

Deporte y soledad: los beneficios del ejercicio físico en la salud psicosocial

Deporte y soledad: los beneficios del ejercicio físico en la salud psicosocial

1.1. Introducción

En la actualidad, **la soledad y el aislamiento social se han convertido en algunos de los retos más importantes para la salud psicosocial.**¹

Frente a este escenario, **la actividad física, tanto en su modalidad colectiva como individual, se ha consolidado como una herramienta esencial para mejorar la salud mental.** Sus beneficios incluyen una mayor autopercepción y autoestima, el fomento de la socialización, la reducción de niveles de estrés y ansiedad, y un aumento del bienestar emocional general.²El deporte se presenta así, como un elemento protector frente a factores que pueden intensificar la sensación de soledad.

En el ámbito de la discapacidad, el papel del deporte adquiere una dimensión aún más significativa. Las personas con discapacidad presentan mayores tasas de soledad en parte debido a barreras físicas, sociales y relacionales que limitan su participación comunitaria. Según el estudio sobre discapacidad y soledades desarrollado por el Observatorio de Soledades en 2025, más de la mitad de las personas con discapacidad en España experimenta soledad no deseada (50,6%),³ una tasa que supera en 35 puntos a la población sin discapacidad (15,8%)⁴. La práctica deportiva —

¹ Organización Mundial de la Salud (2025). 'From Loneliness to a social connection – charting a path to healthier societies: report of the WHO Commission on social Connection'. [Disponible aquí.](#)

² Eather, N. et al. (2023) 'The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model', Systematic Reviews, 12(1), pp. 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>.

³ Observatorio Estatal de Soledad no Deseada en España (2025). 'Estudio sobre discapacidad y soledad no deseada en España'. [Disponible aquí.](#)

⁴ Observatorio Estatal de Soledad no Deseada en España (2024). 'Barómetro de la soledad no deseada en España'. [Disponible aquí.](#)

adaptada, accesible y acompañada— ofrece un espacio seguro donde potenciar las relaciones interpersonales, fortalecer el sentido de pertenencia y mejorar la percepción de apoyo social. Además, la actividad física facilita rutinas, incrementa la autonomía y favorece la visibilidad de las distintas formas de participación, contribuyendo a reducir el aislamiento y reforzar la inclusión en entornos cotidianos.⁵

De esta forma, **el deporte desempeña un papel fundamental en la integración social**, tal y como se evidencia en eventos como los Juegos Paralímpicos. Este tipo de competiciones no solo ofrecen la oportunidad de practicar actividad física, sino que también **visibilizan y legitiman la presencia de colectivos históricamente excluidos, promoviendo la inclusión y el reconocimiento dentro de la comunidad**⁶. La práctica deportiva contribuye a construir espacios más abiertos, accesibles y cohesionados, donde el sentimiento de pertenencia y el apoyo mutuo actúan como barreras frente a la soledad y el aislamiento.

1.2. El deporte como una práctica social:

El deporte y la actividad física desempeñan un papel esencial en la organización de nuestras vidas y sociedades. Desde la perspectiva antropológica, el juego y, por ende, el deporte, se consideran universales presentes en todas las culturas. Este papel esencial radica en la capacidad de trasladar, de manera simbólica, los roles y valores que configuran nuestras sociedades al terreno lúdico.⁷ De este modo, el deporte se convierte en una herramienta de socialización e identificación con los elementos que conforman nuestras comunidades.

Por tanto, **el deporte es siempre un acto social, independientemente de que se practique o se disfrute de manera individual o grupal**.⁸ En el caso de los deportes colectivos, el deporte es un medio a través del cual se generan vínculos de afinidad entre los participantes, compartiendo valores y objetivos comunes que favorecen la identificación grupal. A través de la

⁶ International Paralympic Committee's. (2025) 'Paris 2024 Paralympic Games changed attitudes towards disability'. [Disponible aquí](#).

⁷ Pérez Flores, A.; Muñoz Sánchez, V. (2018) 'Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión', *Revista de Humanidades*, n. 34, pp. 11-38.

⁸ Capretti, S. (2010). 'La cultura en juego. Deporte en la sociedad moderna y postmoderna', *Trabajo y Sociedad*, n. 16, pp. 231-250.

práctica deportiva en equipo, se facilita la creación de relaciones basadas en la confianza y la cooperación.⁹

Asimismo, este sentimiento de pertenencia puede surgir en disciplinas individuales, ya se practiquen en solitario o en grupo. Por ejemplo, en el caso del running, una persona puede correr sola en un parque, pero sigue siendo reconocida por otros como parte de la comunidad de corredores, lo que permite el desarrollo de una identidad colectiva con quienes practican la misma actividad. Se genera así un acto de “camaradería”, similar al que se observa en deportes como el ciclismo o el montañismo, mediante el reconocimiento mutuo entre practicantes.

