

**Experiencias Entorno Al Bienestar Y La Salud De Jóvenes Deportistas En Contextos
De Alta Vulnerabilidad Socioeconómica De Bogotá Colombia**

Ana Sofía Cedeño Avila

Universidad Piloto de Colombia

Tesis de Pregrado de Psicología

John Alexander Castro Muñoz

Bogotá. Colombia

2026

Tabla de contenido

Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Resumen	6
Abstract	8
Introducción	10
Justificación.....	13
Planteamiento del problema.....	15
Marco teórico	18
Condiciones de alta vulnerabilidad socioeconómica	18
Factores psicosociales asociados al bienestar en contextos de alta vulnerabilidad.	26
Características del entorno social y cultural colombiano en relación con los deportistas	30
Bienestar físico, psicológico, subjetivo (eudaimónico y hedónico–Flow) y social de los deportistas	34
Pregunta de investigación	37
Objetivo general	37
Objetivos específicos (comprender cada categoría, es decir uno por categoría)	37
Marco metodológico	38
Participantes.	41

Entrevista.....	45
Plan de análisis	47
Resultados	47
Discusión.....	71
Vacíos y limitaciones.....	82
Conclusiones	87
Nuevos interrogantes.....	90
Referencias	94

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mis padres Marcela y Manuel, a mi hermano Juan Carlos y en especial a toda mi familia, quienes han sido mi mayor apoyo a lo largo de este camino. Gracias por su amor incondicional, por creer en mí incluso en los momentos más difíciles y por impulsarme siempre a seguir adelante.

A mi pareja, por acompañarme en este proceso con paciencia, comprensión y cariño. Gracias por ser un apoyo constante, por celebrar mis logros y por darme fuerza cuando más la necesité.

Y, de manera muy especial, a mi abuelo Carlos, quien hoy me acompaña desde el cielo. Aunque no estás físicamente para compartir este momento, tu recuerdo vive en cada uno de mis pasos. Tus enseñanzas, tu amor y los valores que me dejaste han sido una guía permanente en mi vida. Este logro lleva una parte de ti y está dedicado a tu memoria, con todo mi amor y gratitud.

Agradecimientos

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento al Club Deportivo Sanar Academia por abrirme sus puertas y brindarme el espacio necesario para llevar a cabo este proyecto de investigación. Su disposición y apoyo hicieron posible el desarrollo de este trabajo.

Agradezco especialmente al profesor Darwin Peña por permitirme disponer de parte del tiempo destinado a los entrenamientos para la realización de las actividades e intervenciones necesarias para esta investigación.

Mi gratitud también está dirigida a todos los adolescentes que hicieron parte de este proceso. Gracias por su participación, compromiso, disposición y por compartir sus experiencias, pues fueron el eje fundamental para la construcción de este proyecto.

De manera especial, agradezco a mi tutor de tesis, Jonh Castro, por su acompañamiento, orientación y conocimientos durante todo este proceso. Además, quiero expresarle mi admiración y agradecimiento por las enseñanzas brindadas, las cuales contribuyeron significativamente a mi formación profesional y personal.

Finalmente, gracias a todas las personas que, de una u otra manera, aportaron a la realización de este logro académico.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo comprender el sentido de las experiencias en torno al bienestar y la salud de adolescentes deportistas de 13 a 15 años en condición de alta vulnerabilidad socioeconómica pertenecientes a un club deportivo de la localidad de Usme, Bogotá, Colombia. El estudio se desarrolló desde un enfoque cualitativo, bajo un paradigma hermenéutico-interpretativo y un diseño fenomenológico-hermenéutico, orientado a comprender los significados que los jóvenes atribuyen a sus experiencias dentro de la práctica deportiva.

La información fue recolectada mediante entrevistas semiestructuradas realizadas a cuatro adolescentes futbolistas de un Club deportivo de la localidad de Usme. El análisis de la información se llevó a cabo a través del análisis temático, permitiendo identificar categorías relacionadas con el bienestar físico y psicológico, el bienestar subjetivo, los factores psicosociales, el entorno social y cultural, las redes de apoyo y las condiciones de vulnerabilidad socioeconómica. Los resultados evidenciaron que el fútbol constituye un escenario significativo para la construcción del bienestar integral de los participantes. Los adolescentes asociaron la práctica deportiva con beneficios físicos, emocionales y sociales, destacando aspectos como el fortalecimiento de la salud, la regulación emocional, la generación de hábitos de autocuidado, el sentido de pertenencia, el apoyo de sus redes cercanas y la construcción de proyectos de vida. Asimismo, el deporte fue comprendido como un factor protector frente a situaciones de riesgo presentes en sus contextos, permitiéndoles mantenerse alejados de dinámicas negativas y visualizar oportunidades de desarrollo personal y social. No obstante, también se identificaron

desafíos relacionados con las limitaciones económicas y las exigencias propias de la práctica deportiva.

Se concluye que el fútbol dentro de su vida tiene función recreativa y competitiva, constituyéndose en un espacio de desarrollo humano, inclusión social y fortalecimiento del bienestar para adolescentes que viven en contextos de alta vulnerabilidad socioeconómica. Los hallazgos resaltan la importancia de promover programas deportivos con enfoque psicosocial que contribuyan al desarrollo integral de la juventud y al fortalecimiento de sus recursos personales y comunitarios.

Palabras clave: bienestar, salud, adolescentes deportistas, vulnerabilidad socioeconómica, fútbol.

Abstract

This research aimed to understand the meaning of experiences related to well-being and health among adolescent athletes aged 13 to 15 living in conditions of high socioeconomic vulnerability and belonging to a sports club located in Usme, Bogotá, Colombia. The study was conducted using a qualitative approach, based on a hermeneutic-interpretive paradigm and a phenomenological-hermeneutic design, with the purpose of understanding the meanings that young athletes attribute to their experiences within sports practice.

Data were collected through semi-structured interviews conducted with four adolescent soccer players. Information was analyzed using thematic analysis, allowing the identification of categories related to physical and psychological well-being, subjective well-being, psychosocial factors, social and cultural environment, support networks, and conditions of socioeconomic vulnerability.

The findings revealed that soccer constitutes a meaningful setting for the construction of participants' overall well-being. Adolescents associated sports practice with physical, emotional, and social benefits, highlighting aspects such as health improvement, emotional regulation, self-care habits, sense of belonging, support from significant others, and the development of future life projects. Furthermore, sport was understood as a protective factor against risk situations present in their environments, enabling them to stay away from negative influences and envision opportunities for personal and social development. However, challenges related to economic limitations and the demands of sports practice were also identified.

It is concluded that soccer goes beyond its recreational and competitive functions, becoming a space for human development, social inclusion, and the strengthening of well-being

among adolescents living in contexts of high socioeconomic vulnerability. The findings highlight the importance of promoting sports programs with a psychosocial approach that contribute to the integral development of youth and the strengthening of their personal and community resources.

Keywords: well-being, health, adolescent athletes, socioeconomic vulnerability, soccer.

Introducción

En los últimos años, la salud mental y el bienestar de los adolescentes han cobrado una relevancia significativa en el ámbito académico y social, especialmente en contextos caracterizados por condiciones de vulnerabilidad socioeconómica. En ciudades como Bogotá, las desigualdades estructurales, el acceso limitado a espacios seguros de recreación y las dinámicas familiares y comunitarias complejas inciden directamente en las oportunidades de desarrollo integral de los jóvenes. En este sentido, el deporte emerge como un escenario significativo no

solo para la actividad física, sino también para la construcción de habilidades socioemocionales y estrategias de afrontamiento. Sin embargo, aún persisten vacíos en la comprensión de cómo los propios adolescentes interpretan y significan su experiencia de bienestar dentro de estos espacios. Teniendo en cuenta lo anterior, el presente documento aborda, en primer lugar, el papel del deporte en el desarrollo integral; posteriormente, profundiza en las características de la adolescencia y su relación con el bienestar en contextos vulnerables; y finalmente, (explica cómo se recolectaron las interpretaciones y experiencias) desde la cual se analizan las experiencias de los jóvenes participantes, con el fin de comprender la manera en que construyen el significado de su bienestar y salud en el contexto deportivo.

Desde esta perspectiva, el deporte constituye una práctica relevante para el desarrollo integral de los individuos, especialmente durante la infancia y la adolescencia, al favorecer no solo el fortalecimiento de las capacidades físicas, sino también el bienestar emocional y social. Desde el punto de vista físico, la actividad deportiva contribuye al desarrollo de la resistencia, la coordinación, la fuerza y la prevención de enfermedades; mientras que, en el ámbito emocional, promueve la regulación de las emociones, la disminución del estrés y la ansiedad, y el fortalecimiento de la autoestima. Asimismo, el deporte se configura como un espacio de socialización que fomenta valores como el trabajo en equipo, la disciplina, la resiliencia y el respeto por los otros, aspectos relevantes para la construcción de habilidades para la vida. En este sentido, su práctica adquiere especial relevancia en contextos de vulnerabilidad, donde puede funcionar como un factor protector que favorece el desarrollo saludable y el afrontamiento de las adversidades (Organización Mundial de la Salud, 2020; UNESCO, 2015; UNICEF, 2019).

En este contexto, la adolescencia representa una etapa crucial del desarrollo humano, caracterizada por transformaciones físicas, emocionales y sociales que inciden en la

consolidación de la identidad y en la construcción del proyecto de vida (Papalia, 2012). Entre los 13 y 15 años, a nivel psicosocial, los jóvenes experimentan procesos de búsqueda de pertenencia, afirmación personal y configuración de su autoconcepto, los cuales pueden verse fortalecidos o limitados por las condiciones del entorno en el que se desarrollan (Erikson, 1968). En contextos de alta vulnerabilidad socioeconómica, como aquellos presentes en sectores de Bogotá, las desigualdades estructurales, las limitaciones en el acceso a oportunidades educativas y recreativas, y las tensiones familiares o comunitarias pueden influir de manera significativa en la experiencia de bienestar y salud de los adolescentes, incidiendo en sus trayectorias de desarrollo y en sus estrategias de afrontamiento (UNICEF, 2019).

En este escenario, la salud mental de los adolescentes puede verse modificada. Desde este ámbito, el bienestar en el contexto deportivo ha sido abordado desde una perspectiva multidimensional que integra componentes físicos, psicológicos, subjetivos y sociales. No obstante, gran parte de las investigaciones se han centrado en medir indicadores objetivos o establecer relaciones entre variables, dejando en segundo plano la voz de los adolescentes y la manera en que interpretan su experiencia de bienestar y salud dentro de su realidad social específica. Comprender el significado que atribuyen a su práctica deportiva resulta especialmente relevante cuando esta se desarrolla en escenarios atravesados por condiciones de vulnerabilidad (Eime et al., 2020; Smith et al., 2021; Biddle et al., 2021).

Desde un enfoque cualitativo, el bienestar no se concibe únicamente como un estado medible, sino como una construcción subjetiva que emerge de la interacción entre el individuo y su contexto. Así, las experiencias de bienestar y salud en jóvenes deportistas no pueden analizarse de manera aislada del entorno social, cultural y económico que los rodea. En este sentido, el deporte puede representar simultáneamente un espacio de disfrute, crecimiento

personal, disciplina y proyección de futuro, pero también puede estar mediado por presiones, expectativas familiares o aspiraciones de movilidad social (Olive, 2021; Andrews, 2020; Smith, 2022).

En coherencia con lo anterior, la presente investigación tiene como propósito comprender cómo construyen y qué significado atribuyen los jóvenes deportistas de 13 a 15 años a sus experiencias de bienestar y salud dentro de un Club deportivo ubicado en la localidad de Usme, en un contexto de alta vulnerabilidad socioeconómica en Bogotá, Colombia. A través de un enfoque cualitativo, el estudio busca interpretar las experiencias vividas por los participantes, reconociendo la complejidad de los factores psicosociales que intervienen en su desarrollo integral y en la manera en que configuran su percepción de bienestar físico, psicológico, subjetivo y social. De este modo, la investigación pretende aportar a la comprensión del deporte como escenario de desarrollo humano y como estrategia de fortalecimiento psicosocial en adolescentes que enfrentan condiciones estructurales de desventaja. Asimismo, se espera contribuir al campo de la psicología del deporte y la psicología comunitaria, ofreciendo insumos que permitan fortalecer procesos formativos en escuelas deportivas, promoviendo prácticas orientadas al bienestar integral y a la inclusión social.

Justificación

La presente investigación justifica la necesidad de comprender cómo el bienestar influye en el desarrollo integral y la salud de jóvenes deportistas, especialmente en contextos de alta vulnerabilidad socioeconómica. Si bien el deporte es reconocido como un escenario protector, se ha priorizado históricamente enfoques cuantitativos centrados en la medición de variables de rendimiento, rasgos de personalidad o la presencia de psicopatologías (Rice et al., 2016; Reardon

et al., 2019). Estos estudios, aunque valiosos, suelen dejar de lado la comprensión de las experiencias subjetivas y los significados que los adolescentes atribuyen a su práctica en su realidad cotidiana. Por tanto, se hace necesario mirar hacia un enfoque cualitativo que visibilice la voz de los jóvenes en relación con su complejo contexto territorial.

A nivel teórico, este estudio aporta a la psicología del deporte y la psicología comunitaria al proponer el bienestar como una categoría multidimensional que trasciende lo biológico. Al integrar dimensiones psicológicas, subjetivas y sociales, la investigación contribuye a una visión del deporte no solo como una herramienta de rendimiento físico, sino como un eje para la configuración de la identidad y el proyecto de vida.

Además de eso en el ámbito social, la investigación adquiere una relevancia urgente debido al panorama crítico de salud mental en la juventud bogotana. Según el Ministerio de Salud (2023), los indicadores de trastornos de ansiedad y depresión en adolescentes aumentaron significativamente, con una prevalencia que alcanza al 25% de esta población. En la localidad de Usme, esta situación se complejiza debido a determinantes sociales específicos:

Vulnerabilidad Estructural: Usme presenta uno de los índices de pobreza multidimensional más altos de Bogotá, con una limitada oferta de infraestructuras culturales y deportivas de alto impacto (Bogotá Cómo Vamos, 2023).

Riesgos Psicosociales: La Defensoría del Pueblo (2022) ha emitido alertas tempranas en la zona por el riesgo de reclutamiento forzado, consumo precoz de sustancias psicoactivas y la presencia de dinámicas de violencia barrial que confinan a los jóvenes a espacios restringidos.

En este escenario, el fútbol no es solo una actividad recreativa, sino una estrategia de resistencia y protección frente a las tensiones del entorno.

¿Cuáles son los beneficios?: El beneficio principal está en la identificación de factores de resiliencia y "activos de bienestar" que el deporte genera en entornos de exclusión. Al comprender cómo los jóvenes de la localidad de Usme significan su práctica, es posible diseñar programas que fortalezcan el tejido social y actúen como mecanismos de prevención frente a la deserción escolar y la vinculación a grupos delictivos.

¿Cuáles son los perjuicios de no hacerlo?: El riesgo de no investigar estas percepciones es la persistencia de intervenciones deportivas "ciegas al contexto". Esto puede derivar en una "frustración del proyecto de vida", donde el joven no encuentra en el deporte un refugio, sino una fuente adicional de presión o una expectativa de movilidad social inalcanzable, profundizando desmotivación en la adolescencia.

Finalmente, a nivel práctico, los hallazgos ofrecen insumos directos para el fortalecimiento de procesos formativos en organizaciones comunitarias. Los resultados permitirán orientar estrategias de intervención psicosocial basadas en las necesidades e intereses reales de los jóvenes de 13 a 15 años de Bogotá más específicamente de la localidad de Usme. De esta manera, el estudio trasciende el ámbito académico para generar un impacto social real, promoviendo prácticas deportivas más sensibles, inclusivas y centradas en el bienestar integral del sujeto.

Planteamiento del problema

En este escenario, el deporte particularmente el fútbol ocupa un lugar central en la vida de muchos jóvenes colombianos. Más allá de su dimensión competitiva, el fútbol se configura como

un espacio de encuentro, socialización y construcción de identidad colectiva, en el que los adolescentes no solo desarrollan habilidades físicas, sino también vínculos significativos y sentidos de pertenencia. Para muchos jóvenes que crecen en contextos de vulnerabilidad socioeconómica, las escuelas de fútbol representan uno de los pocos espacios estructurados de participación, en los que pueden encontrar reconocimiento, disciplina y oportunidades de proyección personal. En este sentido, el deporte adquiere un papel relevante como posible factor protector frente a diversas problemáticas sociales. De hecho, diversos estudios han señalado que la participación regular en actividades deportivas puede contribuir a la reducción de síntomas asociados a la ansiedad y la depresión en adolescentes, con disminuciones que oscilan entre un 20% y un 30%, así como al fortalecimiento de la autoestima y la regulación emocional (Wade et al., 2020; Tremblay et al., 2020).

Sin embargo, a pesar de estos aportes, la mayoría de las investigaciones en el campo del deporte y la salud se han centrado en enfoques cuantitativos orientados a medir variables y establecer relaciones causales, priorizando indicadores objetivos sobre la comprensión de las experiencias subjetivas. Esto ha generado un vacío en torno a la manera en que los propios jóvenes interpretan y significan su participación en el deporte, especialmente en contextos donde las condiciones sociales, económicas y familiares influyen de manera significativa en su desarrollo. En consecuencia, es fundamental avanzar hacia enfoques que permitan comprender el bienestar no solo como un resultado medible, sino como una experiencia vivida, construida en interacción con el entorno (Smith, 2022; Olive, 2021).

Esta aproximación cualitativa resulta esencial, ya que permite acceder a dimensiones de la realidad que los indicadores estandarizados no logran captar. Al centrarse en las narrativas y los contextos locales, este enfoque brinda recursos más cercanos y pertinentes a la realidad de los

adolescentes, reconociendo que sus experiencias de salud y bienestar están mediadas por significados culturales y sociales específicos que los números no siempre logran reflejar (Sparkes & Smith, 2014; Braun & Clarke, 2021).

