



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA

Barriers and facilitators of adherence to recreational football in adolescents with cardiometabolic risk: a qualitative study derived from an RCT

Eimmy Gálvez-Contreras^{1,2}, Karla Macera-Canales¹, Arianne Farel Carraza¹, Damaris Jerez Erazo¹, Iván Molina Márquez^{1,2}, Nicolás Gómez-Álvarez^{1,2,*}

1. Universidad Adventista de Chile, Chillán, Chile
2. Grupo AFSYE, Universidad Adventista de Chile.

*Correspondence Author: Nicolás Gómez-Álvarez nicolasgomez@unach.cl

Editorial Schedule: Article received: 10/05/2026 Accepted: 13/07/2026 Published: 01/09/2026
<https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

To cite this article use the following reference:

Gálvez-Contreras, E.; Macera-Canales, K.; Farel Carraza, A.; Jerez Erazo, D.; Molina Márquez, I.; Gómez-Álvarez, N. (2026). Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA. Sportis Sci J, 12(5), 1-32. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

Contribución del autor: E.G.C. y K.M.C. concibieron y diseñaron el estudio. E.G.C., K.M.C., A.F.C. y D.J.E. realizaron la recopilación de datos y los experimentos. A.F.C. y D.J.E. fueron responsables del análisis formal y la visualización de los datos. I.M.M. y N.G.A. supervisaron el proyecto, proporcionaron recursos y coordinaron la administración de la investigación. Todos los autores contribuyeron a la redacción y revisión crítica del manuscrito, y aprobaron la versión final.

Financiamiento: Este estudio ha contado con el apoyo de la Dirección de Investigación de la Universidad Adventista de Chile (Proyecto de Investigación Regular n.º 2023-183) y del Fondo Nacional para el Fomento del Deporte (FONDEPORTE) del Ministerio de Deportes de Chile (n.º 2300120030).

Conflicto de intereses: Los autores de este estudio declaran no tener conflicto de interés.



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

Aspectos éticos: El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Adventista de Chile (Nº 2023-03). Se obtuvo asentimiento de adolescentes y consentimiento de apoderados, garantizando confidencialidad (códigos numéricos) y derecho a retiro.

Resumen

La adherencia a programas de ejercicio físico para adolescentes con riesgo cardiometabólico es un fenómeno complejo, vinculado con experiencias individuales, sociales y contextuales. El objetivo de este estudio fue comprender las experiencias de adolescentes con riesgo cardiometabólico que participaron de dos modalidades de fútbol recreativo, identificando barreras y facilitadores de la adherencia o el abandono. Se desarrolló un estudio cualitativo interpretativo con 17 adolescentes varones de 11 a 15 años, que participaron en un ensayo controlado aleatorizado que comparó dos modalidades de entrenamiento de fútbol para promover la salud cardiometabólica. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a siete adolescentes que abandonaron el programa y grupos focales con diez participantes de alta adherencia. El análisis temático reflexivo fue desarrollado por el equipo investigador mediante un proceso inductivo, iterativo y reflexivo, fortalecido por el registro sistemático de decisiones analíticas y discusiones críticas entre investigadores, lo que permitió construir tres temas centrales. Las barreras logísticas y contextuales, como transporte, clima, horarios y cambios organizacionales, fueron percibidas como obstáculos para la continuidad. El apoyo de entrenadores, pares y familias emergió como facilitador de pertenencia y motivación. Además, algunos participantes asociaron los juegos reducidos con mayor participación activa, percepción de competencia y satisfacción. Los hallazgos sugieren que la adherencia no dependería solo del interés deportivo, sino también de condiciones de acceso, apoyo social, seguridad psicológica, competencia percibida y disfrute. Las intervenciones futuras deberían ser inclusivas, viables y significativas.

Palabras clave: riesgo cardiometabólico; ejercicio físico; deporte; obesidad

Abstract

Adherence to physical exercise programs among adolescents with cardiometabolic risk is a complex phenomenon linked to individual, social, and contextual experiences. The aim of this study was to understand the experiences of adolescents with cardiometabolic risk who participated in two recreational football modalities, identifying barriers and facilitators associated with adherence or dropout. A qualitative interpretive study was conducted with 17 male adolescents aged 11 to 15 years who participated in a randomized controlled trial comparing two football training modalities designed to promote cardiometabolic health. Semi-structured interviews were conducted with seven adolescents who dropped out of the program or showed low adherence, and focus groups were conducted with ten highly adherent participants. Reflexive thematic analysis was carried out by the research team through an inductive, iterative, and reflexive process, strengthened by a systematic record of analytical decisions and critical discussions among researchers, which enabled the construction of three central themes. Logistical and contextual barriers, such as transportation, weather, schedules, and organizational changes, were perceived as obstacles to continuity. Support from coaches,



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

peers, and families emerged as a facilitator of belonging and motivation. In addition, some participants associated small-sided games with greater active participation, perceived competence, and satisfaction. The findings suggest that adherence may not depend solely on sporting interest, but also on access conditions, social support, psychological safety, perceived competence, and enjoyment. Future interventions should be inclusive, feasible, and meaningful.

Keywords: cardiometabolic risk; exercise; sports; obesity



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

Introducción

La obesidad en la adolescencia se ha convertido en un problema de salud pública mundial. En la actualidad, más de 159 millones de niños y adolescentes, de edades comprendidas entre los 5 y los 19 años, son clasificados como obesos (Phelps et al., 2024). En el mismo sentido, Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing pronostica que 464 millones de adolescentes con sobrepeso u obesidad estarán en riesgo de mantener un estado de sobrepeso u obesidad a lo largo de la vida (Baird et al., 2025). Esta tendencia tiene implicancias cardiometabólicas relevantes, asociadas con resistencia a la insulina, dislipidemias, hipertensión arterial, inflamación crónica de bajo grado y adiposidad visceral, factores que incrementan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico en etapas posteriores (Leiva et al., 2017). Además, puede generar desafíos psicosociales, como imagen corporal negativa, baja autoestima y menor motivación, que actúan como barreras para la práctica de actividad física (Jebeile et al., 2022).

Ante este contexto, las intervenciones fundamentadas en el deporte organizado constituyen espacios relevantes para ayudar a promover experiencias psicosociales positivas en este grupo etario (Pietrzak et al., 2025; Rodriguez-Ayllon et al., 2018). Sin embargo, uno de los principales desafíos es conocer las razones subyacentes a la adherencia conductual: ¿Por qué existen personas capaces de mantener una participación activa en las prácticas deportivas? y ¿Por qué otros abandonan estas prácticas? (Chen & Wu, 2022; Mahmood et al., 2023). Estudios han sugerido que las tasas de deserción observadas en los programas de manejo de peso no dependen solo de la intervención (Guijo et al., 2024; Luppino et al., 2024), sino que además se encuentra influenciada por la interacción de otros factores como el disfrute hacia la actividad física, el apoyo de los padres y de sus pares (Martins et al., 2021).

En este mismo sentido, la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Ryan & Deci, 2017), indica que los entornos que apoyan la autonomía y favorecen vínculos significativos se asocian con un mayor bienestar e intención de mantener la práctica deportiva (Mossman et al., 2024). También el diálogo y la retroalimentación positiva entre el profesor o entrenador con el deportista, son cruciales para fortalecer la percepción de competencia y la motivación (Heredia-León et al., 2023; Zhang et al., 2022).



