

Motivación y barreras para la práctica deportiva en el entorno educativo

Motivation and barriers to sports practice in the educational environment

Cintya Belen Moreno Tapia*
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
cintya.moreno@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-5262-2986>

Zoila Rosa Maldonado Gavilanes
Unidad Educativa "Quitumbe"
Chunchi - Ecuador
zoilar.maldonado@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0009-1783-6465>

Ramón Fernando Bayas Machado
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
rbayas@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-4733-9118>

*Correspondencia:
cintya.moreno@unach.edu.ec

Cómo citar este artículo:
Moreno, C., Maldonado, Z., & Bayas, R. (2025). Motivación y barreras para la práctica deportiva en el entorno educativo. *Revista de Investigación Educativa Niveles*, 2(1), 64-76. <https://doi.org/10.61347/rien.v2i1.71>

Recibido: 3 de mayo de 2025

Proceso de evaluación:

4 de mayo al 12 de junio de 2025

Aceptado: 14 de junio de 2025

Publicado: 27 de junio de 2025

Copyright: Derechos de autor 2025 Cintya Belen Moreno Tapia, Zoila Rosa Maldonado Gavilanes, Ramón Fernando Bayas Machado.



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NonComercial 4.0.

Resumen: El estudio aborda la baja participación estudiantil en prácticas deportivas dentro del entorno educativo, a pesar de los beneficios físicos, psicológicos y sociales ampliamente reconocidos. El problema radica en la influencia de diversos factores motivacionales y barreras personales, sociales, institucionales y culturales que limitan la incorporación del ejercicio físico como parte de la vida escolar. El objetivo principal fue analizar los elementos que motivan o dificultan la práctica deportiva entre los estudiantes, con el fin de proponer estrategias pedagógicas inclusivas que promuevan estilos de vida activos. Para ello, se empleó una metodología cualitativa con diseño narrativo e inductivo-deductivo, utilizando revisión documental de fuentes académicas, artículos científicos y estudios institucionales. Los hallazgos revelaron que la motivación aumenta cuando las clases son significativas, participativas y adaptadas a los intereses del alumnado. Sin embargo, persisten barreras como la falta de tiempo, la presión académica, el desinterés, el escaso apoyo familiar y los estereotipos de género, que afectan especialmente a las mujeres. Se concluye que la participación deportiva se potencia mediante estrategias como el diseño de clases motivadoras, actividades lúdicas y cooperativas, programas escolares inclusivos y la articulación entre escuela, familia y comunidad. Finalmente, se sugiere como línea futura de investigación profundizar en estudios cualitativos que recojan la voz estudiantil y evaluar el impacto de intervenciones integrales en contextos educativos diversos.

Palabras clave: Barreras, entorno educativo, motivación, práctica deportiva.

Abstract: This study addresses the low student participation in sports activities within the educational environment, despite the widely recognized physical, psychological, and social benefits. The issue lies in the influence of various motivational factors and personal, social, institutional, and cultural barriers that hinder the integration of physical exercise as part of school life. The main objective was to analyze the elements that motivate or hinder sports practice among students, with the aim of proposing inclusive pedagogical strategies that promote active lifestyles. A qualitative methodology with a narrative and inductive-deductive design was employed, using documentary review of academic sources, scientific articles, and institutional studies. The findings revealed that motivation increases when classes are meaningful, participatory, and adapted to students' interests. However, barriers such as lack of time, academic pressure, disinterest, limited family support, and gender stereotypes persist, particularly affecting female students. The study concludes that sports participation can be enhanced through strategies such as the design of engaging classes, implementation of playful and cooperative activities, inclusive school programs, and collaboration between school, family, and community. As a future line of research, it is suggested to deepen qualitative studies that include students' voices and to evaluate the impact of comprehensive interventions in diverse educational contexts.

Keywords: Barriers, educational environment, motivation, sports practice.

1. Introducción

A pesar de los numerosos beneficios físicos, psicológicos y sociales que conlleva la práctica deportiva regular en contextos educativos, se observa una baja participación estudiantil en actividades físicas y deportivas. Esta situación puede estar relacionada con diversos factores motivacionales y barreras personales, sociales, institucionales y estructurales que limitan su involucramiento. La falta de interés, el escaso apoyo familiar o institucional, la presión académica, la carencia de infraestructura adecuada o la percepción negativa sobre el deporte son algunas de las posibles causas. Dicha problemática plantea la necesidad de identificar y analizar tanto los factores que motivan como aquellos que obstaculizan la participación deportiva dentro del entorno educativo, con el fin de generar estrategias que fomenten estilos de vida activos y saludables.

La motivación es un proceso interno esencial que impulsa y orienta la conducta del estudiante hacia metas específicas, influyendo directamente en su disposición y compromiso; se construye en la interacción entre docentes y alumnos, donde el profesor desempeña un papel clave al fomentar el interés genuino por aprender. Asimismo, la motivación se vincula con factores como el entorno familiar, la percepción de competencia, el trabajo cooperativo y la planificación de actividades significativas (González et al., 2023).

