

Article

BIENESTAR, AUTORREGULACIÓN, APOYO SOCIAL Y OCIO DEPORTIVO: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Well-being, self-regulation, social support and sports recreation: Systematic review

JULIO ALFONSO NOVOA-LÓPEZ¹, HASSAN HOSSEIN-MOHAND², ÁNGEL DE-JUANAS OLIVA³, HOSSEIN HOSSEIN-MOHAND⁴ & JORGE DÍAZ-ESTERRI⁵

Resumen. Este trabajo revisa la literatura científica sobre la relación entre la participación en actividades físico-deportivas y el bienestar psicológico en personas jóvenes. Dichas actividades favorecen la autoaceptación, las relaciones interpersonales positivas y el desarrollo de un propósito vital, al tiempo que potencian habilidades físicas, psicológicas y sociales. La investigación se realizó mediante una revisión sistemática narrativa, siguiendo los principales elementos metodológicos de la declaración PRISMA. Se consultaron bases de datos académicas, limitando la búsqueda a artículos publicados en español e inglés durante los últimos cinco años. Tras un riguroso proceso de selección y exclusión, se analizaron 17 artículos científicos. Los estudios revisados se organizaron en distintas categorías: influencia de la pandemia COVID-19, promoción de la salud, manejo del estrés, motivación para la práctica de actividad física y papel de las redes sociales. Los resultados muestran que la actividad físico-deportiva contribuye a mitigar los efectos del estrés, potenciar la motivación intrínseca y reforzar el bienestar. Asimismo, el apoyo social aparece como un factor decisivo para sostener conductas saludables y mejorar la experiencia juvenil en este ámbito. Se concluye que la práctica físico-deportiva resulta esencial para el bienestar integral, y que futuras investigaciones deben explorar más a fondo las interacciones entre apoyo social, características demográficas y factores culturales para diseñar estrategias de promoción de la salud.

Palabras clave: Actividad Física, Bienestar, Autorregulación, Apoyo social, Ocio deportivo.

Abstract. This study reviews the scientific literature on the relationship between participation in physical and sports activities and the psychological well-being of young people. Such activities foster self-acceptance, positive interpersonal relationships, and the development of a sense of purpose, while enhancing physical, psychological, and social skills. The research was conducted through a narrative systematic review, following the main methodological elements of the PRISMA statement. Academic databases were consulted, restricting the search to articles published in Spanish and English

¹ Universidad Nacional de Educación a Distancia. Contacto: julnovoa@madrod.uned.es

² Universidad de Granada.

³ Universidad Nacional de Educación a Distancia.

⁴ Universidad de Granada.

⁵ Universidad Nacional de Educación a Distancia.

over the past five years. After a rigorous process of selection and exclusion, 17 scientific articles were analyzed. The reviewed studies were organized into several categories: the influence of the COVID-19 pandemic, health promotion, stress management, motivation for physical activity, and the role of social networks. The findings indicate that physical and sports activities help mitigate the negative effects of stress, enhance intrinsic motivation, and strengthen well-being. Moreover, social support emerges as a crucial factor in sustaining healthy behaviors and improving the youth experience in this field. The study concludes that physical activity is essential for comprehensive well-being. Future research should explore in greater depth the interactions between social support, demographic characteristics, and cultural factors to design more effective health promotion strategies.

Keywords: Physical Activity, Well-being, Self-regulation, Social Support, Sports Leisure.

1. Introducción.

La participación en actividades físico-deportivas está asociada con mayores niveles de bienestar psicológico en jóvenes. Estas prácticas mejoran la autoaceptación, promueven relaciones positivas y ofrecen un propósito vital (Rodríguez-Bravo et al., 2020). Además, las comunidades de ocio organizadas refuerzan la salud mental al fomentar la conexión social, el desarrollo de habilidades, la confianza personal y una sensación de seguridad y disfrute (Kusier et al., 2024).

Actividades de ocio presenciales, como los deportes, fomentan vínculos estrechos fundamentales para la salud mental. Por contra, las actividades basadas en pantallas carecen de interacción social y pueden relacionarse con malestar psicológico (Vacchiano y Bolano, 2020). Asimismo, la participación en deportes, tanto tradicionales como de acción, evidencia una mejora de las habilidades físicas, psicológicas y sociales (Shores et al., 2015). También, el ejercicio regular contribuye al desarrollo de cuerpos sanos y mentes fuertes (Crawley et al., 2017). Mientras que la realización de actividades deportivas y deportes facilitan la socialización y el desarrollo de habilidades sociales, fomentando la inclusión (Rodríguez-Bravo et al., 2020). A su vez, para personas jóvenes refugiadas, los programas comunitarios promueven experiencias positivas y desafían prácticas perjudiciales (Smith et al., 2023).

En otro orden, la práctica deportiva desempeña un papel fundamental en el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades de autorregulación en las personas jóvenes adultas, con efectos significativos en los ámbitos cognitivo, emocional y motivacional. Este impacto se traduce en beneficios tanto para el rendimiento deportivo como para la vida cotidiana, promoviendo la salud mental y el bienestar psicológico. Estudios recientes evidencian que la participación en deportes fomenta el manejo efectivo de emociones, la automotivación y el control de pensamientos negativos, con resultados sostenibles a largo plazo.

Passarello et al., (2022) destacan cómo la práctica regular de deportes mejora el procesamiento cognitivo y la regulación emocional, promoviendo el bienestar. Por su parte, Altfeld et al., (2017) documentan que intervenciones basadas en ejercicios psicológicamente orientados, como el baloncesto, fortalecen habilidades clave de autorregulación como pueden ser la

autoconversación y la autorrelajación; lo que beneficia el manejo de estados emocionales adversos. Por su parte Rochniak et al., (2020) añaden que la autorregulación deportiva autónoma en jugadores jóvenes está asociada con estados disposicionales positivos, como el “Flow” y el optimismo, los cuales potencian su desempeño y bienestar general.

En el contexto del ocio, Lazcano et al., (2021) subrayan que la autogestión de actividades recreativas por parte de los jóvenes aumenta la satisfacción y el impacto positivo de estas experiencias. Esto sugiere que la autorregulación no solo es relevante en contextos deportivos, sino también en la organización del tiempo libre, lo que resalta su importancia integral para la calidad de vida de las personas jóvenes adultas.

