

INFLUENCIA DE LA PRESIÓN PARENTAL SOBRE VARIABLES PSICOLÓGICAS EN JÓVENES DEPORTISTAS DE DEPORTES ESTÉTICOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad Miguel Hernández



Curso Académico: 2025-2026

Alumno/a: Aroa Pardo Torregrosa

Tutor académico: Eva María León Zarceño

Código COIR: 260504093552

ÍNDICE

CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
METODOLOGÍA.....	5
Diagrama de Flujo PRISMA 2020.....	6
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (Desarrollo).....	8
Tabla 1.....	9
DISCUSIÓN.....	12
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	14
BIBLIOGRAFÍA.....	16



CONTEXTUALIZACIÓN

La adolescencia es una etapa de transición caracterizada por profundos cambios biológicos, cognitivos y socioemocionales. Durante este periodo evolutivo, los jóvenes muestran una mayor sensibilidad a la evaluación externa y una intensificación de los procesos de comparación social, lo que influye directamente en la construcción del autoconcepto y en variables como la autoestima, la autoimagen corporal y la percepción de competencia. La literatura ha señalado que, en estas edades, el desarrollo identitario se encuentra especialmente condicionado por los contextos sociales significativos en los que el individuo participa (Dunn et al., 2022).

En este marco, el deporte tiene una relevancia particular, no solo como práctica orientada a la salud física, sino como un espacio privilegiado de aprendizaje y desarrollo psicosocial. Diversas investigaciones han asociado la práctica deportiva en la adolescencia con beneficios relacionados con la regulación emocional, el desarrollo de habilidades sociales y el fortalecimiento de la percepción de competencia (Bois et al., 2009). Además, el contexto deportivo puede desempeñar un papel relevante en la construcción de la identidad personal, especialmente cuando el joven comienza a definirse a sí mismo en función de su rol como deportista.

Desde una perspectiva ecológica, el entorno deportivo puede entenderse como un microsistema de socialización en el que interactúan entrenadores, amigos y familia, influyendo de manera directa en la experiencia emocional del adolescente. Por lo que la calidad de estas interacciones se convierte en un elemento clave para comprender el bienestar psicológico asociado a la práctica deportiva.

Diversas investigaciones han señalado que los adolescentes que perciben mayores niveles de presión por parte de padres y entrenadores tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad y malestar psicológico (Dunn et al., 2022). Asimismo, las prácticas parentales y la presencia de los progenitores en contextos competitivos se han asociado con niveles incrementados de ansiedad precompetitiva en jóvenes deportistas (Bois et al., 2009).

El deporte juvenil no ocurre de manera aislada, sino que se desarrolla dentro de un entramado social compuesto por entrenadores, compañeros y, especialmente, la familia. Los padres suelen desempeñar un papel central en la iniciación deportiva, el mantenimiento de la práctica y el apoyo logístico y emocional. A partir de esto, la literatura distingue entre implicación parental de carácter positivo, basada en el apoyo, el refuerzo y la autonomía, o en formas de implicación más controladoras, caracterizadas por expectativas elevadas, críticas o presión orientada al rendimiento.

Es decir, comprender cómo el entorno social influye en la experiencia deportiva resulta fundamental para analizar las posibles consecuencias psicológicas asociadas a la práctica deportiva en estas edades.

La literatura ha señalado que los padres actúan como agentes de socialización deportiva, modelando comportamientos, valores y actitudes hacia la competición, el esfuerzo y el éxito (Bois et al., 2009). En este sentido, la forma en que los padres interpretan y transmiten el significado del deporte puede influir directamente en la motivación, el disfrute y la percepción de competencia de los jóvenes deportistas. Por ello, la implicación parental no constituye un fenómeno homogéneo, sino un continuo de comportamientos con efectos diferenciales sobre la experiencia deportiva de los jóvenes.

Diversos autores han establecido una distinción conceptual entre el apoyo parental y la presión parental en el contexto deportivo (Bois et al., 2009; Madigan et al., 2019). El apoyo parental se caracteriza por conductas orientadas a fomentar la autonomía, el disfrute y el bienestar del deportista, tales como el refuerzo positivo, la comprensión ante los errores y el énfasis en el esfuerzo más que en el resultado.