Para Ordoñez-Bustamante & Heredia-León (2021) la motivación es un proceso dinámico vinculado con la satisfacción de necesidades psicológicas básicas como la competencia, la autonomía y la relación con los demás, las cuales influyen en la intención de participar en la actividad física. Este impulso puede ser intrínseco, cuando la persona actúa por placer o interés personal, o extrínseco, cuando lo hace por recompensas externas o presión. En el contexto educativo, especialmente en Educación Física, la motivación representa un factor determinante para fomentar hábitos saludables y una participación sostenida en el tiempo.

En la misma línea, Lizandra & Peiró-Velert (2020) mencionan que la motivación se concibe como un proceso complejo en el que intervienen factores psicológicos, sociales y afectivos que impulsan a los adolescentes a involucrarse o no en la actividad física. Las relaciones sociales actúan tanto como motor de impulso para una participación sostenida en la práctica física, como también como barrera si se desarrollan en entornos poco saludables o con valores contrarios al ejercicio.

Las barreras para la práctica de actividad física en niños y adolescentes se entienden como una combinación de factores personales, sociales, culturales y estructurales que limitan o dificultan su participación constante en actividades físicas. Las barreras incluyen la falta de tiempo, infraestructura inadecuada, escaso apoyo familiar o social, estereotipos de género, baja percepción de competencia física, inseguridad corporal y normas culturales que desmotivan especialmente a las niñas (Pinheiro et al., 2024).

Según Bores et al. (2023) las barreras para realizar actividad física en adolescentes se entienden como un conjunto de obstáculos sociales, económicos y culturales que dificultan su acceso y participación regular. Incluyen factores como la falta de tiempo, escaso apoyo familiar, desigualdad de género en la oferta deportiva, percepción negativa de las propias habilidades, inseguridad en los desplazamientos, ausencia de infraestructura adecuada y, especialmente, limitaciones económicas que impiden costear inscripciones, equipamiento o traslados.

Las barreras que impiden la práctica deportiva entre los estudiantes están relacionadas principalmente con la falta de tiempo y de motivación, derivadas en parte del uso excesivo de dispositivos tecnológicos y de un estilo de vida cada vez más sedentario. A pesar de que existe

conciencia sobre los beneficios de la actividad física, muchos adolescentes priorizan actividades pasivas como redes sociales o videojuegos; estas barreras, que limitan el interés y la participación en el deporte escolar, exigen la implementación de estrategias motivacionales eficaces y actividades atractivas que promuevan hábitos saludables desde el contexto educativo (Perero-Bazurto & Enríquez-Caro, 2024).

La práctica deportiva en el contexto educativo se concibe como una oportunidad para que todos los estudiantes, sin distinción de género, participen activamente en actividades físicas que promuevan su desarrollo integral. Esta práctica va más allá del simple ejercicio físico; es un medio para fomentar valores, habilidades sociales y emocionales, así como para generar entornos equitativos e inclusivos. Además, representa un espacio donde el alumnado asume distintos roles, toma decisiones y se vincula con sus compañeros, contribuyendo a su autonomía y motivación en el proceso de aprendizaje (Llanos et al., 2022).

En tanto, la práctica deportiva se concibe como un proceso fundamental dentro de la educación física, donde el movimiento corporal se transforma en un medio para desarrollar habilidades físicas, cognitivas y sociales. Dicha práctica, además de mejorar la condición física, promueve valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la perseverancia, y se convierte en una herramienta pedagógica que favorece la formación integral del estudiante, permitiéndole conocerse a sí mismo, reconocer sus capacidades y establecer hábitos saludables que impactan positivamente en su calidad de vida (Alfonzo et al., 2020).

Del mismo modo, para Mundet et al. (2024) la práctica deportiva es una herramienta socioeducativa que va más allá del ejercicio físico, ya que desarrolla habilidades para la vida, fortalece vínculos sociales y promueve el bienestar emocional, especialmente en contextos de vulnerabilidad.

Varios estudios se han acercado a la relación entre motivación y barreras para la práctica deportiva en el entorno educativo. Alonso-Vargas et al. (2023) analizan el nivel de actividad física y la motivación hacia su práctica en adolescentes, diferenciando por sexo. Los autores aplicaron los cuestionarios PAQ-C y BREQ-3 a 209 estudiantes de secundaria en Granada, España. Los resultados revelan que los varones son más activos que las mujeres, tanto en el ámbito escolar como fuera de él. En general, el nivel de condición física de los estudiantes fue medio o bajo. Además, los hombres mostraron mayor motivación y mejores niveles de condición física.

Del mismo modo, Castro et al. (2023) examinan las barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable. Se empleó un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, mediante grupos focales realizados con 32 estudiantes de 13 a 14 años en Santiago. Los datos se recopilaron a través de discusiones grabadas y analizadas temáticamente. Se identificaron como principales barreras la falta de tiempo, el sedentarismo y el escaso apoyo familiar. Las motivaciones incluyeron el gusto por los deportes colectivos y el deseo de una mejor orientación en hábitos saludables. Se concluyó que factores familiares, sociales y económicos influyeron directamente en sus prácticas saludables.

