

**LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE PARA EL BIENESTAR
EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES Y SU SOSTENIBILIDAD**

ACTUAL



José de Oña Ortiz, Diego Jiménez-Ayala Cruz, Antonio López Delgado, José Luis
Manzanares Márquez y Pablo Rodríguez Bercebal Rodríguez.

28 de marzo 2024

KENSINGTON SCHOOL

La importancia del deporte para el bienestar emocional de los adolescentes y su sostenibilidad actual

Resumen

Esta investigación se centra en la importancia del desarrollo sostenible en el ámbito deportivo para promover la buena salud mental. El objetivo principal de este estudio fue fomentar el deporte en los adolescentes para que alcancen un equilibrio mental sin perjudicar a las futuras generaciones. Para alcanzar este fin se diseñó y analizó un programa deportivo que fomentaba las disciplinas de grupo con un enfoque sostenible. Asimismo, las experiencias recogidas muestran mejoras en la resiliencia y la autoestima e, igualmente, reducciones en los síntomas de mala salud mental; respaldando la idea de que la actividad física es esencial para el bienestar general y apoyando, así, las políticas públicas que integran el deporte y la salud mental. De la misma manera, la sostenibilidad en este caso hace referencia tanto a la convivencia con el medio ambiente como a la capacidad de los programas para tener un impacto positivo en el bienestar emocional de los adolescentes.

Palabras clave: bienestar emocional, desarrollo sostenible y deporte.

The emphasis of sports for the emotional well-being of teenagers and its current sustainability

Abstract

This project focuses on the significance of sustainable development in the aspect of sports to promote mental health. The primary objective of this study is to encourage teenagers to practice sports so they can achieve a mental balance without jeopardizing the well-being of future generations. To obtain this goal a sports program was designed and analysed to promote group disciplines with a sustainable focus, fulfilling all the objectives set by the World Health Organization for 2030. Furthermore, the collected data also show

improvements in resilience and self-esteem, along with reductions of symptoms regarding poor mental health, supporting the notion that physical activity is essential for overall well-being and, there for, supporting public policies that integrate sports and mental health. Similarly, sustainability in this context refers to both coexisting with the environment and to programs having the capacity to make a positive impact on the emotional well-being of adolescents.

Keywords: emotional well-being, sustainable development, and sports.

ÍNDICE:

1.	INTRODUCCIÓN.....	5
2.	MARCO TEÓRICO	6
3.	METODOLOGÍA.....	9
4.	REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	11
5.	RESULTADOS	13
6.	DISCUSIÓN.....	16
7.	CONCLUSIONES.....	17
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es la fase de la vida que va de la niñez a la edad adulta, desde los 10 hasta los 19 años. A su vez, esta se divide en adolescencia temprana, de 10 a 14; y en adolescencia tardía, de 14 a 19. En estas etapas los jóvenes experimentan cambios fisiológicos y psicológicos, aparte de los cambios culturales y/o sociales de su alrededor. Al ser esta la etapa más importante para ser humano es muy importante que los jóvenes se encuentren en un estado de bienestar general. En este contexto, la salud mental emerge como un aspecto esencial para el bienestar de los adolescentes. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), el bienestar emocional es un estado de ánimo donde la persona se da cuenta de sus aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad. [OBJ]

De modo que, para que los adolescentes lleven a cabo una buena salud mental, es necesario fomentar la actividad física, ya que no solo contribuye a su bienestar físico y a prevenir futuras enfermedades, sino que también mejora su estado de ánimo, disminuye síntomas de ansiedad y depresión, y, sobre todo, fortalece su salud mental.

Hoy en día, la obesidad es el doble de frecuente entre los adolescentes que hace treinta años. Los adolescentes obesos son más propensos a sufrir hipertensión y diabetes de tipo 2 que sus compañeros no obesos. Aunque la genética y algunos trastornos causan obesidad, la mayoría de los casos en adolescentes se deben a la falta de actividad física y al sobreconsumo de calorías, que se han visto aumentados a raíz de la pandemia. Estudios revelan que dos de cada tres adolescentes que sufren de sobrepeso reciben acoso en la escuela, provocándoles mal estar y quitándoles las ganas de ir a la escuela.