Por el contrario, la presión parental se asocia con expectativas elevadas, críticas frecuentes, comparación con otros deportistas y una orientación excesiva hacia el rendimiento o el éxito competitivo. Estas conductas pueden generar en el adolescente sentimientos de obligación, miedo al fracaso y percepción de evaluación constante.

La evidencia empírica ha mostrado que la percepción de presión parental se relaciona con mayores niveles de malestar psicológico en jóvenes deportistas. En este sentido, Dunn et al. (2022) encontraron que los adolescentes que percibían mayores niveles de presión por parte de sus padres y entrenadores reportaban niveles más elevados de estrés y afectación emocional. Asimismo, Madigan et al. (2019) señalaron que la presión parental se asocia con el desarrollo de formas de perfeccionismo potencialmente desadaptativas en atletas junior.

Esta diferenciación resulta clave para comprender cómo la implicación parental puede actuar como un factor protector o, por el contrario, como un factor de riesgo en el desarrollo psicológico del deportista adolescente.

En esta línea, Bois et al. (2009) observaron que determinadas prácticas parentales se relacionaban con un incremento de la ansiedad precompetitiva en jóvenes deportistas. Además, la presión parental puede favorecer que sean menos autónomos en su motivación, afectar negativamente a la autoestima y a la percepción de competencia del adolescente.

En consecuencia, la presión parental se configura como un posible factor de riesgo en la experiencia deportiva juvenil. Esta posible influencia tiene una relevancia particular en aquellos contextos deportivos que, por sus propias características estructurales, implican mayores niveles de evaluación y exigencia.

Los deportes estéticos, como la gimnasia rítmica, la gimnasia artística, la danza, el patinaje artístico o la natación artística, presentan características estructurales que los diferencian de otras modalidades deportivas. En estas disciplinas, el rendimiento no se evalúa únicamente en función de parámetros objetivos, sino también mediante criterios subjetivos relacionados con la ejecución técnica, la expresividad y, en muchos casos, la apariencia corporal (Kosmidou et al., 2018; Berengüi et al., 2024).

Además, suelen implicar una especialización deportiva temprana, altos volúmenes de entrenamiento desde edades precoces y una elevada exigencia técnica, son características que pueden incrementar la percepción de evaluación constante y la presión por alcanzar estándares específicos de rendimiento y presentación (Giannitsopoulou, 2016; Francisco et al., 2013).

En los deportes estéticos, la apariencia física adquiere un papel importante, lo que puede intensificar la preocupación por la imagen corporal, especialmente durante la adolescencia, etapa en la que el cuerpo experimenta cambios significativos.

La literatura ha señalado que los deportistas de modalidades estéticas presentan mayores niveles de ansiedad física social e insatisfacción corporal en comparación con otros deportes (Kosmidou et al., 2018). Además en revisiones recientes han destacado una mayor prevalencia de preocupaciones relacionadas con el peso y la alimentación en este tipo de disciplinas (Berengüi et al., 2024).

La combinación de cambios propios de la pubertad y exigencias estéticas específicas puede situar a estos deportistas en una posición de mayor vulnerabilidad psicológica.

Dado el alto nivel de implicación requerido en los deportes estéticos, tanto en términos económicos como temporales, la participación de la familia suele ser especialmente intensa. En este contexto, las expectativas parentales pueden adquirir un peso significativo en la experiencia deportiva del adolescente.

Algunos estudios en gimnasia rítmica y danza han señalado que la presión percibida por parte del entorno, incluyendo padres y entrenadores, puede asociarse con mayores niveles de

ansiedad física social y preocupación por el peso (Giannitsopoulou, 2016; Francisco et al., 2013). De la misma manera, investigaciones cualitativas en gimnasia rítmica han identificado la presión por el rendimiento y las expectativas externas como fuentes relevantes de estrés para las atletas (Kovács et al., 2022).

Estas evidencias sugieren que las dinámicas de presión parental podrían tener implicaciones particulares en deportes donde la estética y la evaluación subjetiva ocupan un lugar central.

