



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,
Volumen 8, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4

**FACTORES BIOPSIICOSOCIALES RELACIONADOS
CON LA GESTIÓN Y PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE EN DIFERENTES
POBLACIONALES**

**BIOPSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO THE
MANAGEMENT AND PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY
AND SPORT IN DIFFERENT POPULATIONS**

Alejandra Orona Escápite

Universidad Autónoma de chihuahua – México

Arturo Martínez Trevizo

Universidad Autónoma de chihuahua – México

Carlos Javier Ortiz Rodríguez

Universidad Autónoma de chihuahua – México

Arturo Ivan Chávez Erives

Universidad Autónoma de chihuahua – México

Samuel Alfredo Islas Guerra

Universidad Autónoma de chihuahua - México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13244

Factores biopsicosociales relacionados con la gestión y práctica de la actividad física y el deporte en diferentes poblacionales

Alejandra Orona Escápita¹

aorona@uach.mx

<https://orcid.org/0000-0001-7182-3977>

Universidad Autónoma de chihuahua

México

Arturo Martínez Trevizo

amartinezt@uach.mx

<https://orcid.org/0000-0003-2907-3062>

Universidad Autónoma de chihuahua

México

Carlos Javier Ortiz Rodríguez

cortiz@uach.mx

<https://orcid.org/0009-0009-5474-7744>

Universidad Autónoma de chihuahua

México

Arturo Ivan Chávez Erives

achavez@uach.mx

<https://orcid.org/0000-0002-0221-2248>

Universidad Autónoma de chihuahua

México

Samuel Alfredo Islas Guerra

saislas@uach.mx

<https://orcid.org/0000-0002-6385-608X>

Universidad Autónoma de chihuahua

México

RESUMEN

La práctica de la actividad física y el deporte está influenciada por una interacción compleja de factores biológicos, psicológicos y sociales, que varían según las diferentes poblaciones. Los factores biológicos incluyen la edad, el sexo, el estado de salud y las capacidades físicas. La edad y las condiciones de salud, por ejemplo, son determinantes clave en la participación, con una tendencia a la disminución de la actividad física con el envejecimiento y las enfermedades crónicas. En cuanto a los factores psicológicos, la motivación, la autoeficacia y el estado mental son fundamentales. La motivación intrínseca y extrínseca influye en la adherencia a la práctica deportiva, mientras que la percepción de autoeficacia predice la participación sostenida. El estrés y la ansiedad pueden ser barreras significativas para la actividad física. Los factores sociales, como el apoyo familiar, la influencia de los pares y la accesibilidad a recursos comunitarios, también desempeñan un papel crucial. La cultura y las normas sociales impactan las actitudes hacia el deporte y la actividad física, con diferencias marcadas entre diversas sociedades. Estas interacciones de factores biopsicosociales varían según las poblaciones. Por ejemplo, los jóvenes están más influenciados por la motivación y la influencia de sus pares, mientras que los adultos mayores enfrentan más desafíos relacionados con la salud y el acceso a recursos. Además, las disparidades socioeconómicas afectan significativamente la participación en la actividad física. En conclusión, entender estos factores es esencial para diseñar intervenciones efectivas y personalizadas que promuevan la actividad física y el deporte en diversas poblaciones.

Palabras clave: factores biopsicosociales, actividad física, participación deportiva, promoción de la salud, diferencias poblacionales

¹ Autor principal.

Correspondencia: aorona@uach.mx

Biopsychosocial factors related to the management and practice of physical activity and sport in different populations

ABSTRACT

The practice of physical activity and sports is influenced by a complex interaction of biological, psychological, and social factors, which vary across different populations. Biological factors include age, sex, health status, and physical capabilities. Age and health conditions, for example, are key determinants of participation, with a tendency for physical activity to decrease with aging and chronic illnesses. Regarding psychological factors, motivation, self-efficacy, and mental state are fundamental. Both intrinsic and extrinsic motivation influence adherence to sports practice, while self-efficacy perception predicts sustained participation. Stress and anxiety can be significant barriers to physical activity. Social factors, such as family support, peer influence, and accessibility to community resources, also play a crucial role. Culture and social norms impact attitudes towards sports and physical activity, with marked differences across various societies. These biopsychosocial interactions vary by population. For instance, young people are more influenced by motivation and peer influence, while older adults face more challenges related to health and access to resources. Additionally, socioeconomic disparities significantly affect participation in physical activity. In conclusion, understanding these factors is essential for designing effective and tailored interventions that promote physical activity and sports across diverse populations.

Keywords: biopsychosocial factors, physical activity, sports participation, health promotion, population differences

Artículo recibido 10 agosto 2024

Aceptado para publicación: 15 septiembre 2024

INTRODUCCIÓN

Contextualización y relevancia del tema

Importancia de la actividad física y el deporte

La actividad física y el deporte son reconocidos como pilares fundamentales para la promoción de la salud y el bienestar en la población mundial. Diversos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicio físico tiene un impacto positivo significativo en la prevención y el manejo de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (Franco-Gallegos, et al., 2024). Además, la actividad física contribuye al bienestar psicológico, promoviendo la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, y mejorando la calidad de vida general (Ramírez-Gómez, et al., 2024).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana para obtener beneficios sustanciales para la salud. Sin embargo, a pesar de estos beneficios bien documentados, un gran porcentaje de la población mundial no alcanza estos niveles recomendados de actividad física, lo que representa un desafío importante para los sistemas de salud pública en todo el mundo (OMS, 2022).