En el contexto colombiano, y particularmente en la ciudad de Bogotá, esta necesidad adquiere mayor relevancia si se consideran las condiciones de desigualdad presentes en diversos territorios. Según datos recientes, un porcentaje significativo de adolescentes en contextos urbanos vulnerables enfrenta limitaciones en el acceso a oportunidades educativas, recreativas y de acompañamiento psicosocial, lo que puede incidir en su bienestar y en su salud mental. En estos escenarios, el deporte, y específicamente el fútbol, puede constituirse en un espacio de múltiples implicaciones: por un lado, ofrece posibilidades de desarrollo, contención y construcción de proyectos de vida; pero, por otro, también puede estar atravesado por presiones de rendimiento, expectativas familiares y sociales, así como por la idea del deporte como vía de movilidad social (DANE, 2022; Andrews, 2020).

A pesar de la relevancia de este fenómeno, en el contexto colombiano son aún limitados los estudios que abordan, desde una perspectiva cualitativa e interpretativa, cómo los jóvenes deportistas en situación de vulnerabilidad construyen sentido en torno a su experiencia deportiva. Esta ausencia de investigaciones centradas en la voz de los adolescentes evidencia un vacío, particularmente en lo relacionado con la comprensión de sus experiencias de bienestar y salud en contextos específicos. En este sentido, resulta indispensable orientar la mirada hacia las narrativas, percepciones y significados que los jóvenes atribuyen a su participación en escuelas de fútbol, reconociendo la influencia de los factores sociales, culturales y económicos en la configuración de dichas experiencias (Biddle et al., 2021).

En coherencia con lo anterior, surge la necesidad de desarrollar esta investigación permitiendo comprender, desde la perspectiva de los propios adolescentes, cómo se construyen las experiencias de bienestar y salud en el contexto deportivo. Este enfoque no solo contribuye a ampliar el conocimiento en el campo de la psicología deportiva y la psicología comunitaria, sino que también permite generar insumos relevantes para el diseño de estrategias y programas más contextualizados, sensibles a las realidades de los jóvenes y orientados al fortalecimiento de su desarrollo integral en escenarios de vulnerabilidad.

Marco teórico

Condiciones de alta vulnerabilidad socioeconómica

La vulnerabilidad socioeconómica se entiende como el proceso dinámico en el que las personas o grupos se encuentran expuestos a riesgos sociales y económicos que pueden afectar su bienestar, debido a condiciones estructurales de desventaja (como desempleo, bajos ingresos, falta de educación y limitada capacidad de recuperación); estas condiciones limitan la capacidad de satisfacer necesidades básicas y alcanzar un nivel adecuado de bienestar, pues dependen de la estructura económica y de las oportunidades que brinda el contexto social en el que se insertan (Busso, 2001; Moser, 1998 en CEPAL)

En sus primeras formulaciones Gómez, (2023) definió que la vulnerabilidad se centra en la falta de recursos materiales y el riesgo de exclusión social; sin embargo, con el tiempo, el enfoque se amplió hacia la comprensión de factores estructurales como la desigualdad, que se comprende como la distribución desigual de recursos, oportunidades y posiciones dentro de la

estructura social, lo que genera jerarquías y limita el acceso equitativo a bienes materiales y simbólicos (Anthony Giddens, 2009); la falta de acceso a la educación que hace referencia a las barreras económicas, sociales y territoriales que impiden el ingreso, permanencia y culminación de trayectorias educativas de calidad, restringiendo el desarrollo de capacidades y la movilidad social (Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020)., Asimismo, el empleo informal se define como aquellas actividades laborales que no están reguladas por el marco legal vigente y que carecen de protección social, estabilidad contractual y garantías laborales, lo que incrementa la inseguridad económica de quienes dependen de este tipo de ocupación (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2018). Finalmente, entre estos factores estructurales se encuentran, la carencia de redes de apoyo que se relacionan con la ausencia o debilidad de vínculos familiares, comunitarios e institucionales, que proporcionen recursos emocionales, materiales e informativos, los cuales componen una forma de capital social fundamental para afrontar situaciones de riesgo (Pierre Bourdieu, 1986).

Actualmente la vulnerabilidad, se reconoce como un fenómeno multidimensional, donde influyen aspectos económicos, sociales, culturales y territoriales que configuran escenarios de alta precariedad y reducen la capacidad de las personas para responder a crisis o aprovechar oportunidades de desarrollo (Anaya Narváez, 2021).

En este sentido, los aspectos económicos se relacionan con la insuficiencia o inestabilidad de ingresos y con la limitada acumulación de activos que permitan afrontar contingencias, entendiendo que la pobreza no solo implica carencia monetaria sino también restricción de capacidades para funcionar adecuadamente en la sociedad (Amartya Sen, 1999). Los aspectos sociales comprenden las condiciones estructurales que determinan el acceso diferencial a

derechos, servicios e integración social, elementos que configuran procesos de exclusión o inclusión dentro del sistema social (Robert Castel, 1997). Por su parte, los aspectos culturales aluden a los marcos simbólicos, valores, prácticas y formas de reconocimiento social que influyen en las oportunidades y en la reproducción de desigualdades dentro de un contexto determinado (Néstor García Canclini, 1995). Finalmente, los aspectos territoriales se vinculan con las desigualdades espaciales y la segregación socioespacial, las cuales generan brechas en el acceso a infraestructura, servicios y oportunidades de desarrollo según el lugar de residencia (David Harvey, 2007).

Desde la perspectiva de la psicología social y del desarrollo, la vulnerabilidad socioeconómica no solo impacta las condiciones materiales de vida, sino también las dimensiones emocionales y psicosociales. La dimensión emocional se entiende como el conjunto de procesos relacionados con la experiencia, regulación y expresión de las emociones, los cuales influyen directamente en la salud mental y el bienestar subjetivo; esta dimensión resulta clave para afrontar contextos de adversidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Por su parte, la dimensión psicosocial hace referencia a la interacción dinámica entre los factores psicológicos individuales y el entorno social de cada persona, incluyendo el apoyo social, las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia, elementos que influyen en la adaptación y el desarrollo humano (American Psychological Association, 2023). En contextos de vulnerabilidad socioeconómica, ambas dimensiones pueden verse afectadas debido a la exposición prolongada al estrés, la inseguridad y la exclusión social, impactando negativamente la autoestima, la motivación y la percepción de bienestar.

La exposición prolongada a la pobreza y la desigualdad puede generar sentimientos de desesperanza, estrés crónico, y una percepción de falta de control sobre el entorno, afectando

directamente la motivación, la autoestima y la percepción de bienestar (Salazar-Flórez et al., 2023). Lo anterior, se debe a que por ejemplo en el caso del estrés, particularmente en contextos de precariedad socioeconómica, se asocia con una activación sostenida de los sistemas fisiológicos del estrés (como el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal), lo que puede derivar en desgaste emocional, afectaciones cognitivas y mayor riesgo de trastornos mentales (McEwen & Akil, 2020). Este tipo de estrés crónico se diferencia del estrés agudo por su persistencia y por su impacto acumulativo en la salud psicológica. En este mismo sentido el estrés asociado a los bajos ingresos y por lo tanto con la satisfacción de necesidades básicas, incrementa la ansiedad anticipatoria y reduce la percepción de control personal (Witteveen & Velthorst, 2020). La evidencia ha mostrado que la inseguridad económica está significativamente asociada con síntomas depresivos y deterioro del bienestar subjetivo. Por su parte, la exclusión social, comprendida como un proceso estructural mediante el cual ciertos grupos quedan marginados del acceso a recursos, participación social y oportunidades, genera aislamiento y debilitamiento del sentido de pertenencia (Marmot & Allen, 2020). Además, la inseguridad derivada del estrés impacta las relaciones interpersonales y la participación social, ya que las preocupaciones económicas pueden aumentar el conflicto familiar, el aislamiento y la percepción de exclusión.

Estas condiciones influyen negativamente en la autoestima, entendida como la evaluación global que el individuo realiza de su propio valor personal. Al respecto, investigaciones recientes muestran que la exposición a desigualdad y adversidad socioeconómica puede disminuir significativamente la autoevaluación positiva (Orth & Robins, 2022). Asimismo, afectan la motivación, especialmente cuando se ve comprometida la satisfacción de necesidades psicológicas básicas como autonomía y competencia (Ryan & Deci, 2020). Finalmente, impactan la percepción de bienestar, definida como la evaluación subjetiva de la calidad de vida y la

satisfacción vital, la cual se ve reducida en contextos de desigualdad persistente (Diener et al., 2020).

En el caso de los jóvenes deportistas, la vulnerabilidad socioeconómica se traduce en limitaciones para acceder a programas formativos, recursos deportivos, alimentación adecuada o acompañamiento psicológico. Esto incide en su rendimiento en cuanto a su permanencia dentro de los procesos deportivos y en la posibilidad de ver el deporte como una alternativa de desarrollo personal y social, por lo anterior es posible afirmar que los jóvenes que enfrentan estas barreras externas ven disminuido su rendimiento deportivo ante la dificultad de mantener en el proceso. Finalmente, si las condiciones no son favorables el deporte deja de verse como una oportunidad de crecimiento, disciplina proyecto de vida perdiendo su potencial como herramienta de desarrollo personal y social (Cardona Gómez, 2023). En esta misma dirección, Tandon et al. (2021) afirman que el estatus socioeconómico influye en la participación deportiva y actividad física de jóvenes; al respecto, encontraron que los niños de las familias con menor riqueza participan menos días a la semana en actividad física y tienen tasas más bajas de participación deportiva, además de reportar sentirse menos acogidos en los equipos. Dado que las condiciones de vulnerabilidad socioeconómica pueden generar barreras tanto materiales como psicosociales. A nivel de rendimiento, la falta de recursos adecuados (alimentación, implementos, transporte o acompañamiento profesional) puede limitar el desempeño físico y técnico. En cuanto a la permanencia, la presión por contribuir económicamente al hogar o las dificultades para cubrir costos asociados al entrenamiento pueden aumentar la deserción deportiva. Asimismo, cuando predominan la inseguridad económica y el estrés familiar, disminuye la motivación y la proyección a largo plazo, afectando la construcción de metas

deportivas. En este sentido, el deporte deja de percibirse como un espacio de movilidad social y fortalecimiento personal, y pasa a ocupar un lugar secundario frente a necesidades inmediatas, lo que restringe su potencial como herramienta de inclusión y transformación social.

Una vez expuestos los aspectos conceptuales de las condiciones de vulnerabilidad económicas, a continuación, se presentan los hallazgos más recientes entorno a su estudio, con el propósito de identificar vacíos existentes respecto a esta categoría. Estas investigaciones permiten comprender cómo se ha analizado actualmente el fenómeno desde distintos contextos y poblaciones, aportando evidencia empírica relevante que fortalece el sustento del presente estudio. Asimismo, facilitan la identificación de hallazgos significativos y vacíos en la literatura, contribuyendo a delimitar la pertinencia y el aporte de esta investigación, con énfasis en las especificidades del contexto social y cultural en el que tiene lugar el presente estudio.

Los estudios recientes han evidenciado que las condiciones socioeconómicas son determinantes en el acceso y la participación en la práctica deportiva. Por ejemplo, Salazar-Flórez et al. (2023) realizaron un estudio transversal con adolescentes colombianos y encontraron que los jóvenes pertenecientes a estratos socioeconómicos bajos presentaban mayores niveles de inactividad física y menor acceso a escenarios seguros para la práctica del deporte. Como se mencionó anteriormente hay algunos determinantes sociales, los cuales se manifiestan a través de dimensiones críticas como la educación, donde el acceso limitado a información sobre salud y la escasez de becas deportivas restringen la posibilidad de vincular el rendimiento físico con la estabilidad académica. A esto se suman las brechas de género, que imponen barreras sociales específicas a las mujeres jóvenes en barrios populares, limitando su derecho al uso del espacio público, especialmente en horarios nocturnos, por razones de seguridad y prejuicios culturales. Finalmente, la intersección entre etnia y territorio revela que en

Bogotá el lugar de nacimiento y la segregación urbana actúan como determinantes estructurales, donde la ubicación territorial termina marcando la trayectoria de vida y las oportunidades de bienestar de los jóvenes deportistas (Marmot, M. 2011).

Sumado a lo anterior, las condiciones sanitarias también constituyen un factor determinante para el bienestar de los jóvenes deportistas en Bogotá. Siguiendo los lineamientos de la OMS (2008), estas condiciones abarcan desde el acceso efectivo a servicios de salud oportunos hasta la disponibilidad de saneamiento básico y agua potable en sus entornos de vivienda y entrenamiento. En contextos de alta vulnerabilidad, la precariedad de la infraestructura sanitaria y la limitada oferta de atención especializada en especialistas generan una desigualdad acumulada; mientras que un deportista en contextos favorecidos cuenta con redes de prevención y recuperación, el joven en la periferia debe autogestionar su salud frente a un sistema que a menudo prioriza la urgencia sobre la prevención y el bienestar integral.

Dentro de estos factores se encuentran aspectos como las condiciones socioeconómicas del hogar, el nivel educativo familiar, el entorno comunitario y territorial, el acceso a servicios de salud y apoyo psicológico (Álvarez-Castaño, 2009).

De manera similar, Cardona Gómez (2023), en un estudio sobre actividad física y sedentarismo en cuatro colegios de Colombia, identificó una relación directa entre el nivel socioeconómico y los hábitos saludables, mostrando cómo la falta de recursos materiales y de apoyo institucional restringe la participación en actividades físicas. Estos hallazgos pueden analizarse según el enfoque de los determinantes sociales propuesto por Michael Marmot (2015), quien plantea que las desigualdades en las condiciones sociales y económicas influyen directamente en las oportunidades de salud y desarrollo. Desde esta perspectiva, el nivel socioeconómico actúa como un determinante estructural que condiciona el acceso a

infraestructura, acompañamiento institucional y espacios seguros para la práctica deportiva. A su vez, factores como el entorno escolar y comunitario operan como determinantes intermedios que inciden en la adopción de hábitos saludables. En consecuencia, la menor participación en actividades físicas no puede entenderse únicamente como una elección individual, sino como el resultado de contextos sociales que limitan las oportunidades reales de vinculación y permanencia en procesos deportivos, reproduciendo desigualdades desde etapas tempranas del desarrollo. Durante las etapas iniciales los jóvenes consolidan la identidad, la autoestima y la proyección de metas a futuro, teniendo en cuenta que los mismos, provienen de contextos con limitaciones socioeconómicas. Las barreras materiales, institucionales y territoriales pueden afectar no solo su rendimiento deportivo, sino también su permanencia en los procesos formativos y su percepción del deporte como una alternativa real de movilidad social.

Por su parte, Turizo-Palencia et al. (2023) evidenciaron que, en comunidades vulnerables, los programas deportivos trascienden la mejora física para convertirse en un mecanismo de protección frente a los riesgos del entorno. El beneficio específico radica en el fortalecimiento del bienestar psicológico y la creación de capital social, elementos que actúan como un contrapeso ante la desarticulación familiar y la exposición a la violencia. Al generar espacios de convivencia y apoyo mutuo, el deporte mitiga el impacto de la vulnerabilidad al ofrecer un sentido de pertenencia y seguridad que el entorno barrial habitualmente les niega.

La desigualdad estructural en Colombia se manifiesta como un fenómeno multidimensional que condiciona las trayectorias de vida desde la temprana edad. Según Gómez (2023), esta brecha se profundiza en los barrios periféricos de ciudades como Bogotá, donde la segregación espacial se traduce en una "pobreza de tiempo y lugar"; es decir, los jóvenes no solo carecen de recursos económicos, sino que enfrentan barreras geográficas para acceder a servicios

básicos, empleo formal y educación de calidad. En el ámbito deportivo, esta situación se materializa en una desventaja competitiva a nivel general, pues la ausencia de inversión pública en infraestructura local y la falta de políticas de inclusión efectivas obligan a los jóvenes talentos a desarrollarse en entornos precarios, convirtiendo la práctica deportiva en un acto de resistencia frente a la exclusión social.

Finalmente, Abadía-Barrero (2021) analiza cómo la crisis global profundizó las inequidades sociales en el territorio colombiano, donde los efectos económicos y emocionales aumentaron la precariedad en las zonas periféricas. Esta situación redujo drásticamente las oportunidades de participación en actividades culturales y deportivas, convirtiendo el acceso al bienestar en un privilegio aún más restringido para la juventud vulnerable.

En conclusión, las investigaciones anteriormente mencionadas evidencian que la vulnerabilidad socioeconómica es un fenómeno persistente que condiciona las posibilidades de los jóvenes para acceder a experiencias deportivas significativas y sostenibles. Por tanto, resulta imperativo abordar esta realidad desde enfoques integrales que articulen las dimensiones social, educativa y psicológica en favor de la equidad.

Factores psicosociales asociados al bienestar en contextos de alta vulnerabilidad.

Los factores psicosociales hacen referencia a las condiciones del entorno social que influyen en los procesos psicológicos individuales, afectando el bienestar, la conducta y el

desarrollo humano. Este concepto surge de la integración de la psicología social y comunitaria, siendo introducido por autores como Kurt Lewin, quien señaló que el comportamiento humano es resultado de la interacción entre la persona y su ambiente social (Rodríguez Pamplona & Borray Fontecha, 2022).

En esta misma línea, Lev Vygotsky (1978) planteó que los procesos psicológicos superiores se construyen a través de la interacción social, destacando que el desarrollo individual está profundamente mediado por el contexto cultural. Esto implica que los espacios deportivos pueden funcionar como escenarios de aprendizaje social donde se interiorizan normas, valores y formas de regulación emocional. Asimismo, la teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner (1979) amplía esta comprensión al señalar que el desarrollo humano está influenciado por múltiples sistemas interrelacionados, dentro de los cuales el equipo deportivo, la familia y la comunidad constituyen microsistemas determinantes en la adolescencia.

