



Impacto de las actividades deportivas en el desarrollo integral de niños y adolescentes: una revisión sistemática

Impact of sports activities on the holistic development of children and adolescents: a systematic review

¹Victor Braulio Benitez Quinche

Universidad de Guayaquil

<https://orcid.org/0000-0001-8448-7124>

victor.benitezq@ug.edu.ec

Ecuador, Guayaquil

²Wendy Isabel Montoya Arellano

Universidad de Guayaquil

<https://orcid.org/0009-0003-6535-0896>

wendy.montoyaa@ug.edu.ec

Ecuador, Guayaquil

³Ricardo Giuseppe Vera Unda

Universidad de Guayaquil

<https://orcid.org/0009-0007-2907-8388>

ricardo.verau@ug.edu.ec

Ecuador, Guayaquil

⁴Kerly Nichole Manosalvas Lemus

Universidad de Guayaquil

<https://orcid.org/0009-0004-7952-9050>

kerly.manosalvasl@ug.edu.ec

Ecuador, Guayaquil

¹Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Magíster en Pedagogía de la Cultura Física mención en Educación Física Inclusiva. Docente de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física, Universidad de Guayaquil.

²Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Magíster en Pedagogía de la Cultura Física mención en Educación Física Inclusiva. Docente de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física. Gestor de personal académico de la carrera de entrenamiento deportivo, Universidad de Guayaquil.

³Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Máster universitario en entrenamiento y nutrición deportiva. Docente de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física. Gestor de prácticas pre-profesionales de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes, Universidad de Guayaquil.

⁴Maestrante en Pedagogía de la Cultura Física con mención en Formador de Fútbol. Magíster en Gerencia hospitalaria. Docente de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física. Gestora de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes, Universidad de Guayaquil.

Fecha de recepción: 01-12-2025

Fecha de aceptación: 04-01-2026

Fecha de publicación: 14-01-2026

Las obras que se publican en STAR están licenciadas bajo [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Resumen

Introducción: La práctica deportiva en la infancia y adolescencia es un factor de salud y desarrollo integral. Pero la evidencia científica está dispersa entre dimensiones físicas, cognitivas, emocionales y sociales, impidiendo una visión holística de su impacto y dificultando la toma de decisiones basada en evidencia en los campos educativo, sanitario y social.

Objetivo: Analizar de manera sistemática la evidencia científica reciente sobre el impacto de las actividades deportivas en el desarrollo integral de niños y adolescentes.

Metodología: Se realizó una revisión sistemática siguiendo la guía PRISMA 2020, en las bases de datos Scopus y Web of Science, de donde se eligieron 15 estudios de alta calidad metodológica, entre diseños longitudinales, experimentales, revisiones sistemáticas y metaanálisis. El riesgo de sesgo se calificó como bajo en general y con alta consistencia metodológica.

Resultados: Los datos muestran que la participación deportiva se relaciona con mejoras en la condición física, el desarrollo motor, el bienestar psicológico, las habilidades sociales y el rendimiento cognitivo. Además, se encontraron impactos distintos según el tipo de deporte, la intensidad y el contexto socioeconómico, siendo de interés en poblaciones vulnerables.

Discusión: El deporte es un contexto de desarrollo integral, si bien existen riesgos conocidos, estos se ven superados por los beneficios cuando la práctica es planificada y supervisada.

Conclusiones: El deporte es una herramienta segura y efectiva para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, con implicaciones para las políticas públicas, los programas educativos y las estrategias de promoción de la salud.

Palabras clave: Actividad Física; deportes; desarrollo infantil; salud del adolescente; salud mental.

Abstract

Introduction: Sports participation in childhood and adolescence is a factor in health and holistic development. However, the scientific evidence is scattered across physical, cognitive, emotional, and social dimensions, preventing a holistic view of its impact and hindering evidence-based decision-making in the educational, health, and social fields.

Objective: To systematically analyze recent scientific evidence on the impact of sports activities on the holistic development of children and adolescents.

Methodology: A systematic review was conducted following the PRISMA 2020 guidelines, using the Scopus and Web of Science databases, from which 15 studies of high methodological quality were selected, including longitudinal and experimental designs, systematic reviews, and meta-analyses. The risk of bias was rated as low overall, with high methodological consistency.

Results: The data show that sports participation is associated with improvements in physical fitness, motor development, psychological well-being, social skills, and cognitive performance. Furthermore, different impacts were found depending on the type of sport, intensity, and socioeconomic context, which is of particular interest in vulnerable populations.

Discussion: Sport is a context for holistic development; although known risks exist, they are outweighed by the benefits when practice is planned and supervised.

Conclusions: Sport is a safe and effective tool for the holistic development of children and adolescents, with implications for public policies, educational programs, and health promotion strategies.

Keywords: Physical activity; sports; child development; adolescent health; mental health.

Introducción

En las últimas décadas, la promoción de estilos de vida activos en la infancia y la adolescencia se ha situado como una prioridad en las agendas de salud pública, educación y desarrollo social a nivel mundial. Este interés se justifica al saber que los hábitos que se aprenden en las primeras etapas de vida se suelen mantener en la vida adulta, marcando el estado de salud física, mental y social en el futuro. En este marco, el deporte se posiciona como una de las principales estrategias para promover el desarrollo integral de niños y adolescentes, al combinar aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales en un mismo contexto de aprendizaje y socialización (Côté et al., 2022).

Desde un punto de vista conceptual, el deporte infantil y juvenil no debe considerarse solo como un instrumento para la mejora física, sino como un contexto con potencial educativo y psicosocial. El

modelo teórico planteado por Côté et al. (2022) postula que la participación deportiva apoya el desarrollo personal y social, desarrollando habilidades como la cooperación, la autorregulación emocional, la toma de decisiones y el sentido de pertenencia. Estas habilidades son fundamentales para el bienestar y la adaptación social de niños y adolescentes en entornos educativos y comunitarios cada vez más complejos.