En el contexto social post-pandémico actual, la salud mental de los jóvenes se ha visto seriamente vulnerada por el confinamiento de 2020. El aislamiento social y la soledad son perjudiciales para el estado de salud del individuo, ya que se les ha relacionado con una función cognitiva más deficiente y, en los casos más extremos, mayor riesgo de demencia. En este ámbito, el deporte fomenta las relaciones sociales e interpersonales, reduciendo así los riesgos que conllevan la soledad.

Por todo esto, hemos decidido realizar una investigación cuyo objetivo es examinar la correlación entre el deporte realizado durante los recreos inclusivos y su efecto en la salud mental. También hemos correlacionado la influencia del deporte en el rendimiento académico, afirmando que el deporte mejora la capacidad de organización del alumno y su destreza.

Durante esta investigación, llevamos a cabo un marco teórico, donde explicamos la historia del deporte y sus beneficios en la salud; una metodología, donde realizamos la evaluación de los jóvenes a través de los recreos inclusivos; una revisión de la literatura, donde buscamos información de otras fuentes; unos resultados, donde comprobamos si se habían cumplido los objetivos propuestos inicialmente; una discusión, donde interpretamos los resultados obtenidos; y finalmente, unas conclusiones en las que recopilamos la información obtenida y respondemos a la pregunta inicial de nuestra investigación.

2. MARCO TEÓRICO

El deporte es una disciplina física ejercida de forma ociosa o competitiva sujeta a ciertas normas y reglas y que requiere entrenamiento previo a la práctica. Por su parte, la

salud mental, según la OMS es aquel estado de bienestar y paz mental que permite a las personas desarrollar una vida normal a pesar de las adversidades que presenta.

Por esta razón, la salud mental en los jóvenes es vital, ya que determinará el transcurso y la calidad de sus vidas, ya que este periodo es la etapa de mayor cambio en la persona, tanto psicológica como físicamente. La salud y el correcto desarrollo en adolescentes son temas que han adquirido gran importancia para abordar problemas tales como la sexualidad desprotegida, el uso de alcohol y drogas, accidentes, violencia, etc. Según la OMS uno de cada siete adolescentes padece algún trastorno mental sin recibir el tratamiento ni el reconocimiento debidos. Por ello hemos decidido realizar una investigación en favor del deporte como solución a este dilema social.

Varios factores pueden modular la relación entre la participación en deportes y la salud mental de los adolescentes. El tipo de deporte influye en la variación de los efectos que puede ocasionar en la salud mental de los adolescentes. Por ejemplo, en una disciplina de equipo se explotarán más las habilidades cooperativas y la capacidad de poner al servicio del equipo las cualidades individuales para alcanzar el objetivo. Asimismo, la frecuencia con la que se practica el deporte repercute en el nivel de beneficio extraído del mismo. No es lo mismo ejercitarse una vez a la semana, que integrar el deporte en la rutina diaria de una persona, ya que en este caso se puede convertir en parte de la identidad de la persona. Por último, también puede ser relevante el entorno en el que se desenvuelva el individuo, ya que por mucho que una persona se esfuerce por hacer actividad física, el factor determinante siempre será su entorno.

La actividad física es una forma de evasión de los problemas, con ventajas como la mejora evidente del estado de salud, la formación de una rutina y la disciplina que requiere. Además, el deporte está asociado a la promoción de habilidades sociales, el aumento de la autoestima o reducción del estrés, convirtiéndolo en una medicina popular.

Como señaló el Papa Francisco, “La Iglesia está cerca del deporte, porque cree en el juego y en la actividad deportiva como lugar de encuentro, de formación de valores y de fraternidad. Por eso el deporte está en casa en la Iglesia, especialmente en las escuelas y oratorios o centros juveniles”.

Asimismo, Aristóteles fue la primera figura conocida de la historia en implementar el deporte en el marco educativo. El filósofo consideraba que la salud física era una extensión de la salud mental del individuo y que el deporte influía positivamente en el desarrollo de la mente. En su academia (El Liceo) impartía lecciones entorno a la razón y concluyó que el deporte y la gimnasia ayuda a formar el cuerpo y los hábitos esenciales en la educación de la razón.

Por estas razones hemos concluido que el deporte sería una gran medida para aplacar el problema de la mala salud mental en jóvenes y adolescentes. Existen diversas teorías que respaldan esta solución como la Teoría del Flujo que sugiere que la participación en actividades deportivas puede llevar a un estado de inmersión y disfrute óptimos, aumentando el bienestar mental o la Teoría de la Autodeterminación que sostiene que cualidades como la competencia o la cooperación influyen positivamente en el desarrollo psicológico del adolescente, pueden ser obtenidas a través del deporte.