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

La evidencia cualitativa indica que la participación sostenida de los adolescentes en actividad física se relaciona con la posibilidad de elegir el tipo de actividades, aprender en entornos inclusivos y experimentar competencia sin presión excesiva (Sejdija & Maggio, 2025). En este sentido, la autonomía y la seguridad psicológica se consolidan como pilares para la adherencia a la actividad física (Browne et al., 2022; Klemedtson et al., 2023). Asimismo, el reconocimiento de los avances individuales por parte de los padres, profesores, entrenadores y pares otorgan un significado motivacional positivo entregando seguridad y refuerzo positivo respecto a la adherencia a la actividad física (Brennan et al., 2025; Wright et al., 2010). Por el contrario, cuando este soporte social es débil o ausente, las barreras del entorno pueden desestabilizar la participación, especialmente si se articulan con experiencias de estigma, vergüenza corporal (Hendy et al., 2025; Saffari et al., 2025) o limitaciones socioecológicas como nivel educativo familiar, infraestructura, transporte y condiciones climáticas (Bengtsson et al., 2025; Hu et al., 2021; Portela-Pino et al., 2021).

Dentro de las metodologías emergentes en el fútbol recreativo para la salud, los juegos reducidos (JR) se presentan como una alternativa pedagógica dinámica y con impacto sobre diferentes desenlaces de salud de niños y adolescentes (Clemente et al., 2022; Gómez-Álvarez et al., 2024; Krustup & Krustup, 2018). Al modificar el número de jugadores, dimensiones del campo y las reglas, los JR pueden aumentar la intensidad de la actividad, favorecer el contacto con el balón y la participación activa (Gómez-Álvarez et al., 2025; Gómez-Álvarez, 2026; Federico-Tuccelli et al., 2026). Estas características podrían favorecer el disfrute y la competencia percibida, dimensiones relevantes para la adherencia. Sin embargo, pese al potencial de los JR para favorecer experiencias sociales y de alto disfrute, pocos estudios han analizado cualitativamente la adherencia, el abandono y sus implicancias para la efectividad traslacional de estas metodologías en contextos comunitarios (Clemente et al., 2022).

Modalidades de fútbol recreativo—juegos reducidos (JR) y entrenamiento tradicional de fútbol—, provenientes de un ensayo clínico aleatorizado (ECA), , fueron comparadas por su capacidad para favorecer el desarrollo del ejercicio físico y posteriormente beneficiarse de él en el sentido de la salud cardiovascular y metabólica en adolescentes con problemas de obesidad abdominal (Gómez-Álvarez, Federico-Tuccelli, et al., 2026). En este contexto, el objetivo fue



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbg760>

comprender las experiencias de adolescentes con riesgo cardiometabólico que participaron de sus modalidades, por lo que se pasó a la identificación de barreras y de facilitadores de la adherencia o del abandono del programa, considerando la adherencia como un fenómeno multinivel, construido por factores individuales, interpersonales, metodológicos y contextuales, en consonancia, como se apuntó, con la Teoría de la Autodeterminación y con la teoría de modelos socioecológicos. (Hu et al., 2021; Mahmood et al., 2023; Martins et al., 2021; Ryan & Deci, 2017).

Metodología

El presente estudio corresponde a un análisis cualitativo secundario derivado de un ensayo controlado aleatorizado (ECA) de tres brazos: un grupo control y dos grupos de intervención, registrado en ClinicalTrials.gov (ID: NCT06377137). Se adoptó un enfoque cualitativo interpretativo (Patton, 2014), orientado a comprender las experiencias relatadas por adolescentes con riesgo cardiometabólico que participaron de los dos grupos de intervención de fútbol recreativo que recibieron diferentes modalidades de fútbol recreativo orientadas a promover la salud cardiovascular y metabólica en adolescentes con riesgo cardiometabólico (Gómez-Álvarez, Hermosilla-Palma, et al., 2026).

Contexto del estudio

El ECA que sirvió de base para este estudio incluyó 51 adolescentes varones, entre 11 y 15 años que presentaban riesgo cardiometabólico, reclutados de 4 colegios diferentes. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a grupo control (n=17), o a uno de los grupos de intervención de fútbol recreativo (n =17, grupo de juegos reducidos y n=17, grupo de entrenamiento de fútbol tradicional). Los grupos de intervención participaron de 16 semanas de entrenamiento basado en fútbol, 3 veces por semana, con sesiones de 60 minutos. Las sesiones se realizaban después del horario escolar en una universidad cercana a los colegios de los cuales fueron reclutados los participantes. Los entrenamientos comenzaban con 15 minutos de calentamiento y 5 minutos de vuelta a la calma. El grupo de juegos reducidos (JR), participaba de sesiones diseñadas para alcanzar un mayor tiempo en intensidades de alta intensidad,

Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbg760>

mediante juegos reducidos de 3 vs. 3 (alternativamente 2 vs. 2 o 4 vs. 4), diseñados bajo un régimen fraccionado (6-7 series de 4 minutos de actividad y 2 minutos de descanso) tamaños de cancha ajustados, y reglas específicas para favorecer la alta intensidad (Gómez-Álvarez et al., 2025; Gómez-Álvarez, Federico-Tuccelli, et al., 2026). El grupo de fútbol tradicional (FT), recibía sesiones compuestas por 30 minutos de ejercicios de habilidades técnicas de fútbol, y 10 minutos de juego de fútbol sala tradicional. Una descripción más detallada de los participantes y de los protocolos de intervención pueden ser revisados en un estudio publicado previamente (Gómez-Álvarez, Hermosilla-Palma, et al., 2026).

Para el estudio cualitativo secundario, se empleó un muestreo intencionado de máxima variación (Patton, 2014), seleccionando un subgrupo de 17 adolescentes a partir de los 34 asignados a los grupos de intervención del ECA original.

Reclutamiento y participantes

Para este análisis, fueron invitados los participantes que presentaron alta adherencia (>80% de las sesiones planificadas), así como aquellos que abandonaron la intervención o registraron baja adherencia (<25% de las sesiones planificadas). En total, 17 adolescentes aceptaron participar. Los adolescentes con alta adherencia participaron en grupos focales: cinco del grupo de juegos reducidos (JR1–JR5) y cinco del grupo de fútbol tradicional (FT1–FT5). Por su parte, siete adolescentes con baja adherencia o abandono participaron en entrevistas semiestructuradas (A1–A7). Esta selección permitió incorporar perspectivas contrastantes entre quienes sostuvieron su asistencia y quienes presentaron interrupciones sistemáticas o abandono de la intervención. La determinación del número de participantes se orientó por el criterio de poder informativo, considerando la riqueza, relevancia y diversidad de las experiencias aportadas por adolescentes con trayectorias contrastantes de adherencia y abandono para responder la pregunta de investigación (Malterud et al., 2016).

Instrumentos de recogida de datos

Con el fin de captar las experiencias de abandono y participación sostenida, se emplearon entrevistas semiestructuradas y grupos focales como técnicas de producción de datos



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

cualitativos. Sus guiones fueron organizados en dimensiones temáticas alineadas con los objetivos del estudio, siguiendo orientaciones metodológicas para este tipo de técnicas y literatura específica sobre adherencia, barreras y facilitadores en programas deportivos juveniles (Mahmood et al., 2023; Martins et al., 2021).

En el caso de las entrevistas dirigidas a adolescentes con baja adherencia o abandono, la indagación se centró en ejes específicos: (a) expectativas y trayectorias previas vinculadas a la actividad física; (b) barreras relacionadas con demandas escolares o condiciones de salud; (c) influencia de factores contextuales, como la distancia y el transporte; (d) percepción del apoyo social; y (e) valoración de las formas de entrenamiento y del trato recibido durante el programa.

Por su parte, los grupos focales realizados con participantes de los grupos JR y FT profundizaron en seis dimensiones: (a) motivaciones asociadas a la permanencia; (b) apoyo social y vínculos emocionales con pares y entrenadores; (c) percepción de diversión y dinamismo en las sesiones de fútbol; (d) beneficios percibidos en términos de autoestima y autonomía; (e) desafíos cotidianos experimentados durante la participación; y (f) significados atribuidos a la experiencia dentro del entorno universitario. La incorporación de un mayor número de dimensiones en los grupos focales respondió a que los participantes con alta adherencia contaban con una experiencia más prolongada y sostenida dentro del programa, lo que permitió profundizar en aspectos vinculados al disfrute, los beneficios percibidos y los significados contruidos en torno a su participación.

