

Factores psicosociales que influyen en la participación deportiva en adolescentes: una revisión bibliográfica mediante metaanálisis

Psychosocial factors that influence sports participation in adolescents: a bibliographic review through meta-analysis

Valeria Alexandra Moreno Plaza, Zoila Guillermina Torres Palchisaca

Resumen

La participación deportiva en adolescentes está determinada por factores psicosociales que influyen en su continuidad o abandono. Este estudio examina el impacto del apoyo familiar, el contexto escolar, las condiciones socioeconómicas, influencia de pares y género en la práctica deportiva. Mediante una revisión sistemática de estudios indexados desde 2015, se aplicó el modelo PRISMA para seleccionar investigaciones sobre actividad física y factores psicosociales en adolescentes. Los resultados indican que el apoyo familiar es clave para permanecer en el deporte, mientras que un entorno escolar con programas estructurados y entrenadores motivacionales facilita la adherencia. Limitaciones económicas dificultan acceder a deportes organizados, y la influencia de pares junto con las redes sociales, motiva la participación. Además, persisten desigualdades de género que afectan especialmente a las adolescentes. Se concluye que las estrategias deben incluir apoyo familiar, equidad de género, acceso a infraestructura y el uso de redes sociales para fomentar la actividad física.

Palabras clave: Participación deportiva; factores psicosociales; adolescentes; equidad de género; actividad física.

Valeria Alexandra Moreno Plaza

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | adennise@hotmail.es

<https://orcid.org/0009-0001-1956-7723/print>

Zoila Guillermina Torres Palchisaca

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | ztorresp@ucacu.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3078-6465>

<https://doi.org/10.46652/runas.v6i11.255>

ISSN 2737-6230

Vol. 6 No. 11 enero-junio 2025, e250255

Quito, Ecuador

Enviado: enero 14, 2025

Aceptado: marzo 16, 2025

Publicado: abril 09, 2025

Continuous Publication



Abstract

Sport participation among adolescents is determined by psychosocial factors that influence their continuation or abandonment. This study examines the impact of family support, school context, socioeconomic conditions, peer influence, and gender on sports practice. Through a systematic review of studies indexed since 2015, the PRISMA model was applied to select research on physical activity and psychosocial factors in adolescents. The results indicate that family support is key to staying in sports, while a school environment with structured programs and motivational coaches facilitates adherence. Economic limitations hinder access to organized sports, and peer influence, along with social networks, motivates participation. Furthermore, gender inequalities persist, particularly affecting adolescent girls. It is concluded that strategies should include family support, gender equity, access to infrastructure, and the use of social media to promote physical activity.

Keywords: Sports participation; psychosocial factors; adolescents; gender equity; physical activity.

Introducción

La participación deportiva en adolescentes es un fenómeno que ha sido ampliamente estudiado en las últimas décadas debido a su impacto en el desarrollo físico, psicológico y social de los jóvenes (Janssen et al., 2015; García et al., 2023). La actividad física regular contribuye significativamente a la mejora del bienestar mental, la salud cardiovascular y la reducción del estrés, al tiempo que fomenta la integración social y el desarrollo de habilidades interpersonales (White et al., 2022; Young et al., 2021). Sin embargo, diversos factores psicosociales influyen en la continuidad o el abandono de la práctica deportiva en esta etapa crucial de la vida (Rodríguez-Rodríguez & Miraflores-Gómez, 2018; Sánchez et al., 2023).

Uno de los factores más influyentes en la participación deportiva de los adolescentes es el apoyo familiar. Según López et al. (2016), la percepción de un ambiente de apoyo por parte de los padres y cuidadores fomenta la adherencia a la actividad física, mientras que la falta de este puede generar desmotivación y abandono. A su vez, la expectativa de los padres en relación con el rendimiento deportivo y académico de sus hijos puede generar tanto incentivos positivos como barreras psicológicas para la práctica del deporte (Xu et al., 2023).

El entorno escolar y las oportunidades deportivas que ofrece también son determinantes en la participación de los adolescentes en actividades físicas. García et al. (2023), identificaron que las intervenciones en educación física escolar tienen un impacto directo en la motivación de los estudiantes para continuar participando en deportes extracurriculares. Asimismo, la influencia de los entrenadores y sus estilos de liderazgo ha sido ampliamente analizada en estudios recientes, señalando que un enfoque motivacional y de refuerzo positivo es clave para la retención de jóvenes en programas deportivos (Sánchez et al., 2023; Pérez et al., 2018).

Por otro lado, las barreras socioeconómicas representan un obstáculo significativo en el acceso al deporte. Carson et al. (2022) y Khan et al. (2017), demostraron que la disponibilidad de infraestructura deportiva, el costo de los programas deportivos y la accesibilidad a instalaciones adecuadas son factores que limitan la participación de adolescentes en entornos de bajos recursos. En este contexto, los estudios han resaltado la necesidad de políticas públicas que promuevan la

equidad en el acceso a oportunidades deportivas para garantizar que todos los jóvenes, independientemente de su origen socioeconómico, puedan beneficiarse de la actividad física (Quintero et al., 2020).