3. METODOLOGÍA

En este trabajo de investigación, hemos realizado dos estudios distintos, relacionados entre sí, con los que hemos analizado la correlación del deporte con el bienestar emocional de los adolescentes y hemos observado su estrecha relación, que muchos no consideran relevante.

Por un lado, esta investigación se ha centralizado en los estudiantes de nuestro colegio, Kensington School, y nos concentramos en los adolescentes de 17 años. La muestra fue de cuarenta alumnos que cumplían los requisitos solicitados para la investigación. Asimismo, se realizó un muestreo aleatorio estratificado para diversificar a la gente preguntada y encontrar todo tipo de respuestas.

En primer lugar, durante el pasado curso (2022/2023) se realizó una actividad en el colegio donde se promovía la inclusión social mediante la actividad física, organizando un programa durante los recreos el cual consistía en unos partidos de fútbol. Tras el inicio de esta actividad, y por el éxito obtenido, se realizaron ligas y un torneo final entre los alumnos de diferentes cursos donde se fomentaba el trabajo en equipo y la cooperación entre los diferentes jóvenes. Tras esto, pudimos observar quién había participado y quien no y lo utilizamos a la hora de medir la cantidad de deporte que hacían los diferentes sujetos utilizados.

Por otro lado, también se ejecutó una encuesta en la que se comparaba el número de horas de deporte efectuadas por los distintos alumnos y como se sentían emocionalmente. Asimismo, esta encuesta se puso en marcha con las personas que participaron en los recreos

inclusivos y las que no. Así, se pudo ver la diferencia entre los dos casos. En relación con esto, se hicieron dos cuestionarios a quienes participaban en la investigación, uno previo a la actividad y otro posterior para comparar los resultados obtenidos y ver si influye en la actividad física en el bienestar emocional y en las notas de los jóvenes. Este estudio se denomina Test Socio-Emociograma que analiza del 0 al 9 las competencias socioemocionales, junto con las habilidades cognitivas y los factores fisio-neurológicos, que conforman el que denominamos: “El triángulo del Aprendizaje”, es decir, los tres factores que influyen directamente sobre el aprendizaje del estudiante.

Cuando hablamos de competencias socio-emocionales, nos referimos al conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, manejar y expresar adecuada y eficazmente los estados emocionales y comportamientos sociales en una determinada situación. El estudio pretende conocer el desarrollo de las competencias socioemocionales de los estudiantes, disponer de la información necesaria para intervenir en la mejora del clima de aula y en el desarrollo individual de dichas competencias, prevenir conflictos entre iguales o situaciones de acoso escolar y favorecer relaciones interpersonales saludables y gratificantes en grupos heterogéneos.

En nuestra investigación nos centramos en tres aspectos de este análisis, la regulación emocional interpersonal, la integración social y el trabajo en equipo. Las definiciones dadas por dicha investigación eran: la Regulación emocional interpersonal se puede definir como la habilidad para gestionar de forma apropiada las emociones de las personas que nos rodean (Salovey, 2005). También está constatado (Rimé, 2012) que intentamos modificar el estado emocional de los otros, bien para que se sientan mejor (ante una pérdida, un disgusto), o para que se sientan peor (haciéndoles sentir culpables, por ejemplo). En definitiva, consiste

en no actuar en base a los primeros impulsos emocionales si éstos pueden tener un efecto negativo sobre los demás y tomar conciencia de cómo actuar de forma favorable anticipando las consecuencias personales y sociales. Por otro lado, el trabajo en equipo implica el aprovechamiento del talento individual y colectivo, producido por cada persona en sus interacciones con los demás. El desarrollo de esta competencia es un proceso en espiral, cuya eficacia depende de en qué medida el grupo contribuye también al desarrollo personal de sus miembros. Requiere de conocimientos, habilidades y aptitudes que nos permiten adaptarnos y alcanzar logros en conjunto. Por último, el trabajo en equipo es la capacidad del ser humano para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. La capacidad de negociación y mediación son aspectos importantes de cara a una resolución pacífica del problema, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás. media la capacidad de cooperación de los diferentes alumnos.

