

“No se trataba de la rodilla”. Revisión sistemática de factores psicológicos en la continuidad y reinserción tardía al deporte competitivo

“It wasn’t about of the knee”. A systematic review of psychological factors in continuity and later-life reintegration to competitive sports

Alejandro Franco-García¹, Jonathan Alejandro Galindo-Soto^{2*}, Carlos Guadalupe Heiras Rodríguez³, Valeria Ugalde-Zanella²

¹ Pasante en servicio social profesional de la Licenciatura en Psicología Clínica, Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad de Guanajuato, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.
<https://orcid.org/0009-0003-3148-1812>, a.franco.garcia@ugto.mx

² Profesor de tiempo completo de la Licenciatura en Psicología Clínica, Departamento de Ciencias de la Salud, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.
<https://orcid.org/0000-0001-6351-8681>, jonathan.galindo@ugto.mx
<https://orcid.org/0009-0004-1714-7022>, v.ugalde@ugto.mx

³ Profesor de tiempo parcial de la Licenciatura en Psicología Clínica, Departamento de Ciencias de la Salud, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.
<https://orcid.org/0000-0003-3115-7513>, cg.heiras@ugto.mx

*Autor de correspondencia

Resumen

El envejecimiento poblacional y la baja participación deportiva en adultos maduros y mayores convierten al deporte competitivo en un escenario clave para promover el envejecimiento saludable. Sin embargo, la reinserción al deporte después de periodos de inactividad ha sido poco investigada desde la psicología, a pesar de la evidencia sobre los beneficios físicos, emocionales y sociales del deporte máster y adaptado. En este contexto, resulta necesario identificar los factores psicológicos que facilitan u obstaculizan la continuidad y el retorno deportivo en personas de 40 años o más. El objetivo de este estudio es identificar y sintetizar la evidencia científica disponible sobre los factores psicológicos y psicosociales implicados en la práctica y reinserción al deporte competitivo de adultos maduros y mayores, enfatizando variables motivacionales, emocionales, sociales e identitarias. Se realizó una revisión sistemática siguiendo PRISMA 2020. Se buscaron artículos en PubMed, SciELO, Redalyc y Google Scholar/Académico que fueron publicados en el periodo de 2015–2025; en español e inglés; con acceso abierto; centrados en adultos ≥ 40 años que practiquen deporte competitivo o estructurado; que analizaron factores psicológicos o psicosociales asociados a la práctica, continuidad o retorno deportivo. Se excluyeron estudios de actividad física recreativa sin componente deportivo formal y literatura gris. De 120 registros iniciales, 11 cumplieron los criterios de inclusión. La calidad metodológica se evaluó con un cuestionario ad hoc de siete criterios, adaptado de Marshall *et al.* (2023), observándose una calidad predominantemente alta. El motivo más consistente fue la búsqueda de salud, bienestar y calidad de vida, articulado en muchos estudios desde la Teoría de la Autodeterminación. También emergieron factores diversos con índole psicosocial asociados a la práctica deportiva, cuya relevancia varió en función de la trayectoria deportiva y las experiencias subjetivas vinculadas a los deportistas. Entre las barreras identificadas para la práctica deportiva destacaron problemas de salud y lesiones, falta de tiempo, ausencia de disfrute, estereotipos edadistas y baja visibilidad de los deportistas mayores. Los factores psicológicos resultan decisivos para iniciar, sostener y retomar el deporte competitivo en la adultez madura y mayor. Se requieren programas que fortalezcan la motivación autodeterminada, el disfrute y el apoyo social, que visibilicen modelos de salud, bienestar y calidad de vida, articulados en muchos estudios desde la Teoría de la Autodeterminación. También emergieron factores diversos con índole psicosocial asociados a la práctica deportiva, cuya relevancia varió en función de la trayectoria deportiva y las experiencias subjetivas vinculadas a los deportistas. Entre las barreras identificadas para la práctica deportiva destacaron problemas de salud y lesiones, falta de tiempo, ausencia de disfrute, estereotipos edadistas y baja visibilidad de los deportistas mayores. Los factores psicológicos resultan decisivos para iniciar, sostener y retomar el deporte competitivo en la adultez madura y mayor. Se requieren programas que fortalezcan la motivación autodeterminada, el disfrute y el apoyo social, que visibilicen modelos de salud, bienestar y calidad de vida, articulados en muchos estudios desde la Teoría de la Autodeterminación. Futuras investigaciones deberían incorporar diseños longitudinales e intervenciones específicas de reinserción tras inactividad prolongada.

Palabras clave: Envejecimiento saludable; psicología del deporte; adultos maduros; adultos mayores; motivación; reinserción deportiva.

Abstract

Population aging and low participation in sports among mature and older adults make competitive sports a key arena for promoting healthy aging. However, re-engagement in sport after periods of inactivity has been little researched from a psychological perspective, despite evidence of the physical, emotional, and social benefits of master's and adapted sports. In this context, it is necessary to identify the psychological factors that facilitate or hinder continuity and return to sport in people aged 40 and over. The aim of this study was to identify and synthesize the available scientific evidence on the psychological and psychosocial factors involved in the practice and reintegration into competitive sports of mature and older adults, emphasizing motivational, emotional, social, and identity-related variables. A systematic review was conducted following PRISMA 2020. Articles were searched for in PubMed, SciELO, Redalyc, and Google Scholar/Academic (2015–2025), in Spanish and English, with open



access, focusing on adults ≥ 40 years of age in competitive or structured sports, which analyzed psychological or psychosocial factors associated with sports practice, continuity, or return to sports. Studies of recreational physical activity without a formal sports component and grey literature were excluded. Of 120 initial records, 11 met the inclusion criteria. Methodological quality was assessed using an ad hoc questionnaire with seven criteria, adapted from Marshall *et al.* (2023), with predominantly high quality observed. The most consistent motive was the pursuit of health, well-being, and quality of life, articulated in many studies based on Self-Determination Theory. Additionally, a range of psychosocial factors associated with sport participation emerged, whose relevance varied according to athletes' sporting trajectories and subjective experiences. Among the barriers identified for engaging in sports, health issues and injuries, time constraints, lack of enjoyment, ageist stereotypes, and the limited visibility of older athletes stood out. Psychological factors play a decisive role in initiating, sustaining, and resuming competitive sports in mature and older adulthood. Programs are needed that strengthen self-determined motivation, enjoyment, and social support, that highlight role models who challenge stereotypes of aging, and that reduce structural and symbolic barriers. Future research should incorporate longitudinal designs and specific interventions for reintegration after prolonged inactivity.

Keywords: *Healthy aging; sports psychology; mature adults; older adults; motivation; return to sports.*

Antecedentes

El envejecimiento de la población es una de las transformaciones demográficas más relevantes del siglo XXI. El Consejo Nacional de Población de México (CONAPO) en 2024 dio a conocer que la población adulta mayor mexicana representa el 12.84% del total de la población, cifra que se espera se duplique para el 2050. El resto del mundo no está exento de las tendencias demográficas asociadas con el envejecimiento poblacional. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que este proceso se manifestó inicialmente en países de ingresos altos, donde el incremento en la esperanza de vida y la reducción sostenida de las tasas de natalidad generaron una pirámide poblacional predominantemente envejecida. Un ejemplo de lo anterior es Japón, cuyo perfil demográfico refleja que cerca del 30% de su población pertenece al grupo etario de adultos mayores. No obstante, la OMS informa que el envejecimiento ya no es un fenómeno exclusivo de estos países, pues las proyecciones indican que para el año 2050 aproximadamente el 80% de todas las personas mayores residirá en países de ingresos bajos y medianos, regiones que enfrentarán este desafío con sistemas de salud y estructuras sociales poco adaptadas para atender las necesidades emergentes. Asimismo, se estima que para 2030 una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más, lo que representa un incremento sustancial al pasar de 1,000 millones a 1,400 millones de personas en este rango etario. Estas cifras evidencian que el envejecimiento poblacional constituye un fenómeno global acelerado, con implicaciones significativas para las políticas públicas, los sistemas de salud y la calidad de vida de las personas mayores (OMS, 2022).

Aunado al envejecimiento de la población sabemos que la reincorporación al deporte en etapas avanzadas de la vida es un fenómeno complejo que involucra factores físicos, psicológicos y sociales poco estudiados. Además, a pesar de su importancia, la participación en actividades deportivas sigue siendo baja en esta población. En México, únicamente el 39.8 % de los adultos mayores cumplen con las recomendaciones de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2022 (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2022; Medina *et al.*, 2023).