Además, Bobo-Arce et al. (2024) identifican las barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios ecuatorianos y las comparan según el sexo. Se encuestaron a 526 estudiantes de la Universidad Técnica de Machala mediante el cuestionario BBAQ. Los datos fueron analizados con estadística descriptiva y la prueba de Mann-Whitney. Se encontró que las principales barreras fueron la falta de tiempo, energía y recursos. Las mujeres percibieron más obstáculos que los hombres, especialmente en influencia social, falta de voluntad, energía y habilidad. Los resultados evidencian un impacto negativo de los estereotipos de género sobre la práctica de actividad física en las mujeres.

Por su parte, Fernández-Prieto et al. (2019) evalúan las barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Se aplicó una metodología cualitativa con enfoque fenomenológico, mediante cuatro grupos de discusión realizados con adolescentes y expertos en Barcelona. Los datos fueron analizados con codificación temática utilizando el software Atlas-ti. Los resultados revelaron que la falta de tiempo, el desinterés y la presión académica actuaron como barreras. La participación en deportes en equipo, la imagen corporal y el apoyo familiar fueron factores motivadores. Las chicas percibieron más obstáculos, especialmente vinculados con roles de género y autoestima.

A pesar del reconocimiento creciente de los beneficios de la actividad física en el ámbito escolar, la participación de los estudiantes en prácticas deportivas sigue siendo desigual. Factores como el entorno familiar, la presión académica, el contexto social y las percepciones individuales influyen positiva o negativamente en su involucramiento. Mientras algunos estudiantes encuentran en el deporte una vía para el bienestar y la socialización, otros lo perciben como una obligación impuesta o una fuente de incomodidad, especialmente cuando existen barreras relacionadas con la autoestima, el tiempo o la accesibilidad.

En este escenario, debe analizarse de manera integral los factores que inciden en la motivación o desmotivación hacia la práctica deportiva dentro del entorno educativo. La escuela, como espacio formativo, desempeña un rol clave en la construcción de hábitos saludables y en la promoción de la actividad física como parte del desarrollo integral del estudiante. Sin embargo, aún persisten desafíos vinculados con la implementación de estrategias pedagógicas inclusivas y motivadoras.

En este artículo se abordará la siguiente pregunta: ¿Qué factores motivan o dificultan la participación de los estudiantes en la práctica deportiva escolar? A partir de ello, se analizarán distintas investigaciones que exploran las causas de la desafección o el compromiso con el deporte en la escuela, con el objetivo de aportar una mirada crítica que fortalezca la educación física como pilar para una vida activa y saludable.

2. Metodología

Se optó por un enfoque cualitativo con un diseño narrativo y un método inductivo-deductivo. La metodología fue seleccionada para comprender en profundidad los factores que influyen positiva o negativamente en la participación de los estudiantes en actividades físicas dentro del contexto escolar.

Se utilizó la revisión documental como técnica principal para recopilar información, analizando fuentes académicas como artículos científicos, tesis, libros especializados y estudios institucionales sobre educación física, salud escolar y psicología del deporte. Esta estrategia identificó patrones recurrentes en torno a las causas del desinterés o la participación de los estudiantes en la práctica deportiva. Para organizar los hallazgos, se elaboró una matriz de análisis temático que facilitó la sistematización de las barreras y motivaciones encontradas. Asimismo, se consultaron bases de datos académicas como Scopus, Dialnet y SciELO, lo que permitió enriquecer la discusión con evidencias actualizadas sobre el tema.

3. Resultados y discusión

Importancia de la práctica deportiva en el entorno escolar

La práctica deportiva dentro del entorno educativo ha adquirido una relevancia significativa debido a los múltiples beneficios que aporta al desarrollo integral de los estudiantes tanto a nivel físico, como psicológico y social (figura 1). Desde la perspectiva de la salud pública y educativa se reconoce que la

escuela no solo debe centrarse en el aprendizaje cognitivo, sino en formar hábitos saludables y habilidades para la vida (Escamilla et al., 2020).

- Beneficios físicos

Los beneficios físicos son los más evidentes e inmediatos, el ejercicio físico regular fortalece el sistema cardiovascular, respiratorio y musculoesquelético, ayuda a mantener el peso corporal dentro de rangos saludables y mejora la resistencia física general. La práctica deportiva previene patologías crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, así como favorece el crecimiento óseo y muscular adecuado en la infancia y adolescencia (Rodríguez et al., 2020).

Además, la actividad física estimula procesos biológicos como el transporte de oxígeno, el desarrollo de la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio, lo que contribuye al desarrollo de una inteligencia motriz y corporal. Especialmente importante en edades tempranas, estos beneficios son fundamentales en una sociedad cada vez más sedentaria, donde la mayoría de los adolescentes son físicamente inactivos (Rabal et al., 2020).