Por último, estos datos se analizaron realizando gráficos con los que observamos una correlación entre el bienestar emocional de los alumnos y la importancia del deporte en su vida. Para ello, utilizamos gráficos de líneas donde se podía apreciar los diferentes baremos introducidos y su relación con las horas de deporte ejecutadas.

4. REVISIÓN DE LA LITERATURA

A la vez que hacíamos dicha investigación, se revisaron otros análisis para ver si realmente había algún tipo de relación entre los aspectos investigados. En ellos, se

examinaba la participación de los jóvenes en grupos y el tiempo que ellos dedicaban al deporte semanalmente. Asimismo, estos resultados eran constantes y se relacionaban con los obtenidos por nosotros. Además, se mostraban con claridad las áreas de controversia del tema y por qué aparecen dichas distinciones en los resultados. Esto era así ya que había algunas excepciones que despuntaban de la gráfica y se marcaban claramente.

Por otro lado, se analizaron otras investigaciones relacionadas con los beneficios psicológicos del deporte. Ahí, se pudo observar que realizar actividad física aumenta la autoestima, reduce el nivel de estrés, regula las hormonas producidas durante la etapa de la adolescencia y también promueve un equilibrio mental, el cual es clave en los adolescentes. Asimismo, se pudo entrever que algunas personas lo utilizan para evadirse de los problemas que les suceden durante la vida, como por ejemplo una ruptura con su pareja o una despedida en un puesto de trabajo.

Por último, se revisaron otros análisis generales, observando si hay una relación muy estrecha entre el deporte y la salud emocional de los jóvenes. Estas investigaciones incluían revisiones sistemáticas o metaanálisis y ninguna de ellas demostraba algo adverso a lo estipulado con anterioridad. Asimismo, estas búsquedas fueron fuentes recientes ya que la sociedad ha evolucionado mucho durante estos últimos años.

Otro punto de esta indagación fue la opinión popular de diferentes personas, ya que consideramos que esta es clave porque ellos son los que sienten las emociones y ven si la actividad física les genera ese equilibrio emocional, el cual es clave para todos los seres humanos, pero sobre todo para los adolescentes, o si otros factores son más esenciales para

adquirirlo. Estos pueden variar dependiendo del joven y entre los más destacados están la música o pasar tiempo con la familia.

Por último, para terminar de conocer todas las diferentes perspectivas de esta investigación, también se miraron los aspectos negativos del deporte en los jóvenes. Entre ellos, podemos apreciar la exclusión social ya que se concentran tanto en el deporte que practican que no se relacionan con las demás personas. Otra son las lesiones porque puede hacer que las personas pasen mucho tiempo en hospitales y en vez de mejorar su salud mental, puede hacer que esta empeore y en algunos casos extremos entren en depresión. Asimismo, otra de las consecuencias de realizar mucha actividad física puede ser la presión excesiva ejercida por padres o por el propio sitio donde realizan dicho deporte. Esto hace que los jóvenes aborrezcan realizar actividad física a un alto nivel y una vez más empeoren su salud mental. Sin embargo, aunque todo esto sea cierto, en la mayoría de los casos los jóvenes no llegan hasta este extremo del deporte y por ello no experimentan estos problemas.

5. RESULTADOS

El análisis de los resultados obtenidos en el estudio revela una panorámica compleja y matizada de la relación entre la participación en actividades deportivas durante el recreo y diversos aspectos del desarrollo académico y socioemocional de los alumnos. Este estudio, basado en una encuesta realizada a cuarenta personas, proporciona “insights” valiosos sobre cómo estas actividades influyen en el rendimiento académico, las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes.

En primer lugar, se observa una clara asociación entre la participación en recreos inclusivos y el desempeño académico. Los datos muestran que un porcentaje significativo

de los sujetos que participaron en las actividades deportivas durante el recreo también obtuvieron una media académica sobresaliente, con un 70% de los alumnos involucrados en tales actividades obtuvieron una calificación media superior a 9. Esto sugiere que la participación en actividades deportivas puede estar correlacionada positivamente con el éxito académico, posiblemente debido a los beneficios del ejercicio físico en la cognición y la concentración.