El diseño de estas dimensiones permitió explorar la intencionalidad de la participación desde los postulados de la TAD (Ryan & Deci, 2017), así como la influencia de los distintos niveles estructurales propuestos por el modelo socioecológico (Hu et al., 2021). Asimismo, estas dimensiones posibilitaron profundizar en las experiencias subjetivas asociadas a las metodologías de entrenamiento implementadas en el programa y a las dinámicas relacionales contruidas durante la intervención.

Ambos protocolos fueron validados por expertos en metodología cualitativa en términos de pertinencia, claridad, adecuación etaria y coherencia con los objetivos del estudio, proporcionando una base orientadora para el posterior proceso analítico.



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

Consideraciones éticas

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Adventista de Chile (Nº 2023-03). Se obtuvo asentimiento de adolescentes y consentimiento de apoderados. Se garantizó la confidencialidad (códigos numéricos) y derecho a retiro de los participantes. Las entrevistas y grupos focales fueron realizadas por investigadores capacitados, quienes promovieron un clima de confianza, escucha activa y apertura al relato de los participantes (Quintela Do Carmo et al., 2024).

Análisis de datos

Para el análisis de los datos se utilizó el Análisis Temático Reflexivo de Braun y Clarke (2019). El proceso se desarrolló de manera inductiva e iterativa a través de las seis fases propuestas por las autoras: familiarización con los datos, generación de códigos iniciales, construcción de temas, revisión de temas, definición y denominación de temas, y elaboración del informe. La organización y gestión del material textual se realizó con apoyo de ATLAS.ti 23, utilizado como herramienta para ordenar, codificar y recuperar segmentos relevantes del corpus. La construcción de los temas fue desarrollada por el equipo investigador mediante un proceso interpretativo e iterativo de revisión de códigos, del cual emergieron tres temas finales: (1) barreras contextuales y logísticas percibidas en la continuidad o abandono; (2) experiencias de apoyo social como facilitadoras de pertenencia y motivación; y (3) percepciones sobre las formas de entrenamiento y la experiencia deportiva. La calidad y rigurosidad del estudio se fortalecieron mediante un registro sistemático de decisiones analíticas, discusiones reflexivas entre los investigadores y una revisión crítica externa del proceso analítico, orientada a examinar la coherencia entre los objetivos del estudio, los datos, los códigos y la construcción interpretativa de los temas, favoreciendo la credibilidad, dependabilidad y confirmabilidad del proceso investigativo (Nowell et al., 2017).

Resultados

Desde una aproximación interpretativa, el análisis temático reflexivo de las experiencias de los participantes permitió identificar tres categorías centrales: (i) barreras contextuales y



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

logísticas percibidas; (ii) experiencias de apoyo social como facilitador y barrera relacional de la adherencia; y (iii) percepciones sobre las formas de entrenamiento y la experiencia deportiva (véase tabla 1). En conjunto, los hallazgos sugieren que la adherencia se manifestó como una experiencia multidimensional, donde las condiciones de acceso, la naturaleza de los vínculos sociales y las características de las modalidades de entrenamiento se entrelazan en la vivencia de los participantes.

TABLA 1. Cuadro resumen de categorías y subcategorías emergentes.

Categoría	Descriptor	Subcategorías
Barreras contextuales y logísticas percibidas en la continuidad o abandono	Obstáculos estructurales, ambientales y organizacionales que los participantes asociaron con dificultades para sostener la asistencia al programa.	Distancia, transporte y accesibilidad geográfica; condiciones climáticas y ambientales; horarios y compatibilidad temporal; cambios organizacionales y continuidad del programa.
Experiencias de apoyo social como facilitador y barrera relacional de la adherencia	Dinámicas interpersonales provenientes de entrenadores, pares, familia e institución que fueron percibidas como facilitadores o limitantes de la adherencia.	Apoyo y estilo de los entrenadores; dinámicas de pares e identidad grupal; apoyo familiar y presiones externas; ambiente institucional y seguridad psicológica.
Percepciones sobre las formas de entrenamiento y la experiencia deportiva	Experiencias diferenciadas asociadas a las modalidades de fútbol tradicional y juegos reducidos, especialmente en relación con participación activa, competencia percibida, satisfacción y bienestar.	Tiempo de participación activa y contacto con balón; percepción de competencia y oportunidades de éxito; preferencias por espacios y modalidades de juego; cambios físicos y emocionales percibidos.

Barreras contextuales y logísticas percibidas en la continuidad o abandono

Esta categoría agrupa las condiciones estructurales, ambientales y organizacionales que los participantes percibieron como obstáculos para sostener su participación en el programa. Desde la experiencia de quienes abandonaron y de quienes mantuvieron alta adherencia, la distancia, el transporte, el clima, los horarios y los cambios organizacionales configuraron barreras que dificultaron la continuidad, aun cuando existía motivación inicial por participar. Estas experiencias se vinculan con el nivel estructural del modelo socioecológico, al mostrar cómo las condiciones comunitarias, familiares e institucionales pueden incidir en la participación deportiva (Bronfenbrenner, 1977).



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

Distancia, transporte y accesibilidad

La distancia y las dificultades de transporte limitaron el acceso de algunos adolescentes al programa. A1 comentó: “...fue por el transporte y la distancia... vivo en Las Crisálidas y me quedaba muy lejos para mí”. Esta condición se sumó a preocupaciones de seguridad y traslado, como señaló A3: “Salía a las 3:30 y... llegaba muy de noche”. Contrariamente, los relatos también muestran que, cuando existió apoyo familiar, esta barrera pudo ser mitigada. En esa línea, FT4 explicó: “A veces venía caminando, y cuando llovía mi papá me pasaba a buscar en auto”.

Condiciones climáticas y ambientales

Las condiciones climáticas adversas fueron percibidas como un obstáculo para la continuidad, especialmente entre quienes abandonaron el programa. A2 relató: “Que a veces agarraba con una lluvia y me mojaba todo, hasta las zapatillas”. En algunos casos, la decisión de interrumpir la participación estuvo mediada por la preocupación familiar frente a los efectos del clima, como señaló A5: “Por el frío y las lluvias me resfriaba mucho y mi mamá decidió que mejor no fuera más”. No obstante, algunos participantes lograron adaptarse a estas condiciones cuando contaron con alternativas de traslado o apoyo familiar. JR2 afirmó: “Al principio me afectaba la lluvia, pero después logré que me llevaran en auto”.

Horarios y compatibilidad temporal

Los horarios del programa también aparecieron como una barrera para sostener la asistencia. A5 indicó: “Empezaba a las 4 y terminaba a las 5, yo salgo del colegio y debo volar para alcanzar a estar a tiempo”. Otros adolescentes enfrentaron conflictos con actividades paralelas, lo que dificultó la permanencia en la intervención. A4 comentó: “Estaba en el taller de música y por eso no pude seguir, tenía choque de horarios”. Estas narrativas muestran que la adherencia dependió no sólo del interés por participar, sino también de la posibilidad concreta de compatibilizar el programa con las rutinas escolares, familiares y extracurriculares.

Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

Cambios organizacionales y continuidad

Los cambios organizacionales también fueron percibidos como elementos que afectaron la experiencia de participación. La rotación de profesores y la falta de variedad en las actividades fueron señaladas por algunos adolescentes como aspectos que redujeron su motivación. A3 expresó: *“Cambiaron al profesor y no me gustaba la forma de cómo hacía la clase”*, mientras que A7 reforzó: *“Antes era más movido... con el profesor nuevo era más de lo mismo”*. Sin embargo, otros participantes mostraron mayor capacidad de adaptación frente a estas modificaciones. JR5 señaló: *“Cuando cambiaron algunas cosas, igual me adapté porque me gustaba venir a jugar”*. De este modo, los cambios en la organización del programa fueron vividos de manera diferenciada, operando como barrera para algunos adolescentes y como una condición manejable para otros.