A lo largo del desarrollo adulto las capacidades físicas pueden disminuir significativamente, lo cual va de la mano con conductas sedentarias, lo que constituye un círculo vicioso que representa un enorme reto en la salud pública. Gran parte de este deterioro físico no se atribuye exclusivamente al envejecimiento biológico, sino a los hábitos y estilos de vida adoptados por las personas, los cuales suelen estar condicionados por etapas previas del desarrollo y por factores sociodemográficos del entorno. Diversos estudios han evidenciado que, en adultos jóvenes, el comportamiento sedentario durante el tiempo libre se asocia negativamente con el bienestar psicológico, mientras que, en adultos, el sedentarismo en el ámbito laboral se relaciona directamente con una menor calidad de vida (Teno *et al.*, 2024).

En el contexto mexicano, los resultados de la ENSANUT Continua 2022 evidencian que solo el 4 % de los adultos y el 1.5 % de los adultos mayores cumplen simultáneamente con las recomendaciones de actividad física, sueño y tiempo sedentario, lo que refleja un bajo seguimiento de las recomendaciones de comportamientos de movimientos para la salud (INSP, 2022; Medina *et al.*, 2023). Asimismo, el 11.5 % de los adultos reporta pasar más de 420 minutos diarios en actividades sedentarias, proporción que se incrementa al 14.3 % en hombres, configurando un patrón de riesgo para el deterioro funcional y el bienestar general. Este comportamiento sedentario favorece, particularmente en los adultos mayores, un círculo vicioso de inactividad que afecta progresivamente la participación física y social. No obstante, se ha señalado que reducciones modestas en el tiempo sedentario, incluso de aproximadamente 72 minutos diarios, se asocian con mejoras en el bienestar subjetivo, lo que remarca el potencial preventivo de intervenciones dirigidas a modificar estos hábitos (Medina *et al.*, 2023).



Prevalencia de la actividad física en adultos maduros y mayores

La inactividad física es un problema global que afecta a un gran porcentaje de adultos mayores. En México menos del 40% de los adultos mayores realizan actividad física suficiente para cumplir con las recomendaciones internacionales, una cifra que coincide con las estadísticas reportadas en otras regiones de América Latina, según lo reportado por la ENSANUT Continua 2022 y sus análisis derivados (INSP, 2022; Medina *et al.*, 2023).

Con esta perspectiva, es de esperar que personas mayores deban verse cada vez más inmiscuidas en las actividades físicas deportivas, fomentando su participación en algunas de las cuales históricamente han sido desestimados o alejados, y si bien existían algunos individuos que ya eran partícipes, hoy en día se observa un cambio importante en la conciencia e información sobre el cuidado de la salud y la longevidad. Este fenómeno da evidencia de la necesidad de analizar los factores que influyen en la reinserción en la deportiva de los adultos mayores que actualmente ya la están realizando, para así construir estrategias de intervención dirigidas a la población que abandonó o en su juventud no realizó actividad física de forma sistemática o competitiva.

Impacto del ejercicio y el acompañamiento psicológico en el bienestar y la reintegración deportiva del adulto maduro y mayor

La práctica deportiva durante el envejecimiento es una estrategia que aporta múltiples beneficios a los individuos que hacen uso de ella, promoviendo el bienestar físico, psicológico y la calidad de vida. Es preciso mencionar que estos beneficios impactan también en lo social, involucrando diversos componentes como la vinculación a grupos o equipos, la motivación, el sentido de competencia y demás elementos que son explorados en este estudio.

Diversas publicaciones muestran la combinación de intervenciones psicológicas y físicas con resultados favorables para adultos maduros y mayores. Rose *et al.* (2025) analizaron diversos estudios buscando una relación entre ejercicio terapéutico y acompañamiento psicológico, encontrando mejoras significativas en la participación, la autoeficacia y la percepción del bienestar. Estos resultados nos sugieren un claro involucramiento de los factores psicológicos que potencian los efectos de ejercicio y facilitan la reintegración deportiva. Para robustecer estas sugerencias, en contextos de retorno al deporte después de lesiones musculoesqueléticas existen variables como la ansiedad, el miedo a la re-lesión y la autoconfianza que determinan en gran medida la decisión de volver a la competencia (Gibbs *et al.*, 2023). Si se considera la susceptibilidad de las personas mayores a las lesiones y las diversas problemáticas en las que se ven involucradas en sus espacios, es de esperar que estas variables interfieran en su retorno al deporte, al igual que en las personas con previas lesiones musculoesqueléticas.

Factores que Influyen en la reincorporación deportiva del adulto maduro y mayor

A lo largo de los años se han identificado diversos factores psicológicos involucrados en la reinserción al deporte competitivo. Si bien la evidencia aún no es extensa ni específica en el caso del deporte competitivo en adultos maduros y mayores, existen hallazgos relevantes que permiten comprender mejor este proceso. Debido a las singularidades de cada persona, algunos de estos factores pueden actuar como facilitadores o, por el contrario, pueden ser un obstáculo para la reinserción. De acuerdo con León-Guereño *et al.* (2021), dentro del ámbito intrapersonal, se observa que la motivación intrínseca como el deseo de mantenerse saludable, por salud o disfrute, es un elemento clave.

En cuanto a los factores emocionales, según Gibbs *et al.* (2023), la ansiedad, el miedo y la autoconfianza determinan en gran medida el éxito al retorno deportivo. Asimismo, los estados emocionales negativos actúan con frecuencia como barreras importantes como lo son la depresión, tal como mencionan Dai *et al.* (2024) en un metaanálisis de población con episodios depresivos, que muestra que la fatiga, la falta de ánimo y los síntomas depresivos disminuyen la adherencia al ejercicio.

Los factores sociales por sí solos toman un rol en la vida del adulto mayor de diversas maneras y también desempeñan un papel esencial en la reincorporación deportiva del adulto mayor. Aspectos como las relaciones interpersonales, la pertenencia a redes de apoyo y la participación comunitaria influyen directamente en la calidad de vida y en la decisión de retomar la práctica deportiva a nivel competitivo. Contar con el apoyo de familiares o grupos, compartir la actividad con otros y tener referentes con los que se identifiquen puede facilitar el proceso de reintegración. Por el contrario, la ausencia de programas adaptados, el costo económico y la falta de apoyo social pueden obstaculizarlo (Villafrades & Sanabria, 2018).

Finalmente, los factores motivacionales y cognitivos también resultan determinantes. Profundizar en ellos se considera importante para ampliar la perspectiva de lo involucrado en la decisión del adulto mayor al momento de reincidir en el deporte.



El atletismo máster como modelo de envejecimiento saludable

El atletismo máster es una disciplina que ha ganado popularidad en los últimos años. En Colombia, el número de atletas máster registrados pasó de 500 en el año 2000 a más de 1,000 en 2010, evidenciando el interés de esta población por el deporte competitivo (Villafrales & Sanabria, 2018). Este modelo ha demostrado que la alta competencia es viable en la vejez y representa una estrategia efectiva para fomentar el envejecimiento saludable.

El atletismo máster integra una amplia gama de beneficios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales, que se encuentran documentados en la literatura. En particular, los beneficios psicológicos se extienden hacia mejoras en el funcionamiento cognitivo y en el ámbito social, contribuyendo a mantener habilidades mentales y a disminuir afecciones asociadas al envejecimiento. En un estudio cualitativo con atletas máster de entre 50 y 79 años se identificó que, independientemente de la frecuencia semanal de entrenamiento, los participantes reportaban disminución del estrés, mayor autoestima, sensación de resiliencia y experiencias subjetivas positivas derivadas de su participación en el deporte competitivo (Deck *et al.*, 2021). Estos atletas también señalaron beneficios sociales significativos, como la ampliación de redes de apoyo, vínculos más estrechos con otros deportistas y un mayor sentido de pertenencia comunitaria, factores que reforzaban su continuidad en la práctica deportiva (Deck *et al.*, 2021).

Desde una perspectiva organizacional, las ligas máster constituyen un entorno sistematizado que favorece la continuidad competitiva en la adultez mayor. Estos espacios no solo ofrecen condiciones seguras y adaptadas para la práctica deportiva, sino que también funcionan como comunidades que fortalecen la identidad deportiva, la motivación sostenida y la implementación de estrategias orientadas a las necesidades específicas de esta población. El estudio de Deck *et al.* (2021) evidenció que la participación regular en competencias formales, como las promovidas por asociaciones máster, incrementaba el sentido de propósito, la satisfacción personal y la construcción de redes sociales significativas. De manera similar, en levantadores máster se observó que la pertenencia a ligas organizadas proporcionaba apoyo emocional, retroalimentación constante y un sentido de camaradería que potenciaba los beneficios psicológicos del entrenamiento (Huebner *et al.*, 2022). Estas estructuras deportivas, al integrar competencia, cohesión grupal y continuidad en la participación, configuran un modelo organizacional que promueve el envejecimiento activo y favorece el bienestar integral en la vejez.