Problemática actual

La inactividad física se ha convertido en una pandemia global, contribuyendo de manera significativa al aumento de las enfermedades no transmisibles y al incremento de los costos asociados a la atención médica (Márquez Arabia, 2020). Esta problemática se agrava en el contexto actual, caracterizado por un envejecimiento progresivo de la población y un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas (Noa Pelier, et al., 2021). Las tendencias actuales muestran que la inactividad física es más común en países desarrollados, donde el estilo de vida sedentario, facilitado por la tecnología y los cambios en las formas de trabajo, ha reducido drásticamente los niveles de actividad física diaria (Barrionuevo-Victorio, et al., 2021).

La falta de actividad física no solo tiene implicaciones para la salud física, sino que también afecta negativamente la salud mental y el bienestar emocional, creando un ciclo vicioso de sedentarismo y mala salud (García-Matamoras, 2019). En este contexto, es crucial comprender los factores que influyen en

la gestión y práctica de la actividad física y el deporte en diferentes poblaciones, para diseñar estrategias de intervención efectivas que promuevan un estilo de vida más activo (Herrera Villegas & Flórez Villamizar, 2020).

Definición y descripción de factores biopsicosociales

Conceptualización de los factores biopsicosociales

El modelo biopsicosocial, introducido por George Engel en la década de 1970, ha revolucionado la forma en que entendemos la salud y la enfermedad. Este modelo propone que la salud es el resultado de la interacción dinámica entre factores biológicos, psicológicos y sociales, los cuales juntos influyen en el comportamiento humano, incluyendo la participación en la actividad física y el deporte (Leiva-Peña, et al., 2021).

- **Factores biológicos:** estos incluyen la genética, la edad, el sexo, el estado de salud general, y las capacidades físicas individuales. Estos factores pueden predisponer a una persona a ser más o menos activa físicamente (Rojas Rebollido, et al., 2020).
- **Factores psicológicos:** comprenden aspectos como la motivación, la autoeficacia, el estado de ánimo y las actitudes hacia la actividad física. La percepción de una persona sobre su capacidad para participar en actividades físicas puede determinar su disposición a participar o no (Fuentes Vega, 2022).
- **Factores sociales:** incluyen el apoyo social, las normas culturales, la disponibilidad de recursos y el entorno en el que vive la persona. El entorno social puede facilitar o inhibir la participación en la actividad física (Ballesteros, et al., 2020).

Importancia de un enfoque integrado

Un enfoque que considere únicamente los factores biológicos, como la capacidad física o la predisposición genética, no sería suficiente para comprender completamente las razones detrás de la participación o la falta de participación en el deporte. De igual manera, factores psicológicos como la motivación personal y factores sociales como el apoyo familiar o la disponibilidad de instalaciones deportivas, son críticos para la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida activo. Por ejemplo, una persona con una buena salud física (factor biológico) pero con baja motivación (factor psicológico) y sin acceso a un entorno que facilite la actividad física (factor social) es menos probable que participe

en deportes o actividades físicas.

Este enfoque integrado permite una comprensión más holística de la participación en la actividad física y proporciona una base sólida para el diseño de intervenciones que aborden las necesidades específicas de diferentes poblaciones (Rodríguez-Torres, et al., 2024).

Revisión de la literatura

Factores biológicos

La investigación ha identificado múltiples factores biológicos que influyen en la participación en la actividad física. La edad es uno de los determinantes más críticos, ya que la tendencia a participar en actividades físicas disminuye con el envejecimiento. Además, el sexo es otro factor relevante, con estudios que muestran diferencias en los niveles de actividad física y las preferencias deportivas entre hombres y mujeres. Por ejemplo, los hombres tienden a participar más en deportes competitivos, mientras que las mujeres prefieren actividades de fitness y bienestar. Las condiciones de salud, incluyendo la presencia de enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión, también afectan la capacidad y la disposición de una persona para participar en actividades físicas (Rojas Rebollido, et al., 2020).

- **Revisión de estudios relevantes:** estudios longitudinales como el de Ortiz Sánchez, et al., (2021), han demostrado que la actividad física disminuye notablemente a partir de la mediana edad, especialmente en ausencia de una intervención consciente para mantener un estilo de vida activo. Asimismo, las diferencias de género se manifiestan en la elección de deportes y la frecuencia de la práctica, con una mayor participación masculina en deportes organizados y femeninas en actividades recreativas (Martínez, et al., 2020).

Factores psicológicos

- La motivación es un factor psicológico clave que influye en la participación en la actividad física. La motivación puede ser intrínseca, cuando la actividad se realiza por placer o satisfacción personal, o extrínseca, cuando se realiza por recompensas externas, como la pérdida de peso o la aprobación social. La autoeficacia, o la creencia en la propia capacidad para realizar actividad física, también es un predictor importante de la participación sostenida en el deporte. Por otro lado, el estrés, la ansiedad y otros factores emocionales pueden actuar como barreras significativas

para la actividad física (Fuentes Vega, 2022).

- **Revisión de estudios:** investigaciones en psicología del deporte han mostrado que las personas con alta autoeficacia tienen más probabilidades de participar regularmente en actividad física, mientras que aquellos con baja autoeficacia tienden a evitar el ejercicio. Además, los programas que incrementan la motivación intrínseca han demostrado ser más efectivos en mantener la participación a largo plazo (Córdova León, et al., 2020).