Experiencias de apoyo social como facilitador y barrera relacional de la adherencia

Esta categoría reúne las experiencias de apoyo social que los adolescentes identificaron como facilitadoras o limitantes de la adherencia al programa. Los relatos muestran que entrenadores, pares, familias y el ambiente institucional fueron percibidos como relevantes para la pertenencia, motivación y seguridad psicológica durante la participación deportiva. En este sentido, el apoyo social emergió como un eje central para comprender por qué algunos participantes mantuvieron alta adherencia, mientras que otros experimentaron mayores dificultades para sostener su asistencia.

Apoyo y estilo de los entrenadores

El apoyo cercano de los entrenadores fue ampliamente valorado por los participantes y se asoció con experiencias positivas dentro del programa. FT2 comentó: *“Me gustó porque los profesores apoyan mucho y son muy simpáticos”*. JR3 destacó la adaptación pedagógica recibida: *“Si me complicaba un ejercicio, ellos le bajaban el nivel y se hacía más fácil”*. En la misma línea, JR1 señaló el acompañamiento constante durante las actividades: *“Cuando fallamos el profesor nos ayuda y nos trata de explicar lo que tenemos que hacer”*. En contraste, algunas experiencias reflejaron percepciones de apoyo insuficiente. A6 expresó: *“Ponían*



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

ejercicios fáciles, pero al que le costaba no lo apoyaban bien". Estos relatos muestran que el estilo de acompañamiento del entrenador fue percibido como un elemento relevante en la experiencia de adherencia, especialmente cuando facilitó la participación, la comprensión de las tareas y la confianza para seguir intentando.

Dinámicas de pares e identidad grupal

Las relaciones con los pares tuvieron efectos diferenciados en la experiencia deportiva. Para algunos adolescentes, el grupo favoreció la diversión, la integración y el sentido de pertenencia. FT1 afirmó: *"Conocí ciertas personas y me la pasaba bien divertido, conocí hartos amigos acá"*. El reconocimiento por parte de los compañeros también apareció como un elemento motivador, como expresó FT5: *"Mis compañeros me apoyaban y me empezaron a reconocer más en el equipo"*. Sin embargo, no todas las experiencias fueron integradoras. JR3 reportó momentos de exclusión durante el juego: *"Me sentí un poco fuera del juego, casi nunca me llegaban pases"*. Así, las dinámicas entre pares actuaron tanto como facilitadoras de la adherencia, cuando promovieron amistad y reconocimiento, como posibles barreras cuando generaron sentimientos de exclusión o baja participación.

Apoyo familiar y presiones

El apoyo familiar se manifestó como un recurso interviniente para sostener la participación y/o abandono del programa. A2 señaló: *"Mi mamá me motivaba a asistir y mi hermano me decía que fuera si me entretenía"*. En otros casos, la familia cumplió un rol organizador y facilitador de la asistencia, como destacó FT4: *"Mi familia me apoyaba y me ayudaba a organizarme para poder venir"*. Sin embargo, los relatos también muestran que las decisiones familiares podían limitar la continuidad cuando se percibían riesgos asociados al clima, la salud o el cansancio. A5 relató: *"No fue mi decisión, fue de mi mamá, porque me resfriaba una y otra vez"*. De este modo, la familia apareció como un actor ambivalente: facilitó la adherencia mediante motivación, organización y traslado, pero también pudo incidir en el abandono cuando primaron preocupaciones protectoras.



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

Ambiente institucional y seguridad psicológica

El ambiente institucional fue valorado por los participantes cuando se percibió como un espacio seguro, motivador y libre de rechazo. A2 expresó: *“Me sentía bastante bien, podía conversar y jugar sin sentirme rechazado”*. El clima positivo de las sesiones también fue señalado como un aspecto que favoreció la participación. FT3 comentó: *“Era alegre, lo pasábamos súper bien, los profes nos motivaban mucho”*. Estas experiencias muestran que la adherencia no dependió únicamente de la estructura del entrenamiento, sino también de la percepción de estar en un entorno donde los adolescentes podían participar, interactuar y equivocarse sin temor a la discriminación o la desvalorización.

Percepciones sobre las formas de entrenamiento y la experiencia deportiva

Esta categoría recoge las percepciones de los participantes sobre las formas de entrenamiento implementadas en el programa, particularmente fútbol tradicional y juegos reducidos. Los relatos permiten identificar diferencias metodológicas percibidas en la manera en que los adolescentes experimentaron la participación activa, el contacto con el balón, la percepción de competencia, el disfrute y los cambios físicos o emocionales percibidos. Estas diferencias se presentan como experiencias subjetivas asociadas a cada modalidad, no como evidencia de efectos causales entre metodologías. Desde esta perspectiva, los resultados permiten comprender cómo las formas de entrenamiento fueron vividas por los adolescentes y cómo dichas percepciones se relacionaron con su satisfacción y continuidad en el programa.

Tiempo de participación activa y contacto con balón

En el grupo de FT se expresaron frustraciones asociadas al tiempo limitado de juego y contacto con el balón. A1 señaló: *“Pucha igual era poco tiempo para mí jugar, mucho entrenamiento y después estar un par de minutos en el mini partido y eso era lo que no me gustaba mucho... igual era muy poco lo que jugábamos”*. De manera similar, A4 propuso ampliar las sesiones para disponer de mayor tiempo de práctica: *“alargar el entrenamiento porque era de una hora, puede que de más tiempo sea mejor, aprendamos a dominar mejor el balón y nos afiatemos como equipo”*.



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

En contraste, quienes participaron en grupo JR valoraron el mayor dinamismo de la modalidad. A2 comentó: *“Siendo sinceros, me gustaba más el reducido porque ahí se empezaba a jugar al tiro, era rápido y había que estar atento”*. Estas narrativas muestran que las formas de entrenamiento fueron percibidas como experiencias con oportunidades distintas de participación activa, las cuales fueron asociadas por los participantes con su satisfacción general y con la experiencia de involucramiento durante las sesiones.

Percepción de competencia y oportunidades de éxito

Los juegos reducidos fueron asociados por algunos participantes con una percepción más amplia de progreso y competencia durante el juego. JR2 afirmó: *“si... Como delantero, me siento más bueno y capaz de dominar el juego y hacer goles, antes no era así, me sentía malo y no me elegían de los primeros para los equipos”*. JR3 agregó: *“ahora como nos hacen correr más, ahora me canso menos y disfruto más del juego”*. Estas experiencias sugieren que, para algunos adolescentes, la participación en juegos reducidos fue percibida como una experiencia vinculada con mayor capacidad, confianza y disfrute durante la práctica, sin que ello implique establecer una relación causal entre modalidad de entrenamiento y adherencia.

En el grupo FT, las mejoras fueron narradas principalmente en relación con el desarrollo técnico. FT4 indicó: *“era malo, ahora soy mejor que antes... empecé más a controlar el balón porque antes se me escapaba por todos lados”*. FT1 reforzó esta percepción: *“mejoré moviendo el balón, porque antes siempre cuando jugaba se me iba o se me escapaba, pero ahora no, ahora sé cómo jugar mejor”*. En conjunto, los relatos muestran que ambas formas de entrenamiento fueron asociadas con aprendizajes y mejoras percibidas, aunque con matices distintos: mientras los juegos reducidos fueron vinculados con dinamismo, participación y disfrute del juego, la modalidad tradicional fue relacionada con el aprendizaje técnico y el control del balón.