La evidencia científica más reciente apoya esta concepción integral del deporte. Un metanálisis global de Bengtsson et al. (2025) muestra que la participación en deportes juveniles se asocia consistentemente con mejores resultados de salud física, mental y bienestar. Estos resultados apoyan que el deporte es una intervención multifactorial que puede impactar en múltiples determinantes de la salud. En esa misma línea, Vakrilova et al. (2023) señalan que la práctica deportiva de forma habitual en adolescentes se asocia a mejoras tanto en indicadores físicos como en variables psicológicas, entre las que se encuentra la disminución del estrés y la mejora del estado de ánimo.

En el desarrollo social y conductual, la literatura indica que el deporte promueve la adquisición de conductas prosociales y habilidades sociales. La revisión sistemática de Li y Shao (2022) encuentra que el deporte apoya comportamientos como la cooperación, la empatía, el respeto por las reglas y la resolución positiva de conflictos. Estos hallazgos tienen implicaciones especialmente significativas en edades escolares, en las que la interacción con iguales es un factor fundamental del desarrollo socioemocional. Además, programas deportivos y recreativos dirigidos a poblaciones vulnerables han demostrado tener impactos positivos en el bienestar psicológico y la inclusión social, demostrando el potencial del deporte como herramienta de inclusión (Spaić et al., 2025).

Desde lo cognitivo, estudios recientes han empezado a analizar la asociación entre la participación deportiva y el desarrollo de funciones cognitivas superiores. Estudios con datos poblacionales y diseños longitudinales sugieren que la actividad física se relaciona con mejoras en las funciones ejecutivas, la atención y el rendimiento escolar (Tan et al., 2025). En concreto, los deportes abiertos, que requieren habilidades perceptivas y de toma de decisiones en situaciones cambiantes, podrían aportar beneficios cognitivos extra, al implicar procesos continuos de anticipación y ajuste. Además, Ma y Liu (2024) señalan que el tiempo dedicado a hacer deporte en la adolescencia se asocia con habilidades cognitivas desarrolladas, desde la perspectiva de la economía del tiempo.

En lo que se refiere al desarrollo físico y motor, la evidencia es igualmente robusta. Las revisiones y metaanálisis de Sun et al. (2024) y Sun y Chen (2024) muestran que las intervenciones deportivas apoyan el cumplimiento de estándares nacionales de salud física y habilidades motoras básicas en niños y adolescentes. Estos resultados son alarmantes en un mundo donde el sedentarismo va en aumento y los niveles de actividad física son cada vez más bajos en la población infantil. A nivel poblacional, el estudio en base a big data de Wen et al. (2023) viene a confirmar esta evidencia, demostrando que la participación deportiva se relaciona con mejores indicadores de condición física y salud general en muestras amplias de niños y adolescentes.

Sin embargo, la participación deportiva no se da en el vacío social, sino que depende de factores contextuales y estructurales. Varios autores han destacado la incidencia del ambiente familiar, el nivel socioeconómico y el acceso a recursos en la práctica deportiva juvenil. Yang et al. (2025) demuestran que el estatus socioeconómico familiar influye en la salud mental y física de los adolescentes, a través de la participación de los padres en el deporte. Adicionalmente, Weimar y Breuer (2022) señalan los factores socioculturales y motivacionales como determinantes en la participación deportiva, ya que las elecciones de los niños y adolescentes se ven influenciadas por el entorno social y los estímulos culturales y de los medios.

A pesar de la gran cantidad de literatura, los estudios que analizan el efecto del deporte en niños y adolescentes son muy heterogéneos en cuanto a los diseños, las poblaciones, el tipo de deporte y las variables estudiadas. Aunque hay revisiones sistemáticas y metaanálisis que abordan ciertas dimensiones específicas salud física, conducta prosocial, rendimiento cognitivo, sigue existiendo una dispersión del conocimiento que impide una comprensión holística del fenómeno. En este sentido, es preciso sintetizar la evidencia existente en un marco integrador que analice de forma conjunta el impacto del deporte sobre el desarrollo en la infancia y adolescencia.

Desde esta mirada, la ejecución de una revisión sistemática que integre de manera crítica y organizada la evidencia científica más reciente sobre el efecto de las actividades deportivas en el desarrollo integral de niños y adolescentes se justifica. Esta revisión no solo hará posible reconocer patrones repetitivos en los resultados, sino también identificar lagunas, restricciones metodológicas y futuras líneas de investigación. Además, los resultados pueden proporcionar evidencia para la toma de decisiones en el campo educativo, sanitario y deportivo, ayudando a desarrollar políticas y programas informados por la ciencia.

En línea con lo anterior, esta revisión sistemática se pregunta: ¿Qué efectos tienen las actividades deportivas sobre el desarrollo integral: físico, cognitivo, social, emocional y conductual de niños y adolescentes, de acuerdo con la evidencia científica más reciente? Por lo tanto, el propósito de este estudio es revisar y sintetizar sistemáticamente la evidencia científica existente sobre el efecto de las actividades deportivas en el desarrollo integral de niños y adolescentes en sus dimensiones física, cognitiva, social, emocional y conductual, para proporcionar una perspectiva integral y actualizada que informe la investigación, la práctica profesional y la política en entornos educativos y de salud.

Método

El estudio se llevó a cabo bajo un diseño de revisión sistemática de la literatura para analizar de manera sistemática el efecto de las actividades deportivas en el desarrollo integral de niños y adolescentes, siguiendo la declaración PRISMA 2020 según Page et al. (2021) para garantizar la transparencia, la consistencia metodológica, la reproducibilidad y la validez científica. El uso de este marco metodológico estructuró todas las fases de la revisión, desde la pregunta científica y la búsqueda exhaustiva de la evidencia, hasta la selección, evaluación crítica, síntesis e interpretación de los estudios incluidos, asegurando que los hallazgos reflejen con precisión y fiabilidad la evidencia existente sobre los efectos del deporte en el desarrollo físico, cognitivo, social, emocional y conductual en la infancia y adolescencia.

Fuentes de datos y estrategias de búsqueda

Se realizó una búsqueda exhaustiva y sistemática de la literatura científica en bases de datos electrónicas de alto impacto y reconocimiento internacional en el área de la actividad física, el deporte y la salud. Las bases de datos elegidas fueron Scopus y Web of Science por su amplio alcance multidisciplinar, los estrictos criterios de indexación y la alta calidad metodológica de las revistas que indexan. Esta estrategia permitió identificar de manera sensible y confiable los estudios pertinentes asociados al efecto de la práctica deportiva sobre el desarrollo integral de niños y adolescentes, garantizando la inclusión de evidencia científica actualizada y relevante para los propósitos de la revisión.