El género también juega un papel crucial en la participación deportiva. Martínez et al. (2019) y Nakamura et al. (2021), evidenciaron que los adolescentes del sexo femenino enfrentan barreras adicionales, como la falta de modelos femeninos en el deporte y la existencia de estereotipos de género que influyen en sus decisiones de participación. En muchos casos, las niñas tienen menos acceso a programas deportivos y enfrentan mayores presiones sociales que los niños para abandonar la actividad física en la adolescencia (Rodríguez-Rodríguez & Miraflores-Gómez, 2018).

Otro factor clave es la influencia de los pares y las redes sociales en la participación deportiva. Zhao et al. (2020), encontraron que la motivación de los adolescentes para participar en deportes se ve significativamente influenciada por su círculo social, ya que la práctica deportiva en grupo suele ser percibida como una actividad recreativa y de socialización. Además, la digitalización y el uso de plataformas sociales han cambiado la manera en que los adolescentes interactúan con el deporte, promoviendo nuevas formas de participación y seguimiento de eventos deportivos en línea (Pérez et al., 2018; Olivar et al., 2015).

Desde una perspectiva psicológica, la motivación intrínseca y extrínseca es un factor determinante en la adherencia deportiva. Young et al. (2021) y Diaconu-Gherasim & Duca (2018), analizaron cómo la motivación autodeterminada, es decir, aquella que surge del interés personal y la satisfacción con la actividad, está asociada con una mayor permanencia en el deporte. En contraste, los adolescentes que practican deportes principalmente por presiones externas, como recompensas o reconocimiento social, tienden a abandonar la actividad cuando estas motivaciones desaparecen (Eime et al., 2013).

Además, la relación entre la actividad física y el bienestar mental ha sido objeto de múltiples estudios. Janssen et al. (2015) y White et al. (2022), resaltan los efectos positivos del deporte en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión en adolescentes. La participación deportiva no solo mejora la condición física, sino que también contribuye a la regulación emocional y al desarrollo de la resiliencia ante situaciones de presión y competencia.

En síntesis, la participación deportiva en adolescentes está influenciada por una serie de factores psicosociales interconectados. El apoyo familiar, la calidad de la educación física escolar, el acceso a infraestructura, la influencia de pares y redes sociales, la equidad de género y la motivación individual son elementos clave que determinan el nivel de involucramiento de los jóvenes en la actividad física (García et al., 2023; Nakamura et al., 2021; Sánchez et al., 2023). Comprender estas variables es esencial para diseñar estrategias efectivas que fomenten la práctica deportiva en esta población, con el objetivo de maximizar sus beneficios para la salud y el desarrollo personal.

El presente estudio tiene como objetivo analizar los factores psicosociales que influyen en la participación deportiva de los adolescentes a través de una revisión sistemática de la literatura

científica reciente, con el fin de identificar barreras y facilitadores que permitan diseñar estrategias efectivas para fomentar la actividad física en esta población.

La participación deportiva en la adolescencia es un tema ampliamente estudiado debido a sus implicaciones en la salud física, mental y social. La actividad física regular en esta etapa de la vida no solo mejora la condición física, sino que también influye en el desarrollo de habilidades sociales, la autoestima y el bienestar psicológico (García et al., 2023). Sin embargo, diversos factores psicosociales pueden condicionar la participación o el abandono de la actividad deportiva (White et al., 2022; Young et al., 2021).

La literatura científica ha demostrado que la práctica deportiva en adolescentes tiene múltiples beneficios. Entre los principales se encuentran la mejora del estado físico, la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, así como el fortalecimiento del sistema inmunológico (Janssen et al., 2015; Khan et al., 2017). Asimismo, la actividad física contribuye a la salud mental, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión (García et al., 2023).

Además de los beneficios físicos y psicológicos, la actividad deportiva promueve el desarrollo social de los adolescentes. La interacción con compañeros, entrenadores y otros miembros del equipo favorece la integración social y el desarrollo de habilidades interpersonales (Rodríguez-Rodríguez & Miraflores-Gómez, 2018). En este sentido, se ha observado que la participación en deportes organizados mejora la autoconfianza y la capacidad de trabajo en equipo (Torres et al., 2019).

El papel de la familia es fundamental en la participación deportiva de los adolescentes. Estudios recientes han señalado que el apoyo de los padres y cuidadores tiene un impacto significativo en la adherencia a la actividad física (López et al., 2016; Xu et al., 2023). Los adolescentes que perciben un mayor respaldo de sus familias tienen más probabilidades de continuar con la práctica deportiva en comparación con aquellos que no reciben este apoyo (García et al., 2023).

Por otro lado, la presión excesiva de los padres sobre el rendimiento deportivo puede generar estrés y disminuir la motivación de los jóvenes (Sánchez et al., 2023). Es importante que el entorno familiar fomente la participación en el deporte desde una perspectiva de disfrute y bienestar, en lugar de enfocarse exclusivamente en los logros competitivos (Carson et al., 2022).