Además, los estudiantes que participaron en los recreos inclusivos exhibieron habilidades sociales bien desarrolladas, como establecer relaciones interpersonales sólidas, resolver conflictos eficazmente y trabajar en equipo. Estos hallazgos indican que las actividades deportivas pueden promover el desarrollo de habilidades sociales claves, lo que a su vez puede contribuir a un ambiente escolar más colaborativo y positivo.

Sin embargo, es importante destacar que no todos los estudiantes que obtuvieron un rendimiento académico destacado participaron en actividades deportivas durante el recreo. De hecho, un pequeño pero significativo porcentaje de alumnos (10%) logró una calificación promedio superior a 9 sin participar en tales actividades. Esto sugiere que el rendimiento académico excepcional no depende exclusivamente de la participación en actividades deportivas durante el recreo y que otros factores pueden influir en el éxito académico de los estudiantes.

Por otro lado, existe un grupo minoritario de alumnos que no participaron en actividades deportivas durante el recreo y tampoco lograron un rendimiento académico sobresaliente. Estos hallazgos sugieren la importancia de abordar la participación en

actividades deportivas para mejorar el rendimiento académico y con ello promover el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes.

En resumen, los resultados de este estudio destacan la importancia de la participación en actividades deportivas durante el recreo como un factor que puede influir en el rendimiento académico y el desarrollo socioemocional de los estudiantes (ver figura 1). Si bien se observa una asociación positiva entre la participación en tales actividades y el éxito académico, también es evidente que otros factores pueden influir en el rendimiento académico de los estudiantes (ver figura 2). Por lo tanto, es crucial adoptar un enfoque holístico que tenga en cuenta múltiples dimensiones del bienestar estudiantil para promover un ambiente escolar saludable y propicio para el aprendizaje.

Figura 1

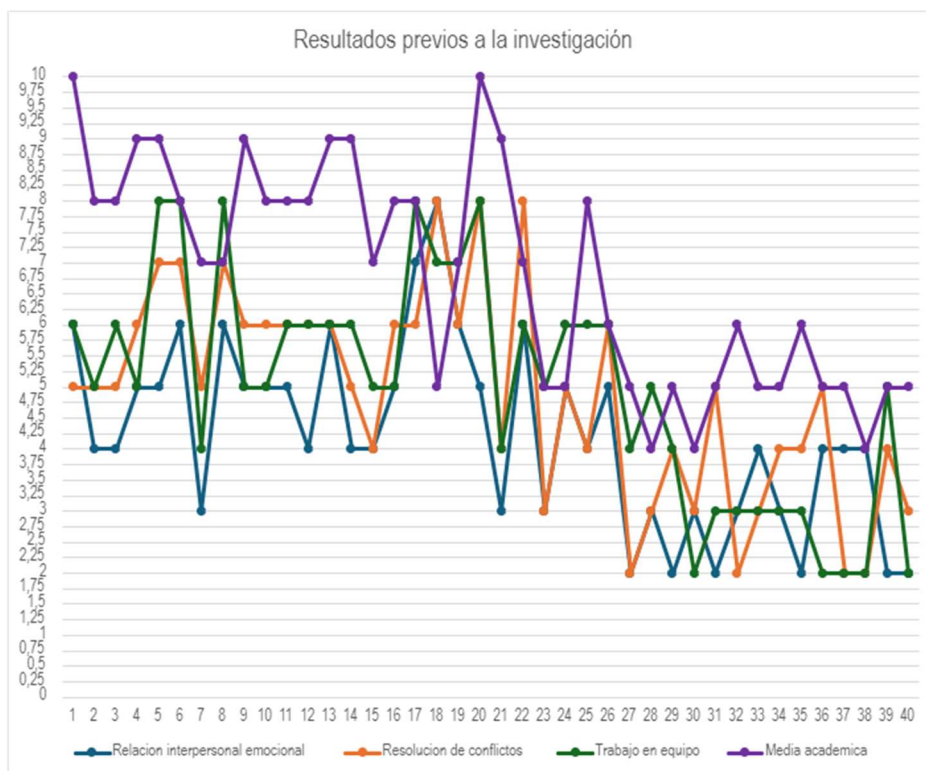
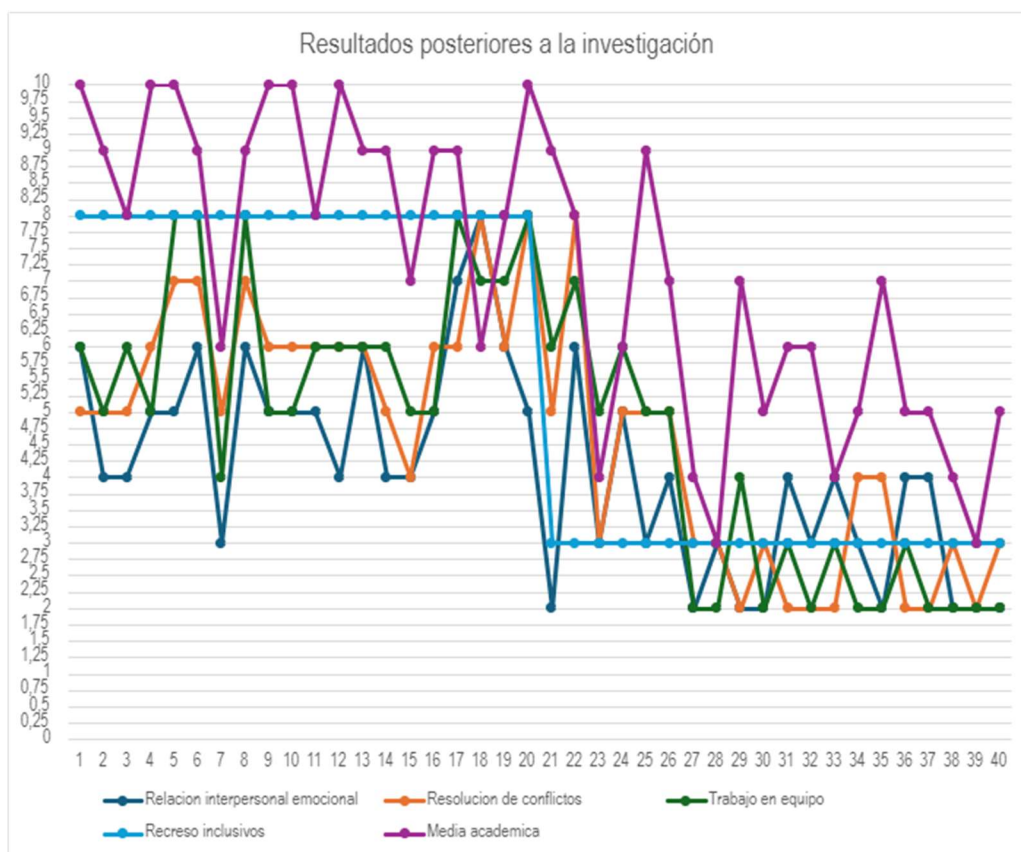