Criterios de elegibilidad

Para asegurar la calidad metodológica, la coherencia temática y la relevancia científica de la evidencia revisada, se definieron criterios de elegibilidad precisos, que se aplicaron rigurosamente en la selección de los estudios. Se incluyeron estudios empíricos y revisiones sistemáticas publicadas en revistas revisadas por pares, que midieran el efecto de la participación deportiva en el desarrollo integral de niños y adolescentes en cualquier dimensión física, cognitiva, social, emocional o conductual. Los estudios debían ser accesibles en texto completo, haber sido publicados en los últimos años y tener diseños metodológicos cuantitativos, cualitativos o mixtos con una descripción apropiada de la muestra, las intervenciones y los resultados.

Se excluyeron aquellos estudios que no manipularan directamente la práctica deportiva como variable principal, estudios dirigidos exclusivamente a población adulta, estudios no revisados por pares, documentos teóricos sin evidencia empírica, actas de congresos, editoriales y resúmenes, así como estudios con información metodológica insuficiente. La aplicación de estos criterios garantizó que la evidencia seleccionada fuera pertinente, fiable y en consonancia con los objetivos de la revisión.

Procedimiento selección de artículos

La elección de los estudios se llevó a cabo de forma sistemática, siguiendo las etapas descritas en la declaración PRISMA 2020. En la identificación, la búsqueda en las bases de datos Scopus y Web of Science arrojó 473 resultados (Scopus = 340; Web of Science = 133). Luego, antes del análisis, se eliminaron 8 registros duplicados y 170 registros fueron excluidos por las herramientas de automatización por no ser elegibles, lo que dejó 295 registros para la etapa de cribado. En esta etapa, después de leer los títulos, se eliminaron 110 registros; los 185 estudios restantes se revisaron en cuanto a resúmenes y palabras clave, lo que llevó a eliminar 137 registros que no cumplían con los criterios temáticos.

Luego, 48 artículos en texto completo fueron evaluados para su elegibilidad, y 33 fueron excluidos por las siguientes causas: no directamente relacionado con las variables de interés ($n = 17$), población diferente o casos raros ($n = 8$) y baja calidad metodológica ($n = 8$). Finalmente, 15 estudios se ajustaron a todos los criterios de inclusión y se incluyeron en la síntesis cualitativa de la revisión. Todo el proceso de selección fue realizado por dos revisores independientes, que revisaron de forma independiente cada registro; en caso de desacuerdo, un tercer revisor intervino para lograr un consenso y minimizar el sesgo y asegurar la objetividad y el rigor del proceso.

Evaluación de la calidad metodológica

La valoración de la calidad metodológica de los estudios incluidos se llevó a cabo de forma sistemática y rigurosa para asegurar la solidez, consistencia y fiabilidad de la evidencia sintetizada. Para ello se utilizó una base de datos estandarizada de evaluación metodológica, elaborada con criterios reconocidos en revisiones sistemáticas en ciencias de la salud, actividad física y educación. Estos criterios se basaron en la herramienta MMAT (Mixed Methods Appraisal Tool) propuesta por Hong et al. (2018), la cual permite evaluar de manera integrada estudios de enfoques metodológicos distintos (cuantitativos, cualitativos y mixtos). La matriz de evaluación abarcó criterios como la claridad de los objetivos, la adecuación del diseño, el rigor metodológico, la validez y fiabilidad de los instrumentos, la calidad del análisis de datos, la coherencia entre resultados y conclusiones y la relevancia científica de cada estudio.

Además, para mejorar la transparencia e interpretación de los resultados, se evaluó el riesgo de sesgo siguiendo las recomendaciones metodológicas actuales para revisiones sistemáticas, utilizando los criterios descritos por McGuinness y Higgins (2020). Esta metodología hizo posible reconocer potenciales sesgos de selección, medición y presentación de resultados, y visualizarla gráficamente con herramientas estandarizadas de representación. Los resultados de este proceso mostraron que los estudios en su mayoría son de alta calidad metodológica y bajo riesgo de sesgo, lo que apoya la validez interna y externa de las conclusiones de esta revisión sistemática.

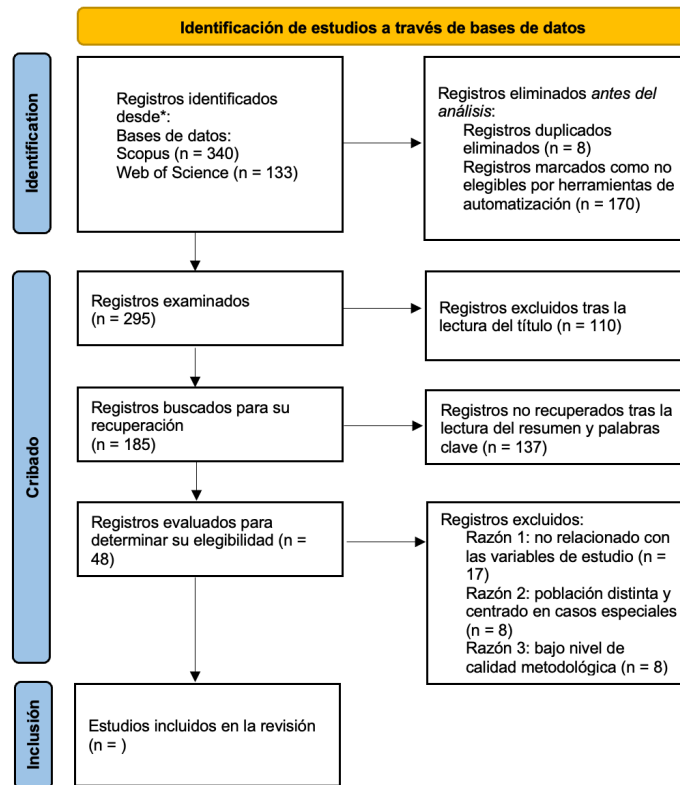
Extracción y análisis de datos

La extracción de datos se realizó de forma sistemática y estandarizada utilizando una matriz de registro previamente diseñada, para organizar y comparar de manera uniforme la información pertinente de cada estudio incluido. Para cada artículo se codificaron las siguientes variables: autor y año de publicación, país donde se realizó el estudio, diseño metodológico, características de la muestra (tamaño, edad y sexo de los participantes), tipo de actividad o intervención deportiva estudiada y principales resultados sobre el desarrollo físico, cognitivo, social, emocional o conductual.