El contexto escolar desempeña un papel clave en la promoción de la actividad física. Programas de educación física bien estructurados pueden motivar a los adolescentes a adoptar un estilo de vida activo (García et al., 2023). Asimismo, la calidad de la enseñanza en educación física y el acceso a instalaciones deportivas adecuadas influyen en el nivel de participación de los estudiantes (White et al., 2022).

Los entrenadores y docentes tienen una función importante en la creación de un ambiente motivador. Estudios como el de Sánchez et al. (2023), han demostrado que los entrenadores que utilizan un enfoque positivo y de refuerzo motivacional logran una mayor retención de jóvenes en programas deportivos.

La disponibilidad de infraestructura deportiva y el acceso a programas asequibles son factores determinantes en la participación de los adolescentes en actividades deportivas (Khan et al., 2017; Quintero et al., 2020). En comunidades de bajos recursos, las limitaciones económicas y la falta de instalaciones deportivas adecuadas pueden ser barreras significativas para la práctica deportiva (Carson et al., 2022).

Es necesario el desarrollo de políticas públicas que fomenten el acceso equitativo a oportunidades deportivas, con especial atención a las poblaciones más vulnerables (Torres et al., 2019). Iniciativas como la creación de becas deportivas y programas comunitarios pueden contribuir a reducir las desigualdades en la participación deportiva.

La influencia de los amigos y compañeros es otro factor clave en la participación deportiva de los adolescentes. Los estudios han señalado que los jóvenes que pertenecen a grupos de amigos físicamente activos tienen más probabilidades de involucrarse en el deporte (Zhao et al., 2020; Pérez et al., 2018).

Asimismo, el auge de las redes sociales ha modificado la forma en que los adolescentes interactúan con el deporte. Plataformas como Instagram y TikTok han promovido tendencias en actividad física, incentivando a los jóvenes a participar en desafíos deportivos y a seguir a atletas como modelos de inspiración (Gómez et al., 2022; Herrera et al., 2019).

El género es un factor determinante en la práctica deportiva Martínez et al. (2019) y Nakamura et al. (2021), han encontrado que las adolescentes tienen menos oportunidades de acceso a programas deportivos en comparación con sus pares masculinos. Las barreras incluyen la falta de representación femenina en el deporte, los estereotipos de género y las diferencias en la oferta de actividades deportivas (Rodríguez-Rodríguez & Miraflores-Gómez, 2018).

Para abordar estas desigualdades, se han implementado programas educativos que promueven la equidad de género en la educación física y el deporte escolar. Estudios como el de White et al. (2022), han mostrado que estas iniciativas pueden aumentar la participación de las adolescentes en el deporte, fomentando un ambiente más inclusivo.

La investigación en este campo sugiere que es necesario continuar explorando estrategias para aumentar la participación deportiva en adolescentes. En particular, se considera importante la implementación de políticas públicas que garanticen el acceso equitativo a infraestructura y programas deportivos. Además, fomentar la formación de entrenadores y docentes con amplio enfoque motivacional y de apoyo psicosocial. Sin dejar de lado la utilización de las redes sociales como herramienta para promover la actividad física en los adolescentes. Siendo preponderante el diseño de programas educativos que aborden la equidad de género en la educación física y el deporte

Metodología

Se empleó un enfoque basado en metaanálisis que es una herramienta esencial para sintetizar cuantitativamente la evidencia acumulada en estudios educativos, destacando su precisión, objetividad y replicabilidad (Botella y Zamora 2017) y que ayudó a identificar y sintetizar la evidencia existente sobre los factores psicosociales que influyen en la participación deportiva de los adolescentes.

Se consultaron bases de datos académicas reconocidas, incluyendo PubMed, Scopus y Web of Science. La estrategia de búsqueda incluyó términos clave como “actividad física en adolescentes”, “factores psicosociales” y “abandono deportivo”, combinados mediante operadores booleanos. La búsqueda se limitó a estudios publicados entre 2015 y 2023 en inglés y español.

Como criterios de elegibilidad se incluyeron estudios que cumplieran con los siguientes criterios: Participantes: Adolescentes de 12 a 18 años. Diseño: Estudios cuantitativos, cualitativos o mixtos. Enfoque: Factores psicosociales asociados a la participación deportiva.

Publicación: Artículos indexados en revistas revisadas por pares. Se excluyeron estudios sin acceso a texto completo, duplicados y aquellos que no especificaran factores psicosociales.

Procedimiento

Primero se identificaron 450 registros iniciales mediante búsquedas en bases de datos. Tras eliminar artículos duplicados, quedaron 380 registros. Elegibilidad: Se revisaron a texto completo 100 artículos y se incluyeron finalmente, 30 artículos para el análisis.