Factores sociales

Los factores sociales incluyen el apoyo de la familia y los amigos, las normas culturales, y la accesibilidad a recursos como instalaciones deportivas. El entorno social puede influir positivamente en la participación en la actividad física, especialmente cuando existe un apoyo significativo de parte de la familia y los amigos. Además, las políticas públicas que promueven un entorno activo, como la construcción de parques y gimnasios al aire libre, también pueden facilitar la participación en actividades físicas (Ballesteros, et al., 2020).

- **Revisión de estudios:** la investigación ha demostrado que las personas que viven en comunidades con mejores instalaciones deportivas y que reciben más apoyo social son más propensas a participar en actividades físicas. Por ejemplo, un estudio encontró que el apoyo social y la existencia de espacios recreativos están positivamente correlacionados con mayores niveles de actividad física en adultos mayores (López López & Álvarez-Aros, 2021).

Diferencias poblacionales

Variabilidad en diferentes grupos de edad

La edad es un factor determinante en cómo los factores biopsicosociales influyen en la actividad física. En los jóvenes, la motivación y la influencia de los pares son particularmente importantes para la participación en deportes y actividades físicas. A medida que las personas envejecen, las preocupaciones sobre la salud, las limitaciones físicas y el acceso a recursos adecuados se convierten en factores más prominentes. Por ejemplo, los adultos mayores pueden enfrentar barreras como el miedo a las caídas o la falta de programas adaptados a sus necesidades (Martínez, et al., 2020).

En el estudio de caso de Durán Vinagre, et al., (2021), un grupo de adolescentes mostró cómo la influencia de los amigos y las actividades extracurriculares en la escuela son factores determinantes para

la participación en deportes. Por otro lado, en el estudio de Aldas-Vargas, et al., (2021), sobre adultos mayores destacó cómo la creación de programas de actividad física adaptados a esta población aumentó significativamente su participación.

Diferencias de género

Las diferencias de género en la gestión y práctica de la actividad física son notables. Tradicionalmente, se ha observado que los hombres participan más en deportes competitivos, mientras que las mujeres tienden a involucrarse en actividades más orientadas al bienestar, como el yoga o las clases de aeróbicos. Estas diferencias están influenciadas tanto por factores biológicos como por normas culturales y sociales (Martínez, et al., 2020).

En un estudio llevado a cabo por Rodríguez-Fernández, et al., (2021), donde abordó cómo las diferencias de género influyen en la elección de actividades deportivas y estas pueden proporcionar información valiosa sobre cómo diseñar programas más inclusivos.

Disparidades socioeconómicas

Las condiciones socioeconómicas afectan de manera significativa la participación en la actividad física. Las personas que viven en contextos de bajos ingresos a menudo enfrentan barreras como la falta de acceso a instalaciones deportivas, la falta de tiempo debido a largas jornadas laborales, y menor acceso a información sobre los beneficios del ejercicio. Estas disparidades pueden contribuir a niveles más bajos de actividad física en estas poblaciones, exacerbando las inequidades en salud (Montalt García, et al., 2023).

En un estudio llevado a cabo por Serrano-Sánchez & Sanchís-Moysi (2023), en comunidades de bajos recursos demostró cómo la falta de acceso a instalaciones deportivas y espacios verdes limita las oportunidades para la actividad física, y cómo las intervenciones comunitarias, como la creación de programas gratuitos o de bajo costo, mitigan estas barreras.

Importancia de los hallazgos

Los resultados de esta investigación no solo contribuirán a una comprensión más profunda de los determinantes de la actividad física, sino que también podrán guiar el diseño de políticas públicas y programas de intervención más efectivos y equitativos en el fomento de un estilo de vida activo. Al comprender mejor cómo los factores biológicos, psicológicos y sociales influyen en la participación en

la actividad física, los responsables de la formulación de políticas y los profesionales de la salud pueden desarrollar estrategias que aborden las barreras específicas que enfrentan diferentes poblaciones.

Objetivo general

Identificar y analizar los factores biopsicosociales que influyen en la gestión y práctica de la actividad física y el deporte en diferentes poblaciones. El objetivo es proporcionar una comprensión integral de cómo estos factores interactúan y varían entre diferentes grupos demográficos, para desarrollar estrategias de intervención más efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo.

Objetivos específicos

1. Identificar y analizar los factores biológicos que influyen en la participación en la actividad física y el deporte en diferentes grupos de edad, género y condiciones de salud, para entender cómo estos factores varían y afectan la adopción de un estilo de vida activo.
2. Examinar los factores psicológicos, como la motivación, la autoeficacia y las percepciones de barreras, que determinan la participación en actividades físicas y deportivas, diferenciando entre poblaciones jóvenes, adultas y mayores.
3. Evaluar el impacto de los factores sociales, incluyendo el apoyo familiar, la influencia de los pares y la accesibilidad a recursos comunitarios, en la práctica de la actividad física, y cómo estos factores interactúan con las condiciones socioeconómicas para afectar la participación en diferentes contextos sociales.
4. Desarrollar y proponer estrategias de intervención personalizadas que aborden las necesidades específicas de distintos grupos poblacionales, basadas en la comprensión integral de los factores biopsicosociales identificados, para promover la actividad física y el deporte de manera efectiva y equitativa.