Los datos se sintetizaron narrativamente debido a la heterogeneidad de los diseños, las poblaciones y las variables medidas en los estudios incluidos. Esta metodología permitió reconocer patrones, semejanzas y diferencias en los resultados, y agruparlos según las dimensiones del desarrollo integral que abarcan. La información recopilada fue analizada críticamente para enriquecer la interpretación de los resultados y ofrecer una visión integral y organizada de la evidencia existente sobre el efecto de la actividad física en niños y adolescentes.

Resultados

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA (2020)



Fuente: Page et al. (2021).

Tabla 1. Evaluación de la calidad metodológica de los estudios incluidos (MMAT)

Estudio	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	Puntaje total	% calidad metodológica	Categoría
Bedard et al. (2020)	1	1	1	1	1	1	1	0.5	1	1	9.5	95%	Alta
Pocius & Malinauskas (2025)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	Alta
Kazakova (2025)	1	0.5	0.5	0.5	1	0.5	1	0.5	0.5	1	7.5	75%	Moderada
Kirimoglu et al. (2016)	1	1	1	1	1	1	1	0.5	1	1	9.5	95%	Alta
Spaić et al. (2025)	1	1	1	0.5	1	1	1	0.5	1	1	9	90%	Alta
Shih et al. (2025)	1	1	1	1	1	1	1	0.5	1	1	9.5	95%	Alta
Tan et al. (2025)	1	1	1	1	1	1	1	0.5	1	1	9.5	95%	Alta
Ma & Liu (2024)	1	1	0.5	0.5	1	0.5	1	0.5	0.5	1	7.5	75%	Moderada
Mao et al. (2024)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	Alta
Sun et al. (2024)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	Alta
Sun & Chen (2024)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	Alta
Koch et al. (2020)	1	1	1	1	1	1	1	0.5	1	1	9.5	95%	Alta
Lee et al. (2025)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	Alta
Meng et al. (2025a)	1	1	1	1	1	1	1	0.5	1	1	9.5	95%	Alta
Meng et al. (2025b)	1	1	1	1	1	1	1	0.5	1	1	9.5	95%	Alta
Promedio global											9.1	91%	Alta

Nota 1:

- C1= Los objetivos o preguntas de investigación están claramente formulados y justifican el estudio.
- C2= El diseño del estudio (cualitativo, cuantitativo, revisión, etc.) es adecuado para responder al objetivo.
- C3= Se describen de manera clara los métodos, procedimientos, criterios de inclusión/exclusión y muestreo.
- C4= Los instrumentos o técnicas de recolección de datos son válidos, confiables y apropiados.
- C4= El análisis (estadístico, temático, comparativo, etc.) es coherente con los objetivos y tipo de estudio.
- C6= Se mencionan aspectos éticos (consentimiento informado, aprobación institucional, confidencialidad).
- C7= Las conclusiones derivan de los resultados y responden al objetivo planteado.
- C8= El estudio reconoce sus limitaciones metodológicas o sesgos potenciales.
- C9= La información metodológica permite la replicación del estudio o su comprensión completa.
- C10= El estudio aporta evidencia útil, actual y pertinente para el campo de conocimiento.

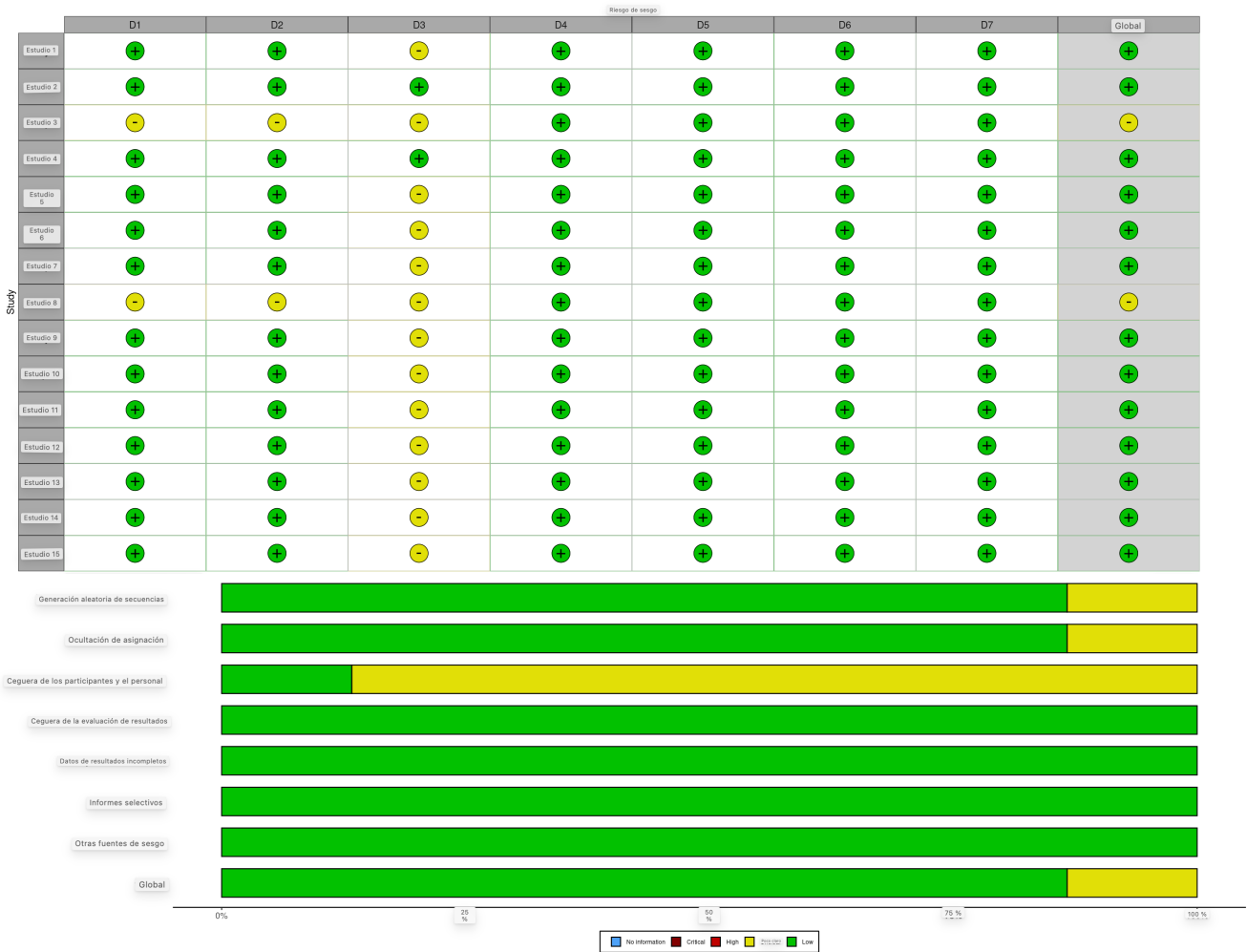
Nota 2: Puntuación global: Sí = 1 punto; Parcial = 0.5 puntos; No / No se determina = 0 puntos