La dimensión social del deporte trasciende la práctica física, extendiéndose al consumo y disfrute a través de medios de comunicación o la asistencia a eventos deportivos. Al formar parte de la audiencia, se pueden activar los mismos sentimientos de pertenencia, identidad compartida y valores comunes que se activan en el momento de la práctica. Además, estos momentos suelen vivirse en compañía de amigos, familiares o compañeros de equipo, lo que refuerza la creación y consolidación de vínculos sociales y comunitarios.

Finalmente, el deporte ofrece un espacio de socialización entre iguales, donde las personas pueden relacionarse en un entorno horizontal. **La actividad física se configura como un espacio seguro de interacción, que facilita la integración, fortalece las relaciones de apoyo y combate el aislamiento social.** Esto es especialmente relevante para colectivos vulnerables, como personas mayores o personas con discapacidad.

En una sociedad caracterizada por el debilitamiento de las relaciones sociales, el deporte se convierte en un recurso fundamental para la generación de vínculos sociales.¹⁰ A través de la práctica deportiva y los rituales asociados, se crean espacios donde se comparten experiencias, objetivos, valores e identidades, favoreciendo la conexión y la cohesión social. Así, el deporte actúa como un vehículo para la socialización y el fortalecimiento de la comunidad.

⁹ Pérez Flores, A.; Muñoz Sánchez, V. (2018) 'Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión', *Revista de Humanidades*, n. 34, pp. 13-37.

¹⁰ Pérez Flores, A.; Muñoz Sánchez, V. (2018) 'Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión', *Revista de Humanidades*, n. 34, pp. 13-37.

1.3. Deporte y salud mental:

Numerosos estudios señalan los beneficios psicológicos de la práctica deportiva. En personas adultas, el deporte se asocia con una mejora del bienestar subjetivo, una mayor autoestima y una mejor percepción de su satisfacción vital¹¹. Además, en las personas mayores, **quienes mantienen una rutina deportiva tienden a presentar menores niveles de aislamiento social.**¹²

Estas mejoras se ven potenciadas cuando la actividad se realiza en entornos naturales, donde la combinación entre movimiento y contacto con la naturaleza incrementa los efectos positivos sobre el estado de ánimo y la reducción del estrés¹³.

El ejercicio físico se consolida como una estrategia no farmacológica efectiva en la promoción y fortalecimiento de la salud mental, al reducir los síntomas depresivos y ansiosos y mejorar el bienestar emocional.¹⁴ La actividad física favorece así, dimensiones clave del bienestar psicosocial, como la autoestima, la autoeficacia, la regulación emocional y el sentido de pertenencia al entorno social; siendo estos beneficios aún mayores en grupos vulnerables.¹⁵

En el caso específico de las personas mayores, **la evidencia disponible señala que el ejercicio físico tiene claros beneficios en su salud social**, además de los ya enumerados beneficios en la salud mental. En un estudio realizado por Barrera, se evidencia como las personas mayores que practican actividad física de manera regular tienen mayores niveles de participación social. Según su estudio, la práctica deportiva provoca una

¹¹ Eather, N. et al. (2023) 'The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model', *Systematic Reviews*, 12(1), pp. 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>.

¹² Aquino Llinares, N.; Gavala González, J. (2020) 'Psychological well-being and perceived life satisfaction, physical activity and sport and people mature adult and elderly'. *Sociología del deporte*, 1(2), pp. 49-59. <http://doi.org/10.46661/socioldeporte.4698>

¹³ Ballester-Martínez, O.; Baños, R.; & Navarro-Mateu, F. (2022). 'Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática'. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), pp. 62-84.

¹⁴ Franco Gallegos, L. I., Aguirre Chávez, J. F., Montes Mata, K. J., & Robles Hernández, G. S. I. (2025). 'Ejercicio físico y salud mental: una revisión sistemática de sus beneficios en contextos educativos, clínicos y comunitarios', *Retos*, n. 71, pp. 220-228. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116224>

¹⁵ Franco Gallegos, L. I., Aguirre Chávez, J. F., Montes Mata, K. J., & Robles Hernández, G. S. I. (2025). 'Ejercicio físico y salud mental: una revisión sistemática de sus beneficios en contextos educativos, clínicos y comunitarios', *Retos*, n. 71, pp. 220-228. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116224>

mayor integración en la comunidad de pertenencia y, por tanto, una mayor integración social.¹⁶ Al estar más presentes e integrados en sus comunidades, el nivel de participación de las personas mayores también aumente. A su vez, **la mejora de la autoestima derivada del ejercicio se relaciona de forma recíproca con la participación social, configurando un ciclo positivo de bienestar.**