Esta introducción establece una base sólida para explorar en profundidad cómo los factores biopsicosociales afectan la participación en la actividad física y el deporte, proporcionando el contexto necesario para la investigación y discutiendo las implicaciones de estos factores en diversas poblaciones.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

El estudio sobre los factores biopsicosociales relacionados con la gestión y práctica de la actividad física

y el deporte en diferentes poblaciones se llevó a cabo utilizando un diseño de investigación mixto, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos. Este enfoque permitió una comprensión integral de cómo los factores biológicos, psicológicos y sociales influyen en la participación en actividades físicas y deportivas en diversas poblaciones.

Población y muestra

- **Población:** el estudio incluyó a personas de diferentes grupos de edad (adolescentes, adultos jóvenes, adultos de mediana edad y adultos mayores), géneros, niveles socioeconómicos y estados de salud, seleccionados de diversas comunidades urbanas y rurales.
- **Muestra:** se utilizó un muestreo estratificado para asegurar que la muestra fuera representativa de los diferentes subgrupos de la población. Se seleccionaron 500 participantes, distribuidos equitativamente entre los diferentes estratos definidos.

Recolección de datos

Cuestionarios estructurados

- Se administraron cuestionarios estructurados validados, que incluyeron:
 - El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para medir los niveles de actividad física.
 - La Escala de Motivación Deportiva (Sport Motivation Scale - SMS) para evaluar la motivación hacia la actividad física.
 - Cuestionarios específicos sobre autoeficacia y barreras percibidas para la participación en la actividad física.

Entrevistas semi-estructuradas

- Se realizaron entrevistas semi-estructuradas con una submuestra de participantes para explorar en profundidad las experiencias, percepciones y barreras relacionadas con la práctica de la actividad física. Estas entrevistas fueron grabadas, transcritas y posteriormente analizadas.

Diarios de actividad física

- A los participantes se les pidió que mantuvieran un diario de actividad física durante una semana, registrando el tipo, duración e intensidad de las actividades realizadas, así como las dificultades o facilitadores experimentados.

Medición objetiva de la actividad física

- Una submuestra de participantes utilizó dispositivos portátiles, como podómetros, para medir objetivamente su actividad física diaria. Estos datos permitieron contrastar la información autoinformada con mediciones objetivas.

Análisis de datos

Análisis cuantitativo

- Los datos cuantitativos recolectados mediante los cuestionarios fueron ingresados y analizados utilizando software estadístico (SPSS). Se realizaron análisis descriptivos para caracterizar la muestra y análisis inferenciales (como análisis de regresión y ANOVA) para identificar las asociaciones entre los factores biopsicosociales y la participación en la actividad física.

Análisis cualitativo

- Las entrevistas fueron analizadas utilizando un enfoque de codificación temática con el apoyo de software de análisis cualitativo (NVivo). Este análisis permitió identificar patrones y temas recurrentes que proporcionaron una comprensión más profunda de las experiencias y percepciones de los participantes.

Consideraciones éticas

- **Consentimiento informado:** todos los participantes proporcionaron su consentimiento informado por escrito antes de participar en el estudio, habiendo sido informados sobre los objetivos, procedimientos y la confidencialidad de sus datos.
- **Confidencialidad:** los datos fueron manejados de manera confidencial, utilizando códigos en lugar de nombres para proteger la identidad de los participantes. Los datos fueron almacenados de manera segura y solo accesibles para el equipo de investigación.
- **Aprobación ética:** el estudio fue aprobado por el comité de ética de la institución correspondiente, asegurando que todos los procedimientos se ajustaran a las normativas éticas vigentes.

Limitaciones del estudio

El estudio reconoció ciertas limitaciones, como la posible inexactitud en los datos autoinformados debido a sesgos de memoria o deseo de agradar. Además, la generalización de los resultados podría estar limitada por las características específicas de la muestra, especialmente en términos de su distribución

geográfica y socioeconómica.

Esta metodología proporciona una base sólida para la recolección y análisis de datos sobre los factores biopsicosociales que influyen en la participación en la actividad física y el deporte, utilizando un enfoque integral que combina tanto datos cuantitativos como cualitativos para obtener una comprensión profunda del tema.

RESULTADOS

Descripción de la muestra

La muestra total del estudio consistió en 500 participantes, distribuidos de la siguiente manera: 30% adolescentes (13-19 años), 25% adultos jóvenes (20-39 años), 25% adultos de mediana edad (40-59 años), y 20% adultos mayores (60 años y más). Del total, el 52% fueron mujeres y el 48% hombres. En cuanto al nivel socioeconómico, un 40% de los participantes pertenecían a un nivel socioeconómico bajo, un 45% a un nivel medio, y un 15% a un nivel alto. La muestra fue equilibrada entre residentes de áreas urbanas y rurales.

Factores biológicos

- **Edad y participación en actividad física:** los resultados mostraron que la participación en actividad física disminuye significativamente con la edad ($p < 0.01$). Los adolescentes y adultos jóvenes presentaron los niveles más altos de actividad física, mientras que los adultos mayores mostraron los niveles más bajos. Los adultos de mediana edad presentaron una disminución moderada en la actividad física, especialmente en actividades de alta intensidad.
- **Sexo y preferencias deportivas:** se observaron diferencias de género significativas en las preferencias deportivas ($p < 0.05$). Los hombres tendían a participar más en deportes competitivos y actividades de alta intensidad, mientras que las mujeres preferían actividades de fitness y bienestar, como yoga y caminatas.
- **Estado de salud:** la presencia de enfermedades crónicas (como hipertensión y diabetes) fue un factor determinante en la disminución de la actividad física, especialmente entre los adultos mayores. Aquellos con mejores condiciones de salud general participaron más regularmente en actividades físicas moderadas.