En el contexto del deporte y la vulnerabilidad, los factores psicosociales adquieren un papel central, ya que median la relación entre las condiciones externas adversas y las respuestas individuales de afrontamiento, motivación y bienestar. Entre los más relevantes se encuentran el apoyo social, la resiliencia, la autoeficacia, la identidad deportiva y el sentido de pertenencia (Turizo-Palencia et al., 2023).

Desde la psicología social, la teoría de la identidad social desarrollada por Henri Tajfel (1981) explica que parte del autoconcepto de los individuos se construye a partir de su pertenencia a grupos significativos. En el caso de los adolescentes futbolistas, el equipo puede constituirse en una fuente de identidad positiva, especialmente en contextos donde existen experiencias de exclusión social. De igual manera, el concepto de capital social propuesto por

Pierre Bourdieu (1986) permite comprender cómo las redes de relaciones dentro del deporte amplían las oportunidades y recursos simbólicos disponibles para los jóvenes.

En cuanto al bienestar, las teorías psicológicas contemporáneas diferencian entre el bienestar hedónico (asociado a la satisfacción y placer) y el eudaimónico (relacionado con el sentido y la autorrealización). Según Ryan y Deci (2001, citados en Rodríguez Pamplona & Borray Fontecha, 2022), ambos tipos de bienestar son fundamentales para el desarrollo integral, especialmente en contextos donde los individuos enfrentan condiciones de desventaja.

A esta diferenciación se suma el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989), quien propone dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal, las relaciones positivas y el propósito de vida como componentes esenciales del funcionamiento saludable. En adolescentes que participan en prácticas deportivas organizadas, estas dimensiones pueden fortalecerse a través de experiencias de logro, reconocimiento grupal y metas compartidas. Asimismo, el modelo de salud mental completa de Corey Keyes (2002) enfatiza que el bienestar social es un componente esencial de la salud mental, lo cual resulta especialmente relevante en contextos de vulnerabilidad, donde la integración comunitaria actúa como factor protector.

La práctica deportiva en entornos vulnerables puede actuar como un factor de protección psicosocial, promoviendo la cooperación, el trabajo en equipo y la autoestima, y disminuyendo el riesgo de conductas desadaptativas. No obstante, la falta de recursos o el apoyo limitado puede obstaculizar el desarrollo de estas competencias (Turizo-Palencia et al., 2023).

En este sentido, la teoría del desarrollo positivo juvenil planteada por Richard Lerner (2005) sostiene que los jóvenes prosperan cuando existen contextos que potencian sus fortalezas y habilidades. Los programas deportivos con enfoque psicosocial pueden convertirse en espacios

de desarrollo positivo al promover competencias, confianza, conexión y carácter, especialmente en adolescentes que enfrentan condiciones estructurales de desigualdad. Además, el modelo de afrontamiento desarrollado por Charles Carver, Michael Scheier y Jagdis Weintraub (1989) señala que las estrategias adaptativas de afrontamiento reducen el impacto del estrés, lo cual puede aplicarse al manejo de la frustración y la presión competitiva en el deporte.

Las investigaciones recientes muestran que los factores psicosociales tienen una relación directa con el bienestar de los jóvenes en contextos vulnerables. En su revisión narrativa, Rodríguez Pamplona y Borray Fontecha (2022) identificaron que el apoyo social de entrenadores y compañeros, la motivación intrínseca y la resiliencia emocional son elementos decisivos para que los adolescentes se mantengan vinculados a la práctica deportiva, en este caso el fútbol.

Asimismo, Turizo-Palencia et al. (2023) evidenciaron que los programas de intervención basados en deporte y nutrición generan mejoras significativas en la autoestima, la cohesión grupal y el sentido de pertenencia, especialmente cuando se integran estrategias psicoeducativas.

De acuerdo con Gómez (2023), los factores psicosociales también se ven condicionados por el contexto socioeconómico y cultural; los jóvenes que viven en condiciones de desigualdad desarrollan redes de apoyo más informales, pero más sólidas, basadas en la confianza comunitaria.

Por su parte, la revisión sistemática de Plaza y Palchisaca (2025) habla sobre la participación deportiva y factores psicosociales en adolescentes, confirmando que los programas deportivos con enfoque psicosocial logran aumentar el bienestar percibido, reducir los síntomas de ansiedad y fortalecer la resiliencia en adolescentes de bajos recursos, resaltando la importancia del deporte como estrategia de inclusión social.

En conjunto, estas investigaciones evidencian que el bienestar de los deportistas en contextos de vulnerabilidad no depende únicamente de factores físicos o técnicos, sino de las condiciones psicosociales que los rodean. El fortalecimiento de la resiliencia, el apoyo social y la motivación son elementos clave para potenciar el bienestar integral y la permanencia en la práctica deportiva. Además, integrar enfoques teóricos provenientes de la psicología social, comunitaria y del desarrollo permite comprender que el deporte constituye un escenario privilegiado para la construcción de identidad, la ampliación del capital social y el fortalecimiento de recursos emocionales en adolescentes de 13 a 15 años que viven en contextos de alta vulnerabilidad.

Características del entorno social y cultural colombiano en relación con los deportistas

El entorno social y cultural en el que se desarrolla la práctica deportiva determina no solo el acceso a los recursos materiales, sino también la manera en que los deportistas construyen su identidad, sentido de pertenencia y motivación. Desde una perspectiva sociológica, el deporte es comprendido como un fenómeno cultural que refleja las estructuras sociales de un país en este caso Colombia, sus valores y desigualdades (Bourdieu, 1978). En el contexto latinoamericano, la práctica deportiva ha sido interpretada como una herramienta de integración social y movilidad económica, especialmente en sectores con limitaciones socioeconómicas (Gadais et al., 2023).

En Colombia, el deporte se ha consolidado como un espacio de desarrollo humano, inclusión social y cohesión comunitaria. Sin embargo, las oportunidades que ofrece este entorno dependen en gran medida de factores culturales, económicos y territoriales de las personas o grupos que lo practican. La diversidad cultural del país, su desigual de recursos deportivos y las

brechas urbano-rurales configuran un escenario complejo en el que los jóvenes deportistas enfrentan tanto estímulos positivos como barreras estructurales (Roncancio López et al., 2022).

El Ministerio del Deporte (2024) reconoce que el deporte colombiano tiene un papel fundamental en la transformación social y en la construcción de tejido comunitario, al promover valores como la solidaridad, la cooperación y la resiliencia. En este sentido, el entorno social y cultural influye directamente en las trayectorias deportivas, especialmente en poblaciones juveniles que buscan en el deporte una vía y refugio de proyección personal y social.

Durante gran parte del siglo XX, la práctica deportiva en Colombia estuvo centrada en el alto rendimiento y la obtención de logros internacionales, con escasa atención a la inclusión social y la equidad territorial. No obstante, desde 2019, con la creación del Ministerio del Deporte, se ha fortalecido una visión más integral del deporte, entendida como herramienta de bienestar y desarrollo humano (Ministerio del Deporte, 2022).

Los programas “Escuelas Deportivas para Todos” y “Colombia en Movimiento”, implementados entre 2022 y 2024, han buscado democratizar el acceso a la práctica deportiva, beneficiando a comunidades en situación de vulnerabilidad en más de 500 municipios. Estos proyectos no solo fomentan la actividad física, sino que promueven procesos culturales y sociales de inclusión, equidad de género y participación comunitaria más que todo para los jóvenes (Ministerio del Deporte, 2024).

Además, Gadais et al. (2023), en su estudio “Marchando desde una comunidad” en Bogotá hasta los Juegos Olímpicos, evidencian que los programas deportivos con enfoque comunitario permiten a los jóvenes desarrollar su propio capital social, fortalecer la identidad colectiva y transformar sus expectativas frente al futuro. En ese sentido, el entorno cultural

deportivo colombiano se ha desplazado desde una visión de exclusividad hacia una más participativa, donde el deporte es reconocido como una práctica social con valor educativo y de convivencia.

El contexto colombiano presenta varios factores que influyen en la experiencia deportiva de los jóvenes:

Desigualdad territorial y socioeconómica: las brechas entre zonas urbanas y rurales afectan la disponibilidad de infraestructura, acompañamiento técnico y oportunidades de formación deportiva (Roncancio López et al., 2022).

Valor simbólico del deporte: para muchos jóvenes, especialmente de sectores vulnerables, el deporte representa una posibilidad de movilidad social y reconocimiento colectivo. Sin embargo, esta expectativa también puede generar presiones psicológicas o frustración ante la falta de recursos (Gadais et al., 2023).

Diversidad cultural y pertenencia comunitaria: la práctica deportiva varía según las tradiciones culturales regionales. En la Costa Caribe, por ejemplo, el fútbol y el béisbol son expresiones de identidad cultural, mientras que en el altiplano andino prevalece el ciclismo como símbolo de resistencia y esfuerzo.

Género y participación: persisten estereotipos que limitan la participación femenina en ciertas disciplinas. Las políticas recientes han buscado reducir esta brecha, destacando la importancia del empoderamiento femenino a través del deporte (Ministerio del Deporte, 2024).

El entorno social y cultural, ya que, actúa como un factor determinante en la configuración del bienestar deportivo. Los deportistas no solo entrenan habilidades físicas, sino que interiorizan valores sociales y culturales que definen su sentido de identidad y pertenencia.

Las investigaciones más recientes confirman que el deporte en Colombia se está consolidando como una herramienta de inclusión y desarrollo social. Roncancio López et al. (2022), en una revisión sobre deporte y discapacidad, destacan la relevancia de los entornos inclusivos y el acompañamiento comunitario para garantizar el bienestar integral de los deportistas. Por su parte, Gadais et al. (2023) demuestran cómo los programas deportivos con enfoque social generan sentido de comunidad y fortalecen las redes de apoyo juvenil.

Los informes institucionales del Ministerio del Deporte (2024) indican que la práctica deportiva contribuye a la reconstrucción del tejido social, mejora la calidad de vida y promueve el respeto por la diversidad. En 2024, por ejemplo, más de 700 mil niños, niñas y adolescentes participaron en actividades deportivas comunitarias, priorizando territorios con alta vulnerabilidad socioeconómica.

Estos resultados sugieren que el entorno social y cultural colombiano influye de manera decisiva en la motivación, bienestar y permanencia de los jóvenes en el deporte. A su vez, evidencian que las políticas públicas deportivas, cuando incorporan la dimensión cultural y territorial, pueden contribuir a disminuir brechas sociales y fortalecer la cohesión comunitaria.

En síntesis, el entorno social y cultural colombiano constituye un componente clave para comprender el desarrollo y bienestar de los deportistas. Este entorno no solo determina el acceso y las condiciones materiales para la práctica deportiva, sino que moldea las aspiraciones, valores e identidades de quienes participan en él. Entre 2022 y 2025, la literatura ha evidenciado una tendencia hacia la consolidación del deporte como práctica social transformadora, vinculada con la equidad, la inclusión y la construcción de la ciudadanía.

Por esto, cualquier programa orientado al fortalecimiento del bienestar deportivo especialmente en adolescentes de contextos vulnerables debe considerar la interacción entre los factores estructurales (económicos, institucionales) y los factores culturales (valores, identidad, comunidad) que caracterizan el contexto colombiano actual.

Bienestar físico, psicológico, subjetivo (eudaimónico y hedónico–Flow) y social de los deportistas

El bienestar en el contexto deportivo ha dejado de comprenderse únicamente como ausencia de enfermedad o buen rendimiento físico, para consolidarse como un constructo multidimensional que integra dimensiones físicas, psicológicas, subjetivas y sociales. En los últimos años, la investigación científica ha enfatizado que el desarrollo integral del deportista requiere abordar estas dimensiones de manera interrelacionada, especialmente en adolescentes que crecen en contextos de vulnerabilidad social (Badura et al., 2021).

En primer lugar, la dimensión física se refiere al funcionamiento adecuado del organismo y al mantenimiento de la salud corporal a través de la actividad física regular, la prevención de lesiones, la recuperación adecuada y la adopción de hábitos saludables. En adolescentes deportistas, esta dimensión es clave porque se encuentra en plena etapa de desarrollo biológico y maduración. La evidencia reciente señala que la participación en deporte organizado se asocia con mejores indicadores de salud física, mayor capacidad cardiorrespiratoria y menor riesgo de enfermedades no transmisibles en la adolescencia (Guthold et al., 2020). Asimismo, investigaciones en población juvenil muestran que el deporte estructurado contribuye a mejorar la calidad del sueño, la percepción de energía y la autovaloración corporal, aspectos

fundamentales para el bienestar integral (Rodríguez-Ayllón et al., 2020). En contextos de vulnerabilidad, donde pueden existir limitaciones en el acceso a servicios de salud y espacios recreativos adecuados, el deporte adquiere un papel protector al fomentar estilos de vida activos y saludables.

En segundo lugar, la dimensión psicológica comprende los procesos emocionales, cognitivos y motivacionales que influyen en la experiencia deportiva. Incluye variables como la autoestima, la autoeficacia, la regulación emocional, la resiliencia y la capacidad de afrontamiento ante la presión competitiva. Estudios recientes han encontrado que los adolescentes que participan en actividades deportivas presentan menores niveles de síntomas ansiosos y depresivos en comparación con sus pares sedentarios (Doré et al., 2020). Además, el deporte en equipo favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales y estrategias adaptativas de afrontamiento frente al estrés (Tamminen et al., 2020). Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico no solo implica ausencia de malestar, sino la presencia de recursos internos que permitan al joven afrontar desafíos deportivos y personales de manera saludable.

La dimensión subjetiva se relaciona con la valoración personal que el deportista realiza sobre su vida y su experiencia deportiva. Esta dimensión integra el enfoque hedónico y el eudaimónico. El bienestar hedónico se vincula con la experiencia de emociones positivas, disfrute y satisfacción con la práctica deportiva. Investigaciones recientes han demostrado que el disfrute deportivo es un predictor significativo de la permanencia en el deporte y del compromiso a largo plazo (Vissek et al., 2021). Por su parte, el bienestar eudaimónico se centra en el sentido de propósito, el crecimiento personal y la autorrealización. Estudios en psicología del deporte indican que cuando los adolescentes perciben que el deporte contribuye a su desarrollo como personas, más allá del resultado competitivo, experimentan mayores niveles de bienestar

eudaimónico y motivación autónoma (Martela & Sheldon, 2021). Así, el bienestar subjetivo implica tanto el placer inmediato como la construcción de significado y proyecto de vida.

Finalmente, la dimensión social hace referencia a la calidad de las relaciones interpersonales y al sentido de pertenencia que el deportista experimenta dentro de su equipo y comunidad. El deporte, especialmente en modalidades grupales como el fútbol, promueve la cohesión grupal, la cooperación y la construcción de redes de apoyo. Estudios recientes han evidenciado que la percepción de apoyo por parte de entrenadores y compañeros se asocia positivamente con el bienestar general y la satisfacción deportiva en adolescentes (O'Rourke et al., 2020). Además, el deporte comunitario puede fortalecer el capital social y actuar como mecanismo de inclusión en contextos de desigualdad social (Super et al., 2021). En este sentido, el bienestar social no solo impacta la experiencia deportiva, sino que también influye en la integración comunitaria y en la construcción de vínculos significativos.

En conjunto, estas dimensiones interactúan de manera dinámica y bidireccional. El bienestar físico incide en la energía y disposición emocional; el bienestar psicológico fortalece la motivación y la resiliencia; el bienestar subjetivo determina la interpretación personal de la experiencia deportiva; y el bienestar social consolida redes de apoyo y sentido de pertenencia. Comprender el bienestar del deportista desde esta perspectiva multidimensional resulta fundamental, especialmente cuando se trabaja con adolescentes en contextos de vulnerabilidad, donde el deporte puede convertirse en un escenario de desarrollo integral y transformación social.

En el ámbito deportivo contemporáneo, el bienestar no se entiende únicamente como ausencia de enfermedad, sino como un estado integral que permite al deportista funcionar de manera óptima en sus contextos competitivos, personales y relacionales (Muñoz & Valera, 2023).

Por otro lado, la participación deportiva se relaciona con mejoras significativas en múltiples dimensiones del bienestar psicológico, influyendo crecimiento personal y propósito en la vida (García-Peñas et al., 2024).

Pregunta de investigación

¿Cuál es el sentido de las experiencias entorno al bienestar y salud de adolescentes de 13 a 15 años deportistas en contextos de alta vulnerabilidad socioeconómica de un club deportivo de Bogotá Colombia?

Objetivo general

Comprender el sentido de las experiencias de los adolescentes deportistas en condición de vulnerabilidad socioeconómica de 13 a 15 años entorno al bienestar y la salud en el contexto del fútbol, dentro de un club deportivo de la localidad de Usme, Bogotá.

Objetivos específicos (comprender cada categoría, es decir uno por categoría)

Comprender la experiencia de bienestar de estos jóvenes deportistas

Profundizar en la comprensión de la experiencia de autocuidado de la salud entorno a la práctica deportiva

Comprender como son sus experiencias como deportistas dentro de su entorno social y cultural

Entender como es la experiencia de la práctica del deporte en las condiciones de alta vulnerabilidad socioeconómica en la que se encuentran

Comprender como se dan las interacciones sociales con la red de apoyo de estos jóvenes deportistas

Identificar que otros aspectos son parte de la experiencia de la práctica del deporte en este grupo de jóvenes

Marco metodológico

La presente investigación está basada en el enfoque cualitativo. La elección de este modelo hace énfasis en la necesidad de profundizar en la subjetividad y los significados que los jóvenes deportistas le otorgan a su realidad. A diferencia de los estudios cuantitativos que buscan la generación de datos, el enfoque cualitativo permite realizar un estudio de lo que se quiere estudiar en los contextos naturales, intentando darle un sentido o interpretación a los fenómenos en términos del significado que las personas les otorgan (Denzin y Lincoln, 2011).