Justificación

Dado que la reincorporación al deporte en la vejez es un proceso complejo influenciado por factores físicos, psicológicos y sociales, es necesario generar evidencia que analice estos factores en profundidad. Una mejor comprensión de las barreras y facilitadores de la reincorporación deportiva permitirá el diseño de intervenciones más efectivas para fomentar la participación de los adultos mayores en actividades deportivas.

Además, el estudio del atletismo máster y del deporte adaptado puede proporcionar modelos exitosos de envejecimiento saludable que sirvan como referencia para el desarrollo de programas deportivos inclusivos y accesibles, considerando que las estadísticas actuales indican que la mayoría de los adultos mayores no cumplen con las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud, lo que los hace más vulnerables a enfermedades crónicas, deterioro funcional y aislamiento social (INSP, 2022; Medina *et al.*, 2023).

El deporte, en comparación con la actividad física en general, ha recibido menor atención investigativa cuando se trata de adultos mayores. Sin embargo, la reinserción al deporte competitivo en personas mayores ha sido un tema escasamente explorado, por lo que la información disponible es limitada. Esta carencia resalta la relevancia y necesidad de realizar investigaciones que aborden dicha problemática desde una perspectiva psicológica y social.

Estos atletas no dependen exclusivamente de sus capacidades físicas, sino que integran estrategias psicológicas, motivacionales y sociales que les permiten mantenerse activos dentro de sus disciplinas. Este fenómeno se relaciona, entre otros factores, con el incremento de la esperanza de vida, el acceso a mejores condiciones de salud y el fortalecimiento de la cultura deportiva en la sociedad contemporánea. En el contexto mexicano, aunque la práctica deportiva en general sigue siendo reducida, se ha observado un esfuerzo creciente por las instituciones públicas por incrementar la participación de adultos mayores en actividades deportivas competitivas. Según el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM, 2025), la promoción del deporte constituye un eje central para favorecer el envejecimiento saludable, al contribuir al mantenimiento de la salud física, el bienestar psicológico y la integración social de las personas adultas mayores. En este sentido, el INAPAM impulsa la participación de esta población en actividades físicas y deportivas a través de programas y eventos organizados en distintos niveles de alcance. Por otra parte, a nivel estatal, el Programa del Deporte 2023 del Instituto Estatal del Deporte de Coahuila (INEDEC) señala explícitamente sus esfuerzos por la inclusión de personas mayores en programas deportivos y recreativos, lo que demuestra un compromiso institucional por fomentar la participación en el deporte (INEDEC, 2023). La presencia de estas iniciativas pone de manifiesto la necesidad de generar



conocimiento sobre los factores psicológicos que influyen en su reinserción o práctica deportiva, con el fin de diseñar estrategias que promuevan la participación sostenida, el bienestar emocional y el envejecimiento activo.

La promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la adultez madura constituyen la base para favorecer un envejecimiento funcional y autónomo, elementos esenciales para un envejecimiento activo. Aunque la práctica deportiva continúa siendo limitada en la población general, los datos internacionales subrayan que la participación regular en actividad física y deportiva es fundamental para preservar el bienestar emocional, la funcionalidad y la salud mental durante la vejez (OMS, 2023). Si bien estas características dependen en gran medida de las historias de aprendizaje desarrolladas en etapas previas, ello no implica que no puedan beneficiarse de intervenciones o experiencias adquiridas en etapas posteriores. En este sentido, el incremento gradual de adultos mayores que se incorporan a prácticas deportivas competitivas resalta la necesidad de investigar los factores psicológicos que influyen en su inserción, reinserción o continuidad deportiva, con el propósito de diseñar estrategias que favorezcan de manera simultánea la participación sostenida y un envejecimiento activo.

Pregunta de investigación (PICO)

- **P (Población):** Adultos maduros y mayores (40 años o más) que practican o buscan reinsertarse al deporte competitivo.
- **I (Intervención):** Factores psicológicos y psicosociales asociados a la práctica y reinserción deportiva.
- **C (Comparación):** Presencia/ausencia o niveles de factores psicológicos y psicosociales estudiados según defina cada estudio.
- **O (Resultados):** Reinserción o continuidad en la práctica deportiva competitiva.

¿Cuáles son los factores psicológicos y psicosociales que influyen para la práctica y la reinserción al deporte competitivo en adultos de 40 o más años, con o sin periodos de inactividad?

Objetivo general:

- Identificar y sintetizar la evidencia científica disponible actualmente sobre los factores psicológicos que influyen en la práctica y la reinserción al deporte competitivo de adultos maduros, con el propósito de identificar las variables emocionales, motivacionales y sociales.

Objetivos específicos:

- Describir sociodemográficamente la población estudiada en los documentos obtenidos.
- Identificar las principales características psicológicas de los deportistas que realizan práctica deportiva competitiva después de los 40 años.
- Examinar las motivaciones intrínsecas y extrínsecas que impulsan a los adultos maduros y mayores a reinsertarse en el deporte competitivo.
- Describir las barreras psicológicas percibidas por los adultos maduros y mayores que dificultan su reinserción deportiva.

Metodología

Se llevó a cabo una revisión sistemática de literatura siguiendo las directrices del modelo PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), con el objetivo de identificar, analizar y sintetizar la evidencia científica relacionada con los factores psicológicos que influyen en la práctica y reinserción al deporte competitivo de adultos maduros y mayores, que han experimentado, o no, inactividad deportiva prolongada.

Estrategia de búsqueda

Se realizó una búsqueda en las bases de datos PubMed, Scielo y Google Scholar, incluyendo artículos de libre acceso y utilizando las palabras clave: "return to sport", "sport reentry", "sport participation", "competitive sport", "sport resumption", "middle-aged adults", "aging athletes", "master athletes", "older adults", "adult athletes", "adult population", "psychological factors", "motivation", "self-efficacy", "resilience", "fear of injury", "mental health", "psychological adaptation". Inicialmente se incluyeron únicamente artículos de los años 2020 a 2025, sin embargo, tomando en cuenta la escasa información relativa al tema, se amplió la búsqueda a partir del año 2015, considerando la actualidad de la evidencia y que estuviera involucrado el análisis de factores psicológicos en la reinserción al deporte.

Se emplearon operadores booleanos para combinar los términos de búsqueda y ampliar o restringir los resultados según los objetivos de la revisión.



Los operadores "AND", "OR" y "NOT" fueron utilizados de la siguiente manera:

AND: para combinar conceptos diferentes y asegurar que todos los términos estuvieran presentes (por ejemplo, "return to sport" AND "psychological factors").

OR: para incluir sinónimos o expresiones equivalentes dentro del mismo concepto (por ejemplo, "older adults" OR "people aged" OR "master athletes").

Asimismo, se aplicaron comillas (" ") para buscar frases específicas y se utilizaron filtros de año de publicación (2015–2025), filtros de textos con acceso libre y filtros de idioma español-inglés.

Criterios de inclusión:

Estudios o revisiones sistemáticas que aborden la reinserción o continuidad deportiva en adultos de 40 años o más, con énfasis en factores psicológicos o psicosociales relacionados con el retorno o la adherencia al deporte competitivo, artículos disponibles en texto completo y publicaciones en español o inglés.

Criterios de exclusión

Estudios centrados exclusivamente en actividad física no competitiva o recreativa sin componente deportivo formal, documentos sin acceso completo, artículos teóricos, literatura gris.

Proceso de selección de estudios

La selección se realizó en tres fases:

1. Identificación: Se registraron todos los artículos encontrados mediante la estrategia de búsqueda, replicada en las bases de datos.
2. Cribado: Se eliminaron duplicados y se revisaron los títulos y resúmenes para verificar su pertinencia.
3. Elegibilidad y análisis: Los textos completos fueron evaluados y se extrajo la información relevante basándose en los criterios de inclusión y exclusión.

En la primera fase y como resultado de aplicar los operadores booleanos en conjunto con las palabras clave previamente definidas, se identificaron 12 artículos en PubMed, 3 en SciELO, 80 en Google Scholar y 25 en Redalyc, obteniendo un total de 120 artículos en las cuatro bases de datos consultadas.