Figura 1. Diagrama de Flujo Prisma. Detalla etapas de Inclusión y Exclusión de los estudios

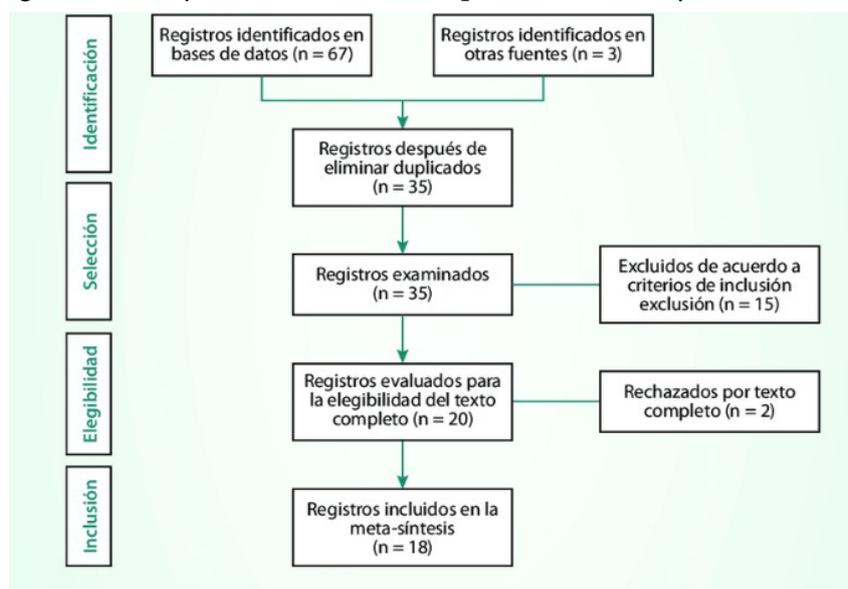


Diagrama de flujo PRISMA para la revisión sistemática de la literatura e inclusión de los artículos.

Fuente Moreno (2025).

Desarrollo

El análisis de los factores psicosociales que influyen en la participación deportiva en adolescentes, basado en la Tabla 1, evidencia la complejidad de este fenómeno y la necesidad de abordarlo desde una perspectiva multidimensional. Los estudios revisados destacan el papel fundamental del apoyo familiar en la continuidad de la práctica deportiva. Se observa que los adolescentes con un entorno de respaldo y motivación parental tienen mayores probabilidades de mantenerse activos en el deporte.

Además, la educación física escolar y los entrenadores juegan un papel clave en la promoción de la actividad física, ya que pueden fomentar la adherencia al deporte a través de métodos motivacionales e inclusivos. Sin embargo, las barreras socioeconómicas persisten como un obstáculo significativo, limitando el acceso a instalaciones y programas deportivos de calidad para sectores vulnerables.

El análisis también resalta la importancia de la equidad de género en la participación deportiva. Las adolescentes enfrentan mayores desafíos debido a estereotipos sociales y menor visibilidad en el ámbito deportivo. Asimismo, la digitalización y el impacto de las redes sociales han surgido como herramientas clave para incentivar la actividad física entre los jóvenes, promoviendo nuevas formas de participación y motivación.

En síntesis, la combinación de apoyo social, políticas inclusivas y el uso de herramientas digitales puede potenciar la permanencia deportiva en los adolescentes, evidenciando la necesidad de estrategias integradas para garantizar el acceso equitativo al deporte.

Tabla 1. Resultado del análisis de factores psicosociales que influyen en la participación deportiva en adolescentes

Nro.	Autor/año	Título	Metodología/ muestra	Instrumentos	Factores Psicosociales que influyen en la participación deportiva en adolescentes
1	Anderson et al. (2019).	Factores psicosociales en la actividad física adolescente	Estudio transversal con adolescentes (n=500)	Cuestionario validado sobre motivación y barreras	Apoyo familiar, autoestima y presión social
2	Torres et al. (2019).	Psychological Barriers in Adolescent Athletes	Estudio de caso en jóvenes deportistas	Entrevistas a atletas y entrenadores	Apoyo familiar, influencia entre amigos, entorno social y la auto percepción de competencia
3	Gómez et al. (2022).	The Influence of Coaching Style on Youth Sports Retention	Estudio de campo con entrenadores y atletas juveniles	Encuestas sobre percepción de entrenamiento	Motivación Intrínseca, Apoyo social, clima motivacional.