El apoyo social constituye un factor determinante en los niveles de actividad física en personas jóvenes adultas, destacándose como una herramienta eficaz para fomentar conductas saludables. Tanto la familia como las amistades desempeñan roles significativos, y diferentes tipos de apoyo pueden ser más efectivos según el contexto. Estudios como el de Treiber et al., (1991) evidencian que el apoyo social, particularmente de familiares y amigos, se correlaciona positivamente con la participación en actividades físicas deportivas. Asimismo, Scarapicchia (2016) subraya que la relación con personas activas, la percepción de apoyo social y la satisfacción con la actividad física son predictores clave de la práctica de ejercicio moderado a vigoroso en esta población.

Además, la actividad física es esencial para la salud y la prevención de enfermedades, pero las personas jóvenes adultas enfrentan desafíos para mantener hábitos regulares (De-Juanas et al., 2024). Intervenciones basadas en el aprovechamiento del apoyo social, combinadas con técnicas de cambio de conducta, muestran potencial para mejorar la adherencia y sostenibilidad del ejercicio (De-Juanas et al., 2023). Sin embargo, se requiere un análisis más profundo de las interacciones entre el apoyo social, los factores demográficos y los determinantes culturales. Las investigaciones futuras podrían centrarse en la identificación de variables adicionales que permitan desarrollar estrategias de promoción de la salud más efectivas para este grupo demográfico.

Por todo ello, esta revisión sistemática tiene el objetivo general de analizar los hallazgos recientes acerca del impacto del ocio deportivo en el bienestar integral. Como objetivo específico, se plantea determinar cómo se produce este impacto tomando en consideración dos variables: la autorregulación en personas jóvenes adultas y el fortalecimiento del apoyo social.

2. Metodología.

Se elaboró una revisión sistemática narrativa, que incorporó en su desarrollo metodológico, varios de los aspectos nucleares de la declaración PRISMA (Page et al., 2021; Siddaway et al., 2019). Entre ellos se incluyen el diseño de la investigación bajo criterios de elegibilidad para la inclusión y

exclusión de artículos, una búsqueda exhaustiva, la selección rigurosa y transparente, la evaluación de su calidad y del riesgo de sesgo, la extracción y síntesis de los datos, su presentación mediante un diagrama de flujo y la redacción del correspondiente informe. La revisión sistemática tuvo a las personas jóvenes adultas como población de referencia en el estudio, así como en la intervención y en estudios empíricos en los que aparecían las variables jóvenes adultos y ocio deportivo, en relación con la participación, conductas, la salud, inclusión mediante el deporte y redes sociales, con influencia en su calidad de vida.

2.1 Fuentes de información.

Durante los meses de marzo y abril de 2025, se consultaron las bases de datos Web of Science, Scopus y Dialnet, por ser relevantes en el ámbito de las ciencias sociales y educación. Se realizó la búsqueda en español e inglés, lo que permitió ampliar el número de registros y justificar de este modo la validez y exhaustividad de la revisión. Los campos en los que se realizó la búsqueda fueron “título”, “title”, “resumen”, “abstract”, “palabras clave” y “key words”. Además, se aplicaron filtros específicos para asegurarse de incluir solo artículos revisados por pares y publicaciones recientes de los últimos cinco años, garantizando la actualidad y relevancia de los estudios seleccionados.

2.2 Estrategia de búsqueda.

Las ecuaciones de búsqueda diseñadas y utilizadas fueron: Physical activity “AND” Self control “AND” Well being “AND” Social support “AND” Young Adults (inglés), Actividad física “AND” Autorregulación “AND” Bienestar “AND” apoyo social “AND” jóvenes adultos (español).

Se consideraron los siguientes criterios de inclusión: el idioma de la publicación (español e inglés); revistas de acceso abierto; artículos de investigación primaria o secundaria, e incluso publicaciones de universidades, publicadas entre los meses de octubre de 2020 y noviembre de 2024. Para finalizar, se excluyeron a posteriori, los documentos que no hicieron referencia a actividades físicas, aquellos relacionados con patologías y especialidades médicas, así como aquellos específicamente referidos a otras poblaciones que no fueron adultos jóvenes. Además, se revisaron manualmente las referencias de los artículos seleccionados para identificar estudios adicionales relevantes y asegurar una cobertura completa de la literatura disponible.

2.3 Recogida de datos.

La búsqueda proporcionó un total de 159 registros. Se aplicaron los criterios de exclusión establecidos y asegurando la replicabilidad de la selección, se procedió de manera secuencial e independiente.

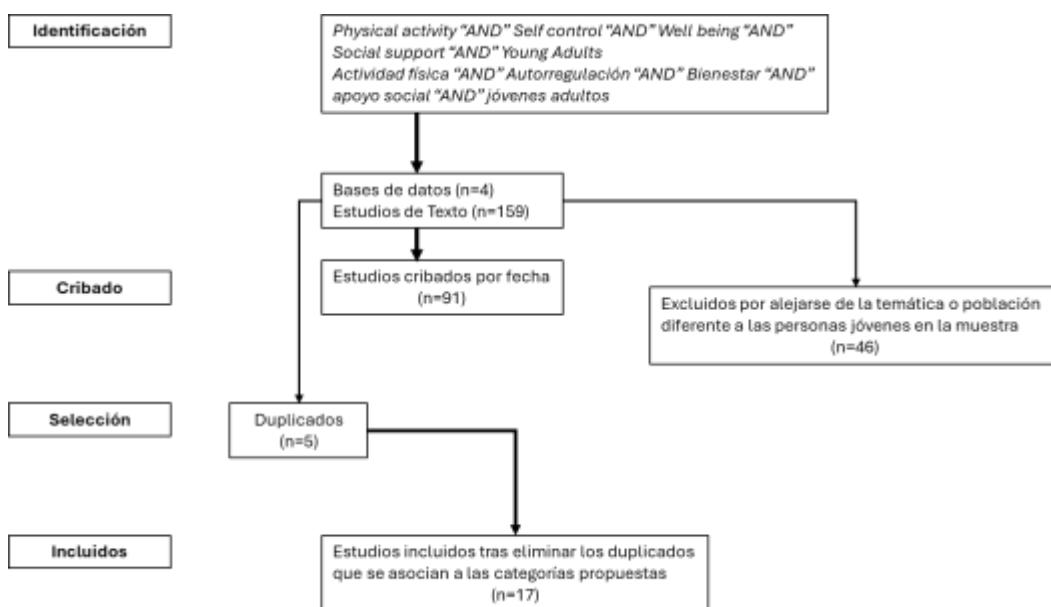
En la primera fase, se eliminaron todos aquellos registros anteriores a la fecha de publicación 2020, dejando únicamente los posteriores. De este modo, quedaron un total de 68 registros.