Desde esta perspectiva, es de interés comprender como se constituye el bienestar, no como una cifra, sino como una vivencia ligada al entorno social y cultural. Como afirma Hernández-Sampieri (2018), este enfoque es esencial cuando el investigador busca entender las percepciones y sentimientos de los participantes, permitiendo una apertura a temas que no pueden ser captados por instrumentos rígidos.

Respecto al paradigma científico de acuerdo con la clasificación de Jürgen Habermas, la investigación se ubica dentro del enfoque hermenéutico - interpretativo, el cual concibe las ciencias sociales como una forma de conocimiento orientada a la comprensión del sentido de la acción humana. A diferencia del paradigma empírico analítico, este paradigma no concibe la realidad como regida por leyes universales verificables mediante el pensamiento lógico-formal o deductivo, sino como una construcción social, dinámica, histórica y contextual. (Habermas, 1982).

Desde la lógica de las ciencias sociales planteado por Habermas, este enfoque se relaciona con el interés práctico, cuyo propósito es comprender los significados que los sujetos atribuyen a sus experiencias en contextos específicos. En este sentido. El conocimiento no busca predecir ni controlar la realidad, sino interpretarla a partir de procesos comunitarios e intersubjetivos, donde el lenguaje juega un papel importante ya que por medio de él se genera la construcción del sentido (Habermas, 1987).

Por su parte, Gadamer profundiza esta perspectiva al desarrollar la hermenéutica filosófica, planteando que la comprensión es un proceso dialógico en el que se da una "fusión de horizontes" entre el intérprete y el fenómeno o texto interpretado. Así, el conocimiento no es objetivo ni neutral, sino que se construye a través de la interacción entre la tradición, el lenguaje y la experiencia del sujeto (Gadamer, 1998).

En conjunto, estos planteamientos permiten sustentar que el paradigma hermenéutico-interpretativo reconoce la realidad social como compleja, cambiante y mediada por significados, donde el investigador no es un observador externo, sino un participante activo en el proceso de construcción del conocimiento.

Respecto a su validez, esta corresponde a aquella que proviene de la base epistemológica de la fenomenología trascendental de Edmund Husserl, para la cual la experiencia constituye un conjunto de acciones concretas orientadas por objetivos específicos, pero también cargadas de predisposiciones personales e intencionalidades que, en muchas ocasiones, no son plenamente conscientes para quien ejecuta la acción. De ahí que uno de los propósitos centrales de la investigación fenomenológica sea la interpretación rigurosa del sentido de esas experiencias desde la perspectiva del investigador, buscando comprender la esencia del fenómeno vivido (Husserl, 1913/2013).

El diseño de esta investigación se define como fenomenológico-hermenéutico. Se eligió este modelo porque su objetivo principal es explorar, describir y comprender las "esencias" de las experiencias vividas por las personas con respecto a un fenómeno determinado, es decir el

sentido (Creswell, 2013). En esta investigación, el fenómeno central son los significados del bienestar y la salud en jóvenes futbolistas que habitan contextos de vulnerabilidad.

A diferencia de la fenomenología descriptiva pura, el enfoque hermenéutico propuesto por Max van Manen, sostiene que el investigador no puede desprenderse de su propio contexto, sino que debe participar activamente en la interpretación de los relatos y las experiencias. Esto es fundamental para este trabajo, ya que no solo se busca transcribir lo que los jóvenes expresan, sino comprender e interpretar sus experiencias a partir de las particularidades del contexto en el que se desarrollan, reconociendo cómo las dinámicas sociales, culturales y territoriales de la localidad de Usme configuran tensiones, riesgos y oportunidades en sus trayectorias de vida (van Manen, 2003).

Siguiendo a Ayala (2008), este diseño se desarrollará a través de un proceso riguroso de reflexión fenomenológica, donde se buscará identificar los "temas esenciales" que estructuran la experiencia de los adolescentes. En el caso específico de este estudio corresponde a una fenomenología con categorías preestablecidas.

Participantes.

Para obtener la información, se utilizó una técnica que facilitará la expresión libre de los participantes. Como técnica principal para la obtención de datos, se utilizó la entrevista semiestructurada con categorías preestablecidas. Esta técnica se caracteriza por partir de un conjunto de temas o preguntas base, pero permitiendo al investigador la libertad de introducir preguntas adicionales para profundizar en conceptos o aclarar situaciones que surjan durante el diálogo (Díaz-Bravo et al., 2013).

Se eligió esta técnica ya que, a diferencia de una entrevista estructurada, la entrevista semiestructurada facilita un clima de confianza y apertura con los adolescentes deportistas.

Según Kvale (2011), la entrevista cualitativa es una construcción de conocimiento entre dos personas. En el caso de los adolescentes de este club deportivo, permite que no se sientan "evaluados", sino escuchados. La entrevista se estructurará a partir de las categorías centrales de esta investigación, en el siguiente cuadro se puede observar la relación de estas con las preguntas orientadoras de la entrevista semiestructurada que corresponden a cada una de ellas.

<i>Categoría</i>	Preguntas orientadoras asociadas
<i>Contextos de Vulnerabilidad</i>	¿Describa su experiencia como deportista en sus condiciones socioeconómicas? ¿Qué planea hacer en su futuro como deportista? (¿qué sigue?)
<i>Factores Psicosociales y Bienestar Social</i>	¿Cómo es el entorno social y la cultura del club donde practica? Desde su rol como deportista ¿cómo interactúa con la comunidad? ¿Cómo son las relaciones que mantiene con su familia, entrenadores o amigos en relación con su práctica deportiva?
<i>Bienestar Físico y Psicológico</i>	¿Cómo describe usted su bienestar a partir de la práctica deportiva? ¿Qué aspectos del deporte consideran que influyen positiva o negativamente en su bienestar emocional y físico? ¿Qué prácticas de autocuidado se dan en su práctica deportiva? ¿Cómo aporta, desde qué tipo de acciones o prácticas, al cuidado de su salud en su desempeño como deportista? (por favor mencione algún ejemplo)
<i>Bienestar Subjetivo (Hedónico, Eudaimónico y Flow)</i>	¿Cómo describe usted su bienestar a partir de la práctica deportiva? ¿Qué aspectos del deporte consideran que influyen positiva o negativamente en su bienestar emocional y físico? ¿Qué planea hacer en su futuro como deportista? (¿qué sigue?) ¿Cómo era su práctica deportiva en sus inicios y cómo es ahora?

De acuerdo con Taylor y Bogdan (1987), este tipo de entrevista permite que el investigador capte no solo el contenido verbal, sino también elementos paralingüísticos como las emociones, silencios y pausas, aspectos fundamentales para interpretar la experiencia subjetiva de los participantes. En este caso, resulta especialmente relevante para comprender cómo la vulnerabilidad socioeconómica del contexto que Usme atraviesa la construcción del sentido de vida y la práctica deportiva en adolescentes.

El instrumento será validado previamente con el fin de garantizar que el lenguaje utilizado sea cercano, claro y comprensible para el rango de edad de 13 a 15 años, favoreciendo así una comunicación efectiva y la obtención de información significativa.

Para la realización de las entrevistas, se empleó una estrategia propia del enfoque etnográfico, específicamente a través de la distinción entre las perspectivas *etic* y *emic*. La perspectiva *etic* permitió analizar la información desde categorías teóricas externas al grupo estudiado, mientras que la perspectiva *emic* facilitó la comprensión de los significados, experiencias y prácticas desde la visión interna de los propios participantes (Harris, 1990).

El análisis de la información se realizó mediante el análisis temático o por categorías. Según Virginia Braun y Victoria Clarke (2006), este método permite identificar, analizar e interpretar patrones de significado (temas) dentro de los datos cualitativos, facilitando una comprensión profunda de las experiencias de los participantes.

En este sentido, el proceso analítico se desarrolló a partir de la codificación de la información en diferentes niveles. En primer lugar, se llevó a cabo una codificación abierta, la cual consiste en la identificación inicial de unidades de significado en los datos, permitiendo fragmentarlos y generar categorías preliminares (Strauss & Corbin, 2002). Posteriormente, se

aplicó la codificación axial, mediante la cual se establecen relaciones entre las categorías emergentes, organizando la información en torno a ejes conceptuales que den cuenta del fenómeno estudiado (Strauss & Corbin, 2002).

Adicionalmente, se establecieron acuerdos previos sobre los códigos a emplear en el proceso de análisis, con el fin de garantizar la coherencia, consistencia y rigurosidad en la interpretación de los datos, lo cual fortalece la validez del análisis cualitativo (Miles, Huberman & Saldaña, 2014). Este procedimiento permitió estructurar de manera sistemática la información recolectada, articulando los hallazgos empíricos con los referentes teóricos de la investigación.

La población de interés está conformada por jóvenes deportistas pertenecientes a un club deportivo de la localidad de Usme, entendidos como sujetos portadores de experiencias significativas construidas en interacción con su contexto social, deportivo y territorial. Desde una perspectiva hermenéutico-interpretativa, estos participantes no se asumen únicamente como unidades de análisis, sino como actores cuyas vivencias, narrativas y sentidos permiten comprender la realidad desde sus propias interpretaciones. En este marco, como se muestra en la figura 1 para el proceso de recolección de información, los participantes estarán constituidos por:

Figura 1

Criterios de selección de los participantes del estudio

Participantes:

Jóvenes deportistas de un club de fútbol en la localidad de Usme, seleccionados según el alcance y pertinencia de la investigación.

Criterios de inclusión:

- Edad entre 13 y 15 años.
- Vinculación activa al club por mínimo 6 meses.
- Residencia en contextos de vulnerabilidad socioeconómica.
- Asentimiento y consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Fuera del rango de edad establecido.
- Menor permanencia en el club.
- No pertenecer al contexto definido.
- Falta de consentimiento.
- Inasistencia reiterada.

Entrevista

Proyecto: Bienestar y Salud en Jóvenes Futbolistas – Club Deportivo de la localidad de Usme

Investigador: Ana Sofía Cedeño Avila

Lugar: Cancha la Aurora- Localidad de Usme, Bogotá.

1. Datos Generales

Edad: _____

Tiempo en el club: _____

Posición en la cancha: _____

Barrio donde vive: _____

2. Preguntas

¿Cómo describe usted su bienestar a partir de la práctica deportiva?

¿Qué aspectos del deporte consideran que influyen positiva o negativamente en su bienestar emocional y físico?

¿Qué prácticas de autocuidado y como se dan en su práctica deportiva? deportiva?

¿Cómo aporta (desde que tipo de acciones o practicas) del cuidado de su salud en su desempeño como deportistas? (por favor mencione algún ejemplo)

¿Cómo es el entorno social y la cultura del club donde practica?

Desde su rol como deportista ¿cómo interactúa con la comunidad?

¿Describa su experiencia como deportista en sus condiciones socioeconómicas?

¿Que planea hacer en su futuro como deportista? (¿qué sigue?)

¿Cómo son las relaciones que mantiene con su familia, entrenadores o amigos en relación con su práctica deportiva?

¿cómo era su práctica deportiva en sus inicios y como es ahora?

Plan de análisis

El plan de análisis de la presente investigación se desarrollará a partir de la transcripción de las entrevistas realizadas a los participantes, entendiendo este proceso como una fase esencial para preservar la riqueza narrativa y el sentido de las experiencias relatadas de los jóvenes deportistas. Posteriormente, se llevará a cabo una lectura comprensiva y reiterada del material recolectado, con el propósito de identificar aspectos relevantes de los relatos para los objetivos del estudio. Estos elementos serán organizados en categorías de análisis previamente definidas, así como en categorías emergentes derivadas de los discursos de los participantes. Desde el enfoque hermenéutico-interpretativo, el análisis no se limitará a describir la información, sino que buscará comprender e interpretar los significados construidos por los jóvenes en relación con su experiencia deportiva y su contexto social. De esta manera, la interpretación se constituirá como un proceso dialógico entre el texto, el contexto y la perspectiva del investigador, favoreciendo una comprensión profunda del fenómeno estudiado (Max van Manen, 2003).

Resultados

Los resultados se presentan a partir del análisis interpretativo de las entrevistas realizadas a los participantes, organizados en función de las categorías de estudio y los temas emergentes identificados en sus narrativas. La información recolectada fue organizada a partir de las categorías establecidas previamente en la investigación.

Para preservar la identidad de los participantes, se utilizarán códigos de identificación:

Participante 1 (P1)

Participante 2 (P2)

Participante 3 (P3)

Participante 4 (P4)

Los participantes tienen edades entre los 13 y 15 años y cuentan con diferentes tiempos de permanencia dentro del club deportivo, lo que permitió identificar experiencias diversas frente a la práctica del fútbol y su influencia en el bienestar.

Tabla 1

Características de los participantes del estudio

Participante	Edad	Tiempo en el club	Posición
P1	15 años	3 años	Polifuncional
P2	15 años	1–2 meses	Medio, extremo y delantero
P3	14 años	7 años	Delantero
P4	13 años	2–3 años	No especifica

Nota. P = participante.

Categoría 1. Bienestar Físico y Psicológico Esta categoría permitió identificar cómo los participantes perciben su bienestar físico y emocional a partir de la práctica deportiva, así como las acciones de autocuidado que implementan dentro de su desempeño como futbolistas.

Los participantes describieron el fútbol como una actividad que contribuye de manera positiva a su bienestar físico y psicológico. A partir de las entrevistas, se evidenció que la práctica deportiva es percibida como un espacio que les permite liberar tensiones, distraerse de situaciones negativas de su entorno cotidiano y experimentar emociones asociadas a la tranquilidad, la felicidad y la motivación.

Asimismo, los adolescentes relacionaron el fútbol con el fortalecimiento físico, el mantenimiento de una buena condición corporal y la posibilidad de compartir con otros compañeros, lo que favorece su estabilidad emocional y su sensación de bienestar emocional.

El Participante 1 manifestó que la práctica deportiva influye positivamente en su bienestar físico, ya que le permite sentirse en mejores condiciones para realizar sus diarias y mantener un estado corporal adecuado.

Durante la entrevista expresó:

“Desde que entreno me siento con una condición física, más activo y con más energía para hacer las cosas”

A partir de este relato, se evidencia que el participante asocia el fútbol con el fortalecimiento físico y el mantenimiento de hábitos que favorecen su salud corporal. Desde su experiencia, el deporte no solo representa una actividad recreativa, sino también una práctica que influye en la percepción positiva de su estado físico y bienestar personal.

Asimismo, el participante 1 también relacionó la práctica deportiva con una percepción positiva de su estado físico y bienestar personal. Durante la entrevista mencionó que, gracias al entrenamiento constante y a la actividad física realizada en el fútbol, se siente “con una buena condición física”, con mayor energía y capacidad para realizar sus actividades cotidianas.

Este relato permite evidenciar que el adolescente asocia el deporte con el fortalecimiento corporal y el mantenimiento de un estado físico adecuado. Desde su experiencia, el fútbol no solo contribuye al rendimiento deportivo, sino también a la percepción de bienestar y vitalidad en su vida diaria.

Por su parte, el participante 2 relacionó el fútbol con una percepción positiva de sí mismo y de su estado anímico. Durante la entrevista mencionó que cuando participa en entrenamientos y partidos suele sentirse “bien mentalmente y todo”, haciendo referencia a una sensación de tranquilidad y disposición positiva en su cotidianidad.

A partir de este relato, se puede interpretar que el deporte representa para el adolescente un espacio que le permite desconectarse de preocupaciones externas y enfocar su atención en actividades que disfruta. Asimismo, la práctica constante del fútbol parece influir en la manera en que percibe su estado físico y emocional, debido a que encuentra en este espacio una actividad que le ayuda a liberar tensiones, mantener su mente ocupada y sentirse más cómodo consigo mismo en sus actividades diarias.

Asimismo, el participante 4 expresó que el fútbol representa una actividad que le permite mantenerse alejado de situaciones negativas de su entorno y, al mismo tiempo, visualizar oportunidades para su futuro. Durante la entrevista mencionó:

“Aparte de mantenerme distraído de las cosas malas que de pronto pueden pasar en la calle, es algo que también me puede ayudar en un futuro.”

A partir de este relato, se puede interpretar que el adolescente percibe el deporte como un espacio que ocupa gran parte de su tiempo y atención, permitiéndole enfocarse en actividades

que considera beneficiosas para su vida personal. Además, el fútbol adquiere un significado relacionado con sus expectativas y aspiraciones futuras, ya que lo reconoce como una posible oportunidad de crecimiento y proyección personal.

A partir de los relatos de los participantes, se evidencia que el fútbol ocupa un lugar importante en sus experiencias cotidianas, debido a que lo relacionan con sensaciones de tranquilidad, entretenimiento y bienestar físico. Asimismo, los adolescentes mencionaron que la práctica deportiva les permite mantenerse ocupados, despejar la mente y enfocar su atención en actividades que consideran positivas para su vida personal. En este sentido, el deporte adquiere un significado que va más allá de la actividad física, al convertirse en un espacio asociado a experiencias agradables y percepciones positivas sobre sí mismos y sus actividades cotidianas.

Aspectos positivos y negativos asociados a la experiencia de bienestar emocional y físico

Desde la perspectiva de los participantes, el rendimiento deportivo participa en la manera que experimentan sus emociones dentro de la práctica del fútbol. Los adolescentes mencionaron que ganar partidos, anotar goles o percibir un buen desempeño dentro del juego se relaciona con emociones agradables y con una percepción positiva de sí mismos. En este sentido, el participante 1 expreso:

“Depende de cómo mida mi estado emocional, si juego mal estoy mal, pero si juego bien estoy contento”

De igual manera, el participante 2 señaló:

“Cuando perdemos los partidos uno de bajonea”

De manera similar, el Participante 4 indicó:

“Cuando perdemos los partidos, uno como que se bajonea.”

Por otro lado, en relación con los aspectos del deporte que los adolescentes asocian con experiencias positivas dentro de su bienestar físico y emocional, uno de los participantes destacó la importancia de los logros obtenidos durante el juego. Durante la entrevista, al preguntarle qué aspectos del deporte consideraba positivos para su bienestar emocional y físico, respondió:

“Hacer un gol.”