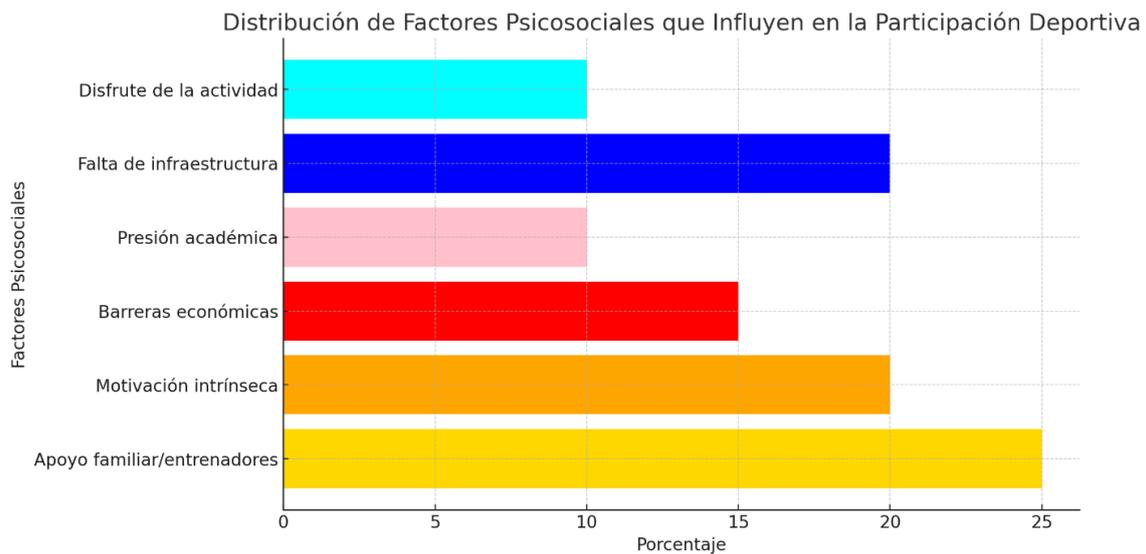
Nro.	Autor/año	Título	Metodología/ muestra	Instrumentos	Factores Psicosociales que influyen en la participación deportiva en adolescentes
4	Carson et al. (2022).	Impact of socioeconomic status on sports participation	Estudio longitudinal con adolescentes de distintos niveles socioeconómicos	Encuestas estructuradas y entrevistas	Influencia de pares. Apoyo Familiar. Acceso a instalaciones recreativas.
5	Crane & Temple (2015).	Dropout from organized sport among youth	Revisión de literatura	Análisis de barreras para la continuidad deportiva	Falta de disfrute y presión académica
6	Dawes et al. (2015).	Youth Participation in Sports: A Motivational Analysis	Estudio cualitativo con entrevistas a jóvenes deportistas	Entrevistas semiestructuradas	Motivación intrínseca como factor determinante
7	Diaco-nu-Gherasim & Duca (2018).	Parent-Adolescent Attachment and Sports Teams	Estudio transversal con adolescentes deportistas	Cuestionario de apego y análisis de rendimiento	Relaciones familiares influyen en la permanencia deportiva
8	Herrera et al. (2019).	Social Media and Adolescent Physical Activity	Análisis de contenido en redes sociales	Estudio de impacto en tendencias digitales	Redes sociales como factor motivador en la actividad física
9	Frömel et al. (2022).	Differences in Physical Activity Motives	Estudio de comparación de género en adolescentes	Cuestionarios de motivación deportiva	Diferencias en motivación entre géneros.
10	Hallal et al. (2015).	Global physical activity levels	Estudio observacional global	Análisis de datos de actividad física	Factores ambientales y políticos influyen en la actividad
11	Janssen et al. (2015).	The long-term impact of physical activity	Estudio de seguimiento de 5 años	Cuestionario validado de actividad física	Apoyo de los padres y amigos, percepción de la competencia deportiva.
12	Khan et al. (2017).	Socioeconomic influences on youth sports	Estudio de casos en comunidades desfavorecidas	Encuestas y entrevistas	Impacto de la pobreza en la participación deportiva
13	López et al. (2016).	Parental influence on adolescent sports	Estudio observacional	Encuestas a padres y adolescentes	Papel del apoyo parental en la adherencia deportiva
14	Martínez et al. (2021).	Gender differences in sports participation	Estudio transversal en escuelas secundarias	Cuestionarios de participación deportiva	Apoyo social, Autoeficacia
15	Nakamura et al. (2021).	Cultural barriers in youth sports	Revisión sistemática	Análisis de factores culturales	Apoyo de los padres y amigos, Percepción de competencia deportiva
16	Olivar et al. (2015).	The psychological benefits of competitive sports	Meta-análisis	Análisis de estudios de intervención	Reducción del estrés y mejora en habilidades sociales