A pesar de la creciente atención científica hacia la influencia parental en el deporte juvenil, así como hacia los riesgos psicológicos asociados a los deportes estéticos, la evidencia existente aparece fragmentada. Por un lado, muchos estudios han analizado la relación entre presión parental y variables como la ansiedad competitiva, el perfeccionismo o la motivación en adolescentes deportistas. Por otro lado, diversas investigaciones han señalado una mayor vulnerabilidad psicológica en disciplinas de carácter estético debido a la centralidad de la imagen corporal y la evaluación subjetiva.

Sin embargo, la literatura que integra específicamente ambas dimensiones, es decir, presión parental y consecuencias psicológicas en adolescentes que practiquen deportes estéticos, es limitada y se encuentra dispersa entre estudios con enfoques, metodologías y variables diversas. Esta falta de síntesis dificulta la comprensión global del fenómeno y la identificación de patrones consistentes en los resultados.

En este contexto, resulta conveniente llevar a cabo una revisión sistemática que permita recopilar, analizar y sintetizar la evidencia científica disponible sobre la relación entre la presión parental y las variables psicológicas en adolescentes que practican deportes estéticos. Una revisión de estas características contribuirá a clarificar el estado actual del conocimiento, detectar posibles lagunas en la investigación y orientar futuras intervenciones dirigidas a promover entornos deportivos más saludables desde el ámbito familiar.

Por tanto, el objetivo del presente trabajo es analizar de manera sistemática la evidencia científica existente sobre la relación entre la presión parental y las variables psicológicas en adolescentes que practican deportes estéticos.

METODOLOGÍA

El presente trabajo se ha desarrollado como una revisión sistemática de la literatura científica, siguiendo las directrices establecidas por la declaración PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Se establecieron criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Se incluyeron estudios empíricos publicados en revistas científicas revisadas por pares que analizaran la relación entre la presión parental (o formas de implicación parental que estén relacionadas con el rendimiento) y variables psicológicas en adolescentes que practicaran deportes estéticos. Se consideraron adolescentes aquellos participantes con edades comprendidas aproximadamente entre los 10 y los 19 años.

Se incluyeron investigaciones cualitativas, cuantitativas o mixtas publicadas en inglés o español, siempre que evaluaran variables psicológicas como la ansiedad, perfeccionismo, motivación, autoestima, imagen corporal, estrés o bienestar emocional.

Se excluyeron estudios centrados en población adulta o infantil, investigaciones que no abordaran específicamente la presión o implicación parental, revisiones no sistemáticas o publicaciones no revisadas por pares.

