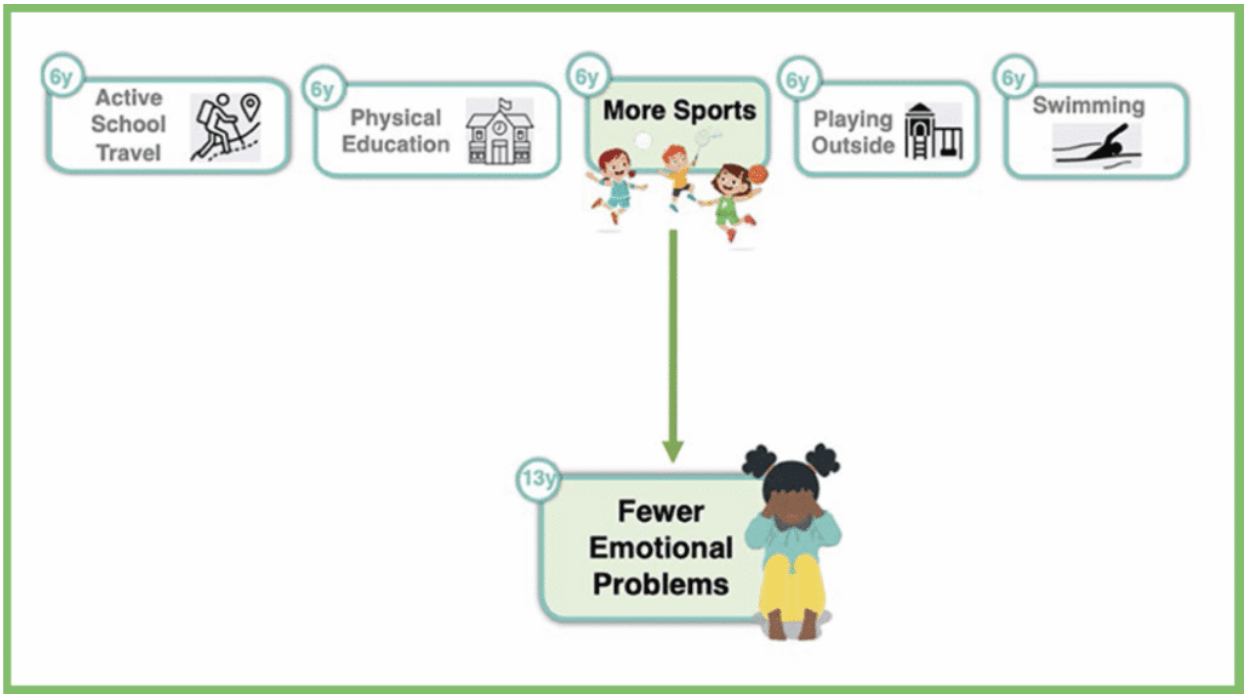


Imagen del artículo científico de Frontiers for Young Minds

Saber que hacer actividad física (como mover el cuerpo, jugar al aire libre, participar en deportes y, en general, mantenerse activo) **puede ayudar a que las mentes de los niños y niñas se sientan más felices y saludables**, e incluso puede proteger sus mentes de sentimientos negativos como la tristeza, la ansiedad o las preocupaciones, puede ser una motivación para animar a la infancia y la adolescencia a seguir practicando algún deporte en verano.

Otro motivo importante para seguir haciendo deporte estos meses es que también puede ayudar a que se **sientan conectados y conectadas, con ellas y ellos mismos y con los demás**, lo que puede reducir los problemas emocionales. Estar conectados con los demás es una necesidad humana, como explica este estudio, y formar parte de un equipo deportivo o un club o, simplemente, hacer amigos durante el tiempo de juego, es una oportunidad para crearlas. Y ¿qué beneficios se ha demostrado que tiene crear estas conexiones? Pues contribuyen a que ganen **más confianza en sus habilidades, lo que puede ayudarles a desarrollar una**

mayor autoestima, un elemento fundamental en el bienestar emocional.

Por último, no queremos dejar de recordar la importancia de que las conexiones y **amistades que se creen sean de calidad** porque, de lo contrario, los beneficios pueden verse afectados e incluso puede ser contraproducente. Un ejemplo fantástico es la iniciativa de la **Real Federación Asturiana de Fútbol**, que ha implementado una actuación educativa de éxito como es el club de valientes violencia cero para asegurar un contexto seguro y relaciones libres de violencia. Es por ello que ha sido **seleccionada por la FIFA** como ejemplo de protección.

[Imagen de Freepik creada con IA]