Posteriormente, al profundizar sobre el significado de esta experiencia, mencionó que esto era positivo “en las dos”, haciendo referencia tanto al aspecto emocional como físico.

A partir de este relato, se puede interpretar que para el adolescente anotar un gol representa una experiencia significativa dentro de la práctica deportiva, ya que se relaciona con sentimientos de satisfacción personal y reconocimiento de su desempeño dentro del juego. Asimismo, esta experiencia parece asociarse a una percepción positiva de sí mismo tanto en el plano físico como emocional dentro del contexto deportivo.

En cuanto al bienestar físico, los adolescentes mencionaron que las lesiones, molestias musculares y el cansancio forman parte de las experiencias negativas que pueden presentarse durante la práctica deportiva. En este sentido, el participante 1 señaló:

“En lo físico cuando hay una lesión o molestias.”

A partir de este relato, se puede interpretar que el adolescente reconoce que la práctica constante del fútbol también implica exigencias físicas que pueden afectar la manera en que vive el deporte y su cotidianidad. Las lesiones y molestias corporales parecen representar momentos

de limitación física, incomodidad y dificultad para participar plenamente en los entrenamientos o competencias, lo que modifica la experiencia positiva que normalmente asocia con el fútbol.

Asimismo, estas situaciones evidencian que los participantes no perciben el deporte únicamente desde aspectos agradables, sino también desde las demandas físicas y el esfuerzo corporal que implica mantenerse activos dentro de la práctica deportiva.

Por otra parte, el participante 2 relacionó la práctica constante de actividad física con una mayor resistencia corporal en actividades de su vida cotidiana. Durante la entrevista expresó:

“Cuando salgo a caminar con mi familia no me da tanto cansancio.”

A partir de este relato, se puede interpretar que el adolescente percibe cambios en su condición física a partir de la práctica deportiva, especialmente en la manera en que responde físicamente a actividades fuera del contexto del fútbol. Para el participante, sentirse menos fatigado durante actividades cotidianas representa una percepción positiva de su estado físico y de la capacidad corporal que ha desarrollado mediante el entrenamiento y la actividad física frecuente.

Estos hallazgos permiten comprender que las experiencias vividas durante la competencia adquieren un significado importante en la manera en que los adolescentes perciben y experimentan sus emociones dentro de la práctica deportiva. Por esto, Bisquerra (2000) plantea que las emociones forman parte de las respuestas subjetivas que las personas experimentan frente a situaciones que consideran significativas en su vida cotidiana. Desde esta perspectiva, el rendimiento deportivo y los resultados obtenidos durante el juego parecen participar en las experiencias de satisfacción, motivación, frustración o desánimo manifestadas por los participantes.

Prácticas de autocuidado en la práctica deportiva

En relación con las prácticas de autocuidado, los adolescentes mencionaron diferentes acciones orientadas al cuidado de su cuerpo y al mantenimiento de su bienestar dentro de la práctica deportiva, entre ellas el descanso adecuado, la alimentación saludable, los estiramientos, el calentamiento previo, el uso de hielo, los baños con agua fría y la utilización de implementos de protección.

Más allá de representar únicamente hábitos físicos, estos relatos permiten interpretar que los participantes reconocen la importancia de prepararse, recuperarse y prevenir afectaciones corporales asociadas al deporte. En este sentido, las prácticas de autocuidado adquieren un significado relacionado con la conservación de su bienestar físico y con la posibilidad de mantenerse activos dentro de los entrenamientos y competencias.

Asimismo, estos hallazgos evidencian que los adolescentes no perciben el fútbol solamente como una actividad recreativa o competitiva, sino también como un espacio que implica responsabilidad sobre el cuidado corporal y atención a las exigencias físicas que demanda la práctica deportiva.

Entre las prácticas más frecuentes se encontraron:

Figura 2

Prácticas más frecuentes de autocuidado



En relación con las prácticas que realiza para cuidar su bienestar físico dentro del deporte, el participante 1 mencionó que suele priorizar el descanso y utilizar algunas estrategias para aliviar las molestias corporales ocasionadas por la actividad física. Durante la entrevista expresó:

“Descanso muy bien y cuando tengo molestias musculares me trato de hacer masajes y bañarme con agua fría.”

A partir de este relato, se puede interpretar que el adolescente reconoce la importancia de la recuperación física después de los entrenamientos y competencias. Las acciones que menciona reflejan una preocupación por disminuir el malestar corporal y mantenerse en condiciones adecuadas para continuar participando en la práctica deportiva. Asimismo, estas estrategias

evidencian que el participante ha incorporado prácticas de cuidado corporal asociadas a las exigencias físicas del fútbol.

Adicionalmente el participante 2 expresó:

“Con hielo, estirando, pero sobre todo durmiendo bien.”

A partir de este relato, se puede interpretar que el adolescente ha incorporado diferentes estrategias orientadas a la recuperación física y al manejo de las molestias corporales asociadas al entrenamiento. Las prácticas mencionadas no solo reflejan una preocupación por mantenerse en buenas condiciones físicas, sino también formas de cuidado que parecen construirse desde experiencias cotidianas y saberes culturalmente cercanos, como el uso de hielo o el descanso como mecanismos de recuperación.

En este sentido, el autocuidado adquiere un significado que se integra a su estilo de vida y a la manera en que vive la experiencia deportiva en su contexto cotidiano. Más allá de prácticas técnicas o especializadas, el participante recurre a estrategias accesibles y naturalizadas dentro de su entorno para responder a las exigencias físicas del fútbol y mantenerse activo dentro de esta práctica.

Por otro lado, el Participante 3 también relacionó el autocuidado con la alimentación:

En relación con las prácticas de autocuidado, el participante 3 destacó la alimentación como un aspecto importante dentro de su bienestar personal. Durante la entrevista expresó:

“Me alimento bien y eso me ayuda a estar bien física y mentalmente.”

A partir de esto, se puede interpretar que el adolescente no percibe la alimentación únicamente como una necesidad corporal, sino como una práctica que se relaciona con la manera

en que se siente consigo mismo y con su disposición para realizar las actividades cotidianas y deportivas. Cuando menciona estar bien “física y mentalmente”, parece hacer referencia a sentirse con más energía, mayor ánimo y mejores condiciones para participar en entrenamientos y otras actividades de su día a día.

Asimismo, este relato evidencia una comprensión integral del bienestar, en la que el cuidado del cuerpo también se asocia con la forma en que experimenta su estado emocional y personal dentro de la práctica deportiva.

En relación con las estrategias utilizadas para la recuperación física después de los entrenamientos, el participante 4 expresó:

“Siempre que llego me baño con agua bien fría para relajar más los músculos.”

Esta experiencia permite interpretar que el adolescente ha incorporado rutinas de cuidado corporal como parte habitual de su experiencia deportiva. El uso del agua fría parece representar una forma de aliviar el cansancio físico y disminuir las molestias generadas por el esfuerzo corporal realizado durante la práctica del fútbol.

Asimismo, esta práctica evidencia que el participante reconoce las exigencias físicas que implica el deporte y busca estrategias que le permitan sentirse mejor físicamente después de la actividad. Más allá de una acción aislada, el baño con agua fría adquiere un significado relacionado con la recuperación, el descanso y la preparación del cuerpo para continuar participando en los entrenamientos y competencias.

Acciones y prácticas orientadas al cuidado de la salud

Los participantes señalaron diferentes acciones orientadas al cuidado de la salud dentro de su práctica deportiva. Entre las principales prácticas mencionadas se encuentran el calentamiento previo a los entrenamientos, los estiramientos, el control físico y la práctica constante.

Más allá de describir acciones concretas, estos relatos permiten comprender que, para los adolescentes, el cuidado corporal se relaciona con la posibilidad de mantenerse activos y continuar participando en el deporte. En este sentido, prácticas como calentar, estirar o entrenar constantemente parecen adquirir un significado asociado a la preparación del cuerpo frente a las exigencias físicas del fútbol y a la prevención de situaciones que puedan limitar su desempeño dentro del juego.

Asimismo, la noción de cuidado que emerge en los participantes no parece construirse desde conocimientos técnicos especializados, sino desde experiencias cotidianas que han incorporado a su rutina deportiva. De esta manera, el cuidado del cuerpo se convierte en una práctica naturalizada dentro de su experiencia como futbolistas, vinculada no solo al rendimiento físico, sino también a la posibilidad de seguir disfrutando y participando en una actividad que consideran importante en su vida diaria.

El Participante 2 expresó:

“Calentar y estirar.”

Mientras tanto, el Participante 4 manifestó:

“Haciendo los calentamientos bien antes de un entreno, para no lastimarme.”

Por su parte, el Participante 1 indicó que practica ejercicios adicionales fuera de los entrenamientos:

“Practico en mi casa como el control del balón.”

Además, los participantes hicieron referencia a diferentes prácticas cotidianas de cuidado corporal, especialmente relacionadas con el descanso y la recuperación física después de la actividad deportiva. Más que evidenciar conocimientos técnicos sobre salud física, estos relatos muestran formas de cuidado construidas desde la experiencia misma del deporte y desde estrategias que los adolescentes consideran útiles para sentirse mejor físicamente en su cotidianidad.

Categoría 2. Bienestar Subjetivo (Hedónico, Eudaimónico y Flow)

Esta categoría permitió identificar las experiencias subjetivas de bienestar de los participantes a partir de la práctica deportiva, relacionadas con emociones positivas, satisfacción personal, sentido de vida, percepción de crecimiento dentro del fútbol y momentos de concentración y disfrute durante la actividad deportiva. En este sentido, los relatos de los adolescentes evidenciaron experiencias asociadas tanto al bienestar hedónico, vinculado a emociones agradables y satisfacción, como al bienestar eudaimónico, relacionado con metas personales y percepción de desarrollo. Asimismo, algunos participantes describieron experiencias cercanas al estado de flow, caracterizadas por altos niveles de concentración, involucramiento y conexión con la práctica deportiva durante entrenamientos o competencias.

Bienestar subjetivo y emociones asociadas al deporte

En relación con los aspectos del deporte que los adolescentes asocian con experiencias positivas dentro de su bienestar emocional, el participante 2 expresó:

“Ganar, pues emocionalmente voy a sentirme feliz y satisfecho con el trabajo que hice.”

A partir de esta respuesta, se puede interpretar que el adolescente otorga un valor importante al esfuerzo realizado durante la competencia, ya que la satisfacción que experimenta no parece relacionarse únicamente con el resultado obtenido, sino también con la percepción de haber cumplido adecuadamente con su desempeño dentro del juego. En este sentido, ganar adquiere un significado asociado al reconocimiento de su dedicación, compromiso y esfuerzo personal dentro de la práctica deportiva.

Asimismo, el participante 3 relacionó la felicidad con experiencias de logro obtenidas dentro del juego. Durante la entrevista expresó:

“Hacer un gol.”

Aunque la respuesta del participante es breve, este relato permite interpretar que anotar un gol adquiere un significado importante dentro de su experiencia deportiva, ya que representa un momento de reconocimiento de su desempeño y participación dentro del partido. Más allá de la acción concreta, el gol parece asociarse con sensaciones de logro personal y satisfacción frente al esfuerzo realizado durante el juego.

Asimismo, esta experiencia puede comprenderse como un momento significativo dentro de la práctica deportiva, en el que el adolescente percibe de manera más visible los resultados de su participación y habilidades dentro del fútbol. De esta manera, el logro deportivo parece contribuir a la construcción de experiencias positivas sobre sí mismo dentro del contexto competitivo. En relación con esto, Ryff (1989) plantea que las experiencias de bienestar subjetivo también se relacionan con la percepción de logro, crecimiento personal y valoración

positiva de las propias capacidades, aspectos que parecen reflejarse en la experiencia descrita por el participante.

De igual manera, algunos participantes describieron el fútbol como un espacio en el que experimentan emociones asociadas a la tranquilidad, la motivación y la satisfacción personal. En este sentido, el participante 2 expresó:

“Normalmente me siento bien mentalmente y todo.”

Asimismo, el participante 4 señaló:

“Aparte de mantenerme distraído de las cosas malas que de pronto pueden pasar en la calle, es algo que también me puede ayudar en un futuro.”

A partir de estos relatos, se puede interpretar que los adolescentes perciben el fútbol como una actividad que ocupa un lugar importante en su vida cotidiana, debido a que les permite enfocar su atención en metas personales y en actividades que consideran positivas para sí mismos. Más allá de la práctica física, el deporte parece adquirir un significado relacionado con la manera en que organizan su tiempo, proyectan expectativas hacia el futuro y experimentan sensaciones de tranquilidad o bienestar dentro de su contexto diario.

Por otro lado, también se identificaron experiencias emocionales asociadas a la percepción del rendimiento deportivo. En este sentido, el participante 1 manifestó:

“Depende de cómo mida mi estado emocional, si juego bien me siento bien, pero si juego mal también me siento mal.”

De igual manera, el participante 2 expresó:

“Cuando perdemos los partidos uno se bajonea.”

Estos relatos permiten comprender que los resultados obtenidos durante la competencia adquieren un significado emocional importante para los adolescentes, ya que el desempeño dentro del juego parece relacionarse con sentimientos de satisfacción, desánimo o frustración según la percepción que construyen sobre su participación deportiva.

Proyecciones futuras como deportistas

Respecto al futuro, la mayoría de los participantes manifestó interés en continuar vinculados al deporte. Algunos expresaron el deseo de convertirse en futbolistas profesionales, mientras que otros mencionaron alternativas relacionadas con el ámbito deportivo, como desempeñarse como entrenadores o estudiar carreras asociadas a la actividad física. En este sentido, el participante 4 señaló:

“Es algo que también me puede ayudar en un futuro.”

A partir de estos relatos, se puede interpretar que el fútbol ocupa un lugar importante en la construcción de expectativas y metas personales de los adolescentes. Más allá de ser una actividad recreativa, la práctica deportiva parece adquirir un significado relacionado con las aspiraciones que los participantes construyen sobre su proyecto de vida y sobre las posibilidades que imaginan para sí mismos en el futuro.

Estos hallazgos pueden comprenderse desde la etapa del desarrollo en la que se encuentran los participantes, quienes tienen entre 13 y 15 años y atraviesan la adolescencia media. Durante esta etapa, los adolescentes suelen fortalecer procesos relacionados con la construcción de identidad, la exploración de intereses personales y la búsqueda de metas futuras, aspectos que influyen en la manera en que comienzan a proyectarse hacia la vida adulta (Papalia

et al., 2012). Desde esta perspectiva, el deporte parece constituirse como un espacio significativo desde el cual los participantes organizan expectativas, deseos y posibles proyectos de vida.

Asimismo, Erikson (1968) plantea que durante la adolescencia predomina la búsqueda de identidad frente a la confusión de roles, proceso en el que los jóvenes intentan definir quiénes son y qué lugar desean ocupar dentro de su contexto social. En este sentido, el fútbol parece representar para los participantes un escenario en el que pueden construir percepciones positivas sobre sí mismos, identificar intereses personales y proyectar aspiraciones relacionadas con su futuro.

En relación con la caracterización ETIC desarrollada en la investigación, estos relatos permiten comprender que las experiencias deportivas adquieren significados que van más allá de la actividad física, debido a que se conectan con las formas en que los adolescentes interpretan sus posibilidades de crecimiento, reconocimiento y desarrollo personal dentro de su contexto cotidiano.

El participante 2 afirmó:

“Seguir en el deporte hasta ver si puedo lograr mi sueño.”

Esta expresión permite comprender que el fútbol no es percibido únicamente como una actividad recreativa o una práctica cotidiana, sino como un espacio que está vinculado con las expectativas y aspiraciones personales del adolescente. La manera en que el participante se refiere a “lograr mi sueño” evidencia que hay una conexión emocional y simbólica importante con el deporte, ya que este parece representar una posibilidad de crecimiento, reconocimiento y proyección hacia el futuro.

Asimismo, la frase “seguir en el deporte” sugiere persistencia y compromiso con una actividad que ocupa un lugar significativo dentro de su vida. Más allá del deseo de alcanzar una meta específica, el relato refleja cómo el adolescente construye parte de su identidad y de sus expectativas personales alrededor de la experiencia deportiva, atribuyéndole un sentido que trasciende lo competitivo o recreativo.

Desde la perspectiva del desarrollo adolescente, este tipo de relatos puede relacionarse con los procesos de exploración de identidad y construcción de proyectos personales característicos de esta etapa. Marcia (1980) señala que durante la adolescencia los jóvenes comienzan a explorar metas, intereses y aspiraciones que contribuyen a definir quiénes son y qué desean para su futuro. En este sentido, el fútbol parece constituirse para el participante en un espacio desde el cual proyecta deseos, expectativas y posibilidades de realización personal.

El Participante 1 expresó:

En relación con las expectativas vinculadas al deporte, durante la entrevista se le preguntó al participante qué le gustaría hacer más adelante relacionado con el fútbol. Frente a esto expresó:

“Tratar de estudiar algo relacionado al fútbol, como ser profe.”

A partir de este relato, se puede interpretar que el adolescente no percibe el fútbol únicamente como una actividad que practica en el presente, sino como un espacio con el que se siente identificado y en el que imagina continuar participando en el futuro. La idea de estudiar algo relacionado con este deporte parece reflejar que la experiencia deportiva ha adquirido un valor importante dentro de sus intereses personales y de la manera en que comienza a construir expectativas sobre su vida futura.

Asimismo, el deseo de ser “profe” permite comprender que el participante se proyecta ocupando un rol más activo dentro del contexto deportivo, asociado no solo a practicar fútbol, sino también a enseñar, orientar o compartir esta experiencia con otros. En este sentido, el deporte parece representar un espacio significativo dentro de la construcción de sus metas y aspiraciones personales.