- Beneficios psicológicos

Desde una perspectiva psicológica, la práctica deportiva tiene una influencia positiva en la salud mental. Se ha demostrado que reduce la ansiedad, el estrés y los síntomas depresivos, también mejora la autoestima, la motivación y el autoconcepto, elementos esenciales en la etapa adolescente, donde la identidad personal está en construcción (Camuñas & Alcaide, 2020).

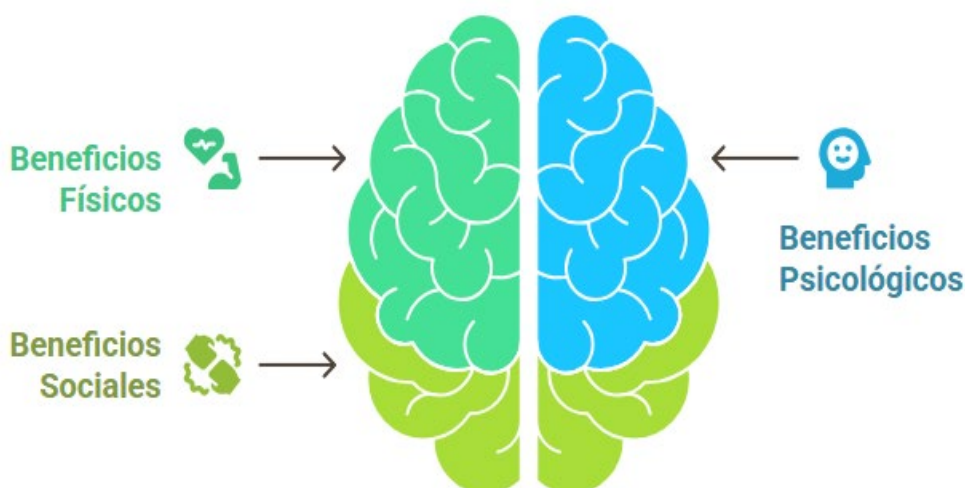
Particularmente, el deporte favorece el desarrollo de un autoconcepto físico y social más sólido, mejorando así la percepción que los estudiantes tienen sobre sus propias capacidades. Los adolescentes que practican deporte de manera regular han demostrado obtener mejores calificaciones académicas, lo que puede explicarse por el fortalecimiento de funciones ejecutivas como la concentración, la memoria y el pensamiento estratégico (Sáez et al., 2022).

- Beneficios sociales

En cuanto al ámbito social, el deporte constituye una plataforma ideal para el desarrollo de competencias interpersonales como la cooperación, la empatía, el liderazgo y la resolución de conflictos; las dinámicas grupales propias del deporte en equipo fomentan el trabajo colaborativo y la comunicación, habilidades indispensables para la vida en sociedad (Suárez & Moreno, 2022).

Figura 1

Beneficios de los deportes escolares



Además, la participación en actividades deportivas disminuye la probabilidad de que los adolescentes adopten conductas de riesgo, como el consumo de sustancias o la violencia escolar. Esto se debe a que la práctica deportiva orientada de forma educativa puede convertirse en una vía de canalización de energía, emociones y tensiones acumuladas, promoviendo actitudes más prosociales y saludables (Rabal et al., 2020).

Dado que los estudiantes pasan gran parte de su tiempo en el centro educativo, la escuela se configura como un entorno clave para la promoción de la salud integral, esto implica que las instituciones deben asumir un rol activo en la creación de espacios y programas que fomenten la práctica física sistemática, accesible y agradable para todos los estudiantes. No basta con impartir la asignatura de educación física; es necesario un enfoque transversal y sostenido que vincule al profesorado, las familias y la comunidad educativa en general (Rodríguez et al., 2020).

Factores motivacionales hacia la práctica deportiva

La motivación es uno de los pilares para la participación sostenida de los estudiantes en la actividad físico-deportiva. En el contexto educativo, esta motivación se ve influida por múltiples factores de tipo individual, social y pedagógico, que fortalecen o debilitan el compromiso del alumnado con el ejercicio físico (Colunga-Rodríguez et al., 2020).

Uno de los enfoques teóricos más relevantes para comprender la motivación en educación física es la Teoría de la Autodeterminación, la cual sostiene que los estudiantes muestran mayor disposición hacia la actividad física cuando experimentan que sus necesidades básicas de autonomía, competencia y vinculación social están cubiertas. Los alumnos se implican más cuando perciben que tienen capacidad de decisión, se sienten competentes en lo que hacen y mantienen relaciones positivas con sus compañeros y el docente (Tovar, 2021).

Los estudios han evidenciado que los estilos de enseñanza del profesorado tienen un papel decisivo en la creación de un clima motivacional positivo. Un estilo docente que favorece la autonomía y orienta las metas hacia la tarea, es decir, hacia el esfuerzo personal y la mejora individual potencia la motivación intrínseca de los estudiantes. En cambio, un enfoque centrado en la competencia comparativa o el rendimiento genera desmotivación y estrés, especialmente en aquellos alumnos con menor autoconfianza (Nieto et al., 2020).