Figura 2



6. DISCUSIÓN

En primer lugar, la asociación positiva observada entre la participación en actividades deportivas durante el recreo y el desempeño académico respalda la teoría presentada en el marco teórico. Los resultados de este estudio sugieren que la actividad física durante la adolescencia puede tener efectos beneficiosos en la cognición y la concentración, lo que se refleja en un rendimiento académico sobresaliente entre los estudiantes que participaron en actividades deportivas.

Además, la correlación entre la participación en recreos inclusivos y el desarrollo de habilidades sociales resalta la importancia del deporte como un facilitador de la integración social y la cooperación entre los adolescentes. Este hallazgo está en línea con la Teoría de la Autodeterminación, que sostiene que las actividades deportivas pueden promover

cualidades como la competencia y la cooperación, fundamentales para el desarrollo psicológico y social de los adolescentes.

Desde una perspectiva práctica, estos hallazgos tienen importantes implicaciones para la promoción de la salud mental y el bienestar de los adolescentes. Los resultados sugieren que fomentar la participación en actividades deportivas durante la adolescencia puede ser una estrategia efectiva para mejorar tanto el rendimiento académico como las habilidades sociales de los estudiantes. Por lo tanto, las escuelas y otras instituciones educativas pueden considerar la implementación de programas que promuevan la actividad física entre los adolescentes como parte integral de su currículo.

Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones de este estudio. La muestra utilizada fue relativamente pequeña y se limitó a estudiantes de un solo colegio, lo que puede limitar la generalización de los resultados. Además, la naturaleza correlacional del estudio impide establecer conclusiones definitivas sobre la relación entre la participación en actividades deportivas y los resultados académicos y socioemocionales.