Preferencias por espacios y modalidades de juego

El ambiente físico y la configuración de los espacios también condicionaron la experiencia deportiva. En el grupo FT, A1 expresó: *“no me gusta la idea de entrenar adentro*



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbg760>

(en el gimnasio), me gustaría jugar más en la cancha de pasto que tienen allá en la universidad”. A2 coincidió en la preferencia por espacios más seguros o agradables para jugar: “Que se use más la cancha de pasto... porque en la cancha de concreto una vez me caí y me dolió mucho las rodillas, porque es duro”. Estas percepciones muestran que las condiciones materiales del espacio fueron relevantes para el disfrute, la comodidad y la sensación de seguridad durante la práctica.

En los participantes del grupo de JR surgieron percepciones divididas respecto a las limitaciones espaciales. JR2 comentó: “nos reducen mucho... los arcos son muy chicos, eso hace que el juego sea más difícil a ratos”. Sin embargo, JR3 manifestó indiferencia frente a estas restricciones: “no, yo no tenía problema, a mí me daba lo mismo, yo jugaba no más”. Estas citas evidencian que la configuración del espacio fue vivida de manera heterogénea: para algunos adolescentes representó una dificultad, mientras que para otros no interfirió de forma relevante en el disfrute de la actividad.

Cambios físicos y emocionales percibidos

Los participantes de ambas modalidades (FT y JR) reportaron cambios físicos y emocionales percibidos durante su participación en el programa. En este sentido, las narrativas sobre peso, condición física, bienestar emocional o vínculos sociales permiten comprender los significados que los participantes otorgaron a la intervención, más que establecer cambios verificables o causalmente atribuibles a una metodología específica. JR2 comentó: “bajé como tres kilos y me siento más liviano y rápido”. JR4 agregó: “algunos tipos de ropa me quedan mejor que antes”. JR3 destacó el efecto emocional de estos cambios: “me pone feliz, me pone emocionado y satisfecho también, creo que ahora sí, me veo bien”. JR1, por su parte, ilustró un cambio más amplio en su estilo de vida: “antes no me levantaba de la cama y no hacía este taller”.

En el grupo FT, el participante FT2 señaló: “me gustó porque bajé peso y al final eso era lo que yo quería”. Además, algunos adolescentes reconocieron beneficios sociales asociados a la participación. FT5 indicó: “igual conseguí amigos y todo, mejoré en el juego y tenemos un equipo”. FT4 coincidió: “he hecho amigos, los profesores son simpáticos”. Estas



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbg760>

experiencias reflejan que ambas formas de entrenamiento fueron asociadas con cambios percibidos en lo físico, lo emocional y lo social, aunque con matices distintos según la modalidad y la vivencia particular de cada participante. En consecuencia, las percepciones sobre la metodología de entrenamiento se integran al objetivo del estudio como una dimensión relevante para comprender la adherencia, la satisfacción y la continuidad en el programa de fútbol.

Discusión

El objetivo de este estudio fue comprender las experiencias de adolescentes con obesidad y riesgo cardiometabólico que participaron de dos modalidades de entrenamiento de fútbol recreativo, identificando barreras y facilitadores de la adherencia o el abandono. Los hallazgos sugieren que la baja adherencia y la interrupción de la participación observadas en el ensayo principal no pueden interpretarse únicamente como falta de interés o baja motivación adolescente. Más bien, la continuidad emergió como una experiencia situada, configurada por la accesibilidad geográfica, las condiciones climáticas, la compatibilidad horaria, el apoyo familiar, los vínculos con pares, el estilo pedagógico de los entrenadores y las vivencias diferenciadas según la modalidad de entrenamiento asignada.

Esta interpretación complementa los hallazgos del ECA que sirvió de base para este estudio cualitativo (Gómez-Álvarez, Federico-Tuccelli, et al., 2026), en el cual los juegos reducidos mostraron un perfil más favorable que el fútbol tradicional en varios indicadores cardiometabólicos. Sin embargo, la asistencia promedio fue inferior al 50% en ambas modalidades de ejercicio. Por tanto, los resultados de este estudio permiten comprender determinantes de la adherencia que afectan la efectividad de este tipo de intervenciones en condiciones reales.

Desde la Teoría de la Autodeterminación, la adherencia puede comprenderse según el grado en que el contexto de intervención apoya o frustra tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación o pertenencia (Deslippe et al., 2023; Jones et al., 2019; Ryan & Deci, 2017). En este estudio, las barreras logísticas restringieron la autonomía real para asistir; el estilo de comunicación de los entrenadores y la progresión de las tareas influyeron en

Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

la competencia percibida; y las dinámicas con pares, familia e institución configuraron experiencias de pertenencia, apoyo o exclusión. Así, la adherencia no dependió solo de la motivación inicial hacia el fútbol, sino de una ecología de participación capaz de sostener la práctica en condiciones reales.

Barreras contextuales y logísticas percibidas en la continuidad o abandono

Las barreras contextuales y logísticas fueron identificadas por los participantes como obstáculos relevantes para sostener la asistencia, incluso cuando existía una valoración positiva del programa. La distancia hacia el lugar de entrenamiento, las dificultades de transporte, las restricciones horarias asociadas a la jornada escolar, las lluvias, las bajas temperaturas y algunos cambios organizacionales no aparecieron como factores periféricos. Más bien, delimitaron las posibilidades concretas de participación durante la intervención. Este hallazgo coincide con investigaciones previas que identifican las barreras ambientales, organizacionales y de acceso como factores que restringen la actividad física regular en adolescentes, especialmente cuando la práctica depende de desplazamientos, disponibilidad de cuidadores, rutinas académicas y recursos del entorno familiar (Martin, 2012; Portela-Pino et al., 2021; Stankov et al., 2012).

Un aporte relevante de este análisis es que matiza la relación entre satisfacción subjetiva y adherencia conductual. Algunos adolescentes describieron el taller de fútbol como una experiencia gratificante, pero igualmente desertaron o mantuvieron una asistencia discontinua. Esto sugiere que el disfrute puede favorecer la intención de participar (Barnett et al., 2019), aunque no necesariamente compensa barreras externas persistentes, como la inaccesibilidad geográfica, la incompatibilidad horaria o decisiones familiares protectoras ante el frío, la lluvia o el cansancio (Deslippe et al., 2023). Por tanto, el disfrute debe entenderse como una condición facilitadora, pero no suficiente, para explicar la permanencia (Greule et al., 2024).

En adolescentes con obesidad y riesgo cardiometabólico, estas barreras pueden adquirir un significado adicional. La participación en espacios deportivos puede estar atravesada por incomodidad corporal, baja competencia motriz percibida, temor a la evaluación social y experiencias previas de estigmatización por el peso (Pearl et al., 2021). Aunque este estudio no midió psicométricamente estas variables ni buscó establecer inferencias causales, los relatos



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbg760>

son consistentes con evidencia que muestra la asociación entre la victimización basada en el peso, la vergüenza corporal y el trato discriminatorio con evitación de contextos de actividad física (Jones et al., 2019; Pearl et al., 2021; Skogen & Høydal, 2021). Desde la Teoría de la Autodeterminación, estas barreras restringen la autonomía real del participante: el adolescente puede valorar la actividad y reconocer sus beneficios, pero no contar con las condiciones materiales, familiares u organizacionales necesarias para asistir de forma sostenida.

El apoyo social como eje articulador y ambivalente de la adherencia

El apoyo social emergió como una dimensión central para comprender las experiencias contrastantes de adherencia y abandono. Este apoyo se manifestó a través de entrenadores, pares, familia y ambiente institucional. Sin embargo, no operó de manera homogénea ni siempre positiva (Doggui et al., 2021). En algunos casos fortaleció la motivación, la pertenencia y la autoconfianza; en otros, fue insuficiente para resolver tensiones logísticas, emocionales o relacionales. Esta ambivalencia muestra que el apoyo social no debe entenderse como una condición uniforme, sino como una experiencia relacional dependiente de su calidad, consistencia y oportunidad (Ntoumanis et al., 2021).