Nota 3: Cálculo final: Suma total ÷ 10 × 100 = % de calidad metodológica

Nota 4: Categorías: 80–100% = Alta calidad 60–79% = Calidad moderada <60% = Baja calidad

Fuente: Adaptado de Hong et al. (2018). Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT).

Figura 2. Visualización del riesgo de sesgo de los estudios incluidos



Fuente: McGuinness & Higgins (2020).

Tabla 2. Principales datos recogidos en los estudios analizados

#	Autores	Año	País	Objetivo del estudio	Diseño	Muestra	Resultados principales
1	Bedard, Hanna & Cairney	2020	Canadá	Analizar longitudinalmente la relación entre la participación deportiva y la competencia social percibida en adolescentes.	Estudio longitudinal prospectivo	2.277 adolescentes (12-18 años)	La participación sostenida en actividades deportivas se asoció con mejoras significativas en la competencia social, interacción con pares y auto percepción social positiva a lo largo del tiempo.
2	Pocius & Malinauskas	2025	Lituania	Evaluar el desarrollo de habilidades conductuales positivas en adolescentes que participan en escuelas deportivas de baloncesto.	Cuasi-experimental	302 adolescentes (13-17 años)	Los participantes mostraron mejoras significativas en autocontrol, cooperación, disciplina y conducta prosocial en comparación con grupos no deportivos.
3	Kazakova	2025	Rusia	Examinar el impacto de la educación física y el deporte en el desarrollo físico y social de adolescentes con trastornos musculoesqueléticos.	Estudio descriptivo-analítico	120 adolescentes con discapacidad musculoesquelética	Se observaron mejoras relevantes en habilidades sociales, autoestima, movilidad funcional y participación social tras programas deportivos adaptados.
4	Kirimoglu et al.	2016	Turquía	Analizar los efectos de un programa de educación física y deporte sobre el crecimiento positivo y estrategias de afrontamiento en	Pre-experimental	48 adolescentes con discapacidad intelectual	El programa favoreció el desarrollo emocional, la resiliencia y estrategias adaptativas de afrontamiento ante situaciones estresantes.

5	Spaić et al.	2025	Serbia	adolescentes con discapacidad intelectual. Evaluar el impacto de programas deportivos y recreativos en el bienestar de niños y adolescentes sin cuidado parental.	Revisión sistemática	23 estudios incluidos	La evidencia mostró efectos positivos consistentes en bienestar psicológico, integración social, regulación emocional y reducción de conductas de riesgo.
6	Shih et al.	2025	EE. UU.	Analizar los beneficios cognitivos de los deportes de habilidades abiertas en la infancia.	Estudio longitudinal (ABCD Study)	9.304 niños (9-11 años)	La participación en deportes de habilidades abiertas se asoció con mejores funciones ejecutivas, atención y flexibilidad cognitiva.
7	Tan, Yu & Goodwill	2025	Australia	Examinar la relación entre participación deportiva y desarrollo neurocognitivo infantil.	Estudio longitudinal	4.191 niños y adolescentes	La participación deportiva regular se relacionó con un mayor desarrollo de memoria de trabajo, velocidad de procesamiento y control cognitivo.
8	Ma & Liu	2024	China	Analizar el tiempo dedicado al deporte y su relación con el desarrollo cognitivo desde una perspectiva económica del tiempo.	Estudio transversal analítico	6.512 estudiantes de secundaria	Una mayor inversión temporal en actividad deportiva se asoció con mejores habilidades cognitivas, especialmente en razonamiento y atención sostenida.
9	Mao et al.	2024	China	Evaluar los efectos del entrenamiento de fútbol sobre el rendimiento cognitivo en niños y adolescentes.	Revisión sistemática y metaanálisis	21 estudios (n > 3.000)	El entrenamiento futbolístico mostró efectos positivos moderados sobre funciones ejecutivas, atención y memoria, especialmente en intervenciones prolongadas.
10	Sun et al.	2024	China	Analizar el impacto de intervenciones deportivas sobre indicadores de salud física en adolescentes.	Metaanálisis	28 estudios	Las intervenciones deportivas mejoraron significativamente resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular y composición corporal.
11	Sun & Chen	2024	China	Examinar los efectos de juegos deportivos sobre el desarrollo de habilidades motrices fundamentales en niños.	Revisión sistemática y metaanálisis	19 estudios	Se evidenciaron mejoras significativas en locomoción, control de objetos y coordinación motriz global.
12	Koch et al.	2020	Alemania	Analizar la relación entre actividad física incidental, ejercicio y deporte con el estado de ánimo en adolescentes.	Estudio longitudinal	1.102 adolescentes	El deporte organizado mostró una asociación más fuerte con mejoras del estado de ánimo y reducción de afecto negativo.
13	Lee et al.	2025	Multinacional	Evaluar el impacto de los deportes de combate olímpicos en la salud mental de niños y adolescentes con discapacidad.	Revisión sistemática	12 ensayos controlados	Los deportes de combate adaptados mostraron beneficios significativos en autoestima, regulación emocional y bienestar psicológico.
14	Meng et al.	2025	EE. UU.	Analizar diferencias de riesgo de conmoción cerebral y resultados neuroconductuales según sexo.	Estudio longitudinal (ABCD)	11.875 adolescentes	Se observaron diferencias por sexo en riesgo de TCE leve, sin anular los beneficios cognitivos y conductuales del deporte.
15	Meng et al.	2025	EE. UU.	Examinar los efectos diferenciales del tipo de deporte sobre lesiones y beneficios cognitivos.	Estudio longitudinal	10.414 adolescentes	Los deportes sin contacto mostraron menor riesgo de lesión cerebral y mayores beneficios cognitivos, sin excluir efectos positivos en deportes de contacto.