Por esta razón, futuras investigaciones podrían abordar estas limitaciones usando muestras más grandes y diversificadas para examinar las relaciones causales entre la actividad física y el bienestar de los adolescentes. Asimismo, podrían expandir nuestra metodología usando más de un colegio a la hora de realizar los recreos inclusivos y así hacer que sea más entretenido y competitivo para los alumnos que participen.

7. CONCLUSIONES

El proyecto de investigación sobre la importancia del deporte para el bienestar emocional de los adolescentes y su sostenibilidad actual ofrece un análisis completo y detallado de la relación entre la actividad física y la salud mental en esta etapa crucial de la vida. A través de una amplia revisión de la literatura, una metodología rigurosa y la recopilación de datos, se han examinado diversos aspectos que ilustran la influencia del deporte en el bienestar emocional de los jóvenes, así como los posibles beneficios y riesgos asociados.

En primer lugar, se destaca la importancia de la salud mental durante la adolescencia, considerada una etapa de cambios físicos, psicológicos y sociales significativos. Sin embargo, los problemas de salud mental en los jóvenes han aumentado, especialmente durante la pandemia, lo que subraya la necesidad de abordar esta cuestión de manera efectiva.

El deporte es fundamental para promover el bienestar emocional de los adolescentes y la investigación ha demostrado una fortísima correlación entre los resultados académicos de los adolescentes (reflejo de su bienestar mental) y el deporte. Se señala que la actividad física no solo contribuye al bienestar físico y previene enfermedades, sino que también mejora el estado de ánimo, reduce la ansiedad y la depresión, y fortalece la salud mental en general. Esta conexión entre el deporte y la salud mental se fundamenta en teorías como la del Flujo y la de la Autodeterminación, que resaltan los beneficios psicológicos de la participación en actividades deportivas.

El proyecto también examina la relación entre la participación en actividades deportivas y diversos aspectos del desarrollo académico y socioemocional de los adolescentes. Se encontró una asociación positiva entre la participación en deportes durante el recreo y el éxito académico, así como el desarrollo de habilidades sociales clave como la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. Sin embargo, se reconoce que el rendimiento académico excepcional no depende exclusivamente del deporte, y otros factores pueden influir en él.

Además, se abordan los posibles riesgos asociados con la práctica deportiva en los jóvenes, como la exclusión social, las lesiones y la presión excesiva. Aunque existen riesgos, se destaca que en la mayoría de los casos los beneficios del deporte superan a los posibles inconvenientes, si se practica de manera equilibrada y se promueve un enfoque saludable.

En conclusión, el proyecto resalta la importancia del deporte como una herramienta efectiva para promover el bienestar emocional de los adolescentes. Con una amplia evidencia, se demuestra que participar en actividades deportivas beneficia la salud física y tiene un impacto positivo en la salud mental, el rendimiento académico y el desarrollo socioemocional de los jóvenes. Sin embargo, es fundamental abordar los posibles riesgos y adoptar un enfoque integral que promueva un equilibrio saludable entre la actividad física, el bienestar emocional y otros aspectos de la vida adolescente.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alicia Morón, Déborah Martín. Test Socio-Emociograma V2. Editorial Habilmind.

Año 2023

Nations Institute on Aging. 2017. Soledad y aislamiento social: Consejos para mantenerse conectado. <https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectado#:~:text=El%20aislamiento%20social%20y%20la%20soledad%20tambi%C3%A9n%20pueden%20ser%20perjudiciales,especialmente%20la%20enfermedad%20de%20Alzheimer.>

OMS (Organización Mundial de la Salud). 17 de noviembre de 2021. Salud mental del adolescente. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI25PN_4vJhAMVomZBAh0jiQ4UEAAYAyAAEgLH-vD_BwE

[Soledad y aislamiento social: Consejos para mantenerse conectado | National Institute on Aging \(nih.gov\)](#)

Universitat de Barcelona. 2019. Análisis de motivos y necesidades psicológicas para la promoción de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios: El desafío “mente sana, pero en cuerpo sano también”.

https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/164646/1/IREDD-19_460-464.pdf

Vatican News. 30 de septiembre 2022. El Papa: El deporte es un formidable aliado para construir la paz. <https://www.vaticannews.va/es/papa/news/2022-09/papa-francisco-audiencia-congreso-deporte-para-todos-2022.html>