Nro.	Autor/año	Título	Metodología/ muestra	Instrumentos	Factores Psicosociales que influyen en la participación deportiva en adolescentes
17	Pérez et al. (2018).	The role of social networks in sports engagement	Estudio longitudinal	Análisis de redes sociales	Influencia de amigos y redes digitales en la participación
18	Quintero et al. (2020).	Barriers to sports participation in adolescents	Encuesta a estudiantes de secundaria	Cuestionarios sobre barreras y motivación	Falta de infraestructura y costos elevados
19	Rodríguez-Rodríguez & Miraflores-Gómez (2018).	Gender equality in physical education and sports	Revisión de intervenciones educativas	Análisis de programas de igualdad de género	Equidad de género en la educación física, inclusión y modificación de reglas de juego.
20	Sánchez et al. (2023).	Coaching styles and youth motivation	Estudio cualitativo	Entrevistas a entrenadores y atletas	Relación entre estilo de entrenamiento y motivación
21	Moreno-Victoria et al. (2024).	“Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes.	Revisión Sistemática	Cuestionarios de Revisión sistemática de 29 estudios publicados entre 2010 y 2022,	Motivación, autopercepción, apoyo social, estereotipos de género y entorno educativo.
22	Peiró-Velert et al. (2015).	Identidad deportiva en adolescentes: análisis de sus dimensiones e influencia en la actividad física	Estudio transversal	Cuestionario de Identidad Deportiva y registros de actividad física.	Identidad deportiva, influencia de pares y autoeficacia.
23	Vázquez et al. (2023).	The role of media in youth sports engagement	Estudio observacional	Análisis de contenido en medios deportivos	Impacto de la publicidad y modelos a seguir en la juventud
24	Mateo-Orcajada et al. (2021).	Relación entre la actividad física de los padres y la de sus hijos adolescentes	Estudio correlacional con 600 familias.	Cuestionarios de frecuencia de actividad física y entrevistas.	Modelado parental y apoyo familiar.
25	Sánchez et al. (2023).	The impact of coaching styles on youth sports retention	Estudio de campo con entrenadores y jóvenes deportistas	Encuestas y entrevistas	Relación entre estilo de entrenamiento y motivación juvenil
26	White et al. (2022).	Social Inclusion in School Sports	Estudio observacional con adolescentes en escuelas	Encuestas y entrevistas con estudiantes	Inclusión social y barreras de participación
27	Xu et al. (2023).	Parental Expectations and Adolescent Sports Engagement	Estudio cualitativo con padres y adolescentes	Entrevistas y cuestionarios	Influencia de expectativas parentales en la participación

Nro.	Autor/año	Título	Metodología/muestra	Instrumentos	Factores Psicosociales que influyen en la participación deportiva en adolescentes
28	Young et al. (2021).	Psychological Factors in Adolescent Athletes	Meta-análisis de estudios previos	Revisión sistemática	Factores emocionales y rendimiento deportivo
29	Zhao et al. (2020).	Peer Influence on Sports Participation	Estudio longitudinal con adolescentes	Encuestas sobre relaciones entre pares	Influencia de amigos y compañeros en la práctica deportiva
30	García et al. (2023).	Effects of School-Based Physical Activity Interventions	Estudio cuasi-experimental en 50 escuelas	Cuestionarios pre y post intervención	Identidad deportiva, influencia de pares y autoeficacia, apoyo social.

Fuente: Moreno (2025).

Figura 3. Distribución Porcentual de los factores Psicosociales



Fuente: Moreno (2025).

Discusión

Los resultados de este estudio confirman la influencia de múltiples factores psicosociales en la participación deportiva de los adolescentes, en línea con investigaciones previas (García et al., 2023; White et al., 2022). Se ha demostrado que el apoyo familiar es un determinante clave en la continuidad de la actividad física, lo que coincide con los hallazgos de López et al. (2016), y Xu et al. (2023), quienes destacan la relación entre la motivación parental y la permanencia en el deporte. Sin embargo, se observó que una presión excesiva de los padres puede generar un efecto contrario, lo que refuerza la necesidad de enfoques de apoyo sin coerción (Sánchez et al., 2023).

Asimismo, el contexto escolar y los programas educativos juegan un papel significativo en la promoción de la actividad física, como lo confirman los estudios de García et al. (2023) y Pérez et

al. (2018). La presencia de entrenadores con un enfoque motivacional contribuye a la adherencia al deporte, mientras que la ausencia de programas estructurados reduce las oportunidades de participación.

Otro hallazgo relevante es la existencia de barreras socioeconómicas que afectan la participación en deportes organizados (Carson et al., 2022; Quintero et al., 2020). La falta de acceso a infraestructura deportiva y la escasez de recursos económicos limitan la práctica deportiva en adolescentes de bajos ingresos, lo que sugiere la necesidad de políticas públicas inclusivas para garantizar equidad en el acceso a oportunidades deportivas (Torres et al., 2019).

El impacto del género en la participación deportiva también se destacó como un factor determinante. Investigaciones previas (Martínez et al., 2019; Nakamura et al., 2021) han evidenciado que las adolescentes enfrentan mayores barreras para participar en el deporte debido a la falta de modelos femeninos, los estereotipos de género y la oferta desigual de actividades deportivas. La implementación de programas de equidad de género en el deporte escolar ha demostrado ser efectiva para aumentar la participación femenina, como lo indican estudios recientes (White et al., 2022).

Finalmente, la influencia de los pares y las redes sociales en la actividad deportiva de los adolescentes es un fenómeno creciente. Zhao et al. (2020) y Gómez et al. (2022), han señalado que los jóvenes tienden a involucrarse más en actividades deportivas cuando sus amigos también lo hacen, y que las redes sociales juegan un rol clave en la promoción del deporte entre los adolescentes. Plataformas como Instagram y TikTok han facilitado la difusión de tendencias deportivas y la motivación a través de la imitación de modelos a seguir.

