

NOTA DE PRENSA

El deporte, una herramienta clave para combatir la soledad y fortalecer la salud mental entre las personas con discapacidad

Según recuerda Fundación ONCE y el Comité Paralímpico Español en el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz

Madrid, 6 de abril de 2026. La soledad no deseada y el aislamiento social se han consolidado como dos de los grandes retos de la salud pública en España. En este contexto, un nuevo documento sobre [Deporte y Soledad No Deseada](#) elaborado por el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada impulsado por Fundación ONCE, y en colaboración con el Comité Paralímpico Español, subraya el **papel esencial que la actividad física desempeña en la promoción del bienestar emocional y la cohesión social**, especialmente entre colectivos vulnerables como las personas con discapacidad.

El artículo se enmarca en la celebración, este 6 de abril, del **Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz**, instaurado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2013 con el objetivo de destacar el poder del deporte para promover la paz, la inclusión social, la tolerancia y el desarrollo sostenible, conmemorando los primeros Juegos Olímpicos modernos de 1896.

El texto destaca que la práctica regular de actividad física mejora la autoestima, reduce los niveles de estrés y ansiedad y favorece la creación de vínculos sociales significativos. Tanto la actividad física individual como la colectiva contribuyen a reforzar el sentido de pertenencia y a generar espacios seguros de relación, elementos fundamentales para prevenir situaciones de soledad no deseada.

Según el [estudio del Observatorio de Soledades](#) (2025), más de la mitad de las personas con discapacidad en España experimenta soledad no deseada (50,6%), una cifra que supera ampliamente la de la población sin discapacidad (15,8%). El documento señala que el deporte -cuando es accesible, inclusivo y acompañado- tiene un papel decisivo para contrarrestar esta realidad, ya que facilita rutinas, impulsa la autonomía y promueve la participación comunitaria.

Departamento de Comunicación Fundación ONCE
915068888 • comunicacion@fundaciononce.es

Síguenos en



Eventos deportivos de referencia como los Juegos Paralímpicos ejemplifican el potencial transformador del deporte. Más allá de su dimensión competitiva, estas competiciones visibilizan la diversidad, combaten estereotipos y ofrecen referentes positivos que inspiran a nuevas generaciones. La presencia de estrellas paralímpicas contribuye a legitimar la participación de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la vida deportiva y comunitaria.

El documento también recuerda que los beneficios sociales del deporte no se limitan a la práctica. El seguimiento de equipos y deportistas, la asistencia a eventos deportivos y el consumo de contenidos deportivos generan sentimientos de identidad compartida y refuerzan la cohesión social. La admiración por referentes deportivos -ya sean deportistas de élite o figuras locales- puede incluso funcionar como un apoyo simbólico que reduce la sensación de aislamiento, especialmente entre jóvenes y colectivos con menor representación.

Las conclusiones subrayan la importancia de garantizar entornos deportivos inclusivos, accesibles y seguros. La ausencia de estas condiciones -instalaciones no accesibles, falta de actividades diversas o escasa representación- puede reforzar la exclusión y aumentar la soledad no deseada. Por ello, la promoción de políticas públicas orientadas a mejorar la accesibilidad y a fomentar la participación deportiva en todos los colectivos es una prioridad. El reciente [Marco Estratégico Estatal de Soledades](#) apunta precisamente en esta dirección.

En definitiva, el deporte se presenta como una herramienta estratégica y transversal para combatir la soledad no deseada, fortalecer los vínculos sociales y construir comunidades más cohesionadas. Impulsar oportunidades de práctica deportiva inclusiva permite avanzar hacia una sociedad más conectada, participativa y equitativa, donde todas las personas se sientan parte activa de su entorno.

Síguenos en