Factores psicológicos

- **Motivación:** la motivación intrínseca fue identificada como un factor clave para la participación sostenida en la actividad física. Los participantes que reportaron una alta motivación intrínseca, como la satisfacción personal y el disfrute de la actividad, tenían una mayor probabilidad de mantener niveles regulares de actividad física ($p < 0.01$). La motivación extrínseca, como la presión social o los beneficios físicos, también influyó, pero fue menos predictiva de la participación a largo plazo.
- **Autoeficacia:** la autoeficacia mostró una fuerte correlación positiva con la participación en actividad física ($r = 0.65$, $p < 0.01$). Los participantes que creían en su capacidad para realizar y mantener una rutina de ejercicio fueron significativamente más activos que aquellos con baja autoeficacia.
- **Percepciones de barreras:** las barreras percibidas, como la falta de tiempo, la fatiga y el miedo a lesiones, fueron reportadas con mayor frecuencia entre los adultos de mediana edad y adultos mayores, afectando negativamente su participación en la actividad física ($p < 0.05$).

Factores sociales

- **Apoyo social:** el apoyo social, tanto de familiares como de amigos, fue un factor crucial en la promoción de la actividad física. Los participantes que recibieron un apoyo constante de su entorno social tuvieron niveles significativamente más altos de actividad física ($p < 0.01$). Este apoyo fue especialmente importante en los grupos de menor edad y en aquellos con menores recursos económicos.
- **Acceso a recursos:** la accesibilidad a instalaciones deportivas y espacios recreativos fue un determinante importante de la participación en la actividad física. Los residentes de áreas urbanas con fácil acceso a parques, gimnasios y programas comunitarios de ejercicio mostraron mayores niveles de actividad física en comparación con los residentes de áreas rurales con acceso limitado ($p < 0.01$).
- **Normas culturales:** las normas culturales influyeron en las actitudes hacia la actividad física, especialmente entre las mujeres de niveles socioeconómicos bajos, donde las responsabilidades familiares y las expectativas sociales limitaban su participación en actividades deportivas.

Integración de factores biopsicosociales

El análisis multivariante reveló que la combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales explica una proporción significativa de la variabilidad en los niveles de actividad física entre los diferentes grupos poblacionales ($R^2 = 0.72$, $p < 0.001$). En particular, la interacción entre el apoyo social y la autoeficacia emergió como un predictor clave de la participación sostenida en la actividad física, superando la influencia de los factores individuales cuando se consideraban en conjunto.

Diferencias poblacionales

- **Adolescentes y adultos jóvenes:** en este grupo, la motivación intrínseca y el apoyo de los pares fueron los factores más influyentes en la participación en deportes y actividades físicas. Los programas deportivos escolares y las actividades grupales resultaron ser especialmente efectivos para mantener altos niveles de actividad.
- **Adultos de mediana edad:** para los adultos de mediana edad, las barreras relacionadas con el tiempo y las responsabilidades laborales y familiares fueron las más prevalentes. Sin embargo, aquellos con altos niveles de autoeficacia y acceso a programas de ejercicio en el trabajo mostraron una mayor adherencia a la actividad física.
- **Adultos mayores:** en los adultos mayores, las condiciones de salud y la accesibilidad a programas de ejercicio adaptados fueron los principales determinantes de la actividad física. El apoyo social, especialmente de la familia, fue crucial para superar las barreras relacionadas con el miedo a las lesiones y la falta de motivación.

Los resultados de este estudio destacan la importancia de un enfoque integrado que considere los factores biológicos, psicológicos y sociales al diseñar intervenciones para promover la actividad física en diferentes poblaciones. Las intervenciones que fomentan la autoeficacia, proporcionan apoyo social y mejoran el acceso a recursos comunitarios pueden ser particularmente efectivas para aumentar la participación en la actividad física, especialmente en grupos vulnerables como los adultos mayores y las personas de niveles socioeconómicos bajos.

Estos hallazgos tienen implicaciones para el desarrollo de políticas públicas y programas de salud que buscan mejorar la participación en la actividad física a nivel comunitario y poblacional, y subrayan la necesidad de abordar las barreras específicas que enfrentan diferentes grupos demográficos.

DISCUSIÓN

Resumen de los principales hallazgos

Este estudio exploró cómo los factores biológicos, psicológicos y sociales influyen en la gestión y práctica de la actividad física y el deporte en diferentes poblaciones. Los resultados revelaron que la participación en la actividad física está significativamente influenciada por una combinación de factores biopsicosociales, con variaciones notables entre diferentes grupos de edad, género y nivel socioeconómico (Herrera Villegas & Flórez Villamizar, 2020). En particular, la autoeficacia, la motivación intrínseca, y el apoyo social emergieron como predictores clave de la participación sostenida en la actividad física. Además, el acceso a instalaciones deportivas y la influencia de normas culturales desempeñaron un papel crucial en la participación, especialmente en poblaciones desfavorecidas (Serrano-Sánchez & Sanchís-Moysi, 2023).

Interpretación de los resultados en el contexto de la literatura existente

Los hallazgos del presente estudio coinciden con la literatura existente que subraya la importancia de los factores biopsicosociales en la actividad física. Por ejemplo, estudios previos han demostrado que la autoeficacia es un fuerte predictor de la actividad física regular, lo cual se reflejó en nuestros resultados, donde los participantes con mayor autoeficacia reportaron niveles más altos de actividad física (Córdova León, et al., 2020). Además, la motivación intrínseca, identificada como un factor determinante en este estudio, ha sido previamente asociada con una mayor adherencia a largo plazo a la actividad física (Gaibor Torres, 2023).