Después de revisar los resultados, se descartaron 109 artículos que no cumplían con los criterios establecidos en la fase de cribado. De ellos, 103 fueron excluidos por no abordar los efectos psicológicos relacionados con la práctica o la reinserción deportiva; dos no eran de acceso libre; uno se encontraba en estado de retracción; otro centraba su enfoque exclusivamente en la actividad física; y uno más no estudiaba a la población objetivo. Finalmente, el último artículo fue descartado tras la lectura completa, ya que no se enfocaba en los factores implicados en la práctica, la reinserción o la continuidad deportiva e incluía poblaciones demasiado amplias en términos de edad, lo que excedía los límites establecidos en la revisión. Finalmente, se mantuvieron 11 artículos que sí cumplían con los criterios de inclusión y fueron los que se consideraron para el análisis de esta revisión según los criterios de la fase de elegibilidad y análisis.

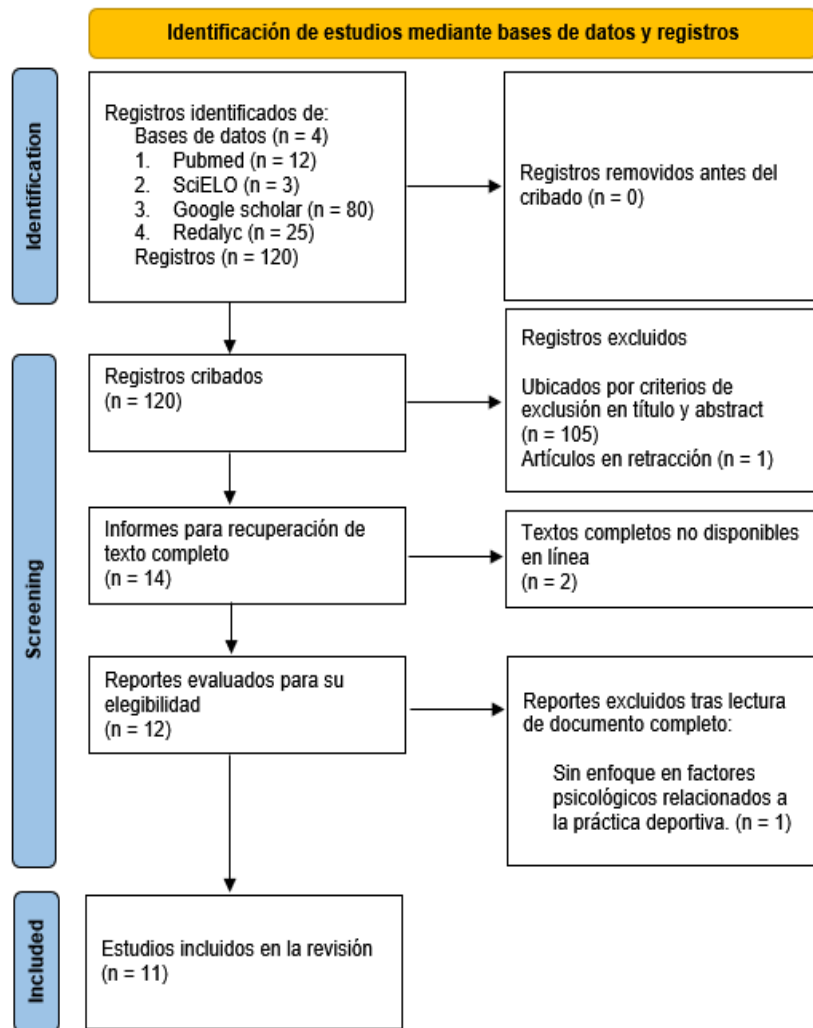


Figura 1. Diagrama de flujo para revisiones sistemáticas PRISMA 2020 sobre factores psicológicos involucrados en la práctica deportiva y la reinserción al deporte.

Resultados

Calidad metodológica

Evaluación de calidad metodológica

La calidad metodológica de los estudios incluidos se evaluó mediante un cuestionario de elaboración propia, desarrollado específicamente para esta revisión. Dicho instrumento se adaptó conceptualmente del marco que proponen Marshall *et al.* (2023) para la evaluación de ensayos clínicos, ajustándolo a las características y necesidades de diseño de los estudios aquí considerados. Esta adaptación buscó preservar criterios de rigor, coherencia interna y transparencia, en consonancia con las directrices establecidas por PRISMA 2020 para revisiones sistemáticas. El instrumento consta de siete criterios que han sido adaptados para el sujeto de estudio y los objetivos de esta revisión. Cada criterio se codificó como Presente (1), Ausente (0), con posibilidad de NA cuando no aplica. Umbral de calidad: Alta ≥ 6 , Media 4–5, Baja ≤ 3 .

Los criterios utilizados para la evaluación de los artículos fueron los siguientes:

- **C1: Relación entre variables psicológicas y la práctica o reinserción deportiva**
 - **Definición:** El estudio presenta una relación entre factores psicológicos y práctica deportiva o reinserción al deporte competitivo/recreativo.
- **C2: Uso de instrumentos estandarizados o justificación metodológica de las medidas**

- **Definición:** Las herramientas para medir variables psicológicas o deportivas son validadas o justificadas.
- **C3: Justificación y transparencia del muestreo**
 - **Definición:** Los criterios de inclusión/exclusión y razonamiento del tamaño de muestra son claros.
- **C4: Definición y congruencia del diseño de estudio**
 - **Definición:** El diseño se encuentra explícito y es coherente con los objetivos.
- **C5: Descripción detallada de la población y contexto del estudio**
 - **Definición:** La población y su contexto deportivo se encuentran claramente descritos.
- **C6: Aporte de resultados originales y no redundantes**
 - **Definición:** El estudio presenta hallazgos originales o análisis novedosos.
- **C7: Descripción específica de los elementos contextuales del entorno deportivo**
 - **Definición:** El estudio detalla elementos del entorno deportivo relevantes para interpretar los factores psicológicos.

Tabla 1. Evaluación de la calidad metodológica de los artículos incluidos.

Artículo	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	Total	Categoría
A1 Stenner, Buckley & Mosewich, 2020	1	NA	NA	1	NA	1	NA	3	NA
A2 León-Guereño <i>et al.</i> , 2021	1	1	0	1	1	1	0	5	Media
A3 Horton <i>et al.</i> , 2019	1	1	0	1	1	1	1	6	Alta
A4 Sivaramakrishnan <i>et al.</i> , 2023	1	1	1	1	1	1	1	7	Alta
A5 Johansen <i>et al.</i> , 2021	1	1	0	1	1	1	1	6	Alta
A6 Huebner <i>et al.</i> , 2022	1	1	0	1	1	1	1	6	Alta
A7 Wendt <i>et al.</i> , 2021	1	1	1	1	1	1	0	6	Alta
A8 Valero Valenzuela <i>et al.</i> , 2009	1	1	1	1	1	1	0	6	Alta
A9 Martín <i>et al.</i> , 2013	1	1	1	1	1	1	0	6	Alta
A10 Reynaga-Estrada <i>et al.</i> , 2017	1	1	0	1	1	1	1	6	Alta
A11 Moreira <i>et al.</i> , 2016	1	1	0	1	1	1	1	6	Alta
%	100	100	40	100	100	100	60	-	-

La categoría general dentro del umbral de calidad de los artículos es alta. El criterio con el umbral más bajo fue el C3 referente a la justificación y transparencia del muestreo, obedeciendo a la heterogeneidad del tamaño estructural del marco muestral y no meramente a un defecto metodológico. De los 11 artículos, 5 obedecen a muestras de deportes masivos o encuestas de población, teniendo recursos probabilísticos de mayor magnitud. De los 11 artículos, 5 proporcionan muestras tomadas de colectivos especializados (máster, cachibol, clubs senior), carecen de marcos censales, dependen de clubes y federaciones, y proporcionan muestras más pequeñas, sin embargo, permiten un enfoque longitudinal, mientras que el estudio poblacional PNAD-Brasil aplicó un muestreo probabilístico multietápico (n=71 142) que ofrece alta generalización nacional (Wendt *et al.*, 2021), los estudios en colectivos especializados recurrieron a muestras de conveniencia (p. ej., cachibol, n=26, un solo equipo en Jalisco; máster natación, n=48 en una región; corredores mayores, n=244 vía clubes en Poznań), con representatividad limitada pero coincidencia temática en motivos de salud, reto/competición y socialización, también documentados por A1 que corresponde a revisión sistemática en ≥55 años (Stenner *et al.*, 2020).