En una segunda fase, se procedió a eliminar aquellos registros que se alejaban del tema propuesto y se centraban en patologías, edades diferentes a las que corresponden a la juventud, así como otras no asociadas al estudio. Tras esta eliminación, quedaron 22 registros.

Por último, se retiraron aquellos que se encontraban duplicados, resultando 17 registros finales que fueron incluidos en el trabajo, tal y como refleja la Figura 1. Este proceso minucioso garantizó la relevancia y precisión de los estudios seleccionados para el análisis final, dado que la temática de la práctica de actividad física de ocio en jóvenes está poco desarrollada.

Figura 1.

Búsqueda y recogida de datos



Fuente: elaboración propia.

3. Resultados.

A continuación, se presentan los artículos seleccionados, los cuales abordan diversos estudios enfocados en la promoción de la salud y la adopción de prácticas saludables. Estos estudios analizaron la influencia de la COVID-19 en los hábitos de salud, la práctica de actividad física como una estrategia efectiva para mitigar el estrés, así como la relación entre la actividad física, la

motivación y el compromiso. Además, se examina la influencia de los contextos y las redes sociales en el comportamiento de las personas jóvenes adultas.

3.1. Pandemia COVID-19.

Esta primera categoría agrupa estudios relacionados con la pandemia COVID-19. Los trabajos analizados destacan la importancia de la actividad física, el ocio activo y las conexiones sociales para mitigar los efectos negativos de la pandemia en la salud mental. Además, señalan la necesidad de diseñar enfoques personalizados en función de factores demográficos, lo que ofrece un marco útil para desarrollar intervenciones efectivas en escenarios de crisis sanitaria. En general, se subraya el valor de la actividad física y el ocio activo como herramientas fundamentales para promover el bienestar psicológico, manejar el estrés y fomentar la resiliencia (Peters et al., 2020). Estos beneficios se explican mediante la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (Behzadnia & FatahModares, 2020), siendo un pilar fundamental en el bienestar integral de las personas jóvenes (Van Hierden et al., 2022). Además, a partir de la actividad física se han diseñado programas orientados a promover comportamientos saludables (Wiertz et al. 2024; Van Hierden et al. 2022).

3.2. Promoción de la salud y el bienestar.

Esta segunda categoría atiende a la práctica de AF como control de la enfermedad y el sedentarismo. Así, Rosario (2023) aborda la práctica de actividad física y el ocio, especialmente en entornos bien diseñados, como componentes esenciales para la promoción de la salud cerebral y el bienestar general. Este enfoque integral aborda tanto los factores fisiológicos como sociales que influyen en la calidad de vida y las desigualdades en salud.

En esta dirección, Worobetz et al., (2020) en su investigación con jóvenes universitarios de medicina, indican que la actividad física puede mejorar la atención integral y ayudar a mantener el bienestar de los estudiantes, a través de planes de ejercicios orientados a educar y promover la salud y el bienestar.

3.3. Actividad física como estrategia frente al estrés.

Esta categoría se centra en el optimismo como respuesta fisiológica ante el estrés. Disminución de la preocupación como el aumento de la Actividad Física como respuesta al estrés. La intervención "Mejor Yo Posible" (BPS) mostró efectos positivos en la disminución del cortisol diurno y la reactividad al estrés, mejorando el afecto positivo y reduciendo la preocupación, aunque no incrementó significativamente el optimismo. Estos resultados sugieren un impacto beneficioso

del BPS en la actividad del eje HPA y el bienestar, con necesidad de estudios adicionales para evaluar efectos a largo plazo (Nicolson et al., 2020).

El yoga como promotor de un movimiento consciente se conecta con el cuerpo a través de la autorreflexión y manejo de las emociones (regulación emocional), reduciendo la ansiedad encontrando un estilo de vida saludable (Oved et al., 2021).

3.4. Actividad física motivación y compromiso.

Esta cuarta categoría se ocupa de la relación entre la motivación y bienestar y el deporte. Para ello, se identifica que la influencia de clima motivacional entre atletas o pares, centrándose en el ego o la tarea, siendo significativo orientar esa motivación hacia las tareas para generar un clima centrado en la cooperación, la progresión, el esfuerzo apoyando la relación aumentando las formas de motivación autónoma en el deporte, disminuyendo el agotamiento y el síndrome de burnout que la práctica deportiva puede generar en el atleta (Isoard-Gauthier et al., 2021).

En otra dirección, y considerando la alta afinidad de los jóvenes por internet (Kleimann et al, 2008), Krämer et al., (2021), exponen la idea de crear intenciones como procesos motivacionales e implementar esas intenciones como procesos volitivos, para generar cambios en la actividad física, consiguiendo una práctica regular, a partir de intervenciones basadas en la web.

3.5. Contextos y redes sociales.

Las redes sociales permiten compartir información, conocimiento y opiniones, ofreciendo la oportunidad de realizar intervenciones de salud pública. En esta dirección, Petkovic et al., (2021) indican que estas intervenciones pueden aumentar la práctica de actividad física, mejorando su tiempo de práctica con beneficios en la pérdida de peso y la reducción de la frecuencia cardiaca mejorando el bienestar de quienes practican.

En otra dirección, el entorno que rodea a las personas jóvenes tiene influencia en sus emociones y comportamientos. Berge et al., (2024), expone que las conversaciones de los padres con los hijos adultos emergentes tienen influencia en los comportamientos de salud, con influencia en las conductas alimentarias, su índice de masa corporal y bienestar social.

En esa misma dirección, las conductas de comunicación interpersonal de un entorno cercano parecen tener influencia sobre la confirmación, autodeterminación, el control y el apoyo social asociadas a la actividad física. Alimentación saludable, apreciación y satisfacción corporal (Arroyo et al., 2019).

4. Discusión y conclusiones.

Los hallazgos de la presente revisión sistemática sugieren que la práctica de actividades físicas de ocio, constituyen un factor destacado en la promoción del bienestar integral, abarcando las dimensiones física, mental, emocional y social.

Las personas jóvenes a medida que van madurando, encuentran en la salud un elemento importante para practicar actividad física. Por ello, parece una buena herramienta dentro del ocio para luchar contra el sedentarismo, evitando un estilo de vida que produce altos niveles de estrés en contraposición a aquellos que practican actividades físicas y deportivas entre 4-5 horas a la semana (Del Conde et al., 2022), e influye en su bienestar psicológico mejorando el autoconcepto y autoestima, resaltando la relación positiva entre actividad física y salud mental.