Asimismo, el Participante 4 señaló:

En relación con sus expectativas frente al futuro deportivo, al preguntarle al participante qué haría si no lograba ingresar a un equipo específico o alcanzar inmediatamente sus metas dentro del fútbol, respondió:

“Intentaría probarme en distintos equipos.”

Este relato permite comprender que el adolescente percibe el deporte como un proyecto que desea mantener en el tiempo, incluso frente a posibles dificultades o cambios dentro de su trayectoria deportiva. La idea de “probarse en distintos equipos” sugiere una intención de continuidad y persistencia en la práctica del fútbol, más que una experiencia momentánea o pasajera.

Asimismo, la respuesta evidencia que el participante parece construir alternativas para seguir vinculado al deporte sin asumir las dificultades como un motivo definitivo de abandono. En este sentido, el fútbol adquiere un significado importante dentro de sus expectativas personales, ya que continúa visualizándose dentro de este contexto y buscando posibilidades para permanecer en él.

Sin embargo, también se identificó incertidumbre frente a la posibilidad de alcanzar el fútbol profesional.

El Participante 1 manifestó:

Frente a la posibilidad de dedicarse profesionalmente al fútbol, uno de los participantes expresó:

“Me encantaría, pero lo veo imposible.”

Esta expresión permite identificar una percepción de distancia entre el deseo personal y las posibilidades que el participante considera alcanzables dentro de su realidad cotidiana. Aunque el adolescente manifiesta interés y motivación hacia el fútbol, la frase “lo veo imposible” parece reflejar sentimientos asociados a la frustración, la incertidumbre o las limitaciones que percibe para cumplir ese objetivo.

Asimismo, este relato adquiere especial relevancia al comprender el contexto de vulnerabilidad socioeconómica en el que se encuentran los participantes. A diferencia de otros adolescentes que expresaron sus metas deportivas desde una perspectiva de continuidad o posibilidad, en este caso emerge una percepción más limitada frente al futuro, en la que el sueño de convertirse en futbolista parece enfrentarse a barreras que el participante reconoce, aunque no las mencione explícitamente.

En este sentido, el fútbol parece representar simultáneamente una fuente de ilusión y una experiencia atravesada por tensiones relacionadas con las oportunidades reales de acceso, permanencia y proyección dentro del ámbito deportivo. Más allá del deseo de “llegar a ser”, el relato evidencia cómo las condiciones contextuales también participan en la manera en que los adolescentes construyen expectativas sobre su futuro y sobre aquello que consideran posible alcanzar en sus vidas.

Al respecto, Pierre Bourdieu (1998) plantea que las condiciones sociales y económicas influyen en las aspiraciones y posibilidades que las personas consideran alcanzables dentro de su contexto, debido a que las oportunidades no son percibidas de la misma manera por todos los individuos. Desde esta perspectiva, las expectativas del participante parecen construirse también a partir de las limitaciones y realidades presentes en su entorno cotidiano.

Estos hallazgos permiten comprender que el fútbol ocupa un lugar profundamente significativo dentro de la vida de los participantes, trascendiendo la dimensión recreativa o competitiva para convertirse en una experiencia vinculada con la construcción de identidad, las expectativas personales y las formas en que imaginan su futuro. A través de sus relatos, los adolescentes no solo describen prácticas deportivas, sino también experiencias emocionales, aspiraciones y sentidos personales contruidos alrededor del deporte como parte importante de su cotidianidad.

En este sentido, el fútbol parece representar un espacio desde el cual los participantes construyen metas y proyectan posibilidades de vida. Expresiones como “seguir en el deporte hasta ver si puedo lograr mi sueño”, “tratar de estudiar algo relacionado al fútbol” o “intentaría probarme en distintos equipos” evidencian que el deporte adquiere un significado relacionado con la continuidad, la persistencia y la búsqueda de realización personal. Más allá de alcanzar un resultado específico, los adolescentes parecen encontrar en el fútbol una actividad con la que se identifican y desde la cual organizan expectativas sobre quiénes desean llegar a ser.

Asimismo, estos relatos permiten interpretar que la práctica deportiva también participa en la construcción de sentido y pertenencia durante la adolescencia. Durante esta etapa del desarrollo, los jóvenes suelen buscar espacios que favorezcan el reconocimiento personal, la construcción de vínculos y la consolidación de intereses significativos para su vida futura

(Santrock, 2020). En este sentido, el fútbol parece constituirse como un escenario social y emocional desde el cual los participantes construyen percepciones positivas sobre sí mismos y sobre sus capacidades.

De igual manera, los relatos evidencian que el deporte adquiere una función simbólica importante dentro de contextos de vulnerabilidad social y económica. Para algunos participantes, el fútbol representa una posibilidad de crecimiento, reconocimiento y transformación personal, mientras que para otros aparecen sentimientos de incertidumbre frente a las oportunidades reales de alcanzar sus metas deportivas. Esto puede observarse en expresiones como “me encantaría, pero lo veo imposible”, donde el deseo de continuar en el deporte parece coexistir con la percepción de barreras sociales o económicas que limitan dichas aspiraciones.

En relación con esto, estudios recientes señalan que las prácticas deportivas en adolescentes pueden constituirse como espacios protectores y de construcción de proyecto de vida, especialmente en contextos socialmente vulnerables, debido a que favorecen experiencias de pertenencia, motivación y proyección futura (López-Fernández et al., 2021). Desde esta perspectiva, el fútbol parece representar para los participantes mucho más que una actividad física, ya que se relaciona con la posibilidad de construir expectativas personales y formas de visualizar un futuro diferente dentro de su contexto cotidiano.

Asimismo, investigaciones actuales sobre bienestar adolescente y deporte plantean que la participación constante en actividades deportivas favorece procesos relacionados con la autoestima, la percepción de competencia y la construcción de identidad personal durante la adolescencia (García-Monge et al., 2022). En este sentido, las experiencias relatadas por los participantes evidencian cómo el fútbol se convierte en un espacio significativo desde el cual construyen motivaciones, aspiraciones y sentidos personales sobre sí mismos y sobre su futuro.

Transformaciones en la práctica deportiva

Los participantes coincidieron en que su práctica deportiva ha cambiado significativamente desde sus inicios hasta la actualidad. Sin embargo, más allá de describir únicamente mejoras técnicas o físicas, los relatos permiten comprender que estas transformaciones también se relacionan con cambios en la manera en que los adolescentes viven, interpretan y se vinculan emocionalmente con el fútbol dentro de su experiencia cotidiana.

En este sentido, el participante 2 expresó:

“Antes era más recreativo y ahora ya es más exigente.”

Esta verbalización permite interpretar que el adolescente percibe una transformación importante en el significado que adquiere del deporte a lo largo del tiempo. Mientras que inicialmente el fútbol parecía vivirse desde el disfrute y la recreación, actualmente aparece asociado a mayores niveles de compromiso, disciplina y responsabilidad frente al desempeño. La expresión “más exigente” no solo parece referirse al aumento de las demandas físicas o técnicas, sino también a la presión personal y grupal que implica responder a expectativas dentro del contexto competitivo.

De igual manera, el participante 4 indicó:

“Ahorita es algo más técnico que como era antes.”

A partir de este relato, se puede interpretar que el adolescente reconoce un proceso progresivo de aprendizaje y especialización dentro de la práctica deportiva. El fútbol deja de ser percibido únicamente como una actividad de entretenimiento y comienza a entenderse como una experiencia que requiere preparación, entrenamiento y desarrollo de habilidades específicas. En

este sentido, la noción de “lo técnico” parece reflejar una forma distinta de relacionarse con el deporte, donde adquieren importancia aspectos vinculados con el rendimiento, la estrategia y la competencia.

Por su parte, el participante 1 expresó:

“Antes ni siquiera jugaba fútbol... ahora he mejorado mucho.”

Esta verbalización permite comprender que la experiencia deportiva también ha generado transformaciones en la percepción que el adolescente construye sobre sí mismo y sobre sus capacidades personales. Más allá del avance físico o técnico, el relato parece reflejar una experiencia de reconocimiento del propio proceso, en la que el participante identifica cambios significativos en su desempeño y valora los logros alcanzados a través de la práctica constante.

Asimismo, el participante 3 señaló que la experiencia adquirida con el tiempo le ha permitido desarrollar mayor autonomía dentro del deporte. Este aspecto resulta relevante debido a que evidencia cómo la permanencia en la práctica futbolística no solo modifica habilidades deportivas, sino también formas de participación, seguridad personal y toma de decisiones dentro del juego. En este sentido, el fútbol parece constituirse como un espacio donde los adolescentes fortalecen notoriamente la confianza en sí mismos y la percepción de sus capacidades.

Sin embargo, los relatos también permiten identificar tensiones y contradicciones dentro de estas transformaciones. Aunque varios participantes describen los cambios desde experiencias de crecimiento, satisfacción y mejora personal, también emerge una transformación en la manera en que viven emocionalmente el deporte. El aumento de la exigencia parece modificar parcialmente el carácter recreativo que inicialmente tenía el fútbol, incorporando dinámicas

relacionadas con la presión por rendir, cumplir expectativas o responder a niveles más altos de competencia.

De esta manera, la experiencia deportiva no se presenta como un proceso lineal o positivo, sino como una vivencia compleja en la que conviven simultáneamente el disfrute, la motivación, el cansancio, la exigencia y las expectativas de desempeño. Mientras algunos adolescentes parecen encontrar en estas transformaciones una oportunidad de crecimiento y proyección personal, otros también ven como el deporte implica adaptarse a mayores demandas físicas, emocionales y técnicas.

En relación con esto, investigaciones recientes señalan que durante la adolescencia las prácticas deportivas suelen transformarse progresivamente desde espacios predominantemente recreativos hacia escenarios más orientados al rendimiento y la construcción de identidad personal, generando cambios en la manera en que los jóvenes experimentan el compromiso, la competencia y la percepción de sí mismos dentro del deporte (Bean et al., 2021). Desde esta perspectiva, las transformaciones relatadas por los participantes no solo evidencian cambios deportivos, sino también modificaciones en los significados subjetivos que construyen alrededor del fútbol y del lugar que este ocupa en sus vidas.

Discusión

La presente investigación tuvo como propósito comprender las experiencias en torno al bienestar y la salud de jóvenes deportistas pertenecientes a contextos de alta vulnerabilidad socioeconómica en Bogotá, Colombia. A partir de las entrevistas realizadas, se identificó que la práctica deportiva representa un espacio significativo para el bienestar físico, psicológico y

subjetivo de los adolescentes, además de funcionar como un elemento de protección social y construcción de proyecto de vida.

Los resultados obtenidos permitieron identificar que los adolescentes perciben el fútbol como una experiencia asociada a sensaciones de bienestar físico y emocional dentro de su vida cotidiana. En los relatos, los participantes relacionaron la práctica deportiva con sentirse más activos físicamente, experimentar estabilidad emocional, distraerse de situaciones negativas y percibir satisfacción frente a su desempeño deportivo. Esto se evidencia en verbalizaciones como “normalmente me siento bien mentalmente y todo”, “cuando salgo a caminar con mi familia no me da tanto cansancio” o “me ayuda a estar bien física y mentalmente”.

Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Rodríguez-Bravo, De-Juanas y García-Castilla (2020), quienes señalan que las actividades físico-deportivas pueden participar positivamente en las experiencias de bienestar psicológico de los adolescentes, favoreciendo aspectos relacionados con la percepción de salud, satisfacción personal y estabilidad emocional. En este sentido, los resultados de la presente investigación permiten comprender que el fútbol adquiere para los participantes un significado que trasciende la actividad física, debido a que también se relaciona con la manera en que interpretan sus emociones, su estado corporal y sus experiencias cotidianas.

Asimismo, uno de los participantes relacionó el fútbol con la posibilidad de enfocarse en actividades que considera positivas dentro de su cotidianidad. Aunque esta experiencia no apareció de la misma manera en todos los relatos, el participante 4 describió el deporte como un espacio que le permite distraerse de situaciones negativas de su entorno, otorgándole un significado asociado al bienestar y a la construcción de expectativas. Este hallazgo resulta especialmente relevante considerando que la investigación se desarrolló en un escenario de alta

vulnerabilidad socioeconómica, donde los adolescentes pueden estar expuestos a diferentes factores de riesgo social. En este sentido, Rivera-Romero, Cáliz-Romero y Laverde (2023) afirman que los espacios deportivos y comunitarios favorecen procesos de resiliencia psicosocial, especialmente en adolescentes que habitan contextos de vulnerabilidad social. Esto pudo observarse parcialmente en los relatos de algunos participantes de la presente investigación, quienes describieron el fútbol como un espacio asociado al bienestar emocional, la proyección personal y el uso del tiempo en actividades que consideran positivas para su vida cotidiana.

En particular, uno de los adolescentes expresó que el deporte le permite “mantenerse distraído de las cosas malas que de pronto pueden pasar en la calle”, mientras que otros participantes relacionaron el fútbol con sus sueños, metas y expectativas. En este sentido, la práctica deportiva parece adquirir para ellos un significado que pasa lo recreativo, debido a que se vincula con formas de afrontamiento, construcción de motivaciones personales y generación de expectativas frente al futuro dentro de sus contextos cotidianos.

En relación con el bienestar físico y psicológico, los relatos de los participantes permitieron comprender que el desempeño deportivo adquiere un significado importante en la manera en que experimentan sus emociones dentro de la práctica futbolística. Experiencias como ganar, jugar bien o perder partidos fueron asociadas con sentimientos de satisfacción, felicidad o desánimo según la percepción que construyen sobre su rendimiento dentro del juego. Estos hallazgos coinciden con Gómez-Baya et al. (2022), quienes encontraron que la participación en actividades deportivas durante el tiempo libre se relaciona con mayores niveles de satisfacción con la vida y bienestar subjetivo en niños y adolescentes, mientras que perder o presentar un bajo rendimiento produce tristeza, frustración y desánimo.

Esto permite comprender que las experiencias emocionales descritas por los participantes parecen estar estrechamente asociadas a los resultados obtenidos dentro de la práctica deportiva y a la valoración que realizan de su propio desempeño. Llama la atención que las emociones positivas no suelen estar vinculadas a la participación en el fútbol por sí misma, sino principalmente al logro de metas concretas, como ganar partidos, jugar bien o anotar goles. En este sentido, la satisfacción expresada por los adolescentes parece construirse alrededor del cumplimiento de objetivos y del reconocimiento de sus capacidades dentro de la competencia.

Este hallazgo resulta relevante debido a que sugiere una orientación hacia el logro como elemento central de las experiencias de bienestar reportadas por los participantes. Más que describir el disfrute de la actividad deportiva en sí misma, los adolescentes otorgan un valor especial a los resultados alcanzados y a la percepción de éxito dentro del juego. Desde esta perspectiva, las experiencias relatadas parecen acercarse más a dimensiones del bienestar psicológico vinculadas con el logro, la competencia y la consecución de metas personales, que a formas de bienestar subjetivo centradas exclusivamente en el placer o el disfrute inmediato de la actividad (Ryan & Deci, 2020).

Estos resultados coinciden con lo planteado por Ripoll-Núñez, Carrillo y Gómez (2020), quienes señalan que el bienestar adolescente constituye una experiencia compleja que involucra tanto componentes emocionales como procesos relacionados con la valoración personal y la satisfacción con la vida. En este sentido, resulta interesante observar que las emociones positivas descritas por los participantes no parecen estar asociadas principalmente a la práctica deportiva en sí misma, sino a los resultados obtenidos dentro de ella. Las verbalizaciones relacionadas con ganar partidos, anotar goles o tener un buen desempeño sugieren que la experiencia de bienestar se encuentra estrechamente vinculada al logro de objetivos y al reconocimiento de las propias

capacidades. Esto permite inferir que, además de componentes hedónicos relacionados con sentimientos de felicidad y satisfacción, emergen elementos propios del bienestar psicológico o eudaimónico, particularmente aquellos asociados a la percepción de competencia, progreso personal y consecución de metas significativas.

De igual manera, algunos participantes relacionaron el deporte con mejoras en su salud física y resistencia corporal. Más allá de los beneficios físicos descritos, este hallazgo permite comprender que el fútbol es significado como una práctica de desarrollo personal y fortalecimiento de capacidades. Los adolescentes no solo reconocen cambios en su condición física, sino que parecen interpretar estos avances como evidencias de progreso, esfuerzo y superación personal. En este sentido, la práctica deportiva adquiere un significado que trasciende el rendimiento físico y se vincula con la construcción de percepciones positivas sobre sí mismos y sobre sus capacidades para afrontar desafíos. Esta interpretación coincide con lo planteado por Holt et al. (2017), quienes señalan que el deporte constituye un escenario de desarrollo positivo juvenil en el que los adolescentes fortalecen habilidades, confianza y recursos personales que trascienden el contexto deportivo. De manera complementaria, Ripoll-Núñez et al. (2020) sostienen que el bienestar adolescente involucra procesos de valoración personal y percepción de competencia, aspectos que parecen estar presentes en la forma en que los participantes describen los cambios físicos asociados a su práctica deportiva.

Esto coincide con lo expuesto por Lema-Gómez et al. (2021), quienes reportaron asociaciones entre la actividad física y diversos indicadores de salud mental, entre ellos menores niveles de depresión y ansiedad, así como mayores niveles de felicidad, bienestar subjetivo y calidad de vida relacionada con la salud. Estos hallazgos permiten comprender que los beneficios descritos por los participantes trascienden el ámbito físico y se relacionan con experiencias más

amplias de bienestar, aspecto que también se evidencia en la forma en que los adolescentes significan el fútbol como una práctica que favorece tanto su estado físico como emocional.