Para el análisis y la síntesis de la información se construyó una matriz de consulta a partir de los 11 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Esta matriz permitió organizar de manera sistemática los hallazgos relevantes, facilitando la comparación transversal entre estudios y la identificación de patrones temáticos vinculados con los objetivos de la presente revisión (ver Anexo 1).



El factor que emergió con mayor recurrencia en los estudios analizados fue el relacionado con la salud, el bienestar y la calidad de vida. De manera consistente, estos elementos se constituyeron como el motor central que impulsa la práctica deportiva en la adultez mayor. Las narrativas orientadas a mantener o mejorar la salud, prevenir enfermedades o preservar las capacidades funcionales fueron predominantes en prácticamente todos los contextos revisados. Este hallazgo adquiere particular relevancia considerando que la mayoría de los artículos se apoyaron en los postulados de la Teoría de la Autodeterminación (SDT por sus siglas en inglés), la cual plantea que la motivación humana se organiza en un continuo que transita desde formas de regulación controlada incluyendo la regulación externa e introyectada hacia formas más autodeterminadas, como la regulación identificada e integrada, culminando en la motivación intrínseca (Ryan & Deci, 2000). Este marco teórico, junto con el uso de instrumentos específicos como el MOMS (Motivations of Marathoners Scale) y el SMS (Sport Motivation Scale), permite situar la salud y el bienestar como factores que no solo promueven la participación inicial, sino que también se internalizan progresivamente en la identidad deportiva del individuo integrándose junto con los demás factores.

Los estudios incluidos ofrecen evidencia sólida de esta tendencia. Valero et al. (2009) destacan expresiones como "mantener o mejorar la salud" y "estar en forma". En Martín Rodríguez et al. (2013), las motivaciones vinculadas con la salud (mantenimiento/mejora, bienestar físico y psíquico) representaron más del 60% de las respuestas en ambos sexos. El PNAD-Brasil 2015 (Wendt *et al.*, 2021) posicionó "quality of life" y "medical recommendation" entre los motivos más reportados. En lo descrito por Moreira et al. (2016), entre nadadores máster, las categorías de mayor puntuación fueron "Wellness" y "Prevention"; en corredores de ≥ 50 años, la subescala del MOMS con medias más elevadas correspondió a salud, bienestar y calidad de vida (León-Guereño et al., 2021); y en levantamiento de pesas, salud y fitness constituyeron el 30% de los comentarios, incrementándose con la edad (Huebner et al., 2022). Asimismo, en triatlón el eje central fue "well-being and being fit" (Johansen et al., 2021). Finalmente, en la revisión sistemática de Stenner et al. (2020) sobre envejecimiento exitoso, la salud se reconoció como el motivo fundamental para sostener la práctica deportiva.

El segundo factor identificado con elevada consistencia fue el disfrute, el placer y el afrontamiento psicológico. Este aspecto integra componentes afectivos y experienciales de la práctica deportiva que, según los estudios analizados, adquieren un peso considerable en la permanencia de los adultos mayores en el ejercicio. El disfrute, la diversión, la relajación y la búsqueda de estados emocionales positivos se reportaron con frecuencia, especialmente en los datos provenientes del PNAD-Brasil (Wendt *et al.*, 2021), donde estas motivaciones fueron particularmente destacadas por los hombres. Paralelamente, elementos como la autoestima, el afrontamiento psicológico y el sentido de vida se agrupan dentro de esta misma categoría, al igual que la práctica deportiva como un mecanismo de regulación emocional o reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión, más comúnmente mencionados por mujeres.

El tercer factor, relativo a la competencia, el reto y el logro, mostró una presencia más matizada. Aunque no constituye una motivación principal en grupos pequeños estudiados desde una perspectiva de equipos, toma mayor relevancia en poblaciones con trayectoria deportiva más amplia. En nadadores máster estudiados durante temporadas competitivas, así como en corredores con mayor experiencia, el reto personal, el rendimiento y la persecución de metas específicas cobraron un papel central en la continuidad deportiva. En triatlón y levantamiento de pesas esta tendencia también fue evidente: en este último, "competition" fue la palabra más recurrente en los registros cualitativos, haciendo referencia a metas estructuradas y aspiraciones de desempeño. De acuerdo con Stenner *et al.* (2020), la competencia y el logro constituyen temas clave dentro de las motivaciones deportivas en adultos mayores, especialmente cuando la práctica se inscribe en circuitos organizados o eventos formales.

Las relaciones sociales y la afiliación emergieron como otro factor relevante, aunque no siempre entre los más dominantes. La participación conjunta con amistades, la integración en grupos deportivos y la construcción de redes de apoyo fueron elementos que influyeron en la adherencia a la práctica. Expresiones como "porque sus amigos lo realizan" ilustran la importancia de la dimensión social como puerta de entrada al deporte. Una vez incorporados, la relación con el entrenador (caracterizada por empatía, acompañamiento y confianza) adquiere un papel significativo en la consolidación de la identidad deportiva del adulto mayor. En corredores, la afiliación se vinculó con la experiencia acumulada, mientras que en levantamiento de pesas el apoyo comunitario representó el 27% de los comentarios analizados en Huebner *et al.* (2022). Stenner *et al.* (2020) señalan que, aunque las relaciones sociales no siempre figuran entre las principales motivaciones iniciales, sí funcionan como factores transversales que sostienen la continuidad y fortalecen el sentido de pertenencia.

La necesidad de reconocimiento social apareció en tres deportes (natación, running y levantamiento de pesas). En estos casos, los logros deportivos y su validación externa actuaron como refuerzos motivacionales regulados de manera extrínseca, asociados a las formas de regulación controlada dentro del continuo de autodeterminación planteado por la SDT. Este factor se expresa, por tanto, en motivaciones orientadas por la valoración social, el prestigio o el simbolismo vinculado con el rendimiento como lo mencionan Moreira *et al.* (2016).

Finalmente, el factor relativo a la identidad y al envejecimiento exitoso constituye un hallazgo de particular relevancia. De acuerdo con Huebner *et al.* (2022), la categoría "edad" emergió como tema central, especialmente en el levantamiento de pesas, donde el deporte se interpretó como una forma de resistir a estereotipos negativos asociados a la vejez y de proyectar una imagen socialmente positiva. Esta dinámica otorga al deporte un significado identitario, un "renovado sentido de juventud", como también lo reportan Martín Rodríguez *et al.* (2013). Dicho proceso se articula con niveles altamente autodeterminados de la motivación, en tanto la práctica deportiva se incorpora como parte estable del autoconcepto.

Junto con los factores motivadores, también se identificaron barreras y desmotivadores. Valero *et al.* (2009) reportaron las principales causas diferenciadas según la trayectoria previa de práctica. Entre quienes habían abandonado la actividad físico-deportiva los motivos predominantes fueron los problemas de salud (43.3%) y la falta de tiempo (40%). En cambio, entre las personas que nunca habían practicado físico-deportiva, las razones más frecuentes fueron falta de atractivo de la actividad (32.7%), falta de tiempo (29.9%) y motivos relacionados con la salud (27.2%). El PNAD-Brasil (Wendt *et al.*, 2021) mostró tendencias similares: falta de tiempo, ausencia de disfrute y problemas de salud. Asimismo, la lesión, el miedo a la re-lesión y los estereotipos negativos hacia personas mayores que corren, mencionados en Martín Rodríguez *et al.* (2013), aparecieron como obstáculos iniciales que podían superarse mediante adaptación y visibilidad positiva de los propios practicantes.

La Tabla 2 presenta los factores psicológicos asociados a la práctica deportiva en adultos mayores, su definición operativa y su frecuencia de aparición en los estudios incluidos (n = 11).

Tabla 2. Síntesis de factores psicológicos, definición y frecuencia de aparición en los artículos incluidos.

