

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Los beneficios de los deportes para la prevención de la depresión, una revisión sistemática.

Pozzo, Nicolas y Barrios, Raul Miguel.

Cita:

Pozzo, Nicolas y Barrios, Raul Miguel (2023). *Los beneficios de los deportes para la prevención de la depresión, una revisión sistemática. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/661>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/FHN>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LOS BENEFICIOS DE LOS DEPORTES PARA LA PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN, UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Pozzo, Nicolas; Barrios, Raul Miguel

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La actividad física y el ejercicio físico están ampliamente documentados en sus beneficios para la prevención del trastorno depresivo mayor, pero poco se ha investigado sobre los beneficios extra que aportan los deportes de equipo y sus diferencias con los deportes individuales para prevenir este trastorno que integra el apoyo social a la ecuación. Se realizó una revisión sistemática con el objetivo de determinar los beneficios del deporte de equipo para la prevención de la depresión. Habiendo recolectado la información sobre diversas poblaciones de deportistas se encontró una relación significativa entre los deportes de equipo y una reducción futura en los diagnósticos de depresión mayor así como una mayor diferencia en este aspecto que los deportes individuales. Esto se puede deber al factor de apoyo social presentado en los deportes de equipo que ayuda a la integración del deportista y la generación de una red de contención dentro de la misma actividad.

Palabras clave

Deportes de equipo - Deportes individuales - Depresión - Prevención

ABSTRACT

THE BENEFITS OF TEAM SPORTS FOR THE PREVENTION OF DEPRESSION, A SYSTEMATIC REVIEW

Physical activity and physical exercise are broadly documented about their benefits for the prevention of Major Depressive Disorder, but little has been researched about the extra benefits that team sports and its differences with individual sports about the prevention of this disorder that integrates social support to the equation. A systematic review has been done with the goal of establishing the benefits of team sports and the prevention of depression. Having collected the information about a diverse number of athlete populations it has been found a significant relation between team sports and a future reduction of major depressive disorder future diagnosis and also a more significant difference in this matter than individual sports. This could be due to the social support factor present in team sports that helps to the integration of the athlete and generates a containment network in between that activity.

Keywords

Team sports - Individual sports - Depression - Prevention

BIBLIOGRAFÍA

- Gorham, Lisa S. et al. (2019). Involvement in Sports, Hippocampal Volume, and Depressive Symptoms in Children. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, #4
- Goichi, Hagiwara et al. (2017). Relationships among SPORT helplessness, depression, and social support in American college student-athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, #17
- Easterlin, Molly C. et al. (2019). Association of Team Sports Participation With Long-Term Mental Health Outcomes Among Individuals Exposed to Adverse Childhood Experiencia. *JAMA Pediatrics*, #173
- Pulhar, Emily et al. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Surfer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, #18
- Sabiston, Catherine M. et al. (2016). Number of Years of Team and Individual Sport Participation During Adolescence and Depressive Symptoms in Early Adulthood. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, #38