Otras conductas poco saludables asociadas al sedentarismo, como la mala alimentación durante la pandemia COVID-19, han contribuido al aumento de peso en jóvenes, con un impacto negativo en su salud. En este contexto, diversos estudios subrayan la importancia de mejorar la calidad del sueño y la fortaleza mental mediante la práctica de actividad física (Valadez Jiménez et al., 2024). Sin embargo, la pereza aparece como una de las principales barreras para su realización (Varela et al., 2011), lo que plantea la necesidad de fomentar motivaciones y facilitar recursos que permitan combatir el sedentarismo juvenil a través del ocio activo.

En contraste, las personas jóvenes atletas, gracias a su motivación y práctica regular, reducen significativamente el tiempo dedicado al sedentarismo (Santos et al., 2021). Por ello, la motivación intrínseca se revela como un factor clave que impulsa la participación en actividades físicas de ocio. Entre las motivaciones más destacadas se encuentran mantener un buen estado de salud, mejorar la apariencia física y disfrutar de la práctica, aspectos que se repiten de forma constante en los estudios revisados (Espinoza y Rojas-Suarez, 2023).

En otra dirección, la práctica de actividad física de ocio puede mejorar la atención, como capacidad cognitiva que permite a las personas conectar y mantener sus recursos mentales como estímulos relevantes, filtrando la información dentro de sus pensamientos separando lo irrelevante. En esta línea parece recomendable para las personas jóvenes unos niveles altos y medios de práctica de actividad física de forma regular, contribuyendo a un mejor control ejecutivo con respecto a aquellos que no practican (Meng et al., 2022). Este hallazgo sugiere que la actividad física no solo mejora la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en funciones cognitivas específicas, y es crucial para la toma de decisiones y la resolución de problemas. De este modo, se pone de manifiesto que cualquier práctica de actividad física juega un papel fundamental en la capacidad atencional.

Por otro lado, el estudio de Enríquez-Molina et al., (2023) resalta cómo el tipo de deporte practicado influye en la atención selectiva. Los resultados mostraron que las personas deportistas de deportes individuales tardaron más en completar tareas de atención en comparación con aquellos que practicaban deportes colectivos. Esto sugiere que la dinámica y las exigencias cognitivas de los diferentes tipos de deportes pueden afectar el desarrollo de habilidades atencionales. La práctica de deportes como el paddle y el fútbol, que requieren una rápida toma de decisiones y una atención constante a múltiples estímulos, parece favorecer un mejor rendimiento en tareas de atención selectiva, lo que resalta la importancia de considerar el contexto deportivo al evaluar el impacto del ejercicio en la cognición.

En esta línea, los estudios de Aly et al., (2019) y Ahmad et al., (2024) complementan esta discusión al mostrar que la experiencia en la práctica de actividad física y la intensidad del ejercicio también juegan un papel crucial en la atención, donde los deportistas, independientemente de su tipo de actividad, mostraron una mayor capacidad atencional, lo que sugiere que la práctica regular de cualquier deporte puede ser beneficiosa para la atención. Por su parte, Ahmad et al., (2024) demostraron que el ejercicio interválico de alta intensidad es más efectivo para mejorar la atención selectiva que el ejercicio moderado. Estos hallazgos subrayan la necesidad de promover no solo la actividad física en general, sino también de considerar la intensidad y el tipo de práctica para maximizar los beneficios cognitivos en los jóvenes. En conjunto, estos estudios sugieren que la actividad física, en sus diversas formas, es un componente esencial para el desarrollo cognitivo y la mejora de la atención en la juventud.

La práctica regular de actividad física de ocio desempeña un papel crucial dentro del bienestar psicológico, incrementando los niveles de optimismo de quienes practican. Diversos estudios han señalado que las personas que participan en actividades físicas de manera regular tienden a reportar mayores niveles de optimismo en comparación con aquellos que llevan un estilo de vida sedentario (Cekin, 2015; Kavussanu & McAuley, 1995). Esta relación sugiere que la actividad física no solo impacta la salud del cuerpo, sino que también puede tener efectos profundos en la mentalidad y la percepción positiva de la vida.

Uno de los mecanismos que subyace a esta relación es la autoeficacia física. Según Kavussanu y McAuley (1995), la autoeficacia, entendida como la creencia en la propia capacidad para realizar tareas físicas, actúa como un mediador entre la actividad física y el optimismo. Aquellos que practican ejercicio regularmente tienden a sentirse más capaces y competentes, lo que no solo mejora su desempeño físico, sino que también fortalece su sentido de control sobre otros aspectos de la vida. Esta sensación de competencia y autoeficacia puede contribuir significativamente a un mayor optimismo en las personas jóvenes, ya que las personas se sienten más preparadas para

enfrentar los desafíos cotidianos. Además, la actividad física regular también se asocia con menores niveles de ansiedad, lo que refuerza aún más el optimismo, al reducir las preocupaciones y la tensión emocional (Kavussanu & McAuley, op. cit.).

Otro factor clave que se ha identificado en la relación entre actividad física y optimismo es la felicidad subjetiva. Diversos estudios han encontrado una correlación positiva entre la práctica de ejercicio y el bienestar subjetivo, lo que incluye un aumento en los niveles de optimismo (McPhie, 2017; Granero-Jiménez et al., 2022). La actividad física puede aumentar la liberación de neurotransmisores como las endorfinas, lo que favorece el estado de ánimo y la percepción positiva de uno mismo y del entorno. Este aumento en la felicidad subjetiva puede traducirse en una visión más optimista de la vida, ya que las personas tienden a ser más propensas a anticipar resultados positivos cuando se sienten bien consigo mismas.

La motivación para realizar actividad física también juega un papel crucial en este proceso. En particular, la motivación intrínseca, que se refiere a la realización de ejercicio por el propio disfrute y satisfacción personal, ha demostrado ser un factor determinante para la mejora del bienestar psicológico y el optimismo, especialmente entre las personas adultas jóvenes (Granero-Jiménez et al., 2022). La motivación intrínseca fomenta una relación más positiva con la actividad física, lo que puede generar una mayor satisfacción general y un mayor sentido de control sobre la propia vida. Este tipo de motivación está asociado con una mayor persistencia en la práctica de ejercicio, lo que refuerza a su vez los beneficios psicológicos de la actividad física.

La práctica de actividad física de ocio contribuye al rendimiento cognitivo (Passarello et al., 2022), mejorando el funcionamiento cognitivo y la regulación emocional. Algunos estudios indican la existencia de vínculos indirectos entre actividad física y bienestar psicológico, medidas por la autoeficacia emocional y el apoyo familiar entre adolescentes y jóvenes (McPhie, 2017). Por ello, parece evidente que la práctica de actividad física de ocio ayuda a los jóvenes a controlar sus emociones y sentimientos, donde el apoyo social percibido del entorno familiar en relación su práctica tiene influencia tanto en la continuidad en la misma, la autorreflexión y el control de las emociones.