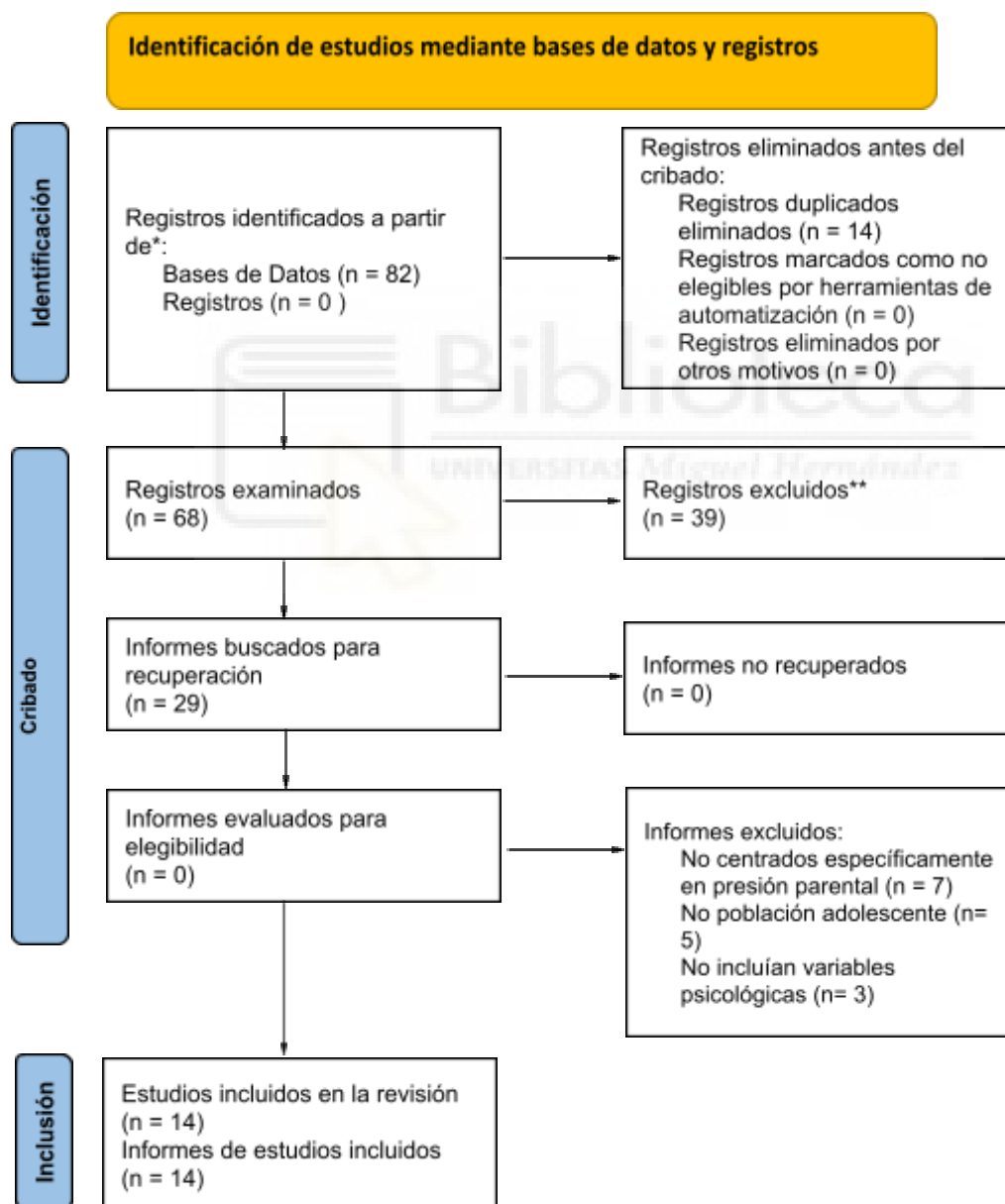
La estrategia de búsqueda se diseñó combinando descriptores relacionados con tres ejes principales: (1) ámbito familiar, (2) población y (3) modalidad deportiva, también variables psicológicas. Se emplearon los siguientes términos en inglés: “parental pressure”, “parental

involvement” y “parental influence”; combinados con “adolescent” OR “youth”, y con términos específicos de modalidad como “gymnastics”, “rhythmic gymnastics”, “artistic gymnastics”, “dance”, “aesthetic sports” y “artistic swimming”. También se incluyeron términos relativos a variables psicológicas como “anxiety”, “stress”, “perfectionism”, “motivation”, “body image” y “psychological variables”.

Los términos fueron combinados mediante operadores booleanos AND y OR para optimizar la sensibilidad y especificidad de la búsqueda. Un ejemplo de una ecuación utilizada fue: (“parental pressure” OR “parental involvement”) AND (“adolescent” OR “youth”) AND (“gymnastics” OR “dance” OR “aesthetic sports”) AND (“anxiety” OR “motivation” OR “body image”).

La búsqueda se realizó en las bases de datos PsycINFO, SportDiscus y ScienceDirect, e incluyó estudios publicados desde el año 2000 hasta febrero de 2026.

Diagrama de Flujo PRISMA 2020



Número	Base de Datos	1ª Búsqueda
1	PsycINFO	36
2	SportDiscus	19
3	ScienceDirect	27

Tras la identificación inicial de 82 registros en las bases de datos seleccionadas, todos los resultados se exportaron al gestor bibliográfico Zotero para su organización. En esta fase se detectaron y eliminaron 14 registros duplicados, quedando un total de 68 estudios únicos para el proceso de cribado inicial.