Por otro lado, factores como el tipo de práctica deportiva también inciden en la motivación. Se ha observado que los deportes individuales tienden a asociarse con mayor motivación autónoma, mientras que los colectivos están más relacionados con motivaciones extrínsecas, como el reconocimiento social o la aceptación por parte del grupo. Además, la edad y el sexo son variables influyentes: los alumnos más jóvenes muestran niveles de motivación más altos que los mayores, y los varones suelen reportar mayor motivación intrínseca, aunque las mujeres destacan en motivación identificada, relacionada con la percepción de los beneficios del ejercicio (Hernández-Martín et al., 2020).

Se ha subrayado la importancia de diseñar entornos de aprendizaje motivadores, donde se valoren la participación, la cooperación y el disfrute, que implica no solo adaptar las actividades a los intereses del alumnado, sino trabajar las emociones positivas asociadas a la práctica deportiva, como el placer, la diversión y la sensación de logro (Franco & Menescardi, 2020).

En resumen, los factores motivacionales hacia la práctica deportiva en el entorno escolar no dependen exclusivamente del alumno, sino que están profundamente condicionados por el clima

social del aula, las estrategias pedagógicas del docente, el tipo de actividad propuesta y el grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Por ello, fomentar un ambiente educativo empático, inclusivo y centrado en la mejora personal resulta clave para promover la adherencia y el disfrute del deporte en la etapa escolar (Gómez-Mazorra et al., 2021).

Barreras percibidas para la participación deportiva

A pesar de la reconocida importancia de la actividad física, diversos factores limitan la participación regular de los estudiantes en prácticas deportivas dentro del entorno escolar, y no solo se vinculan a aspectos individuales, sino a condicionantes sociales, familiares, estructurales y culturales que inciden de manera significativa en la motivación y adherencia al ejercicio físico (Gómez-Mazorra et al., 2022).

Para Castro et al. (2023) una de las barreras más comunes identificadas por los adolescentes es la falta de tiempo, principalmente debido a la carga académica y otras actividades extracurriculares. Muchos adolescentes sienten que su agenda diaria no les permite incorporar la actividad física de manera constante, lo que se agrava por el aumento del uso de tecnologías como videojuegos y redes sociales, que promueven estilos de vida sedentarios.

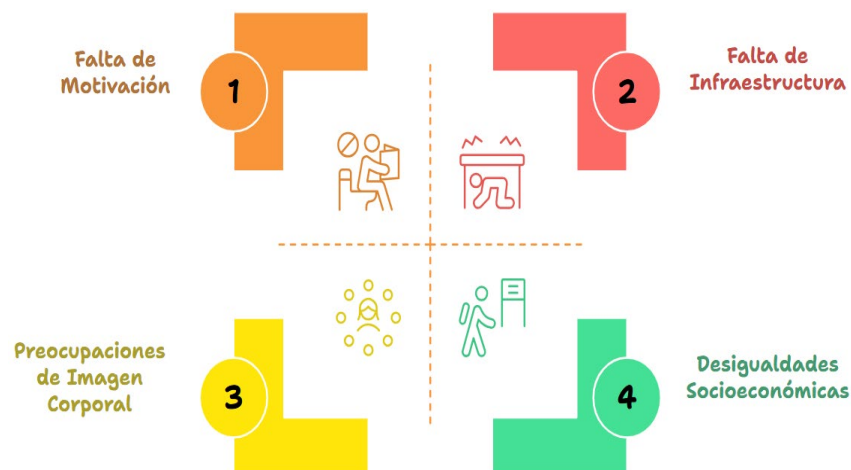
Además, se reporta con frecuencia la falta de energía y voluntad para realizar actividad física, percepciones influenciadas por el entorno social inmediato. Tanto hombres como mujeres señalan que el cansancio y la escasa motivación personal limitan su práctica deportiva, situación extrapolable también a los adolescentes, quienes muchas veces se sienten desmotivados cuando las actividades no se ajustan a sus intereses o no les generan disfrute (Pacheco et al., 2025).

Otro factor relevante es el ambiente familiar y escolar, la falta de apoyo de padres y docentes puede actuar como un obstáculo significativo para los jóvenes. Los adolescentes tienden a abandonar la práctica deportiva cuando perciben que su entorno no valora estas actividades, o cuando las experiencias escolares son negativas, por ejemplo, al imponer rutinas poco participativas o evaluaciones estrictas que generan ansiedad (Fernández-Prieto et al., 2019).

Asimismo, el género influye en la percepción de barreras: las chicas reportan mayor preocupación por la imagen corporal y experimentan niveles más altos de inseguridad en entornos físicos escolares, lo cual reduce su participación en deportes de equipo o actividades grupales. Estas diferencias de género son consistentes en múltiples estudios y resaltan la necesidad de enfoques diferenciados e inclusivos en educación física (Guachi-Loma & Correa-Burgos, 2024).