La motivación y la práctica de actividad física de ocio en jóvenes son áreas de creciente interés, especialmente en relación con su desarrollo personal y social. La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (BPNS) es fundamental para la motivación intrínseca, como lo indican Kinoshita et al., (2021), quienes destacan la importancia de los motivos hedónicos y eudaimónicos. Además, el clima motivacional creado por los entrenadores, que promueve la comunicación y el respeto, es crucial para el bienestar de los jóvenes atletas (Freire et al., 2022). Las experiencias psicosociales también varían según la actividad física, lo que resalta la necesidad de

monitorear cómo los cambios en la participación afectan la motivación y el bienestar (Evans et al., 2016). La influencia parental es otro factor determinante, ya que las presiones percibidas pueden disminuir el disfrute deportivo (Sánchez-Miguel et al., 2013). Por último, fomentar habilidades metacognitivas puede mejorar el rendimiento futuro de los jóvenes atletas (Stam et al., 2020). En conjunto, estos factores subrayan la importancia de un entorno positivo y de apoyo para promover la participación y el desarrollo de los jóvenes en la práctica de actividad física.

La práctica de actividad física de ocio de los jóvenes se encuentra influenciado por el entorno y las redes sociales en varias dimensiones, como la socialización, el desarrollo personal y la promoción de hábitos saludables. Las TIC han transformado la interacción juvenil con el deporte, facilitando comunidades virtuales y acceso a información (De Valenzuela Bandín et al., 2018; Hidalgo-Marí & Segarra-Saavedra, 2017). Este entorno digital no solo fomenta la comunicación, sino también el reconocimiento social y la prevención del aislamiento (De Valenzuela Bandín et al., 2018). Además, las redes sociales están asociadas a un mayor interés en actividades de ocio, especialmente en mujeres, destacando su rol en la promoción del ocio (Sanz Arazuri et al., 2018). Las personas *influencers* también han cambiado la dinámica de promoción deportiva, motivando a los jóvenes a participar en actividades físicas (Abuín-Penas & Bar, 2022; Piedra & López-Villar, 2021). La práctica de ocio contribuye al desarrollo de habilidades sociales y mejora del bienestar (Sánchez et al., 2017; Medina, 2023). No obstante, el uso excesivo de redes sociales puede afectar negativamente la salud mental y la regulación emocional (Arrivillaga et al., 2022). Por lo tanto, es vital fomentar un uso responsable de estas plataformas en entornos familiares y escolares (Suárez-García et al., 2023). En conclusión, el entorno y las redes sociales son cruciales en la configuración del ocio deportivo juvenil, requiriendo una gestión adecuada para maximizar sus beneficios y mitigar riesgos.

4.1. Conclusión integrada.

Teniendo en cuenta las reflexiones anteriores, la práctica de actividad física de ocio interviene dentro del bienestar integral de las personas jóvenes:

- Constituye como herramienta para evitar el sedentarismo y la ansiedad, aumentando la autoestima y el autoconcepto, mediante práctica de actividades saludables que deben relacionarse con una buena alimentación y descanso en horas de sueño para cultivar hábitos de vida saludables, dentro de su dimensión física y mental.
- Incrementa los niveles de la capacidad atencional, con influencia en el desarrollo cognitivo, el control y la autorregulación, gestionando las emociones, comportamientos y el control sobre uno mismo que permiten alcanzar objetivos, dentro de las dimensiones mental y emocional.
- Aumenta el optimismo, aportando una sensación de competencia, satisfacción personal y felicidad subjetiva que reduce los niveles de ansiedad, preocupaciones y la tensión emocional, dentro de su dimensión mental y emocional.

- Tiene influencia sobre la regulación emocional, aumentando la confianza en quien práctica actividades físicas y deportivas.
 - Genera un buen clima motivacional si el contexto ofrece comunicación y respeto por parte de todos los agentes sociales que le rodean; institución, club, entrenadores, compañeros, familiares y amigos, fomentando la participación, el desarrollo personal y la percepción de apoyo, con clara influencia dentro de la dimensión social del bienestar general.
- Para finalizar, la práctica de actividad física de ocio alcanza influencia en la autorregulación y el apoyo social:

- La práctica de actividad física de ocio interviene en la autorregulación reduciendo la ansiedad y los niveles de estrés aportando herramientas para la gestión de las emociones, a partir de sensaciones de competencia de quienes participan en actividades físicas y deportivas, aumentando la satisfacción personal y felicidad subjetiva, que ayudan a alcanzar metas y logros en relación con la consecución de objetivos personales, a través de pensamientos positivos y buena gestión de las emociones.
- Finalmente, en cuanto al fortalecimiento del apoyo social, la práctica de actividad física de ocio genera un buen clima motivacional, a partir de entornos donde los agentes sociales que forman parte de ellos ofrecen ayuda y recursos, con influencia en su autoconfianza para afrontar el estrés y mejorar su bienestar psicológico, a través de crear una identidad de grupo y personal que influye en su desarrollo.

4.2. Limitaciones y futuras líneas de investigación.

Este trabajo ha recogido estudios y registros desde octubre 2020 hasta diciembre del 2024, aportando datos recientes que representan la actualidad de la temática. Sin embargo, parece necesario realizar estudios empíricos complementarios que profundicen más sobre la autorregulación en las personas jóvenes que practican actividades físicas de ocio para valorar las diferencias entre actividades físicas de ocio practicadas en grupo y actividades físicas de ocio practicadas de forma individual. Además de diferenciar el tipo de práctica de actividades físicas en función del contexto, si es deportivo, lúdico, etc. Como futuras líneas de investigación, se plantea ampliar los criterios de inclusión y exclusión en idioma, franja etaria (infancia, adolescencia...) y etapa cronológica. Asimismo, interesa incluir nuevos constructos vinculados con el bienestar integral como puede ser la resiliencia o la autoestima.

Referencias bibliográficas.