Factor psicológico	Breve definición (síntesis)	Presente en	Frecuencia de repetición
Salud / bienestar / calidad de vida	Mantener/mejorar salud y condición; prevenir enfermedad; calidad de vida; control de peso.	A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11	11
Disfrute / placer / afrontamiento	Placer por la actividad; reducción de estrés/ansiedad; autoestima; propósito vital.	A2, A3, A4, A5, A7, A8, A9, A10, A11	9
Competencia / reto / logro / rendimiento	Competir, superarse, fijar metas, mejorar rendimiento.	A1, A2, A3, A5, A7, A8, A9	7
Afiliación / relaciones / comunidad	Vínculos sociales y pertenencia; clima de grupo; rol de entrenador/facilitador.	A1, A2, A3, A5, A7, A8, A9, A10, A11	9
Reconocimiento social / regulación externa	Aprobación/estatus; motivación más controlada.	A2, A3, A5	3
Identidad deportiva / continuidad / envejecimiento exitoso	Continuar siendo 'atleta'; sentido vital; envejecimiento positivo.	A2, A3, A5, A6, A7, A8, A9	7
Barreras / desmotivadores	Tiempo, salud/lesiones, 'no disfrutar', estereotipos, baja visibilidad; conflictos familia-trabajo.	A1, A4, A7, A8, A9, A10	6
Comparación social / ageísmo	Comparaciones y estereotipos de edad; riesgo de moralizar la salud.	6,7,9	3

Discusión y conclusiones

Los hallazgos de esta revisión sistemática evidencian que los factores psicológicos desempeñan un papel decisivo en la práctica y reinserción deportiva de adultos maduros y mayores. El motivo más consistente fue la búsqueda de salud, bienestar y calidad de vida, coincidiendo con lo reportado en estudios previos donde estos elementos constituyen el principal motor para iniciar y sostener la práctica deportiva en la vejez (Martín Rodríguez *et al.*, 2013; Valero Valenzuela *et al.*, 2009). Desde el marco de la Teoría de la Autodeterminación, estas motivaciones reflejan un proceso de internalización progresiva, pasando de formas de regulación controlada hacia regulaciones más autodeterminadas e incluso intrínsecas (Ryan & Deci, 2000).

El disfrute, la reducción del estrés y el afrontamiento emocional también emergieron como factores relevantes, reforzando la evidencia que señala al deporte como una herramienta eficaz de regulación afectiva y mejora del bienestar psicológico (Dai *et al.*, 2024; Deck *et al.*, 2021). Estos efectos emocionales positivos contribuyen a la adherencia sostenida y explican por qué, en esta etapa de la vida, el deporte adquiere un valor subjetivo profundo.

Las relaciones sociales y el sentido de pertenencia actuaron como facilitadores transversales. La participación en comunidades deportivas, el apoyo entre pares y la relación con entrenadores fortalecen la adherencia y reducen las posibilidades de abandono, en consonancia con lo observado en otras revisiones sobre deporte en la vejez (Stenner *et al.*, 2020).



Un hallazgo de particular interés es el peso de la identidad deportiva y el envejecimiento exitoso. La práctica continua se asocia con la construcción de una identidad que desafía estereotipos negativos sobre la vejez, lo cual coincide con estudios que describen el deporte como un medio para resignificar el envejecimiento y promover narrativas de capacidad, agencia y vitalidad (Horton *et al.*, 2019). Este proceso identitario adquiere relevancia en un marco global donde el envejecimiento activo constituye una prioridad de salud pública (OMS, 2025).

Asimismo, se observaron barreras persistentes, como problemas de salud, falta de tiempo, miedo a lesionarse y la presencia de estereotipos o baja visibilidad social de los deportistas mayores. Estas barreras reflejan tanto limitantes personales como estructurales, reforzando la necesidad de programas accesibles y adaptados (Villafrades & Sanabria, 2018; Gibbs *et al.*, 2023).

En cuanto a las limitaciones metodológicas observadas, la heterogeneidad de las muestras, la concentración en deportes específicos y la predominancia de diseños transversales restringen la generalización de los hallazgos. La falta de transparencia en el muestreo, especialmente en estudios con poblaciones pequeñas o clubes locales, representa una limitación importante, aunque no invalida el valor analítico de los estudios cualitativos o de nicho, los cuales permiten explorar con profundidad las experiencias subjetivas de los atletas mayores.

En perfiles con mayor trayectoria deportiva, la competencia, el reto y el logro personal mostraron un rol más destacado. Estudios en triatlón, levantamiento de pesas y natación máster indican que la presencia de metas estructuradas y el deseo de superación continúan siendo significativos incluso en edades avanzadas, especialmente en contextos organizados (Huebner *et al.*, 2022; Johansen *et al.*, 2021).

Las evidencias sugieren que la tendencia en las intervenciones que busquen promover el deporte en el adulto mayor deben integrar estrategias que fortalezcan la motivación a partir de los factores aquí mencionados, facilitando así el inicio, continuidad, apego y, en determinados casos, reinserciones más controladas y efectivas. Todo ello debe centrarse en la autodeterminación, el disfrute y el apoyo social, además de visibilizar modelos que desafíen el edadismo. Futuras investigaciones podrían explorar la interacción entre modalidades deportivas, contextos culturales e incluso dinámicas intergeneracionales (que se sugiere pueden estar cada vez más presentes), así como la implementación de programas destinados a la reinserción o mejora del rendimiento de personas mayores en el deporte competitivo, con el objetivo de favorecer la participación sostenida y el bienestar integral en la adultez madura y mayor.

Esta revisión no recibió financiamiento externo, los autores declaran no tener conflictos de interés. Los datos utilizados se encuentran disponibles en los artículos incluidos y pueden solicitarse al autor correspondiente.



Referencias

- Consejo Nacional de Población de México. (2023). Proyecciones de la población de México y de las entidades federativas, 2020–2070. Secretaría de Gobernación.
<https://conapo.segob.gob.mx/work/models/CONAPO/pry23/PP/index.html>
- Dai, M.-L., Ting, B., Malau, I. A., Wu, S.-K., Lin, C.-C., Lin, P.-Y., & Chen, M.-H. (Agosto 2024). Motivational barriers and facilitators for older adults' engagement in exercise during depressive episodes: A network meta-analysis of randomized controlled trials. *Healthcare*, 12(15), 1498.
<https://doi.org/10.3390/healthcare12151498>
- Deck, S., Doherty, A., Hall, C., Schneider, A., Patil, S., & Belfry, G. (2021, mayo) Perceived time, frequency, and intensity of engagement and older masters athletes' subjective experiences. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 653590. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.653590>
- Gibbs, D., Mallory, N., Hoge, C., Jones, G., Bishop, J., Cvetanovich, G., & Rauck, R. (noviembre, 2023). Psychological factors that affect return to sport after surgical intervention for shoulder instability: A systematic review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 11(11), 23259671231207649.
<https://doi.org/10.1177/23259671231207649>
- Horton, S., Dionigi, R. A., Gard, M., Baker, J., Weir, P., & Deneau, J. (diciembre, 2019). "You can sit in the middle or be one of the outliers": Older male athletes and the complexities of social comparison. *Frontiers in Psychology*, 10, 2617. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02617>
- Huebner, M., Arrow, H., Garinther, A., & Meltzer, D. E. (marzo, 2022). How Heavy Lifting Lightens Our Lives: Content Analysis of Perceived Outcomes of Masters Weightlifting. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 778491.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2022.778491>
- Huebner, M., Arrow, H., Garinther, A., & Meltzer, D. E. (2022) How Heavy Lifting Lightens Our Lives: Content Analysis of Perceived Outcomes of Masters Weightlifting. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 778491.
[doi:10.3389/fspor.2022.778491](https://doi.org/10.3389/fspor.2022.778491)
- Instituto Estatal del Deporte de Coahuila. (2023). Programa anual de promoción del deporte 2023.
<https://www.inedec.gob.mx/wp-content/uploads/2023/01/PROGRAMA-DE-PROMOCIÓN-DEL-DEPORTE-2023.pdf>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (22 de abril 2025). El INAPAM promueve el deporte como pilar para un envejecimiento saludable. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-inapam-promueve-el-deporte-como-pilar-para-un-envejecimiento-saludable>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2022). Encuesta nacional de salud y nutrición continua 2022: Resultados nacionales <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/index.php>
- Johansen, B. T., Brynjulfson, T., Lohne Seiler, H., Klungland Torstveit, M., & Berntsen Stølevik, S. (2021). Experiences of older adults preparing for their first triathlon: "A qualitative study of the participation in an endurance training intervention.". *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1872824>
- León-Guereño, P., Galindo-Domínguez, H., Balerdi-Eizmendi, E., Rozmiarek, M., & Malchrowicz-Moško, E. (2021). Motivation behind running among older adult runners. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13, 138. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00366-1>
- Marshall, S., Gabiazon, R., Persuad, P., & Nagamatsu, L. (marzo, 2023). What do functional neuroimaging studies tell us about the association between falls and cognition in older adults? A systematic review. *Ageing Research Reviews*, 85, 101859. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101859>
- Martín Rodríguez, M., Moscoso Sánchez, D., & Pedrajas Sanz, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(49), 121-129.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4180332>
- Medina, C., Jáuregui, A., Hernández, C., González, C., Olvera, A. G., Blas, N., Campos, I., & Barquera, S. (2023). Prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana. *Salud Pública de México*, 65, s259-s267. <https://doi.org/10.21149/14754>
- Moreira, C. R., Nascimento Junior, J. R. A. do., Mizoguchi, M. V., Oliveira, D. V. de, & Vieira, L. F. (2016). Impact of adherence reasons in the motivational regulation of master swimmers during the season. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 18(4), 429-440.
<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n4p429>
- Organización Mundial de la Salud. (1 de octubre 2025). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>