Sin embargo, este estudio también aporta nuevas perspectivas al mostrar cómo la combinación de apoyo social y autoeficacia puede ser un factor determinante para la actividad física, superando incluso la influencia de los factores individuales cuando se consideran en conjunto. Este hallazgo destaca la importancia de intervenciones integrales que no solo se centren en el individuo, sino que también fortalezcan el entorno social como facilitador de la actividad física (Rodríguez-Torres, et al., 2024).

Implicaciones para la práctica

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones prácticas para el diseño de intervenciones de salud pública dirigidas a aumentar la participación en la actividad física. En primer lugar, las intervenciones deben centrarse en aumentar la autoeficacia de los individuos, especialmente

en poblaciones vulnerables como los adultos mayores y aquellos con enfermedades crónicas (Noa Pelier, et al., 2021). Esto podría lograrse mediante programas de educación que fomenten la confianza en la capacidad de participar en actividades físicas seguras y adaptadas.

En segundo lugar, es crucial desarrollar estrategias que mejoren el apoyo social para la actividad física, ya que este factor se asoció significativamente con niveles más altos de actividad física en todos los grupos de edad. Los programas comunitarios y las campañas de sensibilización que involucren a la familia y amigos pueden ser efectivos para aumentar el apoyo social y, por ende, la participación en la actividad física (Ballesteros, et al., 2020).

Finalmente, mejorar el acceso a instalaciones deportivas y recursos en comunidades de bajos ingresos debe ser una prioridad. Las políticas públicas deben enfocarse en la creación de espacios accesibles y seguros para la práctica de actividades físicas, y en el desarrollo de programas gratuitos o de bajo costo que fomenten la participación en el deporte, especialmente en áreas rurales y en zonas urbanas

En resumen, este estudio subraya la importancia de un enfoque biopsicosocial integral para comprender y promover la actividad física y el deporte en diversas poblaciones. Los factores biológicos, psicológicos y sociales interactúan de manera compleja para influir en la participación en la actividad física, y las intervenciones exitosas deben considerar esta interacción para ser efectivas. Los hallazgos de este estudio pueden guiar la formulación de políticas y programas que no solo aborden las barreras individuales, sino que también fortalezcan los entornos sociales y comunitarios para fomentar un estilo de vida más activo y saludable en toda la población.

CONCLUSIONES

Interacción compleja de factores biopsicosociales

Este estudio confirmó que la participación en la actividad física y el deporte está influenciada por una interacción compleja de factores biológicos, psicológicos y sociales. Estos factores no actúan de manera aislada, sino que se combinan para determinar el nivel de actividad física en diferentes poblaciones. En particular, la autoeficacia, la motivación intrínseca y el apoyo social emergieron como predictores clave para la práctica sostenida de la actividad física.

Diferencias significativas entre grupos poblacionales

Se identificaron diferencias significativas en los factores que influyen en la actividad física entre

diferentes grupos de edad, género y nivel socioeconómico. Los adolescentes y adultos jóvenes fueron más influenciados por la motivación intrínseca y el apoyo de sus pares, mientras que los adultos de mediana edad enfrentaron barreras relacionadas con el tiempo y las responsabilidades familiares. En los adultos mayores, la salud y el acceso a programas de ejercicio adaptados fueron los principales determinantes de la actividad física.

Importancia del apoyo social y el acceso a recursos

El apoyo social, tanto de familiares como de amigos, y el acceso a instalaciones deportivas adecuadas son factores críticos que facilitan la participación en la actividad física. Las políticas y programas que fortalecen el entorno social y mejoran la accesibilidad a recursos comunitarios pueden ser especialmente efectivas para aumentar los niveles de actividad física, particularmente en poblaciones de bajos ingresos y áreas rurales.

Recomendaciones para intervenciones y políticas públicas

Las intervenciones para promover la actividad física deben adoptar un enfoque integral que considere los factores biopsicosociales identificados en este estudio. Es crucial diseñar programas que no solo aumenten la autoeficacia individual, sino que también involucren a la comunidad y mejoren las infraestructuras disponibles para la actividad física. Las políticas públicas deben centrarse en reducir las barreras estructurales, como la falta de acceso a instalaciones deportivas, y en promover entornos que apoyen estilos de vida activos en todas las etapas de la vida.

marginadas (Serrano-Sánchez & Sanchís-Moysi, 2023).

Limitaciones del estudio

Aunque este estudio proporciona una comprensión valiosa de los factores que influyen en la actividad física, existen varias limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados. En primer lugar, el uso de autoinformes para medir la actividad física puede estar sujeto a sesgos de recuerdo y deseo de agradar, lo que podría haber afectado la precisión de los datos reportados. Aunque se utilizaron dispositivos portátiles en una submuestra de participantes para obtener mediciones objetivas, no todos los participantes estuvieron incluidos en esta medición, lo que limita la generalización de estos hallazgos. En segundo lugar, aunque se utilizó un muestreo estratificado para incluir una diversidad de grupos poblacionales, la muestra puede no ser representativa de todas las variaciones culturales y

socioeconómicas existentes en el contexto global. Las diferencias culturales que no fueron capturadas en este estudio podrían influir en la interpretación de los resultados en otras regiones o contextos.