Elaborado por los autores.

Síntesis narrativa

Los estudios revisados coinciden en que la participación deportiva de forma habitual es un agente de desarrollo social, emocional y conductual en la infancia y adolescencia. La evidencia indica que se producen mejoras significativas en la competencia social, la cooperación, la autorregulación emocional y la conducta prosocial cuando las prácticas deportivas se realizan en contextos estructurados y con acompañamiento pedagógico. Estudios longitudinales muestran que la participación continuada en el deporte promueve la integración social, fortalece las relaciones interpersonales y apoya una mejor adaptación psicosocial en el tiempo (Bedard et al., 2020; Pocius & Malinauskas, 2025). Estos impactos son significativos en poblaciones vulnerables, donde el deporte representa un recurso de inclusión y apoyo socioemocional (Kazakova, 2025; Kirimoglu et al., 2016).

Desde una perspectiva cognitiva y neuropsicológica, los hallazgos muestran que el ejercicio físico se relaciona con mejoras en las funciones ejecutivas más importantes, como la atención, el control inhibitorio y la memoria de trabajo. Estudios de alta muestra poblacional y diseño longitudinal demuestran que el tiempo de práctica deportiva se asocia con el desarrollo cognitivo en edad escolar, incluso al controlar por factores contextuales y educativos (Shih et al., 2025; Ma & Liu, 2024). Además, las revisiones y metaanálisis indican que los deportes estructurados, como el fútbol y otros deportes de equipo, tienen un impacto positivo en el rendimiento cognitivo, lo que sugiere que la complejidad motriz y la toma de decisiones de estos deportes activan los procesos neurocognitivos pertinentes (Mao et al., 2024; Tan et al., 2025).

En el campo físico-sanitario está demostrado que la práctica deportiva desarrolla habilidades motrices básicas y mejora la condición física general. Los estudios que se incluyen informan de beneficios en fuerza, resistencia, coordinación y control motor, y mayor probabilidad de alcanzar criterios nacionales de salud física en población escolar (Sun et al., 2024; Sun & Chen, 2024). Además, existe una asociación consistente entre la práctica regular de ejercicio y un mejor estado de ánimo, lo que apoya la interdependencia entre la salud física y la salud mental en la infancia y la adolescencia (Koch et al., 2020).

Finalmente, los estudios que analizan riesgos, modalidades deportivas y poblaciones específicas nos dan una imagen completa. Si bien existen riesgos relacionados con la práctica deportiva (lesiones musculoesqueléticas, traumatismos menores), la evidencia muestra que se pueden reducir al mínimo con programas apropiados de prevención y supervisión. Estudios recientes muestran que los beneficios del deporte superan con creces los riesgos, teniendo en cuenta factores como el tipo, la intensidad y el contexto en que se practica, con diferencias entre sexos y deportes (Meng et al., 2025; Lee et al., 2025). En suma, los resultados respaldan al deporte como una herramienta efectiva y segura para el desarrollo integral de niños y adolescentes.

Discusión

Los resultados de esta revisión sistemática apoyan de manera consistente que la participación deportiva influye positivamente en el desarrollo integral de niños y adolescentes en aspectos físicos, cognitivos, emocionales, sociales y conductuales. Estos datos empíricos coinciden con los principales modelos teóricos del desarrollo a través del deporte, que consideran la práctica deportiva como un contexto rico para aprender habilidades para la vida, más allá del rendimiento físico (Côté et al., 2022). En línea con ello, la evidencia de estudios longitudinales e intervenciones empíricas incluidas refuerza la idea de que el deporte es un contexto rico para el aprendizaje socioemocional, la autorregulación conductual y la construcción de la identidad en periodos sensibles del desarrollo (Bedard et al., 2020; Pocius & Malinauskas, 2025).

Desde una mirada de salud integral, los hallazgos se alinean con la evidencia sintetizada en metaanálisis recientes que muestran efectos positivos del deporte juvenil sobre la salud física y mental, el bienestar y la calidad de vida (Bengtsson et al., 2025; Vakrilova Becheva et al., 2023). Los estudios informan de mejoras constantes en la forma física, las habilidades motoras básicas y el estado de ánimo, lo que apoya la interdependencia de la salud física y la salud mental. En esta línea, los resultados de Koch et al. (2020) reafirman que la actividad física y el deporte influyen no solo en variables somáticas, sino también en el

bienestar emocional diario, esencial para la prevención temprana de problemas de salud mental en población infantojuvenil.

En cuanto al desarrollo cognitivo, la evidencia aportada indica que el deporte es un factor estimulante para el funcionamiento neuropsicológico, especialmente para las funciones ejecutivas, la atención y el control cognitivo. Estos hallazgos son consistentes con revisiones sistemáticas y estudios de neurociencia del desarrollo que señalan la relación entre la participación deportiva y la maduración cerebral en la infancia y la adolescencia (Li & Shao, 2022; Tan et al., 2025). En concreto, estudios en cohortes poblacionales amplias reafirman que los deportes abiertos de habilidades motoras favorecen los procesos cognitivos complejos, lo que sugiere que la demanda perceptivo-decisional de estos deportes refuerza el desarrollo cognitivo más allá del efecto de la actividad física en general (Shih et al., 2025; Ma & Liu, 2024). Estos resultados amplían la visión del deporte más allá de la actividad física, como un agente activo del desarrollo cognitivo.