- Reynaga-Estrada, P., García-Santana, J. A., Jáuregui-Ulloa, E. E., Colunga-Rodríguez, C., Carrera Viver, G. J., & Cabrera- González, J. L. (mayo 2017). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 15-25.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232017000200002&lng=es&tlng=es
- Rose, G. A., Bruni, P. T., Wingood, M., Kallmi, S., Finer, E., & Bamonti, P. M. (junio 2025). A systematic review of the effects of therapeutic exercise with psychological interventions on disability and personal outcomes in older adults. *Archives of Rehabilitation Research & Clinical Translation*, 7(2), 100447.
<https://doi.org/10.1016/j.arrct.2025.100447>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sivaramakrishnan, H., Phoenix, C., Queded, E., Thogersen-Ntoumani, C., Gucciardi, D. F., Cheval, B., & Ntoumanis, N. (2023). "More than just a walk in the park": A multi-stakeholder qualitative exploration of community-based walking sport programmes for middle-aged and older adults. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 15(6), 772-788. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2023.2197450>
- Stenner, B. J., Buckley, J. D., & Mosewich, A. D. (diciembre 2020). Reasons why older adults play sport: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 530-541.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.11.003>
- Teno, S. C., Silva, M. N., & Júdece, P. B. (2024). Associations between domains of sedentary behavior, well-being, and quality of life – a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, 1756. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19252-9>
- Valero Valenzuela, A., Ruiz Juan, F., Gómez López, M. M., García Montes, E., & De la Cruz Sánchez, E. (enero 2009). Adultos mayores y sus motivos para la práctica físico-deportiva. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(1), 61-69. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016317006>
- Villafrades G., F. A., & Sanabria S., J. J. (2018). Prospectiva holística del atletismo máster en Colombia. *Expomotricidad*. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/331753>
- Wendt, A., Ricardo, L. I. C., Costa, C. dos S., Costa, F. dos S., Flores, T. R., Neves, R. G., & Mielke, G. I. (2021). Motivation for participation in sports among Brazilian adults: National Household Sample Survey - 2015. *Ciencia & Saúde Coletiva*, 26(suppl. 2), 3535-3542.
<https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.09272020>



Anexo 1. Matriz de extracción

Artículo	País	Paradigma/Tipo	Objeto de estudio	Sujetos	Conclusiones (citas)	Comentarios
Valero Valenzuela et al. (2009).	España	Cuantitativo; transversal poblacional (provincia de Almería, España).	Motivos de práctica, abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en ≥ 59 años y su relación con variables sociodemográficas.	n=237 (muestra representativa ≥ 59 ; extraídos de N=1,116). Activos 25.3%; exactivos 12.7%; nunca activos 62.0%-activos	Los adultos mayores practican actividad físico-deportiva principalmente por motivos de salud, aunque esta misma razón también explica el abandono cuando surgen problemas. Entre quienes nunca han sido activos, la falta de atractivo de la actividad es la barrera más importante. Los autores destacan la necesidad de ajustar la oferta deportiva a las necesidades y preferencias de esta población para fomentar la participación.	Prioriza mensajes de salud y placer/relajación, y diseñar experiencias atractivas (variedad, significado, disfrute) frente a "no me atrae". Aborda falta de tiempo con microsesiones y horarios flexibles; considera derivación médica, pero sin esperar que sea el motor principal (1.7% en activos). La competencia no es palanca en este contexto; sesiones y horarios flexibles; considera derivación - sesiones y horarios flexibles; considerar derivación
Martín Rodríguez, et al. (2013).	España	Cuantitativo; encuesta CATI representativa (España, 65-79).	Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividad físico-deportiva en la vejez.-deportiva en la vejez.	Muestra poblacional n=800 (440 mujeres, 360 hombres), 65-79 años; submuestras practicantes = 36.7%.	No existen diferencias significativas entre hombres y mujeres mayores en las motivaciones para practicar actividad físico-deportiva. En ambos casos predominan el gusto por la actividad y el cuidado de la salud. Sin embargo, las mujeres valoran más el bienestar y los motivos sociales, mientras que los hombres otorgan mayor importancia a la práctica previa como hábito. La competencia no aparece como un factor relevante.	Aporta evidencia sobre la predominancia de motivos relacionados con salud y bienestar en la práctica deportiva en la vejez, lo que confirma que estos factores son centrales para la continuidad, haciendo énfasis en la previa práctica deportiva como catalizador de esta, además de que estos motivos pueden ser determinantes en la reinserción. También identifica barreras como estereotipos y miedo a la lesión, que son relevantes para diseñar estrategias psicológicas que faciliten el retorno al deporte competitivo.
Moreira, et al. (2016).	Brasil	Cuantitativo; longitudinal (3 mediciones en 2011); correlacional y regresión (nadadores máster).	Motivos de adhesión (inicio/permanencia) en la regulación de la motivación a lo largo de la temporada.	n=48 (33 H, 15 M); 43.42 \pm 12.5 años; máster Paraná (Brasil); cortes: mayo, septiembre, diciembre de 2011.	La autodeterminación está influenciada por el rendimiento y las relaciones sociales, especialmente en la segunda mitad de la temporada. Las razones externas son críticas durante todo el año, aunque tienen mayor peso al inicio. Los motivos principales para la práctica son el bienestar y la prevención.	Los motivos intrínsecos (bienestar, rendimiento, relaciones) son claves para mantener la motivación autodeterminada. Los motivos extrínsecos (reconocimiento, influencia de terceros) son importantes al inicio, pero pueden internalizarse con el tiempo. La metodología del entrenador y el clima social son factores externos que pueden fomentar la motivación interna si se manejan adecuadamente.
Reynaga-Estrada et al. (2017).	México	Cuantitativo; descriptivo, transversal, exploratorio; un equipo de cachibol (Tonalá, Jalisco).	Motivación (inicio/continuidad) y desmotivación para la práctica de cachibol en adultos y personas mayores.	n=26; 42-78 años (M=58.96 \pm 9.09); 38.5% varones, 61.5% mujeres; equipo "Tonalá".	La salud es el principal motivo para iniciar y continuar la práctica; la competencia y el aprendizaje también son relevantes. Las lesiones y enfermedades son las principales causas de desmotivación. La invitación directa y los beneficios psicológicos, como la liberación de estrés, son estrategias efectivas para promover la participación.	Contribuye al análisis de motivaciones intrínsecas (salud, competencia, aprendizaje) y barreras (lesión/enfermedad) en adultos mayores que practican cachibol. La salud y competencia componen un gusto por metas de rendimiento y gestión de lesiones, lo que permite comprender cómo los factores psicológicos y sociales influyen en la adherencia y cómo la invitación directa y los beneficios emocionales pueden ser estrategias efectivas para la reinserción deportiva.
Horton et al. (2019).	Canadá	Cualitativo; interpretativo; entrevistas semiestructuradas.	Historias/experiencias de atletas masters varones (70-90) y el papel de la comparación social en el contexto de políticas de envejecimiento activo.	n=17; 7 deportes; 6 países; WMG 2013/2017.	Las comparaciones descendentes son predominantes, constituyen una estrategia psicológica útil, pero pueden tener consecuencias problemáticas a nivel social.	Aunque la muestra es 70-90, aporta factores psicológicos relevantes para la práctica y reinserción: Competencia/"ganar y contar el marcador" como incentivo para entrenar y mantener la práctica competitiva; programar eventos/retos puede facilitar el regreso tras inactividad en 40-65. La comparación social (especialmente descendente) sostiene la autoestima y la identidad atlética; al diseñar