- Abuín-Penas, J., & Bar, C. M. (2022). Los influencers y las relaciones públicas en la industria deportiva: análisis de los deportistas españoles en Instagram. *Redmarka Revista de Marketing Aplicado*, 26(2), 19-33. <https://doi.org/10.17979/redma.2022.26.2.9192>
- Ahmad, F., Zahra, M., Zoofeen, U., Shah, Z., Mahmood, A., Afridi, A., y Zulfiqar, F. (2024). Enhancing selective attention: a comparative study of moderate-intensity exercise and high-intensity interval exercise in young adults. *Journal of Medical Sciences*, 32(3), 255–259. <https://doi.org/10.52764/jms.24.32.3.9>

- Anselmo, R., & Go, R. (2021). Mindfulness, Mental Toughness, and Motivation as Correlates of College Students' Sports Involvement: Basis for a Proposed Guide for School Administrators. *International Journal of Academic Multidisciplinary Research*, 5(3), 197-210. <https://philpapers.org/archive/ANSMMT.pdf>
- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 166-179. <https://doi.org/10.1123/jcsp.6.2.166>
- Altfeld, S., Langenkamp, H., Beckmann, J., & Kellmann, M. (2017). Measuring the effectiveness of psychologically oriented basketball drills in team practice to improve self-regulation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12, 725 - 736. <https://doi.org/10.1177/1747954117738891>.
- Aly, M., A. Ahmed, M., Hasan, A., Kojima, H., & R. Abdelhakem, A. (2019). Sport experience and physical activity: Event-related brain potential and task performance indices of attention in young adults. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(2), 33. <https://doi.org/10.3390/jfmk4020033>
- Arce Espinoza, L., & Rojas Sáurez, K. (2023). Effect of age, sex and academic level in the practice of physical exercise. *UNED Research Journal*, 15(2), e4660. <https://doi.org/10.22458/urj.v15i2.4660>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1) 1-16. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748>
- Arroyo, A., Burke, T. J., & Young, V. J. (2020). The role of close others in promoting weight management and body image outcomes: An application of confirmation, self-determination, social control, and social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 1030-1050. <https://doi.org/10.1177/0265407519886066>
- Behzadnia, B., & FatahModares, S. (2020). Basic psychological need-satisfying activities during the COVID-19 outbreak. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1115-1139. <https://doi.org/10.1111/aphw.12228>
- Berge, J. M., Hazzard, V. M., Arlinghaus, K. R., Larson, N., Hahn, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2024). Do parents engage in weight- and health-focused conversations with their emerging adult children and are there cross-sectional associations with weight and well-being outcomes? *Preventive Medicine*, 186, 108066. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.108066>

- Cekin, R. (2015). Psychological Benefits of Regular Physical Activity: Evidence from Emerging Adults. *Universal Journal of Educational Research*, 3(10), 710-717. <https://doi.org/10.13189/UJER.2015.031008>
- Colizza, C. R., Bloom, G. A., & Loughead, T. M. (2024). Dual career in sport and non-sport work: Exploring experiences of North American professional female ice hockey players. *Psychology of Sport and Exercise*, 74, 102699. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102699>
- Corrales-Córdoba, D., Rangel-Arcos, M. J., & Varela-Arévalo, M. T. (2024). Actividades de ocio y su relación con la salud mental en jóvenes universitarios de Cali, Colombia (Leisure activities and their relationship with mental health among young university students in Cali, Colombia). *Retos*, 59, 1018-1025. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.104601>
- Crawley, F., Hoyer, P., Mazur, A., Siderius, L., Grosek, Š., Stiris, T., & Neubauer, D. (2017). Health, integrity, and doping in sports for children and young adults. A resolution of the European Academy of Paediatrics. *European Journal of Pediatrics*, 176, 825-828. <https://doi.org/10.1007/s00431-017-2894-z>
- Cruz López, C. S., Tenorio Villanueva, S., Pérez Ramírez, D., & Cabrejo Paredes, J. (2023). Factors associated with excess body weight in university students in times of COVID-19: Factores asociados al exceso de peso corporal en estudiantes universitarios en tiempos de COVID-19. *Revista De La Facultad De Medicina Humana*, 23(2), 110–116. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i2.5658>
- Cunningham, T. J., Fields, E. C., Garcia, S. M., & Kensinger, E. A. (2021). The relation between age and experienced stress, worry, affect, and depression during the spring 2020 phase of the COVID-19 pandemic in the United States. *Emotion*, 21(8), 1660–1670. <https://doi.org/10.1037/emo0000982>
- De-Juanas, Á. y García-Castilla, F.J (coords.) (2023). *Ocio para la inclusión. Inspirando el cambio desde la transferencia social del conocimiento*. Peter Lang Publishing Group. <https://doi.org/10.3726/b21124>
- De-Juanas, Á., García-Castilla, F.J., Hossein-Mohand, H. y Hossein-Mohand, H. (coords.) (2024). *Juventud y autorregulación del tiempo*. Dykinson.
- Del Conde Schnaider, E., López Sánchez, C., & Velasco Matus, P. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta De Investigación Psicológica*, 12(2), 106-119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- De Valenzuela Bandin, Á. L., Gradaílle Pernas, R., & Caride, J. A. (2018). Las prácticas de ocio y su educación en los procesos de inclusión social: un estudio comparado con jóvenes (ex)

- tutelados en Cataluña, Galicia y Madrid. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 31, 33. https://doi.org/10.7179/PSRI_2018.31.03
- Enríquez-Molina, R., Sánchez-García., C., Reigal, R. E., Juárez-Ruiz de Mier, R., Sanz Fernández, C., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2023). El tipo de deporte practicado determina el nivel de atención selectiva en adultos jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 63–78. <https://doi.org/10.6018/cpd.526171>
- Ercan, P. (2016). An Analysis on the Level of Leisure Satisfaction and the Level of Satisfaction with Life of Young People Who Attend Sport Education Camps in Nature. *Educational Research Review*, 11, 834-841. <https://bit.ly/40EFvyi>
- Evans, M. B., Allan, V., Erickson, K., Martin, L. J., Budziszewski, R., & Côté, J. (2016). Are all sport activities equal? A systematic review of how youth psychosocial experiences vary across differing sport activities. *British Journal Of Sports Medicine*, 51(3), 169-176. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096725>
- Freire, G. L. M., Contreira, A. R., De Moraes, J. F. V. N., De Oliveira, D. V., Fiorese, L., Do Nascimento Junior, J. R. A. (2023). Coach-athlete relationship, team cohesion and motivation in Brazilian youth athletes: a cluster analysis. *Human Movement*, 24(3), 44-53. <https://doi.org/10.5114/hm.2023.116531>
- Fin, G., Baretta, E., Moreno Murcia, J. A., & Nodari Júnior, R. J. (2017). Apoyo a la autonomía, motivación, satisfacción y niveles de actividad física en clases de educación física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1–12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.asms>
- Fons, A. P. (2022). Los beneficios académicos del deporte organizado en el tránsito a la enseñanza postobligatoria. *OBETS Revista de Ciencias Sociales*, 17(1), 121. <https://doi.org/10.14198/OBETS2022.17.1.07>
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrio-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of Young Adults: A Quantitative Study. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 19(7), 4282. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- Grebner, K., Michel-Kröhler, A., Werner, T. *et al.* (2024). Differences in predicting athletic burnout and in moderating its relationship with life satisfaction in competitive and leisure athletes. *Scientific Reports*, 14, 24926 <https://doi.org/10.1038/s41598-024-74908-1>
- Haycock, D., & Smith, A. (2014). Sports participation and health during periods of educational transition: a study of 30–35-year-olds in north-west England. *Sport, Education and Society*, 19, 168 - 185. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.637551>.