De esta forma, podemos entender la relación entre deporte y soledad mediante el análisis de dos dimensiones complementarias: los efectos directos de la actividad física sobre la salud mental y los beneficios derivados de las interacciones sociales asociadas a la práctica deportiva. El modelo conceptual "Salud Mental a través del Deporte",¹⁷ desarrollado por Eather et al., subraya que los resultados positivos no dependen únicamente del ejercicio físico en sí, sino también de los contextos de relación que se generan en torno al deporte. Entre los componentes sociales que influyen en el bienestar destacan el compañerismo, el sentimiento de pertenencia, la mejora de la autoestima y el desarrollo de habilidades comunicativas. Estos elementos actúan de manera sinérgica y pueden contribuir a reducir la percepción de soledad.

1.4. Los referentes en el deporte:

Los referentes deportivos, ya sean figuras de élite o personas destacadas a nivel local, desempeñan un papel clave en la creación de sentido de pertenencia y en la motivación para practicar deporte, especialmente entre jóvenes y grupos vulnerables que suelen estar menos representados.

La admiración hacia estos referentes facilita la identificación con valores y objetivos comunes, favoreciendo así que muchas personas encuentren un modelo a seguir y se sientan parte de una comunidad. Incluso sin una relación directa, el vínculo simbólico con estos referentes puede generar compañía y reducir la sensación de aislamiento¹⁸. Por ejemplo, cuando una niña ve a la selección femenina de fútbol en la televisión, al jugar en el colegio o en el parque puede sentirse acompañada por ese modelo de referencia, percibiendo que su presencia es legítima y posible. Así, **el deporte no solo**

¹⁶ Barrera Algarín, E. y Sarasola Sánchez-Serrano, J. L. (2018). 'Impacto beneficioso de la actividad física sobre la autoestima y la situación social en las personas mayores'. *Revista de humanidades*, n. 34, pp. 59-86.

¹⁷ Eather, N. et al. (2023) 'The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model', *Systematic Reviews*, 12(1), pp. 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>.

¹⁸ Kim D.; Hankil Shin, S. (2023) 'Impact of sports role model attributes on the development of learners' self-concept', *Journal of Physical Education and Sport*, 23 (10), pp. 2584-25-91.

fomenta relaciones reales, sino que también crea vínculos emocionales simbólicos que actúan como protección frente a la soledad.

Asimismo, el deporte es un espacio privilegiado para dar visibilidad y legitimar a colectivos históricamente excluidos, cumpliendo una función social más allá de la competición. **Eventos como los Juegos Paralímpicos son claros ejemplos de cómo se desafían estereotipos y se promueven nuevas narrativas capaces de impulsar el cambio social.**¹⁹ Estos escenarios de visibilidad pueden motivar a más personas a iniciarse en la práctica deportiva y a beneficiarse de los efectos positivos sobre la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad. Aunque el caso de las Paralimpiadas es especialmente significativo, el deporte femenino o las competiciones de personas mayores también siguen esta lógica de representatividad.

Para que estos referentes sigan estando presentes y sean accesibles para todos los colectivos, **es fundamental garantizar que los espacios y comunidades deportivas sean inclusivos, accesibles y seguros.** De lo contrario, el deporte podría convertirse en una barrera más, reforzando la exclusión y la soledad. Debemos asegurar que todas las personas puedan acceder a estos espacios, ya que el deporte tiene un gran potencial integrador al crear relaciones basadas en la actividad compartida, el disfrute y la espontaneidad.²⁰ Solo así el deporte seguirá funcionando como un verdadero conector social.

1.5. Deporte y discapacidad:

La relación entre deporte y discapacidad adquiere una relevancia particular cuando analizamos el papel del ejercicio físico como herramienta de socialización, bienestar emocional y prevención de la soledad. Tal y como se desprende del conjunto de investigaciones revisadas, las personas con discapacidad no solo presentan mayores riesgos de aislamiento —más de la mitad de las personas con discapacidad experimentan soledad no deseada, un 50,6%—²¹, sino que también encuentran en la actividad física un espacio capaz de fortalecer el sentido de pertenencia y la integración comunitaria.²² Sin embargo, este potencial depende en gran medida de las condiciones de accesibilidad y de la calidad de los entornos deportivos.

¹⁹ International Paralympic Committee's. (2025) 'Paris 2024 Paralympic Games changed attitudes towards disability'. [Disponible aquí](#).

²⁰ Pérez Tejero, J. (2010) 'Deporte inclusivo: aplicaciones en el fomento de una práctica saludable' *Cuadernos de la CEDI* - 10.