El rol del entrenador fue especialmente relevante en la configuración del clima motivacional. Los adolescentes valoraron el acompañamiento cercano, la adaptación flexible de las tareas, las explicaciones comprensibles y la retroalimentación orientada al progreso personal más que a la comparación social. Estas prácticas se alinean con la Teoría de la Autodeterminación y con evidencia que asocia el apoyo a la autonomía, la provisión de estructura pedagógica y la reducción de conductas controladoras con mayor motivación autónoma, competencia percibida, bienestar emocional y adherencia en jóvenes (Sevil-Serrano et al., 2021; Valero-Valenzuela et al., 2020). En este sentido, el estilo interpersonal del entrenador puede favorecer que el adolescente se sienta competente, seguro y dispuesto a participar, aunque estos resultados deben interpretarse desde la vivencia de los participantes y no como evidencia causal (Jones et al., 2019; Ntoumanis et al., 2021).

Las dinámicas entre pares también mostraron ambivalencia. Para algunos adolescentes, el grupo funcionó como un espacio de amistad, diversión, reconocimiento e identidad



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

compartida. Para otros, el juego recreó experiencias de exclusión sutil, invisibilización o baja participación, por ejemplo, cuando no recibían pases o se sentían periféricos en la actividad (Jerebine et al., 2024). Esto muestra que la mera incorporación a un grupo de ejercicio no garantiza la satisfacción de la necesidad de relación (Alberga et al., 2012; Brennan et al., 2025; Ntoumanis et al., 2021). El grupo de pares puede favorecer la pertenencia y la autoeficacia, pero también transformarse en una barrera relacional si no existen mediaciones pedagógicas que aseguren inclusión efectiva (Vella et al., 2024). Este hallazgo coincide con revisiones sobre deporte juvenil que vinculan el apoyo de pares, la inclusión, el disfrute, la competencia percibida y el apoyo adulto con la participación persistente (Khan et al., 2020; Zhang et al., 2022; Zou et al., 2023).

La familia, por su parte, operó como un recurso logístico y emocional, pero también como un filtro protector frente a riesgos percibidos. En algunos casos facilitó horarios, traslados y motivación; en otros, las preocupaciones por el clima, el cansancio o la salud derivaron en interrupciones de la asistencia. Esta ambivalencia es consistente con estudios sobre deporte infantil y juvenil organizado, que muestran que la participación está atravesada por tensiones entre protección adulta, rutinas domésticas, recursos familiares y deseos de disfrute de los adolescentes (Brennan et al., 2025; Trussell, 2014). Por tanto, las familias deben ser consideradas actores centrales en la viabilidad cotidiana de la intervención y no solo fuentes externas de motivación.

Percepciones sobre las formas de entrenamiento y la experiencia deportiva

Las percepciones sobre las modalidades de entrenamiento aportan una comprensión complementaria a los resultados fisiológicos del ECA. Los juegos reducidos fueron descritos por algunos adolescentes como una experiencia dinámica, con mayor contacto con el balón, participación inmediata y oportunidades frecuentes de éxito. Estas características son consistentes con la literatura sobre Small-Sided Games, que describe cómo la manipulación del espacio, el número de jugadores, las reglas y los objetivos de la tarea puede aumentar el tiempo de juego efectivo, la participación activa y las demandas técnico tácticas (Gómez-Álvarez, Federico-Tuccelli, et al., 2026). Desde la Teoría de la Autodeterminación, estas experiencias



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

podrían favorecer la competencia percibida y el disfrute cuando el desafío es alcanzable y cuando el adolescente participa activamente en el juego (Barnett et al., 2019; Ntoumanis et al., 2021).

No obstante, los juegos reducidos no deben interpretarse como una solución metodológica universal ni como una modalidad superior en términos de adherencia a partir de estos datos cualitativos (Gómez-Álvarez et al., 2026). La metodología tradicional también fue valorada por algunos participantes por su estructura técnica, progresión y contribución al control del balón. Ambas modalidades pueden ofrecer experiencias significativas mediante mecanismos distintos: los juegos reducidos parecen favorecer dinamismo, involucramiento y participación frecuente, mientras que el fútbol tradicional puede apoyar el aprendizaje técnico, la sensación de control y una progresión menos expuesta socialmente.

La heterogeneidad de preferencias muestra que la adherencia no se explica solo por el tipo de entrenamiento asignado, sino por la relación entre modalidad, competencia percibida, nivel de desafío, espacio físico, seguridad y oportunidades de éxito. Por ello, la modalidad debe comprenderse como una experiencia pedagógica y motivacional, no únicamente como una estructura de volumen e intensidad de carga física (Monteiro et al., 2018). Lo relevante no es solo si la sesión utiliza juegos reducidos o fútbol tradicional, sino si permite que el adolescente se sienta competente, incluido y progresivamente autónomo durante la práctica (Doggui et al., 2021; Jones et al., 2019; Monteiro et al., 2018; Ntoumanis et al., 2021).

En conjunto, estos hallazgos sugieren que la adherencia a intervenciones deportivas en adolescentes con obesidad y riesgo cardiometabólico debe comprenderse como una ecología de participación. Esta ecología integra factores contextuales de acceso, redes de apoyo familiar, clima motivacional, vínculos con pares, estilo pedagógico del entrenador, seguridad psicológica, oportunidades de éxito y significado personal atribuido al movimiento (Brennan et al., 2025; Deslippe et al., 2023; Doggui et al., 2021; Ntoumanis et al., 2021). En consecuencia, una intervención puede ser fisiológicamente prometedora y mostrar señales favorables en indicadores cardiometabólicos, pero su efectividad en condiciones reales dependerá de su capacidad para sostener una participación regular, inclusiva y significativa.



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbg760>

Estos resultados tienen implicancias para futuras intervenciones deportivas traslacionales. Primero, las barreras logísticas de transporte, ubicación y horario deben considerarse componentes internos del diseño, no factores externos. Segundo, los entrenadores requieren preparación no solo para administrar la carga física, sino también para generar climas motivacionales que apoyen autonomía, competencia y pertenencia. Tercero, los protocolos deberían estructurarse mediante modelos flexibles que combinen el dinamismo y la participación activa de los juegos reducidos con la progresión técnica y la adaptación individual que algunos adolescentes requieren.

Este estudio presenta limitaciones. La combinación de entrevistas individuales con adolescentes no adherentes y grupos focales con participantes adherentes pudo generar diferencias en la profundidad y dinámica de los relatos. Además, la edad de los participantes, la concisión de algunos discursos y la sensibilidad del tema pudieron influir en la extensión y profundidad de las narrativas. En adolescentes con obesidad/riesgo cardiometabólico, las experiencias deportivas pueden estar atravesadas por procesos de exposición corporal, comparación social o estigma del peso, lo que podría haber incidido en la forma en que expresaron sus vivencias durante la producción de datos (Hendy et al., 2025; Van den Eynde et al., 2024; Wąsacz et al., 2025). Finalmente, los hallazgos corresponden a una muestra situada de 17 adolescentes chilenos vinculados a un programa universitario específico, por lo que no buscan generalización estadística, sino comprensión interpretativa y transferibilidad analítica.

Conclusión

En conclusión, los hallazgos de este estudio sugieren que en adolescentes con riesgo cardiometabólico, la adherencia a un programa de fútbol no dependería únicamente del interés por el deporte ni de los potenciales beneficios para la salud. La continuidad parece configurarse dentro de una ecología de participación que combina condiciones materiales de acceso, apoyo social, seguridad psicológica y experiencias positivas de competencia y disfrute. Los juegos reducidos fueron percibidos por algunos adolescentes como una modalidad más dinámica, participativa y vinculada al progreso personal, mientras que el fútbol tradicional fue valorado por su contribución al aprendizaje técnico. Sin embargo, ambas modalidades estuvieron



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

condicionadas por barreras contextuales que limitaron la asistencia. Estos hallazgos sugieren que futuras intervenciones de ejercicio en adolescentes con riesgo cardiometabólico podrían beneficiarse de integrar estrategias logísticas, familiares y pedagógicas orientadas a reducir las fricciones de participación y fortalecer experiencias deportivas inclusivas, seguras y significativas.