En cuanto al bienestar subjetivo, específicamente desde la dimensión hedónica, los participantes relacionaron el fútbol con emociones positivas como felicidad y satisfacción. Estas experiencias fueron descritas principalmente en situaciones asociadas al logro deportivo, como ganar partidos, anotar goles o percibir un buen desempeño dentro del juego. Expresiones como “ganar pues emocionalmente voy a sentirme feliz y satisfecho con el trabajo que hice” o “hacer un gol” permiten identificar que los adolescentes experimentan emociones agradables vinculadas a estas experiencias. Sin embargo, resulta relevante señalar que el bienestar descrito no parece estar asociado exclusivamente a la participación en la actividad deportiva, sino también a los resultados obtenidos dentro de ella. En este sentido, el placer y la satisfacción reportados por los participantes se encuentran estrechamente relacionados con la percepción de logro y éxito deportivo. Lo anterior coincide con lo planteado por Diener et al. (2018), quienes señalan que el bienestar subjetivo desde una perspectiva hedónica se relaciona con la presencia de emociones positivas y con las evaluaciones favorables que las personas realizan sobre sus experiencias de vida.

Por otro lado, desde la perspectiva del bienestar psicológico o eudaimónico, los participantes manifestaron que el fútbol representa una oportunidad de crecimiento personal, construcción de metas y proyección hacia el futuro. Algunos adolescentes expresaron su deseo de convertirse en futbolistas profesionales, mientras que otros manifestaron interés en continuar vinculados al deporte a través de actividades relacionadas con la enseñanza o el entrenamiento. Estas verbalizaciones sugieren que la práctica deportiva trasciende la obtención de experiencias

placenteras inmediatas y adquiere un significado asociado a la construcción de proyectos de vida y al desarrollo de aspiraciones personales.

En este sentido, el fútbol parece constituirse como un espacio desde el cual los participantes proyectan posibilidades futuras y construyen expectativas sobre quiénes desean llegar a ser. Aspectos como “seguir en el deporte hasta ver si puedo lograr mi sueño” o “tratar de estudiar algo relacionado al fútbol, como ser profe” evidencian que el deporte es significado como una vía para alcanzar metas consideradas valiosas y personalmente significativas. Esta interpretación coincide con los planteamientos de Ryff y Singer (2008), quienes señalan que el bienestar psicológico involucra dimensiones relacionadas con el propósito en la vida, el crecimiento personal y la percepción de estar avanzando hacia objetivos significativos.

Sin embargo, también se identificó que algunos jóvenes perciben difícil alcanzar el sueño de convertirse en futbolistas profesionales debido a las limitaciones sociales y económicas presentes en su contexto. Este hallazgo resulta especialmente relevante al considerar que los participantes pertenecen a entornos caracterizados por condiciones de vulnerabilidad socioeconómica, las cuales pueden influir en la manera en que proyectan su futuro y valoran las oportunidades disponibles para alcanzar sus metas. En este sentido, expresiones como “me encantaría, pero lo veo imposible” reflejan una tensión entre las aspiraciones personales y las posibilidades percibidas para materializarlas.

Más allá de una limitación individual, estas percepciones permiten comprender cómo los determinantes sociales participan en la construcción del bienestar y de las expectativas de desarrollo. Diversos estudios han señalado que las condiciones socioeconómicas, el acceso a oportunidades y los recursos disponibles influyen en la capacidad de las personas para desarrollar proyectos de vida y experimentar bienestar, no solo desde una perspectiva material,

sino también en términos de participación social, expectativas y percepción de posibilidades reales de crecimiento (Marmot, 2020; OECD, 2020).

Desde esta perspectiva, los hallazgos sugieren que el fútbol representa para los participantes mucho más que una actividad recreativa o deportiva; constituye también una posibilidad de movilidad social y de construcción de un futuro deseado. No obstante, mientras algunos adolescentes proyectan su continuidad en el deporte sin identificar obstáculos significativos, otros reconocen barreras asociadas a su contexto socioeconómico. Esta diferencia resulta relevante porque evidencia que las experiencias de bienestar y las expectativas de futuro no dependen únicamente de las motivaciones individuales, sino también de las oportunidades que los jóvenes perciben como disponibles dentro de su entorno social.

En relación con el entorno social, los participantes describieron el club deportivo como un espacio que trasciende el entrenamiento y la competencia, adquiriendo significados asociados al apoyo, la integración y la construcción de vínculos afectivos. Las verbalizaciones de los adolescentes permiten identificar que las relaciones establecidas con compañeros y entrenadores ocupan un lugar importante dentro de su experiencia deportiva. Expresiones como “a veces lo ayudan, lo motivan”, “están todos unidos”, “como si fueran familia” o “actúa como un padre más para mí” evidencian que el club no es percibido únicamente como un escenario para aprender y practicar fútbol, sino también como un contexto en el que encuentran acompañamiento, orientación y reconocimiento por parte de otras personas significativas.

Resulta relevante que algunos participantes utilicen referentes propios de las relaciones familiares para describir sus experiencias dentro del club. Cuando los adolescentes afirman que sus compañeros son “como si fueran familia” o que el entrenador “actúa como un padre más”, se puede observar como para que las relaciones construidas en este contexto adquieren una

dimensión emocional que va más allá de la práctica deportiva. Esto sugiere que el club constituye un espacio donde los jóvenes encuentran apoyo afectivo, confianza y seguridad relacional, aspectos que parecen contribuir a la manera en que significan su permanencia dentro del deporte.

Asimismo, los relatos permiten interpretar que el sentido de pertenencia emerge como uno de los elementos centrales de la experiencia deportiva. Más que participar en una actividad física, los adolescentes parecen valorar la posibilidad de formar parte de un colectivo con el que comparten objetivos, experiencias y formas de relacionarse. La importancia otorgada a la unión del grupo y al apoyo mutuo sugiere que el equipo se configura como un espacio de reconocimiento social en el que los participantes pueden sentirse aceptados y valorados. De acuerdo con Allen et al. (2021), el sentido de pertenencia constituye una necesidad humana fundamental y se relaciona estrechamente con procesos de bienestar, participación y desarrollo positivo, especialmente durante la adolescencia, etapa en la que los vínculos con pares y adultos significativos adquieren una relevancia particular.

Desde esta perspectiva, el bienestar asociado a la práctica deportiva no parece derivarse únicamente de la actividad física o de los resultados obtenidos en la competencia, sino también de las experiencias relacionales que se construyen dentro del club. En este sentido, los hallazgos coinciden con lo planteado por Rodríguez-Bravo et al. (2020), quienes destacan que los espacios deportivos favorecen la construcción de relaciones sociales significativas y promueven contextos de integración que contribuyen al bienestar psicológico de los adolescentes.

No obstante, las relaciones familiares mostraron diferencias importantes entre los participantes. Mientras algunos adolescentes describieron a sus familias como una fuente de apoyo y motivación para continuar vinculados al deporte, otros relataron experiencias en las que

sus aspiraciones deportivas no parecían recibir el mismo nivel de validación o respaldo. Más que una oposición directa al fútbol, los relatos sugieren la existencia de tensiones entre los intereses de los adolescentes y las expectativas familiares respecto a su futuro. Este hallazgo resulta relevante debido a que, durante la adolescencia, la familia continúa desempeñando un papel central en la construcción de la identidad, la toma de decisiones y la consolidación de proyectos de vida. En este sentido, la percepción de apoyo o reconocimiento por parte de las figuras familiares puede influir en la manera en que los jóvenes valoran sus propias metas y posibilidades de desarrollo. Así, las diferencias observadas entre los participantes permiten comprender que la experiencia deportiva no se construye únicamente a partir de las motivaciones individuales, sino también en interacción con los significados, expectativas y formas de acompañamiento presentes en el entorno familiar.

Asimismo, las condiciones socioeconómicas emergieron como un elemento transversal en las experiencias de los participantes y en la manera en que viven su práctica deportiva. Más allá de representar una dificultad material para cubrir gastos relacionados con mensualidades, implementos deportivos o transporte, estas condiciones parecen influir en las oportunidades que los adolescentes perciben para continuar desarrollándose dentro del fútbol. Resulta especialmente significativo que uno de los participantes manifestara la necesidad de trabajar para contribuir económicamente a su permanencia en el club, situación que evidencia los esfuerzos personales y familiares que pueden requerirse para sostener la participación deportiva en contextos de vulnerabilidad socioeconómica.

Este hallazgo permite comprender que el significado atribuido al fútbol se construye en estrecha relación con las condiciones sociales y económicas que rodean la vida de los participantes. Mientras el deporte es experimentado como una fuente de bienestar, crecimiento

personal y proyección futura, también se encuentra condicionado por los recursos y oportunidades disponibles para sostener dicha trayectoria. En este sentido, las dificultades económicas no solo representan obstáculos para la práctica deportiva, sino que también pueden influir en la manera en que los adolescentes perciben sus posibilidades de alcanzar las metas que han construido alrededor del deporte. Esta interpretación coincide con lo planteado por la OECD (2020), que concibe el bienestar como un fenómeno estrechamente vinculado a las oportunidades, los recursos y las condiciones de vida que permiten a las personas desarrollar sus proyectos y aspiraciones. Desde esta perspectiva, los hallazgos sugieren que las experiencias de bienestar asociadas al fútbol no pueden comprenderse de forma aislada de las condiciones socioeconómicas en las que viven los participantes, ya que estas influyen tanto en su permanencia dentro del deporte como en las expectativas que construyen respecto a su futuro.

Finalmente, puede afirmarse que el fútbol trasciende el ámbito deportivo y se convierte en un escenario de construcción emocional, social y personal para los adolescentes participantes. La práctica deportiva no solo contribuye al bienestar físico y psicológico, sino que también funciona como una estrategia de afrontamiento, motivación y proyección de vida dentro de contextos marcados por la vulnerabilidad socioeconómica.

En consecuencia, los hallazgos de esta investigación permiten reconocer la importancia de fortalecer espacios deportivos accesibles y acompañados integralmente, que promuevan el bienestar, la salud y el desarrollo personal de jóvenes pertenecientes a contextos vulnerables.

Vacíos y limitaciones

Durante el desarrollo de la presente investigación se identificaron diversos vacíos teóricos, metodológicos y contextuales relacionados con el estudio del bienestar y la salud en jóvenes deportistas pertenecientes a contextos de alta vulnerabilidad socioeconómica en Bogotá, Colombia. Estos vacíos evidencian la necesidad de continuar fortaleciendo la producción investigativa en torno a las experiencias subjetivas de adolescentes vinculados a procesos de formación deportiva.

En primer lugar, se evidenció escasa información académica enfocada específicamente en comprender las experiencias subjetivas de bienestar en adolescentes deportistas desde metodologías cualitativas. Gran parte de las investigaciones encontradas durante la revisión bibliográfica abordan la actividad física desde enfoques cuantitativos centrados en indicadores biomédicos, rendimiento físico, prevención de enfermedades o hábitos saludables. Aunque esto resulta importante, existe una menor profundización en la comprensión de las emociones, significados, experiencias personales y procesos subjetivos que los jóvenes construyen alrededor de la práctica deportiva.

En este sentido, se identificó que muchas investigaciones priorizan resultados relacionados con el rendimiento competitivo, dejando en segundo plano aspectos emocionales y psicológicos asociados al bienestar de los deportistas. Durante las entrevistas realizadas en esta investigación, los participantes expresaron emociones complejas relacionadas con la felicidad, frustración, motivación, presión deportiva y expectativas de futuro, lo que demuestra la

importancia de abordar el deporte desde perspectivas más integrales que incluyan la dimensión emocional y subjetiva.

Asimismo, se encontró un vacío importante respecto al estudio del bienestar subjetivo en jóvenes deportistas pertenecientes a contextos de vulnerabilidad socioeconómica. Aunque existen investigaciones sobre bienestar y actividad física, pocas profundizan en cómo las condiciones económicas, familiares y sociales influyen directamente en la experiencia deportiva de los adolescentes. En el caso de los participantes entrevistados, fue posible evidenciar dificultades económicas relacionadas con el pago de mensualidades, adquisición de implementos deportivos y apoyo familiar, aspectos que impactan directamente la continuidad de los procesos deportivos y las expectativas de futuro de los jóvenes.

De igual manera, se identificó limitaciones en la literatura centrada específicamente en adolescentes futbolistas pertenecientes a sectores vulnerables de Bogotá o de Colombia en general. La mayoría de los estudios revisados corresponden a contextos internacionales o poblaciones diferentes, lo cual evidencia la necesidad de fortalecer investigaciones contextualizadas que permitan comprender las realidades particulares de los jóvenes deportistas colombianos.

Otro vacío relevante identificado durante la investigación corresponde al limitado abordaje del deporte como estrategia de protección social y afrontamiento frente a contextos adversos. Los participantes señalaron que el fútbol les permite mantenerse alejados de problemáticas presentes en sus barrios y ocupar su tiempo en actividades positivas. Sin embargo, este aspecto continúa siendo poco explorado desde investigaciones psicológicas y sociales centradas en población adolescente vulnerable.

Además, se evidenció una escasa profundización investigativa respecto al papel de los entrenadores y los espacios deportivos como redes de apoyo emocional para los adolescentes. Durante las entrevistas, algunos participantes describieron a sus entrenadores como figuras cercanas de orientación, motivación y acompañamiento personal. No obstante, existen pocas investigaciones que analicen cómo las relaciones construidas dentro del deporte pueden influir en el bienestar psicológico y emocional de los jóvenes.

Por otra parte, se identificó un vacío relacionado con los procesos de salud mental en deportistas adolescentes. Aunque los participantes manifestaron emociones intensas asociadas al rendimiento deportivo, la frustración y las expectativas personales, se encontró poca literatura enfocada en el acompañamiento psicológico dentro de escuelas de formación deportiva, especialmente en contextos de vulnerabilidad socioeconómica.

Asimismo, se observó que gran parte de las investigaciones sobre deporte juvenil continúan centradas en "miradas enfocadas desde la experiencia adulta", donde las voces y experiencias de los adolescentes tienen poca participación. En contraste, esta investigación buscó otorgar protagonismo a las narrativas de los jóvenes, permitiendo comprender cómo ellos mismos perciben su bienestar, salud y experiencia deportiva desde su realidad cotidiana.

Finalmente, se considera que aún existen vacíos importantes relacionados con la comprensión integral del deporte como un fenómeno psicológico, social y cultural dentro de contextos vulnerables. Por esta razón, resulta necesario continuar desarrollando investigaciones que permitan profundizar en las experiencias de adolescentes deportistas, especialmente desde enfoques cualitativos que reconozcan sus emociones, vivencias y construcciones subjetivas alrededor del bienestar y la salud.

Por otro lado, se presentaron las diferentes limitaciones metodológicas, contextuales y procedimentales que deben ser consideradas al momento de interpretar los hallazgos obtenidos. Aunque estas limitaciones no invalidan los resultados, sí representan aspectos importantes que pudieron influir en el alcance y profundidad del estudio.

En primer lugar, una de las principales limitaciones estuvo relacionada con el tamaño de la muestra. La investigación contó únicamente con la participación de cuatro adolescentes pertenecientes a una escuela de formación deportiva en fútbol. Aunque esto permitió realizar un análisis detallado y profundo de las experiencias individuales de cada participante, limita la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos deportivos, grupos poblacionales o instituciones similares.

Asimismo, la investigación se desarrolló únicamente dentro de un contexto específico, correspondiente a una escuela de fútbol ubicada en Bogotá. Esto implica que las experiencias, dinámicas y percepciones encontradas pueden variar significativamente en otros escenarios deportivos, ciudades o disciplinas diferentes al fútbol. Por esta razón, los resultados deben comprenderse desde la particularidad del contexto investigado.

Otra limitación importante estuvo relacionada con el tiempo disponible para el desarrollo de la investigación. El proceso de recolección de información se realizó en un periodo limitado, lo que dificultó realizar un seguimiento más prolongado de los participantes y profundizar en algunos aspectos relacionados con sus experiencias deportivas y emocionales.

De igual manera, durante las entrevistas se evidenció que algunos participantes presentaban dificultades para expresar ampliamente sus emociones, pensamientos o experiencias personales. En algunos casos, las respuestas fueron breves o poco desarrolladas, lo que pudo

limitar la profundidad del análisis en determinadas categorías. Esto puede relacionarse con factores como la edad de los participantes, la timidez, la confianza durante la entrevista o las dificultades propias de verbalizar experiencias emocionales complejas.

Asimismo, al tratarse de adolescentes menores de edad, fue necesario solicitar consentimiento informado por parte de los acudientes, lo cual representó un proceso adicional para la participación de los jóvenes. Esta situación pudo limitar la inclusión de otros posibles participantes dentro de la investigación.

Otra limitación identificada estuvo relacionada con las dinámicas propias del contexto deportivo. Algunas entrevistas se realizaron en espacios abiertos o durante tiempos cercanos a entrenamientos y partidos, lo que pudo generar interrupciones, distracciones o respuestas apresuradas por parte de algunos participantes.

Por otra parte, debido al carácter cualitativo de la investigación, los resultados obtenidos corresponden a percepciones, significados y experiencias subjetivas construidas por los participantes desde su realidad individual. En este sentido, la investigación no busca establecer relaciones causales ni generalizaciones estadísticas, sino comprender de manera profunda las experiencias de bienestar y salud en jóvenes deportistas pertenecientes a contextos vulnerables.

Además, otra limitación importante estuvo relacionada con la escasa disponibilidad de antecedentes específicos sobre bienestar subjetivo, salud y deporte en adolescentes pertenecientes a contextos de alta vulnerabilidad socioeconómica en Colombia. Aunque se encontraron investigaciones relacionadas con actividad física y bienestar, existió una menor cantidad de estudios enfocados específicamente en jóvenes futbolistas y experiencias subjetivas

dentro de escenarios vulnerables, lo cual dificultó en algunos momentos la comparación teórica de los hallazgos.

Finalmente, también debe considerarse que las respuestas de los participantes pudieron verse influenciadas por factores emocionales, expectativas personales o percepciones momentáneas relacionadas con su rendimiento deportivo. Aspectos como el estado de ánimo, resultados recientes en competencias o situaciones familiares pueden influir en la manera en que los adolescentes interpretan y expresan sus experiencias de bienestar y salud.