Artículo	País	Paradigma/Tipo	Objeto de estudio	Sujetos	Conclusiones (citas)	Comentarios
						programas de retorno, puede aprovecharse la retroalimentación de desempeño y pares cercanos (grupos por edad, rankings) para activar motivos sin fomentar estigma. Advertencia: los discursos de responsabilidad individual y la "culpa" por inactividad pueden desalentar a quienes vuelven tras periodos largos sin entrenar; conviene enfatizar el apoyo social, la progresión y el contexto (barreras reales), evitando mensajes que refuercen el supuesto de que "todo es fuerza de voluntad".
Stenner et al. (2020).	Australia	Revisión sistemática (PRISMA); cualitativos, cuantitativos y mixtos incluidos; MMAT para calidad.	Razones por las que adultos ≥ 55 años practican deporte.	30 estudios (16 cualitativos, 10 cuantitativos, 4 mixtos); deportes múltiples (masters/seniors games y otros).	Los adultos mayores practican deporte por una variedad de razones relacionadas con la salud y lo social, que pueden contribuir a la experiencia de un envejecimiento exitoso. Las estrategias para aumentar la participación deportiva de los adultos mayores deben centrarse en promover estos aspectos.	Este artículo no estudia el regreso tras inactividad prolongada ni restringe la edad 40-65; se centra en ≥ 55 años, aunque varios hallazgos son pertinentes para 40-65 por la superposición 55-65. La evidencia psicosocial identificada —motivación de salud, pertenencia/comunidad, relaciones/apoyo social, competencia y logro, e identidad vinculada al "envejecimiento exitoso"— sugiere facilitadores psicológicos de la práctica y permanencia en el deporte competitivo o recreativo. Como barreras indirectas, la discusión alude a estereotipos de edad y declive percibido, frente a los cuales la competencia y el desafío personal actúan como elementos de autoafirmación. Al ser síntesis narrativa de estudios cualitativos y cuantitativos, aporta mapa de factores más que magnitudes de efecto. Es útil para construir mensajes e intervenciones psicosociales orientadas a retención o reinserción, pero no cuantifica probabilidades de retorno postinactividad.
León-Guereño et al. (2021).	Polonia	Cuantitativo; descriptivo transversal; encuesta MOMS	Motivaciones de corredores amateurs ≥ 50 años y la influencia de experiencia, tipo de participación y variables sociodemográficas.	n=244 (108 mujeres, 136 hombres); 50-60 y >60 ; Polonia (clubs).	Los corredores mayores tienden a obtener puntuaciones más altas en aspectos de salud física y psicológicos, mientras que los motivos de logro y sociales son menos significativos en los atletas mayores de 60 años.	El estudio incluye 50-60 (n=182) y >60 (n=62); por tanto, los hallazgos son aplicables a 40-65 en su subrango 50-60. Identifica como factores psicológicos facilitadores de la práctica: orientación a la salud, autoestima, afrontamiento psicológico, y en menor medida logro personal; como menos salientes: competencia (especialmente >60) y afiliación. La experiencia y la participación en eventos más exigentes predicen mayores niveles de motivación (incluida competencia y reconocimiento), lo cual sugiere que programas de progresión y metas escalonadas podrían favorecer la adherencia y, potencialmente, la reinserción en quienes tengan historia de inactividad. No estudia retorno post-inactividad de forma directa, pero los perfiles motivacionales aportan pistas prácticas: enfatizar beneficios de salud y autoeficacia/autoestima en 50-60; modular el foco en competencia según la edad y responsabilidades familiares.

Artículo	País	Paradigma/Tipo	Objeto de estudio	Sujetos	Conclusiones (citas)	Comentarios
Johansen et al. (2021).	Kristiansand, Noruega	Mixto: intervención 3 meses + focus groups; análisis temático.	Experiencias de mayores en programa individualizado para completar su primer triatlón.	n=14 (>55; 10 H mediana 70; 4 M mediana 57.5); sin triatlón previo; saber nadar; certificado médico.	El bienestar psicológico y la satisfacción de estar en forma parecen ser vitales. Promover la participación adecuada a la edad puede ser eficaz.	Aunque la mediana masculina fue mayor (70), el diseño —primer evento competitivo tras entrenamiento estructurado— es directamente aplicable a adultos 50-65 que buscan iniciar o reinsertarse. Facilitadores psicológicos observados: Disfrute y mejor estado de ánimo como motores primarios. Apoyo social del grupo y de técnicos ("taken care of") que reduce ansiedad y sostiene la práctica. Progreso medible y feedback (tests, HR, tiempos) que refuerzan autoeficacia y competencia. Superación del miedo (p. ej., a la natación en mar) mediante exposición guiada y entrenamiento de técnica, clave para el retorno tras inactividad. Metas y logro ("achieving a goal") más sensaciones reforzantes ("endorphin kick") consolidan la identidad atlética y la continuidad. Barreras: temor a lesiones/segmentos técnicos; necesidad de individualización y acompañamiento profesional para sortearlos.
Wendt et al. (2021).	Brasil	Cuantitativo; transversal; encuesta PNAD 2015 (representativa).	Motivos para practicar o no practicar deportes por género, edad y escolaridad en Brasil.	n=71,142 ≥15 años (Brasil, PNAD 2015). Participación: 31.7% hombres; 16.9% mujeres.	Comprender las razones por las que se practican o no se practican deportes por género, edad y escolaridad puede contribuir a mejorar la planificación estratégica para promover el deporte en países de ingresos medios. Las intervenciones deportivas deben centrarse en las barreras y en la motivación de la población objetivo.	Calidad de vida y falta de tiempo son palancas/obstáculos prominentes; estrategias de microsesiones, deporte cercano y mensajería de bienestar pueden favorecer el retorno tras inactividad. En mujeres 50-65, activar derivación sanitaria y programas seguros; en hombres, enfatizar disfrute sin perder de vista objetivos medibles para sostener adherencia.
Huebner et al. (2022).	Estados Unidos de América	Cuantitativo con análisis de contenido cualitativo y LIWC; transversal en encuesta abierta.	Efectos percibidos de la halterofilia masters en otras áreas de la vida; explorar diferencias por edad/género (35-85+).	n=352 (191 M, 159 H, 2 otro); 34-87 (mediana 49); USAW; 98% compite.	Existen múltiples beneficios, mejora de la condición física y el manejo del estrés. Destaca la importancia de establecer metas y contar con la oportunidad de competir. La práctica deportiva aporta beneficios psicológicos, ayuda a gestionar el trabajo y el estrés en personas jóvenes, se asocia con salud y envejecimiento en adultos mayores, y en mujeres contribuye a aumentar la confianza y aliviar el estrés.	Competición y metas son motores transversales, valiosos en programas de retorno (ligas masters, rankings por edad y categoría). Beneficios psicológicos (estrés, ánimo, confianza) especialmente en mujeres 40–60: integrar psicoeducación, autorregistro de bienestar y clima de apoyo. Énfasis en la salud crece con la edad- comunicar transferencia funcional (levantar compras, prevención de caídas/lesiones). Riesgos: tiempo/compromisos (6%) y choques familia-trabajo. Propone horarios flexibles, micro sesiones y eventos regionales/virtuales. Clubes inclusivos y coaching específico para masters (diferencias de edad/género) facilitan la adherencia y la sensación de pertenencia.
Sivaramakrishnan et al. (2023).	Australia	Cualitativo; constructivista; entrevistas semiestructuradas; RTA.	Experiencias de actores (decisiones, facilitadores, jugadores) en programas de walking sports (WS).	n=21 (10 H, 11 M); 5 estados de Australia; soccer/netball/hockey; jugadores 53–72.	Para ofrecer programas viables y sostenibles, es necesario abordar las incompatibilidades entre las perspectivas de los diferentes actores; los facilitadores desempeñan un papel fundamental.	Pertinencia para 40-65 y (re)inserción a la práctica/competencia: Aunque el foco es walking sports (WS) no estrictamente "competitivo", aporta factores psicológicos y de diseño de programas útiles para la práctica y reinserción en adultos 40-65 (especialmente 53–65):. Identidad y continuidad deportiva

Artículo	País	Paradigma/Tipo	Objeto de estudio	Sujetos	Conclusiones (citas)	Comentarios
						("ser 'buen jugador' de nuevo") favorecen la autoeficacia y el retorno gradual; los WS funcionan como "juego intermediario" para reenganchar tras inactividad y/o lesiones. Gestionar el nivel de competencia: la segmentación de canchas/grupos (competitivo vs. recreativo) acomoda motivaciones heterogéneas, reduciendo ansiedad y abandono en el retorno. Clima motivacional del facilitador (apoyo a competencia/relación, empatía clínica con dolor/condiciones) es catalizador del éxito,. Abordar edadismo y etiquetas: el estigma hacia "walking" y discursos de "carga al sistema" pueden desalentar el regreso; conviene usar mensajes contra los estereotipos y visibilizar la exigencia/diversión real de la actividad, clave para personas que vuelven tras periodos de inactividad.