Figura 2

Barreras para la participación deportiva de los estudiantes



Factores como la falta de infraestructura adecuada, el clima escolar competitivo y el nivel socioeconómico familiar también limitan el acceso y la continuidad en la práctica deportiva. La evidencia sugiere que los estudiantes que viven en contextos de mayor vulnerabilidad socioeconómica enfrentan más barreras para acceder a actividades deportivas organizadas, tanto dentro como fuera de la escuela (Robledo et al., 2023).

Las barreras para la práctica deportiva son diversas y multidimensionales (figura 2), abordarlas implica diseñar intervenciones integrales que combinen estrategias pedagógicas motivadoras, entornos inclusivos, espacios seguros y políticas escolares que reconozcan el deporte como un derecho y una herramienta clave para la formación integral del estudiante (Camargo et al., 2023).

Estrategias para promover una participación activa e inclusiva

Para Miñana-Signes & Monfort-Pañego (2020) la participación activa de los estudiantes en actividades deportivas dentro del entorno escolar requiere de estrategias didácticas que fomenten no solo la motivación individual, sino la inclusión, el sentido de pertenencia y el disfrute colectivo. Se destaca la importancia de adaptar las clases a los intereses del alumnado, promover la cooperación y articular esfuerzos entre la escuela, la familia y la comunidad, a través de un enfoque integral. Asimismo, se busca no solo motivar a los estudiantes, sino crear un sentido de pertenencia y disfrute colectivo en el ámbito deportivo (figura 3).

- Diseño de clases motivadoras y adaptadas a los intereses

Una de las principales recomendaciones es que las clases de educación física se estructuren con metodologías activas y centradas en el estudiante. El docente debe implementar estilos de enseñanza variados, dinámicos y con objetivos claros, para que el alumnado responda con mayor motivación y compromiso; las actividades deben permitir la participación de todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad, promoviendo así una experiencia positiva y significativa (Peñafiel-Álvarez et al., 2020).

Así también, Rodríguez et al. (2020) subrayan que la educación física debe ser concebida como un espacio formativo integral, donde se desarrollen no solo habilidades físicas, sino cognitivas, emocionales y sociales. Diseñar sesiones en función de los intereses del grupo, considerando edades, contextos y preferencias, favorece el sentido de autonomía y pertenencia de los estudiantes.

- Inclusión de actividades lúdicas y cooperativas

Posso-Pacheco y Barba (2024) proponen la incorporación de juegos adaptados, torneos interclases con reglas modificadas y desafíos grupales no competitivos que permiten la integración de todos los estudiantes sin generar presiones por el rendimiento. Estas dinámicas promueven un clima de respeto, colaboración y disfrute que estimula el compromiso a largo plazo, pues el uso de actividades lúdicas y cooperativas se ha consolidado como una herramienta eficaz para aumentar la participación y disminuir el abandono deportivo.

- Programas escolares que fomenten la igualdad y diversidad

La revisión de Gámez-Calvo et al. (2022) evidencia que los programas integrados que combinan educación física con hábitos saludables y nutrición, y que involucran activamente a niños, logran disminuir las brechas de participación y promover una cultura escolar más inclusiva. Además, al trabajar con enfoques transversales, estos programas contribuyen a reducir el riesgo de obesidad y sedentarismo infantil.

- Trabajo colaborativo entre escuela, familia y comunidad

Bernate et al. (2020) sostienen que la colaboración interinstitucional y el involucramiento de los padres en actividades deportivas escolares fortalecen el sentido de pertenencia y consolidan entornos de aprendizaje saludables. La articulación entre estos actores genera una red de apoyo que impulsa la práctica deportiva más allá del aula, promoviendo hábitos de vida activa a largo plazo, para que la educación física cumpla un rol transformador, es esencial establecer vínculos sólidos entre la escuela, la familia y la comunidad.

Figura 3

Estrategias para fomentar la inclusión y participación deportiva escolar



4. Conclusiones

El presente estudio analizó de forma integral los factores que motivan y dificultan la participación de los estudiantes en la práctica deportiva dentro del entorno educativo, visibilizando que la motivación es un componente central y multifactorial influido tanto por aspectos individuales como por el contexto pedagógico, familiar y social. Se evidenció que los beneficios de la actividad física son a nivel físico, psicológico y social, pero no siempre son suficientes para garantizar una participación sostenida en el tiempo, especialmente en contextos donde existen barreras estructurales y culturales.

Entre los principales hallazgos destaca que la motivación hacia la práctica deportiva se incrementa cuando las clases están diseñadas en función de los intereses del estudiantado, promueven la autonomía, la cooperación y generan un clima emocionalmente seguro. En contraste, las barreras más frecuentes fueron la falta de tiempo, el desinterés, la presión académica, el escaso apoyo familiar y la influencia de estereotipos de género, factores que afectan con mayor intensidad a las mujeres adolescentes.