El análisis contextual de los datos muestra, además, que los beneficios del deporte no son equitativos y están mediados por factores sociales, económicos y culturales. Estudios actuales señalan que el acceso, la permanencia y la participación deportiva de calidad dependen del entorno familiar y socioeconómico, generando inequidades de desarrollo (Yang et al., 2025; Wen et al., 2023). En ese sentido, la evidencia de Weimar y Breuer (2022) muestra que la motivación y la demanda deportiva infantil dependen de factores socioculturales, y por eso hacen falta políticas públicas para garantizar el acceso justo a programas deportivos de calidad, sobre todo en entornos vulnerables. Los estudios en poblaciones con discapacidad o en riesgo de exclusión social demuestran que el deporte es un instrumento de inclusión, siempre y cuando se adapte a las necesidades de las personas (Kazakova, 2025; Spaić et al., 2025; Lee et al., 2025).

Aunque algunos estudios señalan una mayor vulnerabilidad a lesiones, sobre todo en deportes de contacto o de alta intensidad, los datos muestran que estos riesgos deben considerarse en el contexto de los beneficios generales del deporte (Meng et al., 2025a; Meng et al., 2025b). La evidencia indica que el tipo de deporte, la edad, el sexo y la supervisión determinan en gran medida el perfil riesgo-beneficio, siendo superiores los beneficios cognitivos, sociales y para la salud sobre los riesgos cuando la práctica se realiza en ambientes estructurados y con medidas preventivas apropiadas (Meng et al., 2025c). Esta mirada diferenciada refuerza la necesidad de desarrollar programas deportivos con evidencia, que maximicen los beneficios y minimicen los riesgos, especialmente en población infantil y adolescente.

Conclusiones

Esta revisión sistemática proporciona evidencia fuerte y convergente de que la participación en deportes organizados y no organizados beneficia el desarrollo integral de niños y adolescentes. En concreto, los hallazgos muestran beneficios sistemáticos en la condición física, el desarrollo de habilidades motoras básicas, el bienestar psicológico, la competencia social y los procesos cognitivos en periodos sensibles del desarrollo. Estos resultados refuerzan la idea del deporte como un contexto formativo global que puede trabajar de forma simultánea aspectos físicos, cognitivos y psicosociales, más allá de planteamientos reduccionistas que lo asocian solo a la salud corporal.

Desde una perspectiva cognitiva y neuropsicológica, la evidencia científica sugiere que el ejercicio físico regular se relaciona con un mejor rendimiento en las funciones ejecutivas, la atención, la memoria de trabajo y el control cognitivo, sobre todo si se trata de deportes abiertos y dinámicos. Estos hallazgos apoyan la idea de que la complejidad motriz, la toma de decisiones en tiempo real y la interacción social que caracterizan a muchos deportes son estímulos para la maduración cerebral y el desarrollo neurocognitivo. En este sentido, el deporte se propone como un suplemento potencial a los ambientes educativos formales, con consecuencias para el aprendizaje, la autorregulación y el rendimiento académico a futuro.

A nivel social, emocional y conductual, los estudios que se incluyen muestran que el deporte apoya el desarrollo de habilidades sociales, la regulación emocional, la conducta prosocial y el sentido de pertenencia, especialmente en contextos estructurados y con acompañamiento pedagógico. Estos beneficios son más relevantes en poblaciones vulnerables socialmente, con discapacidad o con menor

apoyo familiar, siendo el deporte un mecanismo de inclusión, fortalecimiento psicosocial y disminución de desigualdades. Sin embargo, la revisión también evidencia que el acceso y la permanencia en la práctica deportiva están determinados por factores socioeconómicos y contextuales, reafirmando la necesidad de políticas públicas que garanticen la igualdad de oportunidades en la participación.

Sobre los riesgos del deporte, la evidencia indica que, aunque existen riesgos como lesiones musculoesqueléticas o traumatismos menores, estos no superan los beneficios generales del deporte cuando se practica en condiciones seguras, supervisadas y con medidas preventivas. Además, la evidencia científica apoya que el perfil riesgo-beneficio es diferente en función del tipo de deporte, la intensidad, el sexo y la edad, lo que refuerza la necesidad de un abordaje diferenciado y basado en la evidencia en el diseño de programas deportivos dirigidos a población infantil y adolescente.

La mayor contribución de esta revisión sistemática es la integración crítica y multidimensional de evidencia empírica reciente sobre el efecto del deporte en el desarrollo integral de niños y adolescentes. A diferencia de revisiones anteriores que se enfocaban en alguna dimensión en particular, aquí se integran de manera coherente los efectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales, incluyendo el componente contextual de las desigualdades socioeconómicas, el tipo de deporte y las poblaciones específicas. De esta manera, la revisión apoya el conocimiento actualizado del deporte como herramienta educativa, sanitaria y social, para fundamentar la toma de decisiones en políticas públicas, programas educativos y estrategias de promoción de la salud. Futuras investigaciones deberían integrar con mayor profundidad perspectivas diferenciales por género, edad y nivel socioeconómico, y analizar el deporte en los nuevos contextos digitales e híbridos que están emergiendo, además de combinar indicadores neurobiológicos, educativos y psicosociales, lo que permitiría una comprensión más holística y aplicada del deporte en el desarrollo humano.