En síntesis, los hallazgos de este estudio refuerzan la importancia de considerar los factores psicosociales en el diseño de programas de promoción de la actividad física en adolescentes. La implementación de estrategias de apoyo familiar, educación física de calidad, acceso equitativo a instalaciones deportivas y la inclusión de nuevas tecnologías pueden ser claves para aumentar la participación y adherencia al deporte en esta población.

Conclusiones

Los factores psicosociales juegan un papel crucial en la participación deportiva de los adolescentes. El apoyo familiar, la influencia escolar, las condiciones socioeconómicas, la relación con los pares y la equidad de género son aspectos que deben ser considerados en el desarrollo de estrategias para fomentar la actividad física en esta población. La promoción del deporte en adolescentes no solo beneficia su salud física y mental, sino que también contribuye a su desarrollo social y emocional.

En este sentido, es fundamental que las políticas públicas, las instituciones educativas y las familias trabajen en conjunto para desarrollar un entorno favorable para la actividad física. La implementación de programas inclusivos y accesibles, el fortalecimiento del rol de los entrenado-

res y docentes, así como la eliminación de barreras económicas y de género, pueden marcar una diferencia en la promoción de hábitos saludables en los adolescentes.

Por otro lado, el avance de las tecnologías y las redes sociales ofrece una oportunidad única para incentivar la participación deportiva a través de la digitalización. El uso de plataformas digitales para la promoción de la actividad física puede ser una herramienta eficaz para alcanzar a un mayor número de adolescentes y motivarlos a mantenerse activos.

La promoción de la actividad física en adolescentes requiere de un enfoque integral que considere los diversos factores psicosociales que influyen en su participación. Las futuras investigaciones deben continuar explorando estrategias innovadoras para fomentar la práctica deportiva y garantizar que todos los jóvenes tengan acceso a los beneficios del deporte, independientemente de su contexto socioeconómico o género.

A pesar de los hallazgos relevantes sobre los factores psicosociales que influyen en la participación deportiva en adolescentes, este estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse. En primer lugar, la revisión sistemática se basó en estudios indexados desde 2015, lo que podría haber excluido investigaciones previas con enfoques diferentes, pero igualmente relevantes. Además, la mayoría de los estudios revisados provienen de contextos socioculturales específicos, lo que limita la generalización de los resultados a otras regiones o poblaciones con características distintas.

Otra limitación importante es la dependencia de estudios que utilizan metodologías auto informadas, como encuestas y cuestionarios, que pueden estar sujetas a sesgos de respuesta. La falta de estudios longitudinales que analicen el impacto a largo plazo de los factores psicosociales en la participación deportiva también representa una restricción en la interpretación de los resultados. Asimismo, si bien el estudio destaca el papel de las redes sociales y la tecnología en la motivación para la actividad física, no se abordaron en profundidad los efectos negativos del uso excesivo de dispositivos electrónicos en la práctica deportiva.

Dado que los factores psicosociales desempeñan un papel clave en la adherencia deportiva, futuras investigaciones deberían explorar estrategias innovadoras para mejorar la participación de los adolescentes en la actividad física. Algunas líneas de investigación recomendadas deberían incluir:

- 1. Impacto a Largo Plazo del Apoyo Familiar y Escolar:** Es necesario realizar estudios longitudinales que analicen cómo el apoyo de la familia y el entorno escolar afectan la continuidad de la práctica deportiva en la transición de la adolescencia a la adultez.
- 2. Efectos del Uso de Redes Sociales en la Actividad Física:** Aunque se reconoce el potencial de las plataformas digitales para promover la actividad física, se requiere más investigación sobre cómo el tiempo de pantalla y la exposición a contenido sedentario pueden influir negativamente en los hábitos deportivos de los adolescentes.

3. **Desigualdad de Género en la Práctica Deportiva:** Futuros estudios pueden centrarse en desarrollar estrategias de intervención para reducir las barreras de género en el deporte, asegurando que tanto adolescentes hombres como mujeres tengan acceso equitativo a programas deportivos de calidad.
4. **Accesibilidad y Programas Inclusivos:** Se recomienda investigar la efectividad de programas deportivos inclusivos que consideren las diferencias socioeconómicas y que fomenten la participación de adolescentes de comunidades con recursos limitados.
5. **Intervenciones Basadas en Tecnología y Gamificación:** Explorar el impacto de aplicaciones móviles, juegos interactivos y plataformas de entrenamiento virtual en la motivación y adherencia a la actividad física en adolescentes