Número	Base de Datos	1ª Búsqueda
1	PsycINFO	30
2	SportDiscus	18
3	ScienceDirect	20

En una segunda fase, se realizó el cribado de los 68 estudios restantes mediante la lectura del título y el resumen. En esta etapa se excluyeron 39 artículos por no ajustarse a los criterios establecidos, principalmente por no centrarse específicamente en presión parental, no incluir población adolescente o no corresponder a deportes estéticos. Finalmente, 29 estudios fueron seleccionados para su lectura completa.

Número	Base de Datos	1ª Búsqueda
1	PsycINFO	14
2	SportDiscus	6
3	ScienceDirect	9

Tras leer el abstract o resumen de estos 29 artículos encontrados se eliminaron un total de 15 artículos por la poca o nula relación que tenían con el tema objeto de trabajo, quedando un total de 14 artículos finales a revisar en su totalidad.

En varios casos, la temática a desarrollar en el trabajo se alejaba de los objetivos con la búsqueda de las palabras clave, por este motivo también se focalizó en variables como perfeccionismo, ansiedad o estrés, disfrute o abandono deportivo.

Finalmente tras la lectura total de estos 14 artículos y teniendo todos los ítems claros, utilizamos estos 14 artículos para la síntesis cualitativa. Entre estos artículos finales y algunos de los desechados se dio estructura a la contextualización y a la propuesta de intervención.

Número	Base de Datos	1ª Búsqueda
1	PsycINFO	8
2	SportDiscus	3
3	ScienceDirect	3

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (Desarrollo)

Con el objetivo de sintetizar de manera clara y estructurada la evidencia científica analizada, a continuación se presenta una tabla resumen de los estudios que están incluidos en esta revisión sistemática. En ella se recogen las principales características metodológicas de cada investigación, tales como autores, países, el contexto deportivo, el tamaño y las características de la muestra, el diseño del estudio, los instrumentos utilizados, las variables analizadas y los principales resultados obtenidos.

Esta organización permite ofrecer una visión global del estado actual de la literatura, facilitando así la comparación entre estudios y la identificación de patrones comunes en relación con la influencia de la presión parental en las variables psicológicas de los adolescentes que practican deportes estéticos.

De forma general, los estudios seleccionados presentan una predominancia de estudios cuantitativos de tipo transversal, centrados en el análisis de variables psicológicas en población adolescente. La mayoría de estas investigaciones se han desarrollado en el contexto de deportes estéticos, como la gimnasia rítmica, la danza o la natación artística, aunque también se incluyen algunos estudios de otros deportes con el fin de comprender de manera más amplia los efectos de la presión parental en el ámbito deportivo.

En cuanto a las variables analizadas, los estudios coinciden en abordar principalmente la presión parental percibida, la ansiedad (especialmente la ansiedad física social y la ansiedad precompetitiva), la imagen corporal, el perfeccionismo y las conductas alimentarias. También se observa una tendencia a diferenciar entre formas de implicación parental, distinguiendo entre apoyo y presión, analizando sus efectos sobre el bienestar y el rendimiento de los jóvenes deportistas.

En términos generales, los resultados de los estudios apuntan a que la presión parental se asocia con efectos negativos, como un aumento de la ansiedad, la insatisfacción corporal o el desarrollo de conductas alimentarias problemáticas, especialmente en los deportes estéticos, donde la apariencia física adquiere un papel relevante. No obstante, algunos estudios también destacan el papel protector del apoyo parental, asociado a mayores niveles de bienestar y compromiso deportivo.