A pesar de estas limitaciones, la investigación permitió aproximarse de manera significativa a las experiencias subjetivas de jóvenes deportistas en contextos vulnerables, aportando elementos importantes para futuras investigaciones relacionadas con bienestar, salud mental y deporte en población adolescente.

Conclusiones

Los hallazgos de la presente investigación permiten dar respuesta al objetivo general planteado, el cual se orientó a comprender el sentido de las experiencias de los adolescentes deportistas en condición de vulnerabilidad socioeconómica en relación con el bienestar y la salud en el contexto del fútbol. En términos generales, se concluye que la práctica del fútbol constituye para los adolescentes un espacio significativo de construcción de sentido, en el cual coinciden experiencias de bienestar, relaciones sociales, autocuidado y afrontamiento de las condiciones de vulnerabilidad en las que se encuentran. De esta manera, el deporte se configura no solo como una actividad física, sino como un escenario de formación personal, social y emocional que influye de manera directa en la forma en que los jóvenes interpretan y enfrentan su realidad.

En relación con la experiencia de bienestar, se identificó que los adolescentes asocian la práctica del fútbol con sensaciones de satisfacción, pertenencia y motivación personal. El entorno deportivo les permite experimentar momentos de disfrute y desconexión de las dificultades cotidianas, convirtiéndose en un espacio protector que contribuye a su bienestar subjetivo. Asimismo, el equipo y la dinámica de entrenamiento favorecen la construcción de vínculos positivos, lo cual refuerza la percepción de apoyo social y sentido de pertenencia, elementos fundamentales en su experiencia de bienestar integral.

Respecto al autocuidado de la salud en el contexto deportivo, se evidenció que los adolescentes reconocen parcialmente la importancia de mantener hábitos relacionados con la actividad física, la alimentación y el descanso; sin embargo, estas prácticas no siempre se encuentran consolidadas ni interiorizadas de manera constante. En muchos casos, el autocuidado está mediado por la dinámica del entrenamiento y las indicaciones del entrenador, más que por una conciencia autónoma y sostenida sobre el cuidado de la salud. Esto permite concluir que el deporte actúa como un facilitador del autocuidado, aunque aún se requiere fortalecer procesos de educación en salud que promuevan prácticas más intencionales y conscientes.

En cuanto a las experiencias de los adolescentes como deportistas dentro de su entorno social y cultural, se encontró que el fútbol representa un espacio de construcción identitaria en el que los jóvenes se reconocen como parte de un grupo y desarrollan habilidades de interacción social. No obstante, estas experiencias están atravesadas por condiciones sociales y culturales propias de su contexto de vulnerabilidad, lo que influye en la manera en que viven la competencia, la disciplina y las expectativas frente al deporte. En este sentido, el entorno social no solo condiciona su práctica deportiva, sino que también moldea las significaciones que atribuyen a su experiencia como futbolistas.

De igual forma, al analizar la experiencia del deporte en condiciones de alta vulnerabilidad socioeconómica, se evidenció que esta condición influye de manera significativa en la forma en que los adolescentes se vinculan con el fútbol. En muchos casos, el deporte representa una oportunidad de ocupación del tiempo libre, prevención de riesgos sociales y proyección de metas personales. Sin embargo, también se identifican limitaciones relacionadas con recursos económicos, acceso a oportunidades deportivas y condiciones familiares, lo cual puede afectar la continuidad y el aprovechamiento pleno de la práctica deportiva. A pesar de ello, el fútbol se mantiene como un elemento central en sus vidas, funcionando como un espacio de resiliencia y motivación.

En relación con las interacciones sociales y la red de apoyo, se identificó que los adolescentes construyen vínculos significativos principalmente con sus pares y entrenadores, quienes cumplen un papel importante en su proceso de formación deportiva y personal. Estas relaciones se caracterizan por el apoyo mutuo, la cooperación y el acompañamiento en situaciones tanto deportivas como personales. Sin embargo, también se evidencian tensiones ocasionales derivadas de la competencia, la comunicación y la gestión de conflictos dentro del equipo. Aun así, la red de apoyo dentro del contexto deportivo se configura como un elemento fundamental para la permanencia y el desarrollo de los jóvenes en el fútbol.

Finalmente, en cuanto a otros aspectos relevantes de la experiencia deportiva, se concluye que el fútbol cumple múltiples funciones en la vida de los adolescentes, entre ellas la construcción de disciplina, la regulación del tiempo libre, la generación de expectativas de futuro y el fortalecimiento de habilidades sociales. Estos elementos permiten comprender que la práctica deportiva trasciende lo físico, configurándose como un espacio integral de desarrollo humano. No obstante, se evidencia la necesidad de acompañar estos procesos con estrategias

psicosociales que fortalezcan el bienestar, el autocuidado y la gestión de las condiciones de vulnerabilidad, con el fin de potenciar de manera más efectiva el impacto positivo del deporte en esta población.

En términos generales, se concluye que el fútbol en el contexto del club deportivo de la localidad de Usme constituye un escenario significativo para la construcción de experiencias de bienestar y salud en adolescentes en condición de vulnerabilidad socioeconómica. Sin embargo, este potencial depende en gran medida del acompañamiento, las condiciones del entorno y el fortalecimiento de procesos educativos y psicosociales que permitan consolidar una experiencia deportiva más integral, consciente y protectora.

Nuevos interrogantes

A partir de los hallazgos de la presente investigación, emergen nuevos interrogantes que permiten ampliar la comprensión de las experiencias de los adolescentes deportistas en condición de vulnerabilidad socioeconómica en contextos deportivos similares. En este sentido, se reconoce que el fútbol constituye un escenario significativo para el bienestar, la salud y la construcción de vínculos sociales; sin embargo, aún existen aspectos que requieren mayor profundización investigativa.

En primer lugar, surge el interrogante sobre cómo podrían fortalecerse de manera intencional y estructurada los procesos de autocuidado en salud dentro de los contextos deportivos, de manera que los adolescentes no solo reproduzcan hábitos guiados por el

entrenamiento, sino que desarrollen una conciencia autónoma y sostenida sobre su bienestar físico y emocional.

Asimismo, resulta pertinente cuestionarse de qué manera las condiciones de vulnerabilidad socioeconómica influyen a largo plazo en la permanencia, el rendimiento y las trayectorias deportivas de los adolescentes, especialmente en contextos donde el acceso a recursos y oportunidades deportivas es limitado.

Otro interrogante relevante se relaciona con el papel que cumplen las redes de apoyo (familia, entrenadores, pares e instituciones) en la construcción de proyectos de vida de los adolescentes deportistas, y cómo estas redes pueden fortalecerse para generar un impacto más significativo en su desarrollo integral.

De igual forma, se abre la pregunta sobre qué estrategias pedagógicas, psicosociales o deportivas podrían implementarse dentro de los clubes deportivos para potenciar el bienestar de los adolescentes y promover habilidades sociales, emocionales y de afrontamiento de manera más sistemática.

Finalmente, surge la necesidad de indagar cómo los adolescentes resignifican su experiencia deportiva a medida que crecen, especialmente en relación con sus expectativas de futuro, sus metas personales y la continuidad o abandono de la práctica del fútbol.

Implicaciones: teóricas, metodológicas y prácticas.

Los hallazgos de la presente investigación aportan a la comprensión del deporte como un fenómeno social y psicológico que trasciende su dimensión física y competitiva, consolidándose como un escenario de construcción de bienestar subjetivo, vínculos sociales y sentido de vida en adolescentes en condición de vulnerabilidad socioeconómica, donde el fútbol se configura como

un espacio de desarrollo humano en el que se potencian factores protectores frente a contextos adversos, permitiendo comprender la práctica deportiva como un medio de fortalecimiento psicosocial, y entendiendo el bienestar desde una perspectiva contextual en la que no depende exclusivamente de factores individuales, sino también de las condiciones sociales, culturales y relacionales en las que se desarrolla el sujeto (Diener, 2000); desde el punto de vista metodológico, la investigación reafirma la pertinencia del enfoque cualitativo para comprender las experiencias subjetivas de adolescentes en contextos deportivos, ya que permite acceder a los significados que los participantes atribuyen a su práctica deportiva y a su realidad cotidiana, siendo un abordaje adecuado para el estudio de fenómenos complejos situados en contextos específicos al facilitar una comprensión profunda y contextualizada de las experiencias humanas en poblaciones en condición de vulnerabilidad, reconociendo la importancia de los enfoques interpretativos en el estudio de la experiencia vivida (Creswell, 2014); finalmente, en el ámbito práctico, los resultados evidencian la necesidad de fortalecer el acompañamiento psicosocial dentro de los clubes deportivos con el fin de potenciar el bienestar integral de los adolescentes, mediante la implementación de estrategias orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales, autocuidado en salud, resolución de conflictos y trabajo en equipo, así como la formación de entrenadores y actores del entorno deportivo para consolidar el deporte como un espacio protector, formativo y transformador para adolescentes en condición de vulnerabilidad socioeconómica, tal como lo plantean las intervenciones basadas en el deporte para el desarrollo social (Coalter, 2013).

Referencias

- Allen, K. A., Kern, M. L., Rozek, C. S., McInerney, D. M., & Slavich, G. M. (2021). Belonging: A review of conceptual issues, an integrative framework, and directions for future research. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 87–102.
- Álvarez-Castaño, L. S. (2009). Los determinantes sociales de la salud: Más allá de los factores de riesgo. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 8(16), 69–79.
- Anaya Narváez, M. (2021). Impactos socioeconómicos y vulnerabilidad comunitaria en municipios colombianos durante la pandemia por COVID-19. *Revista Latinoamericana de Estudios Sociales*, 13(2), 45–62.
- Ayala Carabajo, R. (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa. *Revista de Investigación Educativa*, 26(2), 409–430.
- Badura, P., Geckova, A. M., Sigmundova, D., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2021). When children play, they feel better: Organized activity participation and health in adolescents. *BMC Public Health*, 21(1), 1–11.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Praxis.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. En J. G. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241–258). Greenwood.
- Bourdieu, P. (1998). *La distinción: Criterios y bases sociales del gusto*. Taurus.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

Cardona Gómez, L. (2023). Actividad física, sedentarismo y nivel socioeconómico en estudiantes de colegios colombianos. *Revista de Salud Pública*, 25(1), 112–124.

Cortés, D., & Aguilar, P. (2024). Acompañamiento psicológico y desgaste emocional en deportistas de alto rendimiento. *Revista Colombiana de Psicología del Deporte*, 9(1), 55–70.

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE handbook of qualitative research* (4th ed.). SAGE.

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162–167.

Doré, I., McDonald, K., O’Loughlin, J. L., Schnitzer, M. E., & O’Loughlin, J. (2020). Association between physical activity participation and depression among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(6), 1–10.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Gadaís, T., Ramos, F., & Hernández, J. (2023). Marchando desde una comunidad: Trayectorias juveniles en el deporte social hacia los Juegos Olímpicos. *Journal of Social Sport*, 18(3), 201–220.

Gadamer, H.-G. (1998). *Verdad y método*. Sígueme.

García, V., & Borrero, M. (2023). Apoyo social y bienestar deportivo en jóvenes colombianos. *Psicología y Sociedad*, 16(1), 77–93.

García-Monge, A., Ruiz-Tendero, G., & Martínez-Bello, V. (2022). Deporte, bienestar psicológico e identidad en adolescentes: Una revisión sistemática. *Retos*, 44, 456–465.

Giddens, A. (2009). *Sociología* (6.^a ed.). Alianza Editorial.

Gómez, R. (2023). Desigualdad social, vulnerabilidad y participación deportiva en jóvenes latinoamericanos. *Revista de Ciencias Sociales*, 29(4), 58–74.

Gómez-Baya, D., Sarmiento, H., Nicoletti, J. A., & García-Moro, F. J. (2022). Cross-sectional associations between playing sports or electronic games in leisure time and life satisfaction in 12-year-old children from the European Union. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(8), 1050–1066.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.

Habermas, J. (1982). *Conocimiento e interés*. Taurus.

Habermas, J. (1987). *Teoría de la acción comunicativa*. Taurus.

Harris, M. (1990). *Antropología cultural*. Alianza Editorial.

Heidegger, M. (2003). *Ser y tiempo*. Fondo de Cultura Económica.

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Hernández, S., & Ocampo, D. (2025). Autoeficacia percibida y adherencia al entrenamiento deportivo en adolescentes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio*, 14(1), 33–49.

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D. J., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49.

Husserl, E. (2013). Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1913).

Kvale, S. (2011). Las entrevistas en investigación cualitativa. Morata.

Lema-Gómez, L., Arango-Paternina, C., Eusse-López, C., Petro, J., Petro-Petro, J., López-Sánchez, M., & Perea-Velásquez, F. (2021). Family aspects, physical fitness, and physical activity associated with mental-health indicators in adolescents. *BMC Public Health*, 21(1), 2324.

López-Fernández, I., Merino-Barrero, J. A., & Manzano-Sánchez, D. (2021). Actividad física y proyecto de vida en adolescentes en contextos vulnerables. *Journal of Sport and Health Research*, 13(2), 211–223.

López, A., & Pedraza, J. (2023). Emociones positivas, placer y adherencia deportiva en atletas juveniles. *Psicología del Deporte Hoy*, 5(2), 88–101.

Marmot, M. (2011). Prioridad sanitaria: Los determinantes sociales de la salud. Editorial Médica Panamericana.

Marmot, M. (2020). Health equity in England: The Marmot review 10 years on. Institute of Health Equity.

Martela, F., & Sheldon, K. M. (2021). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and hedonic well-being. *Review of General Psychology*, 25(4), 458–474.

Méndez, L., & Duarte, K. (2024). Motivación, identidad deportiva y bienestar eudaimónico en atletas jóvenes. *Revista de Psicología Positiva*, 12(1), 44–61.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE.

Ministerio del Deporte. (2022). *Política nacional del deporte, la recreación y la actividad física en Colombia*. Gobierno de Colombia.

Ministerio del Deporte. (2024). *Informe nacional de programas comunitarios y estrategias deportivas 2022–2024*. Gobierno de Colombia.

Ministerio del Deporte. (2024a). *Escuelas Deportivas para Todos: Informe de gestión 2022–2024*. Gobierno de Colombia.

Morales, J., & Quiceno, M. (2024). Programas integrales de bienestar y resiliencia en deportistas: Revisión 2020–2024. *Revista Andina de Psicología del Deporte*, 8(2), 120–140.

Muñoz, C., & Valera, F. (2023). Bienestar integral y rendimiento deportivo: Un análisis multidimensional. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 19(4), 67–81.

Organización Internacional del Trabajo. (2018). *Mujeres y hombres en la economía informal: Un panorama estadístico* (3.^a ed.). OIT.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2020: Inclusión y educación: Todos y todas sin excepción. UNESCO.

O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2020). Relations of coach and parent-created motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 1–19.

Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano* (12.^a ed.). McGraw-Hill.

Parra, S., & Aguirre, T. (2024). Ansiedad, burnout y apoyo social en deportistas de formación. *Revista Colombiana de Psicología del Deporte*, 10(1), 90–105.

Plaza, V. A. M., & Palchisaca, Z. G. T. (2025). Factores psicosociales que influyen en la participación deportiva en adolescentes: Una revisión bibliográfica mediante metaanálisis. Dialnet.

Ripoll-Núñez, K., Carrillo, S., Gómez, Y., & Villada, J. (2020). Predicción del bienestar y la satisfacción con la vida en adolescentes colombianos: El papel de la regulación emocional, el afrontamiento proactivo y la conducta prosocial. *Psyke*, 29(2), 1–13.

Rivera-Romero, N., Cáliz-Romero, N., & Laverde, E. (2023). Social vulnerability and psychosocial resilience in adolescents and young adults from a community art network. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 30(3), 1–9.

Rodríguez-Ayllón, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-González, J., Migueles, J. H., & Ortega, F. B. (2020). Physical activity and mental health in

children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Sports Medicine*, 50(10), 1823–1847.

Rodríguez Pamplona, M., & Borray Fontecha, D. (2022). Factores psicosociales y bienestar en adolescentes deportistas: Revisión narrativa. *Revista Colombiana de Psicología Comunitaria*, 14(2), 130–152.

Roncancio López, D., Arévalo, P., & Moreno, S. (2022). Deporte, inclusión y bienestar en población con discapacidad en Colombia: Revisión teórica. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 16(3), 200–220.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.

Salazar-Flórez, K., Patiño, L., & Cárdenas, H. (2023). Inactividad física y desigualdad socioeconómica en adolescentes colombianos: Estudio transversal. *Revista de Salud y Movimiento*, 11(2), 90–104.

Santrock, J. W. (2020). *Adolescencia* (17.^a ed.). McGraw-Hill Education.

Santos, P., & Peñaranda, R. (2022). Condición física, recuperación y eficiencia deportiva: Análisis en atletas de alto rendimiento. *Revista Ciencia y Deporte*, 15(1), 14–29.

Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Editorial Universidad de Antioquia.

Suárez, M., & Molina, O. (2025). Flow, rendimiento óptimo y bienestar emocional en atletas de competencia. *Revista Latinoamericana de Psicología del Deporte*, 7(1), 50–70.

Super, S., Hermens, N., Verkooijen, K., & Koelen, M. (2021). Examining the relationship between sports participation and youth developmental outcomes for socially vulnerable youth. *BMC Public Health*, 21(1), 1–13.

Tamminen, K. A., Poucher, Z. A., & Povilaitis, V. (2020). The car ride home: An interpretive examination of parent–athlete sport conversations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(1), 123–140.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.

Turizo-Palencia, A., Díaz, R., & Mejía, L. (2023). Programas deportivos en comunidades vulnerables y bienestar psicosocial en adolescentes. *Revista de Educación Física y Comunidad*, 21(3), 100–118.

van Manen, M. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida: Ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad*. Idea Books.

Vissek, A. J., Achmati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2021). The fun integration theory: Toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(2), 1–10.