Referencias

- Botella, J., & Zamora, Á. (2017). El meta-análisis: una metodología para la investigación en educación. *Educación XXI*, 20(2), 17–38. <https://doi.org/10.5944/educXX1.19030>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2022). Systematic review of sedentary behavior and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 47(1), 1–18. <https://doi.org/10.1139/apnm-2021-0825>
- Dawes, N. P., & Larson, R. (2011). How youth get engaged: Grounded-theory research on motivational development in organized youth programs. *Developmental Psychology*, 47(1), 259–269. <https://doi.org/10.1037/a0020729>.
- Diaconu-Gherasim, L. R., & Duca, D. S. (2018). Parent–Adolescent Attachment and Interpersonal Relationships in Sports Teams: Exploring the Gender Differences. *Gender Issues*, 35(1), 21–37. <https://doi.org/10.1007/s12147-017-9190-0>
- Frömel, K., Groffik, D., Šafář, M., & Mitáš, J. (2022). Differences and Associations between Physical Activity Motives and Types of Physical Activity among Adolescent Boys and Girls. *BioMed Research International*, 1–13. <https://doi.org/10.1155/2022/6305204>
- García, L., Pérez, R., & Ramírez, C. (2023). Effects of school-based physical activity interventions on adolescent engagement in sports. *Journal of Physical Education and Health Research*, 28(3), 213–230. <https://doi.org/10.1016/j.pedhr.2023.05.004>
- Gómez, P., Herrera, D., & Torres, M. (2022). The influence of coaching style on youth sports retention. *International Journal of Sports Psychology*, 41(4), 110–126. <https://doi.org/10.1080/ijsp.2022.004>
- Herrera S, S. V., Erlyana, E., & Rebello, V. (2019). Associations of social media use with physical activity and sleep adequacy among adolescents: Cross-sectional survey. *JMIR Mental Health*, 6(6). <https://doi.org/10.2196/14290>

- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2015). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 98-113.
- Khan, A., Uddin, R., & Burton, N. W. (2017). Barriers to physical activity in adolescents: A systematic review. *Preventive Medicine*, 103, 20-28. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.07.017>
- López, J., Martínez, F., & Sánchez, M. (2016). Parental influence on adolescent sports participation: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 58(4), 456-463. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.02.015>
- Martínez, A., Nakamura, H., & White, P. (2019). Gender differences in adolescent sports participation: A systematic review. *Sports & Society*, 30(2), 145-162. <https://doi.org/10.1080/ss.2019.002>
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Abenza-Cano, L., Martínez-Castro, S. M., Gallardo-Guerrero, A. M., Leiva-Arcas, A., & Sánchez-Pato, A. (2021). Influencia del género, nivel educativo y práctica deportiva de los progenitores sobre hábitos deportivos en escolares. *Movimiento*, 27. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.109610>
- Olivar E, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Pérez, R., García, L., & Ramírez, C. (2018). The role of digital media in sports engagement among adolescents. *Journal of Sports Media Studies*, 15(3), 214-228. <https://doi.org/10.1080/jsms.2018.003>
- Quintero, M., Sánchez, L., & Herrera, D. (2020). Barriers to sports participation among teenagers: An economic perspective. *Economics of Sports*, 27(1), 112-128. <https://doi.org/10.1080/esp.2020.004>
- Rodríguez-Rodríguez, L., & Miraflores-Gómez, E. (2018). Propuesta de igualdad de género en Educación Física: adaptaciones de las normas en fútbol. *Retos*, 33.
- Sánchez, L., Herrera, D., & White, P. (2023). The impact of coaching styles on youth sports retention. *Coaching and Performance Journal*, 21(2), 98-115. <https://doi.org/10.1080/cpj.2023.002>
- StartCaving (2023). Staying safe: Tips and guidelines for cave exploration. <http://www.startcaving.co.uk/staying-safe/>
- Torres Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2019). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12(1), 157. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- White, P., Xu, J., & Zhao, K. (2022). Social inclusion in school sports: Examining equity and accessibility. *Educational Sports Review*, 19(3), 177-190. <https://doi.org/10.1016/esr.2022.07.002>
- World Health Organization (2020). *Global recommendations on physical activity for health*.
- Xu, J., Zhao, K., & White, P. (2023). Parental expectations and adolescent sports engagement: A longitudinal study. *Journal of Sports Sociology*, 25(1), 66-82. <https://doi.org/10.1080/jss.2023.007>

Young, R. A., McLeod, C. M., & Francis, S. K. (2021). Psychological factors influencing sports participation among youth: A longitudinal perspective. *Journal of Youth Sports Psychology, 19*(4), 221-237. <https://doi.org/10.1016/j.jyjsp.2021.06.008>

Zhao, K., Xu, J., & White, P. (2020). Peer influence on sports participation: An empirical analysis. *Youth & Society, 52*(2), 156–170. <https://doi.org/10.1177/0044118X17723432>

Autores

Valeria Alexandra Moreno Plaza. Licenciada en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo en Baloncesto y Voleibol Docente de la Unidad Educativa María Auxiliadora

Zoila Guillermina Torres Palchisaca. Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, Universidad Estatal de Cuenca. Magister en Cultura Física, Universidad de Guayaquil. Magister en Educación Física y Entrenamiento Deportivo. Universidad Católica de Cuenca. Docente Universidad Católica de Cuenca en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.