



**Tal vez no juegues  
la Copa Mundial,  
pero cada cascarita  
mejora tu salud**

Francisco Javier Turrubiates-Hernández  
Javier Saúl García-García  
José Francisco Muñoz-Valle

No hay fecha que no llegue ni plazo que no se cumpla, y como muchas personas lo saben, este año se celebrará la Copa Mundial de la FIFA. Y en esta ocasión, este magno evento será algo distinto, pues por primera vez en la historia se realizará de manera conjunta por tres países: Canadá, Estados Unidos y México. Aunque es probable que no todos los lectores sean seguidores del fútbol, es innegable que se trata del deporte más visto del planeta, con cerca de 3 500 millones de aficionados [1]. No por nada lo llaman “el deporte más bonito del mundo”.

Sin embargo, no todo es fiesta ni espectáculo. Países como Estados Unidos y México, anfitriones de esta edición, enfrentan altos porcentajes de inactividad física, obesidad y enfermedades relacionadas con la salud del corazón (enfermedades cardiovasculares), lo cual contrasta con la pasión del fútbol [2]. Por esta razón, en este artículo queremos contarte sobre los beneficios que tiene practicar este deporte de manera recreativa, y aunque no seas Mbappé, Haaland o Julián Álvarez, estamos seguros de que cada cascarita puede ser un triunfo para tu salud y bienestar. Así que, después de leer este artículo, te darás cuenta de que ya no solo vas a querer ver el fútbol por la TV.

## ¿Qué es el fútbol recreativo?

Al hablar de fútbol recreativo, más allá de aquellos partidos intensos y competitivos que se juegan en grandes estadios llenos de barras, cánticos y alguno que otro grito subido de tono, nos referimos a las cascaritas domingueras en grupos pequeños y canchas reducidas, cuyo propósito es hacer un poco de ejercicio, convivir y pasar un buen rato con los amigos del barrio [3]. Y aunque a simple vista parezca solo un pasatiempo, la evidencia científica dice otra cosa. Las cascaritas implican episodios de actividad de alta intensidad, como *sprints*, saltos y aceleraciones con una importante participación de múltiples articulaciones y grupos musculares, lo que resulta en un triplete de

efectos positivos en la salud metabólica, cardiovascular y mental [1,3,4].

## Beneficios metabólicos en la alineación

Entre los beneficios del fútbol recreativo, la evidencia señala que los efectos sobre la composición corporal son titulares indiscutibles. Este tipo de actividad física ha demostrado generar ganancia muscular y reducciones significativas en el peso corporal, el índice de masa corporal, el porcentaje de grasa y la circunferencia de cintura. Todas estas medidas, desde el punto de vista médico y nutricional, son especialmente relevantes, ya que su disminución se asocia a un menor riesgo de desarrollar diabetes. Esto ocurre gracias a la mejora en la sensibilidad a la insulina, una hormona producida por el páncreas cuya función es regular las concentraciones de glucosa (azúcar) en la sangre [2,3]. En términos futboleros, la glucosa es el balón que debe entrar a la portería (las células) para convertirse en energía. La insulina cumple el papel del “10” que da la asistencia perfecta para que el gol se concrete.

Estos beneficios se observan con mayor claridad en personas con sobrepeso u obesidad que practican fútbol de manera regular durante al menos tres meses [3].

## Beneficios cardiovasculares en la delantera

¡Estamos arrancando la segunda mitad!, y por eso ahora te presentamos los beneficios cardiovasculares del fútbol recreativo. De acuerdo con evidencia reciente, esta actividad física también mejora diversos indicadores médicos relacionados con la salud del corazón. En particular, practicar este deporte puede disminuir la presión arterial (sistólica y diastólica), así como la frecuencia cardíaca en reposo (latidos por minuto). Este indicador refleja la eficiencia del corazón para bombear sangre: entre menos latidos, menos desgaste. Estos cambios son positivos para el corazón, ya que se asocian

con un menor riesgo de enfermedad coronaria [3]. Esta enfermedad es como cuando los zagueros le cierran los espacios por la banda al carrilero: mientras más estrecho el camino, más difícil es avanzar, justo como le ocurre a la sangre en las arterias estrechas y endurecidas. Cabe mencionar que los beneficios sobre la presión arterial suelen ser más notorios en mujeres [3].

Además, el fútbol recreativo contribuye a mejorar el perfil lipídico. En otras palabras, todo el equipo —y hasta los cachirules— pueden beneficiarse con una reducción en las concentraciones de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL en sangre, lo que se traduce en una mejor salud cardiovascular, especialmente en quienes entrenan al menos dos veces por semana. Esto ocurre porque las contracciones musculares repetidas y la demanda de energía estimulan la actividad de la lipoproteína lipasa, una enzima clave en el metabolismo de las grasas [3].

## Beneficios en la salud mental en la defensa

Nos vamos a tiempos extras y entran en juego los beneficios para la salud mental. Sabemos que en más de una ocasión tu amigo “el más maleta” puede hacerte enojar —porque, ¿cómo es posible que falle frente a la portería viviendo en un country?—, pero incluso con esos momentos de frustración, las cascaritas impactan positivamente en la salud mental y social [4]. De acuerdo con investigaciones, participar en deportes colectivos como el fútbol mejora el estado de ánimo, la satisfacción con la vida y la autoestima, además de incrementar la frecuencia de las risas compartidas. También contribuye a reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, gracias en parte a la liberación de endorfinas durante cada partido, pero también al componente social [4].