- Hidalgo-Marí, T., & Segarra-Saavedra, J. (2017). El fenómeno youtuber y su expansión transmedia. Análisis del empoderamiento juvenil en redes sociales. *Fonseca Journal Of Communication*, 15(15), 43. <https://doi.org/10.14201/fjc2017154356>
- Isoard-Gauthier, S., Ginoux, C., & Trouilloud, D. (2021). Associations between peer motivational climate and athletes' sport-related well-being: Examining the mediating role of motivation using a multi-level approach. *Journal of Sports Sciences*, 40(5), 550–560. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.2004680>
- Jõesaar, H., & Hein, V. (2011). Psychosocial determinants of young athletes' continued participation over time. *Perceptual And Motor Skills*, 113(1), 51-66. <https://doi.org/10.2466/05.06.13.pms.113.4.51-66>
- Juezan, I., & Osorno, R. (2024). Athletic mental energy and sports engagement as mediated by student-athlete satisfaction. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. <https://doi.org/10.46827/ejpe.v11i2.5412>
- Kavussanu, M., & McAuley, E. (1995). Exercise and Optimism: Are Highly Active Individuals More Optimistic? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 246-258. Retrieved Jan 20, 2025. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.3.246>
- Kettunen, E., Kari, T., Critchley, W., & Frank, L. (2023). Critical experiences with sport and wellness technology digital coach - differences between young adults and young elderly. *Behav. Inf. Technol.*, 43, 3010-3026. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2023.2267692>
- Kinoshita, K., MacIntosh, E., & Sato, S. (2021). The effect of basic psychological needs satisfaction on intrinsic regulation is moderated by hedonic and eudaimonic motives: a longitudinal investigation among youth athletes in Japan. *Physical Culture And Sport Studies And Research*, 89(1), 34-44. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2021-0004>
- Kleinmann, B., Özkilic, M., & Göcks, M. (2008). *Studieren im Web 2.0 Studienbezogene Web und E-Learning-Dienste*. http://www.hisbus.de/pdf/2008_07_hisbus_web2.0.pdf
- Krämer, L.V., Eschrig, N., Keinhorst, L. et al. Effectiveness of a psychological online training to promote physical activity among students: protocol of a randomized-controlled trial. *Trials* 22, 409 (2021). <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05333-2>
- Kusier, A., Ubbesen, T., & Folker, A. (2024). Understanding mental health promotion in organized leisure communities for young people: a realist review. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1336736>.
- Lazcano, I., Madariaga, A., Romero, S., & Kleiber, D. (2021). The importance of self-management in the leisure activities of young people. *World Leisure Journal*, 64(1), 23–34. <https://doi.org/10.1080/16078055.2021.1937303>

- Medina, D. R. B., Escobar, E. M., & Caicedo, F. B. C. (2023). Educación y bienestar social: El papel del deporte y lo social. *Código Científico Revista de Investigación*, 4(2), 1095-1118. <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v4/n2/268>
- Meng, F., Xie, C., Qiu, F., Geng, J., & Li, F. (2022). Effects of Physical Activity Level on Attentional Networks in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5374. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095374>
- McPhie, M. L. (2017). *The Influence of Physical Activity on Psychological Well-Being Among Adolescents and Emerging Adults*. CORE.
- Motevalli, M., Drenowitz, C., Tanous, D. R., Wirnitzer, G., Kirschner, W., Ruedl, G., & Wirnitzer, K. C. (2024). Determinants of Engagement in Leisure-Time Physical Activity and Club Sports among University Students: A Large-Scale Study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(3), 151. <https://doi.org/10.3390/jfmk9030151>
- Nicolson, N. A., Peters, M. L., & Meevissen, Y. M. I. D. B.-. (2020). Imagining a positive future reduces cortisol response to awakening and reactivity to acute stress. *Psychoneuroendocrinology*, 116,104677. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104677>
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7(2), 194-202. <https://doi.org/10.1177/1477878509104324>
- Oved, S., Mofaz, M., Lan, A., Einat, H., Kronfeld-Schor, N., Yamin, D., & Shmueli, E. (2021). Differential effects of COVID-19 lockdowns on well-being: interaction between age, gender and chronotype. *Journal of the Royal Society Interface*, 18(179), 20210078. <https://doi.org/10.1098/rsif.2021.0078>
- 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., . . . Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española De Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>.
- Passarello, N., Varini, L., Liparoti, M., Lopez, T., Sorrentino, P., Alivernini, F., Gigliotta, O., Lucidi, F., & Mandolesi, L. (2022). Boosting effect of regular sport practice in young adults: Preliminary results on cognitive and emotional abilities. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957281>.
- Petkovic, J., Duench, S., Trawin, J., Dewidar, O., Pardo, J. P., Simeon, R., DesMeules, M., Gagnon, D., Roberts, J. H., Hossain, A., Pottie, K., Rader, T., Tugwell, P., Yoganathan, M., Presseau, M., & Gagnon, M. (2022). The relationship between physical activity and mental health in young adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957281>.

