

## Los deportes de equipo mejoran la salud mental en los jóvenes

Los jóvenes que practican deportes de equipo parecen disfrutar de una mejor salud mental que los que no, según un nuevo estudio que se alinea con investigaciones anteriores que indican que los deportes brindan una salida social positiva y un sentido de pertenencia. Los investigadores, de Canadá y Estados Unidos, también encontraron que las niñas que practicaban deportes de equipo organizados y deportes individuales reportaron comportamientos menos riesgosos que las niñas que no practicaban ningún deporte.

Sin embargo, el estudio mostró que los niños que compiten solo en deportes individuales (por ejemplo, tenis, lucha libre y gimnasia) parecen tener peores resultados que los que no son deportistas, lo que sugiere que los beneficios emocionales de los deportes pueden provenir en gran medida de la participación en grupo.

"El deporte en equipo les permite a los niños desarrollar amistades con sus compañeros y sentir un sentido de pertenencia dentro de sus grupos", dijo Matthieu Hoffmann, PhD, profesor asistente de kinesiología en la Universidad Estatal de California, Fullerton, y líder del nuevo estudio.

Los estudios muestran que los deportes individuales pueden aumentar el estrés y la ansiedad por el rendimiento. Hoffman dijo que estas experiencias pueden aislar, especialmente porque los atletas individuales a menudo soportan gran parte de la carga de las malas actuaciones. Para ciertos deportes individuales, como el ballet y la gimnasia, la mala percepción de la imagen corporal también podría desempeñar un papel.

**Fuente:** Eliza Partika. Los deportes de equipo mejoran la salud mental de los jóvenes - Medscape - 1 de junio de 2022.

Solicitar el texto completo a [info@tuconsultorioidigital.com.ar](mailto:info@tuconsultorioidigital.com.ar)