Y es que practicar deportes en grupo fortalece el autocontrol, fomenta el comportamiento prosocial (como la cooperación y la empatía), mejora la comunicación interpersonal y refuerza el sentido de pertenencia [4]. En tiempos donde el aislamiento y la desconexión social van en aumento, organizar un cuadrangular puede significar mucho más que simple entretenimiento.

## ¿Y si no soy un crack?

A estas alturas del partido, quizá te estés preguntando: ¿y si no soy tan bueno como “La Pulga” o “El Bicho”? No tienes de qué preocuparte; lo importante es mantenerte activo. Los efectos positivos del fútbol recreativo no dependen



del nivel técnico, sino de la intensidad y la regularidad con la que se juega. Como vemos en la repetición, los beneficios se hacen más evidentes cuando se practica de manera constante durante al menos tres meses. Aunque todos se pueden beneficiar, estos efectos resultan particularmente notorios en mujeres, personas jóvenes y en quienes viven con sobrepeso u obesidad [3,5].

Así que, si crees que tienes dos pies izquierdos, pero disfrutas jugar fútbol, vas por buen camino. Aquí no se trata de cuántos goles puedas meter, sino de realizar actividad física con frecuencia.

## Recomendaciones básicas para estar en la cancha

Si crees estar listo para arrancar como titular, es mejor que no comas ansias. Antes necesitas saber que, para obtener los beneficios mencionados, lo ideal es jugar fútbol de manera estructurada al menos tres veces por semana. Cada sesión debe durar entre 45 y 60 minutos e incluir tres fases: calentamiento, entrenamiento y enfriamiento, que te describimos a continuación [3]:

- Fase de calentamiento: debe durar alrededor de 10 minutos e incorporar ejercicios de carrera y movilidad de diferentes articulaciones como trotes, cambios de dirección,

elevación de rodillas, talón-glúteo y giros de brazos. También es fundamental activar la zona central del cuerpo con la temida plancha abdominal o el ejercicio del Superman, sin olvidar actividades de equilibrio para mejorar el control neuromuscular.

- ▶ Fase de entrenamiento: se recomienda dividirla en cuatro rondas de fútbol de 4 a 6 minutos cada una, intercaladas con 2 minutos de descanso. Sin embargo, si no tienes experiencia previa, eres una persona mayor o eres de los que tienen empolvados los “Total 90”, lo mejor es comenzar con sesiones graduales.
- ▶ Fase de enfriamiento: quizá al inicio esta sea tu fase favorita. Debe durar entre 5 y 10 minutos e incluir actividades de baja intensidad, como caminar alrededor de la cancha o trotar muy despacio, acompañadas de estiramientos que favorezcan la recuperación.

Y antes de iniciar, ten en cuenta algo clave: si quieres ver mejores resultados en tu peso corporal, consultar a un profesional de la nutrición hará la diferencia [5].

## Conclusiones

Como pudiste darte cuenta, no necesitas jugar en el Estadio Azteca ni usar los tachones de moda. El fútbol recreativo puede convertirse en una valiosa inversión para tu salud y bienestar. Porque más allá de la diversión, existe evidencia que confirma que practicarlo regularmente puede ser una estrategia efectiva para mejorar el control de la glucosa en la sangre, proteger la salud de tu corazón al disminuir la presión arterial y reducir el estrés gracias a la convivencia social. En resumen, el fútbol recreativo no solo es un juego; es una herramienta sencilla y poderosa para cuidarte. Y recuerda que, si te toca estar de portero, no olvides pedir ser portero ambulante.

## Referencias

1. Oliva-Lozano JM, Chiampas GT, Cost R, Sullivan J, Lobelo F. Elevating recreational soccer to improve population health in the United States: the time is now. *Front Public Health*. 2024;12:1406878.
2. Xu Q, Silva RM, Zmijewski P, Li TY, Li JY, Yang L, et al. Enhancing physical fitness using recreational soccer and basketball: A parallel-controlled 8-week study involving overweight and obese individuals, with consideration of sex-related interactions. *Biol Sport*. 2025;42(1):47-58.
3. Li S, Li H, Wang B, Zeng Z, Zhang R, Yan H, et al. Effects of Recreational Football on Body Composition and Cardiometabolic Health in Overweight or Obese Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Life Basel Switz*. 2025;15(8).
4. Eather N, Wade L, Pankowiak A, Eime R. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the “Mental Health through Sport” conceptual model. *Syst Rev*. 2023;12(1):102.
5. Clemente FM, Moran J, Ramirez-Campillo R, Oliveira R, Brito J, Silva AF, et al. Recreational Soccer Training Effects on Pediatric Populations Physical Fitness and Health: A Systematic Review. *Child Basel Switz*. 2022;9(11).

**Francisco Javier Turrubiates-Hernández** Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG). Departamento de Alimentación y Nutrición, CUCS, UdeG.

**Javier Saúl García-García** Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas, CUCS, UdeG. Doctorado en Ciencias Biomédicas, CUCS, UdeG.

**José Francisco Muñoz-Valle** Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas, CUCS, UdeG. Departamento de Biología Molecular y Genómica, CUCS, UdeG.

Contacto: francisco.turrubiates@academicos.udg.mx