- J., & Welch, V. (2021). Behavioural interventions delivered through interactive social media for health behaviour change, health outcomes, and health equity in the adult population. *Cochrane Library, 2021(6)*. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd012932.pub2>
- Pershyn, C. L., Guyker, W., Schlant, E., Borden, A., Roff, C., Evelyn Estey, E. E., & Cook-Cottone, C. (2024). Eat Breathe Thrive: an interpretative phenomenological analysis of a yoga-based eating disorder intervention. *Eating Disorders, 32*(4), 401–425. <https://doi.org/10.1080/10640266.2024.2312636>
- Peters, E., Hübner, J., & Katalinic, A. (2020). Stress, coping strategies and health-related quality of life during the corona pandemic in April 2020 in Germany. *Deutsche Medizinische Wochenschrift (1946), 146*(2), e11-e20. <https://doi.org/10.1055/a-1275-3792>
- Piedra, J., & López-Villar, C. (2021). Autorrepresentación de atletas españolas en Instagram: estudio de casos. *Ágora Para la Educación Física y el Deporte, 23*, 328-347. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2021.328-347>
- Ramos, N. P. G., Garzón, E. M. A., Cruz, L. C. S., Díaz, D. P. D., & Reyes, N. B. G. (2023). Recreación y deporte en jóvenes migrantes en riesgo de exclusión. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria, 7*(2), 9436-9453. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6047
- Rochniak, A., Kostikova, I., Fomenko, K., Khomulenko, T., Arabadzhy, T., Viediernikova, T., Diomidova, N., Kramchenkova, V., Scherbakova, O., Kovalenko, M., Kuznetsov, O. (2020). Effect of young basketball players' self-regulation on their psychological indicators. *Journal of Physical Education and Sport, 20*(3), 1606-1612. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03219>
- Rodríguez-Bravo, A., De-Juanas, Á., & García-Castilla, F. (2020). Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>.
- Rosario, M. A. (2023). *Modulators of the Medial Temporal Hippocampal System: Cardiorespiratory Fitness and Psychosocial Stress in the Context of the Built and Social Environment* (Order No. 30569727). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/modulators-medial-temporal-hippocampal-system/docview/3121816530/se-2>
- Sanz Arazuri, E., Alonso Ruiz, R. A., Saénz De Jubera Ocón, M., Ponce De León, A., & Valdemoros San Emeterio, M. Á. (2018). Ocio Redes sociales y estudiantes españoles. *Educación XX1, 21*(2). <https://doi.org/10.5944/educxx1.19538>
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). The Importance of Parents' Behavior in their Children's Enjoyment and Amotivation in Sports. *Journal Of Human Kinetics, 36*(1), 169-177. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0017>

- Sánchez, M. J. M., González, R. A., & De León Elizondo, A. M. P. (2017). Los beneficios del ocio juvenil y su contribución al desarrollo humano. *OBETS Revista de Ciencias Sociales*, 12(3), 177. <https://doi.org/10.14198/obets2017.12.1.17>
- Santos, A. M. D. S., Ribeiro, S. L. G., Sousa, A. V. M. D., Machado, D. D. C. D., Monteiro, P. A., Moura, P., ... & Rossi, F. E. (2021). Are there differences between male and female badminton athletes in sleep, physical activity and sedentary time? *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27(2), 174-178. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127022020_0120
- Scarapicchia, T. (2016). *Understanding the Associations between Social Support and Physical Activity Participation among Adults*. University of Toronto (Canada). <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1183222>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to do a systematic review: a best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual review of psychology*, 70(1), 747-770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Siegenthaler, K. L., & Gonzalez, G. L. (1997). YOUTH SPORTS AS SERIOUS LEISURE: A Critique. *Journal of Sport and Social Issues*, 21(3), 298-314. <https://doi.org/10.1177/019372397021003006>
- Shores, K., Becker, C., Williams, R., & Cooper, N. (2015). The Relationship of Young Adults' Health and Their Sports Participation. *Journal of sport behavior*, 38, 306.
- Smith, R., Mansfield, L., & Wainwright, E. (2023). 'Do know harm': Examining the intersecting capabilities of young people from refugee backgrounds through community sport and leisure programmes. *International Review for the Sociology of Sport*, 58(7), 1135-1153. <https://doi.org/10.1177/10126902221150123>
- Suárez-García, Z., García-Suárez, M., & Álvarez-García, D. (2023). Uso de redes sociales en la preadolescencia: diferencias de género. *Psychology Society & Education*, 15(1), 30-39. <https://doi.org/10.21071/pse.v15i1.15277>
- Super, S., Hermens, N., Verkooijen, K., & Koelen, M. (2018). Examining the relationship between sports participation and youth developmental outcomes for socially vulnerable youth. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5955-y>
- Stam, F., Kouzinou, S., Visscher, C., & Elferink-Gemser, M. T. (2020). The Value of Metacognitive Skills and Intrinsic Motivation for Current and Future Sport Performance Level in Talented Youth Athletes. *Psychology*, 11(02), 326-339. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.112021>
- Tessier, A., Moyen, A., Lawson, C., Rappaport, A. I., Yousif, H., Fleurent-Grégoire, C., Lalonde-Bester, S., Brazeau, A., & Chevalier, S. (2023). Lifestyle behavior changes and associated risk

- factors during the COVID-19 pandemic: Results from the canadian COVIDiet online cohort study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 910.2196/43786 <https://doi.org/10.2196/43786>
- Treiber FA, Baranowski T, Braden DS, Strong WB, Levy M, Knox W. Social support for exercise: relationship to physical activity in young adults. *Prev Med*. 1991 Nov; 20(6):737-50. doi: 10.1016/0091-7435(91)90068-f. *Erratum in: Prev Med* 1992 21(3), 392. PMID: 1766945. [https://doi.org/10.1016/0091-7435\(91\)90068-F](https://doi.org/10.1016/0091-7435(91)90068-F)
- Vacchiano, M., & Bolano, D. (2020). Online and offline leisure, relatedness and psychological distress: a study of young people in Switzerland. *Leisure Studies*, 40, 338 - 351. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1862282>.
- Valadez Jimenez, A., Torres Iribe, M. X., Meza Morales, P., & Jimenez Lopez, R. A. (2024). Asociación entre fortaleza mental y la presencia de mascotas con la calidad de sueño, sedentarismo y niveles de actividad física en jóvenes universitarios (Association between mental resilience and pet ownership with sleep quality, sedentary behavior, and levels of physical activity in young university students). *Retos*, 55, 718-725. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.102867>
- Valles, J. L. B., & Bardales, J. M. D. (2020). Gestión del deporte en la delincuencia juvenil, 2020. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 2, 1029-1052. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v4i2.137
- Van Hierden, Y., Rundle-Thiele, S., & Dietrich, T. (2022). Improving Well-Being in Young Adults: A Social Marketing Proof-of-Concept. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5248. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095248>
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Physical activity and sedentary behavior in college youth from Colombian cities: practices, motivations, and resources. <https://doi.org/10.25100/cm.v42i3.872>
- Wiertz, C.M., Rhodes, R.E., Faulkner, G. *et al.* An online delivered running and walking group program to support low-active post-secondary students' well-being and exercise behavior during the COVID-19 pandemic: a pilot randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine* 47, 935–950 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10865-024-00516-z>
- Worobetz, A., Retief, P.J., Loughran, S. *et al.* A feasibility study of an exercise intervention to educate and promote health and well-being among medical students: the 'MED-WELL' programme. *BMC Medical Education* 20, 183 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02097-2>