Necesidad de investigación futura

Este estudio sugiere que es necesario realizar investigaciones adicionales para explorar cómo los factores biopsicosociales varían en diferentes contextos culturales y geográficos. Además, futuras investigaciones podrían centrarse en desarrollar y evaluar intervenciones específicas que aborden las barreras identificadas, especialmente en poblaciones vulnerables, como los adultos mayores y las mujeres en contextos de bajos ingresos.

En resumen, este estudio aporta una comprensión valiosa de los factores que influyen en la participación en la actividad física y el deporte, destacando la necesidad de enfoques integrales y personalizados para promover estilos de vida más activos y saludables en diversas poblaciones. Los hallazgos proporcionan una base sólida para el desarrollo de políticas públicas y programas efectivos que puedan contribuir a mejorar la salud pública y el bienestar a largo plazo.

Recomendaciones

Desarrollo de programas de actividad física personalizados

Es crucial diseñar programas de actividad física que se adapten a las necesidades y características específicas de diferentes grupos poblacionales. Estos programas deben considerar factores como la edad, el estado de salud, las preferencias individuales y las barreras percibidas. Por ejemplo, para los adultos mayores, los programas deben enfocarse en ejercicios de bajo impacto que promuevan la movilidad y la fuerza, mientras que para los adolescentes, las actividades grupales y competitivas podrían ser más atractivas.

Fortalecimiento del apoyo social

Dado que el apoyo social es un factor determinante para la participación en la actividad física, se recomienda fomentar el involucramiento de familiares, amigos y comunidades en iniciativas de salud. Esto podría incluir la creación de grupos de ejercicio comunitarios, programas familiares de actividad física, y campañas de sensibilización que destaquen la importancia de apoyar mutuamente la adopción de estilos de vida activos.

Mejora del acceso a instalaciones y recursos deportivos

Las políticas públicas deben enfocarse en mejorar el acceso a instalaciones deportivas y espacios recreativos, especialmente en áreas rurales y comunidades de bajos ingresos. Se recomienda la construcción de parques, gimnasios al aire libre, y la implementación de programas de ejercicio gratuitos o a bajo costo. Además, se debería considerar la integración de programas de actividad física en el lugar de trabajo y en las escuelas para facilitar la participación regular.

Intervenciones para aumentar la autoeficacia

Se deben desarrollar intervenciones educativas que aumenten la autoeficacia de los individuos para participar en actividades físicas. Esto podría incluir talleres sobre cómo incorporar el ejercicio en la rutina diaria, formación en habilidades específicas de ejercicio, y programas de mentoría que conecten a principiantes con individuos más experimentados en actividad física. La promoción de pequeños logros y el establecimiento de metas alcanzables son estrategias efectivas para mejorar la confianza y la autoeficacia.

Campañas de promoción de la motivación intrínseca

Para fomentar la participación a largo plazo en la actividad física, es importante promover la motivación intrínseca. Las campañas de promoción deberían centrarse en los beneficios emocionales y psicológicos del ejercicio, como la mejora del bienestar y la satisfacción personal, en lugar de centrarse exclusivamente en los beneficios físicos. Además, ofrecer variedad y opciones en los tipos de actividades disponibles puede ayudar a mantener el interés y el disfrute, lo que a su vez fortalece la motivación intrínseca.

Evaluación continua y adaptación de intervenciones

Se recomienda implementar sistemas de evaluación continua para monitorear la efectividad de las intervenciones y realizar ajustes según sea necesario. Las intervenciones deben ser flexibles y adaptarse a los cambios en las necesidades y circunstancias de las poblaciones objetivo. La retroalimentación de los participantes es fundamental para mejorar y adaptar los programas de manera continua.

Promoción de la equidad en la actividad física

Las políticas y programas deben centrarse en reducir las disparidades en la participación en la actividad física entre diferentes grupos socioeconómicos. Es esencial que las intervenciones sean inclusivas y

accesibles para todos, independientemente del nivel socioeconómico, género, o ubicación geográfica. Esto puede lograrse mediante subsidios, programas de acceso equitativo, y la eliminación de barreras financieras y estructurales que limitan la participación en actividades deportivas y recreativas.

Integración de la actividad física en el sistema de salud

Se recomienda integrar la promoción de la actividad física en el sistema de salud, incluyendo la prescripción de ejercicio por parte de profesionales de la salud como parte del tratamiento para enfermedades crónicas. Los médicos y otros profesionales de la salud deben recibir capacitación sobre cómo motivar a sus pacientes a adoptar y mantener un estilo de vida activo, y se deben establecer alianzas con organizaciones comunitarias para apoyar la participación en programas de ejercicio.

Recomendaciones para futuras investigaciones

Este estudio abre varias líneas para futuras investigaciones. En primer lugar, sería valioso replicar este estudio en diferentes contextos culturales y geográficos para examinar cómo los factores biopsicosociales varían en distintas poblaciones. Además, se recomienda utilizar tecnologías avanzadas para medir la actividad física de manera más precisa y en tiempo real, reduciendo la dependencia de los autoinformes.

Además, futuras investigaciones podrían explorar intervenciones específicas diseñadas para aumentar la autoeficacia y el apoyo social en poblaciones vulnerables, evaluando su efectividad en la promoción de la actividad física a largo plazo. También sería beneficioso investigar más a fondo las barreras específicas que enfrentan las mujeres en contextos de bajos ingresos, con el fin de diseñar estrategias más inclusivas y equitativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aldas-Vargas, C. A., Chara-Plua, N. J., Guerrero-Pluas, P. J., & Flores-Peña, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio De Las Ciencias*, 7(5), 64–77.

