



eISSN: 2452-5812
<http://jmh.pucv.cl/>

Recibido: 01/11/2024
 Aceptado: 22/07/2025
 Disponible: 20/08/2025
 Publicado: 01/01/2026

Comentario

Rol de la familia en la actividad física en Latinoamérica

Role of the family in physical activity in Latin America

Quijada-Mateluna N^{1,2} & Aguilar-Farías N^{1,2,3}

Correspondencia ✉

Mg. Natalia Quijada-Mateluna

Doctorado en Psicología, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile.

n.quijada02@ufromail.cl

Puntos destacables

- El apoyo familiar está relacionado con mayores niveles de actividad física en niños/as, adolescentes y adultos.
- La familia desempeña un papel relevante en la cultura y costumbres latinas, pero poco se sabe de cómo esta estructura puede favorecer o limitar la actividad física en sus miembros.
- Los roles dentro de la familia, y particularmente de género, pueden actuar como barreras para la práctica de actividad física, especialmente en mujeres.

Latinoamérica presenta altas tasas de inactividad física en comparación a otras regiones del mundo. Treinta y nueve por ciento de la población Latinoamericana autorreporta inactividad física, siendo esta más prevalente en mujeres (43,7%) que en hombres (34,4%)¹. Complementariamente, otra investigación que utilizó dispositivos (acelerómetros) para medir la actividad física (AF) encontró que el 40,6% de la población Latinoamericana es inactiva físicamente². No obstante, la inactividad física varía entre países latinoamericanos y en los distintos grupos de edad. Por ejemplo, según Marques et al.³, el cumplimiento de las recomendaciones de AF en adolescentes es más alta en Chile (23,9%), Uruguay (20,7%) y Argentina (20,2%), en relación a otros países como Guayana (11,8%), Honduras (12,3%) y República Dominicana (13,3%). Sin embargo, a nivel global, América Latina presenta cifras preocupantes: mientras que en esta región se ha informado que solo un 15% de los adolescentes cumplen con las recomendaciones mínimas de AF, en regiones como el sudeste asiático la cifra alcanza el 34%, y en Europa se reporta un cumplimiento cercano al 22%⁴. Esto posiciona a América Latina por debajo del promedio global. Esto es alarmante ya que según la Organización Mundial de la Salud el incumplimiento de las recomendaciones de AF incrementa el riesgo de enfermedades crónicas, las cuales son altamente prevalentes en Latinoamérica, tales como hipertensión arterial, diabetes mellitus y obesidad, reduciendo la calidad y esperanza de vida de esta población⁵.

Dentro de una mirada ecológica de la AF, la familia, incluyendo su estructura y dimensiones asociadas, puede favorecer o limitar la práctica regular de esta. La familia desempeña un rol importante en la cultura Latinoamericana, incluyendo valores, creencias, normas y prácticas socialmente compartidas⁶. Por lo mismo, en América Latina la cohesión familiar se considera primordial⁷. Asimismo, como menciona Betancourt⁶, las familias entregan valor a la herencia cultural y las tradiciones, donde eventos o celebraciones (como matrimonios, fiestas y cumpleaños) se suelen realizar en familia. También se ha indicado que las familias en Latinoamérica tienden a ser solidarias y a entregar apoyo en situaciones de crisis⁷. Por lo tanto, esta particular relación de la familia con las conductas que se desarrollen en la

misma, merece ser comprendida desde una mirada más compleja para otorgar recomendaciones y soluciones para sus integrantes. Una comprensión más profunda permitiría orientar recomendaciones específicas, como, por ejemplo, promover una distribución equitativa de las responsabilidades domésticas que facilite el tiempo libre para la práctica de AF.

Desde el inicio de la vida en los niños y niñas, son los padres y madres los que promueven los hábitos de la práctica de AF a través de distintos mecanismos de apoyo, que incluyen, entre otros, juegos al aire libre y actividades deportivas⁸. En este sentido, el apoyo familiar y la participación activa de la coparentalidad se ha relacionado con mayor AF en los niños/as⁹. Asimismo, el apoyo familiar se ha relacionado con un aumento de la AF moderada a vigorosa durante la adolescencia⁹. De la misma manera, el apoyo social que proviene de la familia promueve la práctica de la AF en adultos¹⁰. Específicamente en población Latinoamericana, el aliento entre pares dentro de la familia, tener compañía al ejercitarse y las responsabilidades dentro del hogar, son factores facilitadores para la realización de AF¹⁰.