Asimismo, se identificó la necesidad de aplicar estrategias pedagógicas inclusivas, lúdicas y cooperativas que favorezcan el disfrute y la participación equitativa. En este sentido, resultan fundamentales los programas escolares que promuevan la igualdad y la diversidad, así como el trabajo

colaborativo entre escuela, familia y comunidad, en la construcción de una cultura deportiva escolar activa y saludable.

Como líneas futuras de investigación, se propone profundizar en estudios de campo que incluyan la voz directa del estudiantado a través de métodos cualitativos como entrevistas o grupos focales, así como explorar la eficacia de intervenciones específicas que combinen educación física con componentes de salud emocional y nutricional. También sería pertinente analizar la formación docente en estrategias motivacionales, así como el impacto de políticas públicas educativas en la promoción de la actividad física escolar, con especial atención en contextos rurales o de alta vulnerabilidad social.

Referencias

- Alfonzo, A., Enríquez, L., & Alcívar, L. (2020). Estrategias didácticas para la efectividad de la Educación Física: un reto en tiempos de confinamiento. *REFCaE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 8(3), 191-206. <https://n9.cl/qmxqk>
- Alonso-Vargas, J., Ubago-Jiménez, J., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., & Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Motivación y práctica de actividad física en estudiantes de secundaria. *Journal of sport and health research*, 15(1). <https://digibug.ugr.es/handle/10481/90765>
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Retos*, (37), 742-747. <https://n9.cl/t0u9k>
- Bobo-Arce, M., Saavedra-García, M., & Montero-Ordóñez, L. (2024). Análisis de las barreras percibidas para la actividad física en universitarios ecuatorianos: comparación por sexo. *Retos*, (55), 857-866. <https://n9.cl/8onrg>
- Bores, D., Barba, R., Hortigüela, D., & González, G. (2023). Enfrentando las barreras para la práctica de actividad física en la población adolescente con bajos recursos económicos: El ejemplo del programa ipafd. *EmásF*, (80), 30-42. <https://n9.cl/iev71>
- Camargo, D., Delgado, J., García, V., Estupiñán, L., Medina, P., Muñoz-Hinrichsen, F., & Torres, L. (2023). Estado del arte de la investigación en discapacidad y actividad física en Sudamérica. Una revisión narrativa. *Retos*, (48), 945-968. <https://n9.cl/rges5>
- Camuñas, D., & Alcaide, M. (2020). La influencia de la práctica deportiva en el autoconcepto y rendimiento académico en alumnos de secundaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (431), 55-67. <https://n9.cl/vvq9p5>
- Castro, S., Ochoa, S., & Amoretti, E. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable: un estudio cualitativo. *Retos*, (50), 1079-1084. <https://n9.cl/kni90>
- Colunga-Rodríguez, B., Ángel-González, M., Vázquez-Juárez, C., Vázquez-Colunga, J., Castellanos-Ángeles, R., Colunga-Rodríguez, C., & Picazo, G. (2020). Motivos para la práctica del ejercicio físico en estudiantes de secundaria. *Retos*, (38), 89-94. <https://n9.cl/fmyo8>
- Escamilla, P., Alguacil, M., & González-Serrano, M. (2020). Variables predictoras de la motivación deportiva en estudiantes de secundaria federados y no federados. *Retos*, (38), 58-65. <https://n9.cl/66sdqe>
- Fernández-Prieto, I., Giné-Garriga, M., & Canet, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201908047. <https://n9.cl/t8810>