Referencias

- Alberga, A. S., Sigal, R. J., Goldfield, G., Prud'homme, D., & Kenny, G. P. (2012). Overweight and obese teenagers: Why is adolescence a critical period? *Pediatric Obesity*, 7(4), 261–273. <https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2011.00046.x>
- Baird, S., Choonara, S., Azzopardi, P. S., Banati, P., Bessant, J., Biermann, O., Capon, A., Claeson, M., Collins, P. Y., De Wet-Billings, N., Dogra, S., Dong, Y., Francis, K. L., Gebrekristos, L. T., Groves, A. K., Hay, S. I., Imbago-Jácome, D., Jenkins, A. P., Kabiru, C. W., Viner, R. M. (2025). A call to action: The second Lancet Commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 405(10493), 1945–2022. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)00503-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)00503-3)
- Barnett, E. Y., Ridker, P. M., Okechukwu, C. A., & Gortmaker, S. L. (2019). Integrating children's physical activity enjoyment into public health dialogue (United States). *Health Promotion International*, 34(1), 144–153. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax068>
- Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V., Stenling, A., Lundkvist, E., & Ivarsson, A. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 89. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01792-x>
- Bhangu, S., Provost, F., & Caduff, C. (2023). Introduction to qualitative research methods – Part I. *Perspectives in Clinical Research*, 14(1), 39–42. https://doi.org/10.4103/picr.picr_253_22



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Brennan, C., Streight, E., Cheng, S., & Rhodes, R. E. (2025). Parents' experiences of family-based physical activity interventions: A systematic review and qualitative evidence synthesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01778-9>
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513–531. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>
- Browne, V. R., Bruno, D. M., Dhuper, S., & Afable, A. (2022). Insights into the challenges and facilitators to physical activity among brooklyn teens enroled in a weight management programme. *Health Expectations*, 25(4), 1832–1843. <https://doi.org/10.1111/hex.13528>
- Chen, J., & Wu, C. (2022). On the Relationship Between Well-Being and Exercise Adherence for Children and Adolescents: A Systematic Mini Review. *Frontiers in Psychology*, 13, 900287. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.900287>
- Clemente, F. M., Moran, J., Ramirez-Campillo, R., Oliveira, R., Brito, J., Silva, A. F., Badicu, G., Praça, G., & Sarmiento, H. (2022). Recreational Soccer Training Effects on Pediatric Populations Physical Fitness and Health: A Systematic Review. *Children*, 9(11), 1776. <https://doi.org/10.3390/children9111776>
- Deslippe, A. L., Soanes, A., Bouchaud, C. C., Beckenstein, H., Slim, M., Plourde, H., & Cohen, T. R. (2023). Barriers and facilitators to diet, physical activity and lifestyle behavior intervention adherence: A qualitative systematic review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 14. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01424-2>
- Doggui, R., Gallant, F., & Bélanger, M. (2021). Parental control and support for physical activity predict adolescents' moderate to vigorous physical activity over five years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01107-w>



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbg760>

- Gómez-Álvarez, N., Boppre, G., Hermosilla-Palma, F., Reyes-Amigo, T., Oliveira, J., & Fonseca, H. (2024). Effects of Small-Sided Soccer Games on Physical Fitness and Cardiometabolic Health Biomarkers in Untrained Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 13(17), 5221. <https://doi.org/10.3390/jcm13175221>
- Gómez-Álvarez, N., Federico-Tuccelli, L., SanMartín-Godoy, P., Vieyra-Fuenzalida, M., Hermosilla-Palma, F., Reyes-Amigo, T., Oliveira, J., & Fonseca, H. (2026). Workload and Enjoyment Perception in Small-Sided Soccer Games: A Systematic Review of Studies in Untrained Children and Adolescents. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 18(2), 250–268. <https://doi.org/10.1177/19417381251385590>
- Gómez-Álvarez, N., Hermosilla-Palma, F., Reyes-Amigo, T., Díaz-Alvarado, M., Luarte-Rocha, C., Espinoza-Puelles, J. P., Zapata-Lamana, R., Cristi-Montero, C., Oliveira, J., & Fonseca, H. (2026). Effectiveness of High-Intensity Small-Sided Soccer Games Versus Traditional Soccer Training on Cardiovascular and Metabolic Health Outcomes in Adolescents With Increased Metabolic Risk: A Randomized Controlled Trial. *Translational Sports Medicine*, 2026(1), 1078783. <https://doi.org/10.1155/tsm2/1078783>
- Gómez-Álvarez, N., Igaimán-Saavedra, M., Quintana-Herrera, S., Zúñiga-Providel, J., Hermosilla-Palma, F., Oliveira, J., & Fonseca, H. (2025). Intensity profile and enjoyment of small-sided soccer games with continuous and fractionated regimens in untrained adolescents. *Sport Sciences for Health*, 21(2), 777–786. <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01314-5>
- Greule, C., Sudeck, G., Thiel, A., Kastner, L., Janßen, P., Nieß, A., Rapp, F., Junne, F., & Krauß, I. (2024). Correlates of physical activity enjoyment in children and adolescents for a new perspective on the treatment of overweight: A systematic literature review. *Obesity Reviews*, 25(2), e13655. <https://doi.org/10.1111/obr.13655>
- Guest, G., Namey, E., & Chen, M. (2020). A simple method to assess and report thematic saturation in qualitative research. *PLOS ONE*, 15(5), e0232076. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232076>



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbg760>

- Guijo, J. A., Do Prado, W. L., De Araújo, R. C., Dos Santos, E. E. P., Malik, N., Lofrano-Prado, M. C., & Botero, J. P. (2024). Adherence and dropout in exercise-based interventions in childhood obesity: A systematic review of randomized trials. *Obesity Reviews*, 25(6), e13721. <https://doi.org/10.1111/obr.13721>
- Hendy, A., Soliman, S. M., Tantawi, H., Salman, S., Ibrahim, R. K., Hendy, A., Fattah, H. A. A., Al-Mugheed, K., Sayed, S., Alabdullah, A. A. S., Abdelaliem, S. M. F., & Zaher, A. (2025). The weight of words: Investigating the role of weight stigma and body mass index in shaping children and youth's emotional experiences. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 73. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01248-4>
- Heredia-León, D. A., Manzano-Sánchez, D., Gómez-Mármol, A., & Valero-Valenzuela, A. (2023). Prediction of the adherence to sports practice of young Ecuadorians based on the perception of the coach's interpersonal style. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133583. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133583>
- Hu, D., Zhou, S., Crowley-McHattan, Z. J., & Liu, Z. (2021). Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3147. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>
- Jebeile, H., Kelly, A. S., O'Malley, G., & Baur, L. A. (2022). Obesity in children and adolescents: Epidemiology, causes, assessment, and management. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 10(5), 351–365. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(22\)00047-X](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(22)00047-X)
- Jerebine, A., Arundell, L., Watson-Mackie, K., Keegan, R., Jurić, P., Dudley, D., Ridgers, N. D., Salmon, J., & Barnett, L. M. (2024). Effects of Holistically Conceptualised School-Based Interventions on Children's Physical Literacy, Physical Activity, and Other Outcomes: A Systematic Review. *Sports Medicine - Open*, 10(1), 105. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00766-w>