Referencias bibliográficas

- Bedard, C., Hanna, S., & Cairney, J. (2020). A longitudinal study of sport participation and perceived social competence in youth. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 352–359. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.09.017>
- Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V. et al. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: a systematic review and meta-analysis. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, 22, 89. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01792-x>
- Côté, J., Murata, A., & Martin, L. J. (2022). *The personal and social development of children in sport*. In P. K. Smith & C. H. Hart (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of childhood social development* (3rd ed., pp. xx–xx). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119679028.ch21>
- Hong, Q. N., Gonzalez-Reyes, A., & Pluye, P. (2018). Improving the usefulness of a tool for appraising the quality of qualitative, quantitative and mixed methods studies, the Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT). *Journal of evaluation in clinical practice*, 24(3), 459–467. <https://doi.org/10.1111/jep.12884>
- Kazakova, L. A. (2025). Development of physical and social skills of adolescents with musculoskeletal disorders in physical education and sports activities. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 2025(7), 63–65. <https://www.scopus.com/pages/publications/105014244852?origin=document-preview-flyout>
- Kirimoglu, H., Filazoglu Cokluk, G., İlhan, L., & Öz, A. (2016). The effect of physical education and sports program on the positive growth and coping strategies of adolescents with mental retardation. *SHS Web of Conferences*, 26, 01086. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20162601086>
- Koch, E. D., Tost, H., Braun, U., Gan, G., Giurgiu, M., Reinhard, I., Zipf, A., Meyer-Lindenber, A., Ebner-Priemer, U. W., & Reichert, M. (2020). Relationships between incidental physical activity, exercise, and sports with subsequent mood in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine &*

Science in sports, 30 (11), 2234-2250. <https://doi.org/10.1111/sms.13774>

- Lee, Y., Guidotti, F., Capranica, L., Pesce, C., Benzing, V., Hauck, J. & Ciaccioni, S. (2025) Olympic combat sports and mental health in children and adolescents with disability: a systematic review of controlled trials. *Front. Psychol.* 16:1567978. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1567978>
- Li, J., & Shao, W. (2022). Influence of Sports Activities on Prosocial Behavior of Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6484. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116484>
- Ma, H. & Liu, Y. (2024). Time junior middle school students invested to sports and their cognitive skill development: a time economics perspective. *Sci. Rep.*, 14, 25322. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-77226-8>
- Mao, F., Yin, A., Zhao, S., & Fang, Q. (2024). Effects of football training on cognitive performance in children and adolescents: a meta-analytic review. *Frontiers in psychology*, 15, 1449612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1449612>
- McGuinness, L. & Higgins, J. (2020). Risk-of-bias Visualization (robvis): An R package and Shiny web app for visualizing risk-of-bias assessments. *Res. Syn. Meth.*, 1- 7. <https://doi.org/10.1002/jrsm.1411>
- Meng, W., Vaida, F., Dennis, E. L., Wilde, E. A., Jacobus, J., Yang, X., Cheng, M., Troyer, E. A., Delfel, E. L., Abildskov, T., Hesselink, J. R., Bigler, E. D., & Max, J. E. (2025). Boys versus girls youth sports participation risk for mild traumatic brain injury and behavioral, physical health, and neurocognitive outcomes. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 40(6), 398-407. <https://doi.org/10.1097/HTR.0000000000001065>
- Meng, W., Vaida, F., Dennis, E. L., Wilde, E. A., Jacobus, J., Yang, X., ... Max, J. E. (2025). Association of sports and physical activity with mild traumatic brain injury and behavioral and neurocognitive function. *Brain Injury*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/02699052.2025.2600374>
- Meng, W., Vaida, F., Dennis, E. L., Wilde, E. A., Jacobus, J., Yang, X., Max, J. E. (2025). Differential effects of sport type on brain versus orthopedic injury and sports benefits in the adolescent brain cognitive development study. *Brain Injury*, 39(14), 1274-1282. <https://doi.org/10.1080/02699052.2025.2553324>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ (Clinical research ed.)*, 372, 71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pocius, E., & Malinauskas, R. (2025). Developing positive behavioral skills among adolescents participating in basketball sports schools. *Frontiers in Psychology*, 16, 1444333. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1444333>
- Shih, C.-H., Broadnax, M., Eckner, J., Veliz, P., & Varangis, E. (2025). Cognitive benefits of open-skill sports in childhood: Evidence from the ABCD Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 57(6), 1182-1188. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003655>
- Spaić, P. M., Milovanović, I. M., Matić, R. M., Lakićević, N., Maksimović, N., & Drid, P. (2025). The effect of sports and recreational programs on the well-being of children and adolescents without parental care: A systematic review. *Psychology in Russia: State of the Art.*, 18(4), 3-22. <https://www.scopus.com/pages/publications/105026628257?origin=document-preview-flyout>

- Sun, J., Sun, Z., Kong, J., Tian, X., Wang, L., Wang, Q., & Xu, J. (2024). Regular meta-analysis of the impact of sports activities intervention on some items of the national student physical health standards for adolescents. *Frontiers in Physiology*, 15, 1419441. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1419441>
- Sun, S. & Chen, C. (2024). The Effect of Sports Game Intervention on Children's Fundamental Motor Skills: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Children*, 2024, 11, 254. <https://doi.org/10.3390/children11020254>
- Tan, F. M., Yu, J., & Goodwill, A. M. (2025). Sports participation & childhood neurocognitive development. *Developmental cognitive neuroscience*, 71, 101492. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101492>
- Vakrilova Becheva, M., Kirkova-Bogdanova, A., Kazalakova, K. & Ivanova, S. (2023) The benefits of sports for the physical and mental health of adolescents. *Pharmacia*, 70(3): 751-756. <https://doi.org/10.3897/pharmacia.70.e111888>
- Weimar, D., & Breuer, C. (2022). Against the mainstream: Field evidence on a positive link between media consumption and the demand for sports among children. *Kyklos*, 75(2), 317-336. <https://doi.org/10.1111/kykl.12292>
- Wen, P., Wang, M., & Wu, J. (2023). Role of sports based on big data analysis in promoting the physique and health of children and adolescents. *Data Intelligence*, 5(4), 947-961. https://doi.org/10.1162/dint_a_00207
- Yang, W., Xiang, Z., Hu, H., Zheng, H., & Zhao, X. (2025). The impact of family socioeconomic status on adolescent mental and physical health: The mediating role of parental involvement in youth sports. *Frontiers in Public Health*, 13, 1540968. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1540968>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de autores

Autor 1: conceptualización, investigación, administración del proyecto, redacción, revisión, validación y edición.

Autor 2: redacción y revisión.

Autor 3: investigación, redacción y revisión.

Autor 4: validación y edición.

Cómo citar este artículo:

Benitez-Quinche, V., Montoya-Arellano, W., Vera-Unda, R. y Manosalvas-Lemus, K. (2026). Impacto de las actividades deportivas en el desarrollo integral de niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Sport Science Training and Research (STAR)*, 1(1), 36-48.