- Franco, M., & Menescardi, C. (2020). Análisis de factores motivacionales en la práctica de actividad física del alumnado de educación secundaria obligatoria en un centro de Valencia. *Sportis*, 6(2), 266-285. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/25533>
- Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Pimienta-Sánchez, L., Delgado-Gil, S., & Gamonales, J. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72(4), 294-305. <https://n9.cl/0ij2ar>
- Gómez-Mazorra, M., Reyes-Amigo, T., Tovar, H., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2022). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática. *Retos*, (43), 699-712. <https://n9.cl/bq7rq>
- Gómez-Mazorra, M., Sánchez-Oliva, D., & Palmeira, A. (2021). Procesos motivacionales hacia la actividad física en el contexto escolar en estudiantes universitarios colombianos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Educación Física y Deporte*, 40(1), e05. <https://n9.cl/c43h1>
- González, J., Corrales, G., & Morquecho, R. (2023). La motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Ciencia Latina*, 7(1), 3922-3938. <https://n9.cl/e28eq>
- Guachi-Loma, R., & Correa-Burgos, J. (2024). Barreras a la actividad física entre estudiantes universitarias: un análisis en la Universidad Técnica de Machala. *Sociedad & Tecnología*, 7(3), 285-297. <https://n9.cl/zx747c>
- Hernández-Martín, P., Guevara, R., Urchaga, J., & Moral-García, J. (2020). Autopercepción de la motivación en las clases de educación física según el sexo, la edad y el tipo de práctica físico-deportiva. *Papeles Salmantinos de Educación*, (24), 149-162. <https://n9.cl/4fjqj>
- Lizandra, J., & Peiró-Velert, C. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: un enfoque cualitativo. *Retos*, (37), 41-47. <https://n9.cl/ps4hp>
- Llanos, R., Leo, F., López, M. L., Cano, E., & Sánchez, D. (2022). ¿Puede el Modelo de Educación Deportiva favorecer la igualdad de género, los procesos motivacionales y la implicación del alumnado en Educación Física? *Retos*, (46), 8-17. <https://n9.cl/ehqgc>
- Miñana-Signes, V., & Monfort-Pañego, M. (2020). Justificación del valor educativo de la Educación Física y el docente. ¿Qué profesional del deporte debe impartir la materia de Educación Física? ¿El Maestro/a y Profesor/a de Educación Física o el Monitor/a deportivo/a? *Retos*, (38), 852-867. <https://n9.cl/m4xwx5>
- Mundet, A., Simó, M., Crespo, R., Batalla, A., & Lleixà, T. (2024). Actividad física y resiliencia: una práctica en Europa para la inclusión social. *Retos*, (53), 17-27. <https://n9.cl/akgbp>
- Nieto, J., García, E., Rosa, A., & Moral, J. (2020). La motivación hacia la práctica físico-deportiva en escolares y la influencia del profesor. *Papeles Salmantinos de Educación*, (24), 131-148. <https://n9.cl/k52xz>
- Ordoñez-Bustamante, D., & Heredia-León, D. (2021). Niveles de actividad física y motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. *Koinonía*, 6(2), 504-524. <https://n9.cl/b7o7j>
- Pacheco, L., Peña, J., Ventura, V., & Rosario, J. (2025). Nivel de actividad física y barreras percibidas para su realización: un estudio con profesores escolares. *Voces de América y el Caribe*, 2(1), 277-293. <https://n9.cl/njut5>

- Peñafiel-Álvarez, J., Ochoa-Encalada, S., & Heredia-León, D. (2020). Estrategias didácticas de la Educación Física para desarrollar la motivación en estudiantes de Educación Escolar. *Killkana Sociales*, 4(2), 61-66. <https://n9.cl/x42pci>
- Perero-Bazurto, P., & Enríquez-Caro, L. (2024). Modelo teórico para desarrollar el interés por las prácticas deportivas en clases de Educación Física en la Unidad Educativa Pablo Hannibal Vela. *MQRInvestigar*, 8(1), 346-364. <https://n9.cl/zu07f>
- Pinheiro, G., Castro, G., Cacciuttolo, C., Gamboa, R., & Mello, J. B. (2024). Desarrollo de estilo de vida activo: una brief review sobre las barreras socioculturales y de género en la infancia y adolescencia. *Retos*, (55), 552-562. <https://n9.cl/zdw2ul>
- Posso-Pacheco, R., & Barba, L. (2024). Estrategias para fomentar la participación y motivación en campeonatos internos en instituciones educativas. *Mentor*, 3(8), 304-315. <https://n9.cl/0v12j7>
- Rabal, J., Baena, C., Gómez, J., Morales, P., & González, M. (2020). Importancia de la práctica deportiva en edad escolar: validación Cuestionario Cudaem. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 21598-21615. <https://n9.cl/etqgm>
- Robledo, T., Rollán, A., & Peña, I. (2023). Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente. *Revista Española de Salud Pública*, 97, e202305037. <https://n9.cl/5ce6f>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14. <https://n9.cl/siwej>
- Sáez, J., Cantonero, J. M., Moreno, E., Molina, J., & Tornero, I. (2022). Beneficios y barreras del desplazamiento activo hacia el centro escolar: una revisión sistemática. *Retos*, (43), 572-578. <https://n9.cl/45ayf>
- Suárez, C., & C Moreno, N. (2022). Incidencia de las actividades extraescolares deportivas en los procesos escolares y en aspectos sociofamiliares y psicológicos de niños, niñas y adolescentes. *Retos*, (46), 987-995. <https://n9.cl/9c9ji2>
- Tovar, C. (2021). Regulaciones motivacionales en diferentes ámbitos del deporte: revisión sistemática. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1(4), 27-45. <https://n9.cl/513pk>

Transparencia

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existen conflictos de interés que influyan en la objetividad de este estudio.

Fuente de financiamiento

No se recibieron fondos financieros de ninguna organización que pudiera tener interés en los resultados presentados.

Contribución de autoría

Cintya Belen Moreno Tapia: Conceptualización, metodología, validación, análisis formal, investigación, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, administración del proyecto, recursos, supervisión.

Zoila Rosa Maldonado Gavilanes: Conceptualización, software, validación, análisis formal, investigación, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, recursos.

Ramón Fernando Bayas Machado: Conceptualización, metodología, validación, análisis formal, investigación, gestión de datos, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento.

Los autores contribuyeron activamente en el análisis de los resultados, revisión y aprobación del manuscrito final.