Sin embargo, es importante destacar que, en Latinoamérica, las responsabilidades familiares como el cuidado de los niños/as, y los lazos familiares (por ej., el matrimonio) se han relacionado con la inactividad física¹¹. Otros obstaculizadores para la AF que se han reportado en población Latinoamericana son la ausencia de apoyo de la familia, falta de comunicación y el estilo de vida sedentario a nivel familiar (ej. ver televisión en conjunto por largo periodos de tiempo)¹⁰. A pesar de los cambios generacionales, en las familias Latinoamericanas se mantienen roles de género definidos socialmente, donde las mujeres tienen a asumir las responsabilidades del hogar⁷. Específicamente, se ha observado que las mujeres priorizan las necesidades de la familia por sobre las propias y el cumplimiento de roles de género tradicionales como el rol de esposa, madre y cuidadora del hogar, puede impedir la realización de AF regular¹². De esta manera, una investigación en mujeres de Latinoamérica encontró que las obligaciones familiares ocupaban una parte importante de su tiempo libre, llevando a no tener tiempo para hacer AF debido al trabajo en el hogar¹². Es importante considerar la familia y su complejidad en el diseño de estrategias, particularmente en Latinoamérica, ya que se ha mostrado que las intervenciones familiares pueden tener efectos significativos sobre la AF, pero se ha estudiado escasamente en el contexto Latinoamericano⁸.

Analizando los antecedentes presentados, es crucial considerar a la familia, con sus dinámicas e influencias, al diseñar intervenciones para la promoción de la AF en la población Latinoamericana. Por lo tanto, es esencial investigar cómo las dinámicas familiares pueden influir en la AF, y cómo estas podrían ser promovidas para diseñar programas de intervención efectivos, especialmente en la población femenina. Asimismo, destaca la relevancia de desarrollar políticas públicas que sean culturalmente pertinentes, teniendo en cuenta las particularidades de las familias Latinoamericanas, para abordar el problema de la inactividad física en la región de América Latina.

Referencias

1. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *Lancet Glob Health*. 2018;6(10):e1077–86. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
2. Ferrari GL de M, Kovalskys I, Fisberg M, Gómez G, Rigotti A, Sanabria LYC, et al. Socio-demographic patterning of objectively measured physical activity and sedentary behaviours in eight Latin American countries: Findings from the ELANS study. *Eur J Sport Sci*. 2020;20(5):670–81. DOI: <http://doi.org/10.1080/17461391.2019.1678671>

3. Marques A, Henriques-Neto D, Peralta M, Martins J, Demetriou Y, Schönbach DMI, et al. Prevalence of Physical Activity among Adolescents from 105 Low, Middle, and High-Income Countries. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(9):3145. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17093145>
4. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):23–35. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
5. World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization; 2018. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
6. Betancourt H. Investigación Sobre Cultura y Diversidad en Psicología: Una Mirada Desde el Modelo Integrador. *Psyke*. 2015;24(2):1–4. DOI: <https://doi.org/10.7764/psykhe.24.2.974>
7. Lorenzo-Blanco EI, Unger JB, Baezconde-Garbanati L, Ritt-Olson A, Soto D. Acculturation, Enculturation, and Symptoms of Depression in Hispanic Youth: The Roles of Gender, Hispanic Cultural Values, and Family Functioning. *J Youth Adolesc*. 2012;41(10):1350–65. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9774-7>
8. Brown HE, Atkin AJ, Panter J, Wong G, Chinapaw MJM, van Sluijs EMF. Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity Reviews*. 2016;17(4):345–60. DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.12362>
9. Morrissey JL, Janz KF, Letuchy EM, Francis SL, Levy SM. The effect of family and friend support on physical activity through adolescence: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015;12(1):103. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0265-6>
10. John JC, Heredia NI, McNeill LH, Hoelscher DM, Schembre SM, Lee M, et al. Qualitative Exploration of Family Influences on Physical Activity in Hispanic Families. *J Phys Act Health*. 2022;19(2):89–98. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0301>
11. Bantham A, Taverno Ross SE, Sebastião E, Hall G. Overcoming barriers to physical activity in underserved populations. *Prog Cardiovasc Dis*. 2021;64:64–71. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.11.002>
12. Pérez-Flores NJ, Pineros-Leano M, Damian K, Toney AM, Aguayo L. Barriers and facilitators of physical activity among Latina immigrant and Mexican mothers living in the US and Mexico: A qualitative study. *PLoS One*. 2023;18(8):e0290227. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290227>

Afiliaciones

¹Doctorado en Psicología, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile.

²Grupo de investigación UfroActivate, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile.

³Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile.

Declaración de Autoría

N.Q.M.: Redacción del manuscrito; N.A.F.: Revisión crítica del manuscrito.

Conflicto de interés

Ninguno de los autores presenta conflicto de interés.



Derechos de autor © Los Autor(es). Este trabajo se publica bajo la Licencia Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>