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

- Jones, H. M., Al-Khudairy, L., Melendez-Torres, G. J., & Oyebode, O. (2019). Viewpoints of adolescents with overweight and obesity attending lifestyle obesity treatment interventions: A qualitative systematic review. *Obesity Reviews*, 20(1), 156–169. <https://doi.org/10.1111/obr.12771>
- Khan, S. R., Uddin, R., Mandic, S., & Khan, A. (2020). Parental and Peer Support are Associated with Physical Activity in Adolescents: Evidence from 74 Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4435. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124435>
- Klemedtson, A., Börjesson, A., Hertting, K., Kristén, L., & Sjögren, L. (2023). ‘I Think It’s Cool That You Can Go from Thinking That Exercising Is No Fun at All to Actually Kind of Loving It.’: Experiences of Long-Term Regular Participation in Physical Activity in Adolescents Who Have or Have Had Obesity. *Physical Activity and Health*, 7(1), 270–280. <https://doi.org/10.5334/paah.273>
- Krustrup, P., & Krustrup, B. R. (2018). Football is medicine: It is time for patients to play! *British Journal of Sports Medicine*, 52(22), 1412–1414. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099377>
- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., Aguilar-Farías, N., & Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 1089–1090. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>
- Luppino, G., Wasniewska, M., Casto, C., Ferraloro, C., Li Pomi, A., Pepe, G., Morabito, L. A., Alibrandi, A., Corica, D., & Aversa, T. (2024). Treating Children and Adolescents with Obesity: Predictors of Early Dropout in Pediatric Weight-Management Programs. *Children*, 11(2), 205. <https://doi.org/10.3390/children11020205>
- Mahmood, A., Nayak, P., Deshmukh, A., English, C., N, M., Solomon M, J., & B, U. (2023). Measurement, determinants, barriers, and interventions for exercise adherence: A scoping review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 33, 95–105. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2022.09.014>



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753–1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Martin, J. (2012). Mental Preparation for the 2014 Winter Paralympic Games. *CLINICAL JOURNAL OF SPORT MEDICINE*, 22(1), 70-73. (WOS:000299297700012). <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e31824204cc>
- Martins, J., Costa, J., Sarmento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., & Valeiro, M. G. (2021). Adolescents' Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: An Updated Systematic Review of Qualitative Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4954. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094954>
- Monteiro, D., Teixeira, D. S., Travassos, B., Duarte-Mendes, P., Moutão, J., Machado, S., & Cid, L. (2018). Perceived Effort in Football Athletes: The Role of Achievement Goal Theory and Self-Determination Theory. *Frontiers in Psychology*, 9, 1575. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01575>
- Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2024). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 540–563. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1609406917733847. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. SAGE Publications.



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

- Pearl, R. L., Wadden, T. A., & Jakicic, J. M. (2021). Is weight stigma associated with physical activity? A systematic review. *Obesity*, 29(12), 1994–2012. <https://doi.org/10.1002/oby.23274>
- Phelps, N. H., Singleton, R. K., Zhou, B., Heap, R. A., Mishra, A., Bennett, J. E., Paciorek, C. J., Lhoste, V. P., Carrillo-Larco, R. M., Stevens, G. A., Rodriguez-Martinez, A., Bixby, H., Bentham, J., Di Cesare, M., Danaei, G., Rayner, A. W., Barradas-Pires, A., Cowan, M. J., Savin, S., Ezzati, M. (2024). Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: A pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 403(10431), 1027–1050. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02750-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02750-2)
- Pietrzak, K., Wasilewska, M., Polok, S., & Demel, K. (2025). Youth Obesity: Sport as a Solution Strategy. *Quality in Sport*, 40, 59778. <https://doi.org/10.12775/QS.2025.40.59778>
- Portela-Pino, I., Alvariñas-Villaverde, M., & Pino-Juste, M. (2021). Environmental Barriers as a Determining Factor of Physical Activity. *Sustainability*, 13(6), 3019. <https://doi.org/10.3390/su13063019>
- Quintela Do Carmo, G., Vinuesa, V., Dembélé, M., & Ayotte-Beaudet, J.-P. (2024). Going Beyond Adaptation: An Integrative Review and Ethical Considerations of Semi-Structured Interviews With Elementary-Aged Children. *International Journal of Qualitative Methods*, 23, 16094069241247474. <https://doi.org/10.1177/16094069241247474>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Martín-Matillas, M., Mena-Molina, A., Molina-García, P., Estévez-López, F., Enriquez, G. M., Perales, J. C., Ruiz, J. R., Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2), 179–184. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.019>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (Eds.). (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbg760>

- Saffari, M., Huang, C.-H., Huang, P.-C., Chang, Y.-H., Chen, J.-S., Poon, W. C., Potenza, M. N., Griffiths, M. D., & Lin, C.-Y. (2025). Mediating roles of weight stigma and physical activity avoidance in the associations between severity of gaming disorder and levels of physical activity among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(1), 289–303. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00083>
- Sejdija, S., & Maggio, A. B. (2025). Exploration of motivation to be physically active among overweight adolescents in Switzerland. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 30(2), 491–501. <https://doi.org/10.1177/13591045251315507>
- Sevil-Serrano, J., Abós, Á., Diloy-Peña, S., Egea, P. L., & García-González, L. (2021). The Influence of the Coach's Autonomy Support and Controlling Behaviours on Motivation and Sport Commitment of Youth Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8699. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168699>
- Skogen, I. B., & Høydal, K. L. (2021). Adolescents who are overweight or obese - the relevance of a social network to engaging in physical activity: A qualitative study. *BMC Public Health*, 21(1), 701. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10727-7>
- Stankov, I., Olds, T., & Cargo, M. (2012). Overweight and obese adolescents: What turns them off physical activity? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 53. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-53>
- Trussell, D. E. (2014). Contradictory Aspects of Organized Youth Sport: Challenging and Fostering Sibling Relationships and Participation Experiences. *Youth & Society*, 46(6), 801–818. <https://doi.org/10.1177/0044118X12453058>
- Valero-Valenzuela, A., Merino-Barrero, J. A., Manzano-Sánchez, D., Belando-Pedreño, N., Fernández-Merlos, J. D., & Moreno-Murcia, J. A. (2020). Influencia del estilo docente en la motivación y estilo de vida de adolescentes en educación física. *Universitas Psychologica*, 19, 1–11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.iedm>



Artículo original. Barreras y facilitadores de la adherencia al fútbol recreativo en adolescentes varones con riesgo cardiometabólico: un estudio cualitativo derivado de un ECA.
Vol. 12, n.º 5; p. 1-31, Agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/v4vbq760>

- Van den Eynde, E., van der Voorn, B., Koetsier, L., Raat, H., Seidell, J. C., Halberstadt, J., & van den Akker, E. L. T. (2024). Healthcare professionals' perspectives on the barriers and facilitators of integrated childhood obesity care. *BMC Health Services Research*, 24(1), 1133. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11532-9>
- Vella, S. A., Mayland, E., Schweickle, M. J., Sutcliffe, J. T., McEwan, D., & Swann, C. (2024). Psychological safety in sport: A systematic review and concept analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17, 516–539. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2028306>
- Wąsacz, M., Sarzyńska, I., Ochojska, D., Błajda, J., Bartkowska, O., Brydak, K., Stańczyk, S., Bator, M., & Kopańska, M. (2025). Psychosocial Consequences of Excess Weight and the Importance of Physical Activity in Combating Obesity in Children and Adolescents: A Pilot Study. *Nutrients*, 17(10), 1690. <https://doi.org/10.3390/nu17101690>
- Wright, M. S., Wilson, D. K., Griffin, S., & Evans, A. (2010). A qualitative study of parental modeling and social support for physical activity in underserved adolescents. *Health Education Research*, 25(2), 224–232. <https://doi.org/10.1093/her/cyn043>
- Zhang, M., Wang, X.-C., & Shao, B. (2022). Predictors of Persistent Participation in Youth Sport: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 871936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871936>
- Zou, Y., Liu, S., Guo, S., Zhao, Q., & Cai, Y. (2023). Peer Support and Exercise Adherence in Adolescents: The Chain-Mediated Effects of Self-Efficacy and Self-Regulation. *Children*, 10(2), 401. <https://doi.org/10.3390/children10020401>