

تعزز التمرينات البدنية التفاعل الاجتماعي وتُحسن المهارات الاجتماعية، فعندما ينخرط الأفراد في ممارسة الرياضة البدنية، فإنهم يقومون بها غالباً في فرق جماعية، وهذا يوفر فرصاً للتفاعل الاجتماعي والمشاركة مع الآخرين،