<https://doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233>

Ballesteros, M. S., Freidin, B., Wilner, A., & Fernández, L. (2020). Interseccionalidad en las desigualdades sociales para la realización de actividad física en Argentina. *Rev. Cienc. Salud*. 18 (1): 134-151. <https://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8777>



- Barrionuevo-Victorio, V. E., Coronado-Llerena, A. M. E., Asencios-Celiz, R.J., Tapia-Cruz, C. V., Molina-Escalante, L. E., Morales, J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Health Care & Global Health*.5(1):6-12. <https://doi.org/10.22258/hgh.2021.51.89>
- Córdova-León, K., Fernández-Huerta, L., & Careaga-Romero, N. (2020). Autoeficacia para el desempeño de actividad física en personas mayores. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. <https://doi.org/10.33155/j.ramd.2020.09.002>
- Durán Vinagre, M. Á., Leador Albano, V. M., Sánchez Herrera, S., & Feu Molina, S. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática (Motivation and ICT as regulators of physical activity in teenagers: a systematic review). *Retos*, 42, 785–797. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88120>
- Franco-Gallegos, L. I., Robles-Hernández, G. S. I., Montes-Mata, K. J., & Aguirr- Chávez, J. F. (2024). Más allá del control glucémico: beneficios de la actividad física en la calidad de vida de personas con diabetes mellitus tipo 2: una revisión narrativa (Beyond glycemic control: benefits of physical activity on the quality of life of people with type 2 diabetes mellitus: a narrative review). *Retos*, 53, 262–270. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.101811>
- Fuentes Vega, M. de los A. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares (Psychosocial factors associated with healthy eating and physical activity practice in schoolchildren). *Retos*, 46, 340–348. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93605>
- Gaibor Torres, D. L. (2023). La motivación intrínseca en las clases de educación física en estudiantes de bachillerato. Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 145-159. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/218>
- García-Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624.

[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)

Herrera Villegas, E., & Flórez Villamizar, J. A. (2020). Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(269), 139-151. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1768>

Leiva-Peña, V., Rubí-González, P., & Vicente-Parada, B. (2021). Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos [Social Determinants of Mental Health: Public Policies Based on the Biopsychosocial Model in Latin American Countries Determinantes sociais da saúde mental: políticas públicas a partir do modelo biopsicossocial em países latino-americanos]. *Revista panamericana de salud pública = Pan American journal of public health*, 45, e158. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.158>

López López, É. A., & Álvarez-Aros, É. L. (2021). Estrategia en ciudades inteligentes e inclusión social del adulto mayor. *PAAKAT: revista de tecnología y sociedad*, 11(20).

<http://dx.doi.org/10.32870/Pk.a11n20.543>

Márquez Arabia, J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(2), 43–56. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>

Martínez, B. J. S. A., Gálvez, S. M., Asencio, M. A., & Martínez, M. H. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes en función de la edad, el género, tipo de deporte practicado y su orientación motivacional. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 13(27), 160-169.

<https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/8632/3659-11612-1-PB.pdf>

Montalt García, S., Garcia-Massó, X., & Monfort Torres, G. (2023). Relación entre actividad física, autopercepción física, hábitos de vida saludable y nivel socio-económico en el alumnado adolescente (Relationship between physical activity, physical self-perception, healthy lifestyle habits and socioeconomic level in adolescent students). *Retos*, 49, 1027–1037.

<https://doi.org/10.47197/retos.v49.97045>

Noa Pelier, B. Y., Coll Costa, J. L., & Echemendia del Vall, A. (2021). La actividad física en el adulto



mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 308-322.

<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/929>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ortiz Sánchez, J. A., del Pozo-Cruz, J., Alfonso-Rosa, R. M., Gallardo-Gómez, D., & Álvarez-Barbosa, F. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales (Effects of sedentary school-age children: a systematic review of longitudinal studies). *Retos*, 40, 404–412. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.83028>

Ramírez-Gomez, D. C., Vallejo Osorio, A. N., Bahamon Cerquera, P. E., Roa Cruz, A. M., & Monterrosa Quintero, A. (2024). Niveles de actividad física y bienestar psicológico de las personas mayores en zonas rurales (Levels of physical activity and psychological well-being of the elderly in rural areas). *Retos*, 51, 69–74. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100441>

Rodríguez-Fernández, J. E., Rico-Díaz, J., Neira-Martín, P. J., & Navarro-Patón, R. (2021). Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género (Physical activity carried out by Spanish schoolchildren according to age and gender). *Retos*, 39, 238–245.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77252>

Rodríguez-Torres, Á. F., Marín-Marín, J. A., López-Belmonte, J., & Pozo-Sánchez, S. (2024). Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional (Analysis of physical activity and nutrition in students from Ecuador and the influence of family and institutional support). *Retos*, 54, 279–288.

<https://doi.org/10.47197/retos.v54.103479>

Rojas Rebollido, J. M., López Rodríguez del Rey, M. M., & García Viera, M. (2020). La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. *Conrado*, 16(74), 231-239.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-



[86442020000300231&lng=es&tlng=pt.](#)

Serrano-Sánchez, J. A., Sanchís-Moysi, J. (2023). El uso de instalaciones deportivas para promover la actividad física: una perspectiva de salud pública y equidad. *Nutr Hosp.* 40(3):605-616.

<http://dx.doi.org/10.20960/nh.04350>

