



# PERSONAS QUE HACEN EJERCICIO EN GRUPO, ¿OBTIENEN MÁS BENEFICIOS PARA SU SALUD?

Ya se sabe que el ejercicio tiene muchos beneficios para la salud mental, como mejorar el sueño y el estado de ánimo e incrementar los niveles de energía y el estado de alerta mental.

En un estudio reciente publicado en la edición de noviembre de la revista The Journal of the American Osteopathic Association, **un equipo de investigadores analizó si el ejercicio en grupo podría ayudar a estudiantes de medicina**, quienes suelen experimentar niveles elevados de estrés y que probablemente podrían beneficiarse del ejercicio regular.

Para la investigación, **69 estudiantes de medicina se unieron a uno de tres grupos de ejercicio.**

**Un grupo realizó un programa grupal de fortalecimiento del núcleo y entrenamiento físico funcional de 30 minutos al menos una vez a la semana**, junto con ejercicio adicional si lo deseaban.

En **otro grupo, sus integrantes realizaron ejercicio individualmente**, es decir, los estudiantes hacían ejercicio solos o con hasta dos compañeros al menos dos veces por semana.

**En el grupo final, los estudiantes no hicieron ningún ejercicio más que caminar o andar en bicicleta** para llegar a donde necesitaban ir.

Los investigadores midieron los niveles de estrés percibidos por los estudiantes y la calidad de vida (mental, física y emocional) al comienzo del estudio y cada cuatro semanas.

**Todos los estudiantes comenzaron el estudio aproximadamente al mismo nivel para dichas medidas de salud mental.**

**Después de 12 semanas, los deportistas en grupo vieron mejoras en los tres tipos de calidad de vida**, así como una disminución en sus niveles de estrés.

En comparación, **los que hacían ejercicio solos únicamente mejoraron la calidad de vida mental**, a pesar de que hacían ejercicio alrededor de una hora más cada semana que los que hacían ejercicio en grupo.

**Para el grupo control, ni el nivel de estrés ni la calidad de vida cambiaron tanto al final del estudio.**

A los estudiantes también se les permitió elegir su propio grupo de ejercicios, por lo que puede haber diferencias físicas o de personalidad entre los que hacen ejercicio en grupo e individualmente que podrían afectar los resultados.

Por lo tanto, **los hallazgos deben verse con cautela, pero sí revelaron que existe una ventaja al hacer ejercicio de manera grupal.**

ClickISalud