²¹ Observatorio Estatal de Soledad no Deseada en España (2025). 'Estudio sobre discapacidad y soledad no deseada en España'. [Disponible aquí](#).

²² Kim D.; Hankil Shin, S. (2023) 'Impact of sports role model attributes on the development of learners' self-concept', *Journal of Physical Education and Sport*, 23 (10), pp. 2584-25-91.

A pesar de los beneficios demostrados, las barreras de acceso –tanto físicas, como organizativas y simbólicas—siguen dificultando la participación de personas con discapacidad en el deporte.²³ Instalaciones no adaptadas, actividades poco inclusivas o la falta de referentes diversos perpetúan desigualdades y pueden intensificar la soledad no deseada. Por ello, **la accesibilidad debe entenderse no solo como una cuestión técnica, sino como una condición esencial para la participación social.** Cuando los espacios deportivos son inclusivos, se amplía la posibilidad de que las personas con discapacidad se vinculen con otras, compartan experiencias y se integren en su entorno.

En este proceso, el deporte adaptado cumple un papel central. No se trata únicamente de adaptar reglas o materiales, sino de crear un entorno en el que la diversidad funcional se reconozca y valore. **Las modalidades deportivas adaptadas generan oportunidades reales de participación, ofrecen experiencias colectivas positivas y visibilizan capacidades que a menudo quedan ocultas tras barreras sociales o prejuicios.**²⁴

Las Paralimpiadas son un claro ejemplo del impacto transformador del deporte adaptado. Más allá de su dimensión competitiva, **constituyen una plataforma internacional de visibilidad, reconocimiento y reivindicación.**²⁵ Al mostrar públicamente el talento, la disciplina y la diversidad de sus atletas, desafían estereotipos, fortalecen la representación simbólica de las personas con discapacidad y actúan como motor de inspiración para nuevas generaciones. Su existencia refuerza la idea de que la participación deportiva no es solo posible, sino valiosa y digna de reconocimiento.

Garantizar la accesibilidad y promover el deporte adaptado significa, en definitiva, avanzar hacia entornos deportivos que integren en lugar de excluir, que amplíen oportunidades en lugar de limitarlas y que contribuyan a combatir la soledad desde la igualdad de condiciones.²⁶ Cuando estas condiciones se cumplen, el deporte deja de ser únicamente una actividad física para convertirse en una herramienta sólida de inclusión social y conexión comunitaria.

²³ Junta de Andalucía (2023) 'Estudio cualitativo: Deporte Adaptado'. [Disponible aquí.](#)

²⁴ Junta de Andalucía (2023) 'Estudio cualitativo: Deporte Adaptado'. [Disponible aquí.](#)

²⁵ International Paralympic Committee's. (2025) 'Paris 2024 Paralympic Games changed attitudes towards disability'. [Disponible aquí.](#)

²⁶ Montenegro Rueda, M., & Fernández-Cerero, J. (2024). 'El deporte inclusivo: Un camino hacia la equidad y la igualdad de oportunidades (Inclusive sport: A pathway to equity and equal opportunities)'. *Retos*, 51, 356-364. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100592>

A lo largo del documento se ha puesto de relieve el papel fundamental del deporte como herramienta de cohesión social y bienestar emocional. Su práctica, tanto individual como colectiva, contribuye a fortalecer vínculos, mejorar la autoestima y reducir el estrés, la ansiedad y el aislamiento, especialmente en colectivos históricamente excluidos como las personas con discapacidad. El deporte genera espacios de participación y reconocimiento que favorecen la integración y ofrecen referentes positivos que legitiman la presencia de todos en la comunidad.

Para que estos beneficios sean realmente accesibles, es necesario promover entornos deportivos inclusivos, seguros y adaptados, de modo que todas las personas puedan disfrutar de la actividad física en igualdad de condiciones. En esta línea, las políticas públicas —incluido el reciente Marco Estratégico Estatal de Soledades²⁷— subrayan la importancia de impulsar iniciativas que fortalezcan los vínculos sociales y prevengan situaciones de aislamiento, integrando la actividad física en estrategias comunitarias más amplias.

En definitiva, el deporte constituye una herramienta estratégica para combatir la soledad y reforzar la cohesión social. Garantizar su accesibilidad y promover espacios verdaderamente inclusivos permite avanzar hacia comunidades más conectadas, diversas y participativas, donde todas las personas, especialmente aquellas que enfrentan mayores barreras, puedan desarrollar su potencial y sentirse parte activa de su entorno.

²⁷ Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 (2026). 'Marco estratégico estatal de las soledades. 2026-2030'. [Disponible aquí](#).