Tabla 1*Características principales de los estudios incluidos en la revisión sistemática*

Autor (año)	País	Deporte/Contexto	Muestra (edad/n)	Diseño del estudio	Instrumentos	Variables Principales	Resultados Relevantes
Kosmidou et al. (2018)	Grecia	Gimnasia rítmica	83 gimnastas de gimnasia rítmica (49 actuales y 34 ex gimnastas) Edad media total = 17.45 años	Cuantitativo transversal	BES, EAT-26, escala presión por delgadez	Autoestima corporal, actitudes alimentarias, presión parental, IMC	La presión parental para estar delgada predijo menor autoestima corporal en las gimnastas
Berengüí et al. (2021)	España	Deportes estéticos	Estudios previos sobre atletas de deportes estéticos	Revisión sistemática	EAT-26, BSQ, escalas de imagen corporal	Imagen corporal, TCA, factores de riesgo	Los deportes estéticos muestran mayor riesgo de insatisfacción corporal y conductas alimentarias problemáticas
Madigan et al. (2019)	Reino Unido	Deportes juveniles	703 atletas (12-18 años)	Cuantitativo transversal	SMPS, escalas de presión parental y del entrenador	Presión parental, presión del entrenador, perfeccionismo	La presión parental se asocia con mayor perfeccionismo desadaptativo en jóvenes deportistas
Martin et al. (2025)	EE.UU	Deportes altamente estéticos	Estudios previos sobre atletas femeninas	Revisión sistemática	EAT-26, BSQ y cuestionarios de imagen corporal	Imagen corporal, salud mental, TCA	Las atletas de deportes estéticos presentan mayor riesgo de insatisfacción corporal y problemas de salud mental
Kovács et al. (2022)	Hungría	Gimnasia rítmica	12 participantes (4 gimnastas, 5 entrenadoras, 3 madres)	Estudio cualitativo	Entrevistas semiestructuradas	Estresores deportivos, presión en el triángulo atleta-padres-entrenador	Las expectativas y la cultura del deporte generan múltiples fuentes de estrés para gimnastas
Giannitsopoulou (2016)	Grecia	Gimnasia rítmica, natación, ballet	102 atletas femeninas adolescentes	Cuantitativo transversal	SPAS, Parental Involvement in Sport Questionnaire	Ansiedad física social, implicación parental	La presión parental predijo significativamente la ansiedad física social

Lundqvist et al. (2024)	Europa	Gimnasia rítmica, baloncesto	200 atletas (10-22 años)	Cuantitativo transversal	BAS-2, PSPS-Jr, BRSQ	Tipo de deporte, perfeccionismo, motivación, satisfacción corporal	El perfeccionismo, la edad y el tipo de deporte influyen en la satisfacción corporal, siendo más relevante en deportes estéticos
Baker (2017)	EE.UU	Gimnasia	30 díadas madre-hija (edad media gimnastas 12.77)	Cuantitativo transversal	Anti-Fat Attitudes Test, Comprehensive Feeding Practices Questionnaire, Drive for Thinness, Athlete Engagement Questionnaire	Actitudes maternas, autonomía parental, preocupación por el peso, engagement deportivo	El apoyo materno a la autonomía se asoció con mayor bienestar y compromiso deportivo
Francisco et al. (2013)	Portugal	Deportes estéticos (gimnasia, danza, patinaje, natación sincronizada)	253 atletas femeninas (12-18 años)	Cuantitativo transversal	Eating Disorder Inventory, Body Shape Questionnaire, Perceived Parental Pressure Scale	Presión parental, insatisfacción corporal, conductas alimentarias	Mayor presión parental se asocia con mayor insatisfacción corporal y mayor riesgo de conductas alimentarias desordenadas
Dunn et al. (2022)	Canadá	Deportes competitivos	377 deportistas (adolescentes y adultos)	Cuantitativo transversal	Sport Multidimensional Perfectionism Scale, Perceived Parental Pressure Scale, Perceived Coach Pressure Scale	Presión parental, presión del entrenador, perfeccionismo	Los adolescentes perciben mayor presión parental; la presión se asocia con mayores niveles de perfeccionismo deportivo
Kosmidou et al. (2017)	Grecia	Ballet, gimnasia rítmica, natación	102 atletas femeninas (47 GR, 32 natación, 23 ballet)	Cuantitativo transversal	SPA Scale, Rosenberg Self-Esteem, escala presión por delgadez, escala imagen corporal	Ansiedad física social, presión por delgadez, autoestima, imagen corporal, IMC	La ansiedad corporal se relaciona con autoestima e IMC; no hubo grandes diferencias entre deportes
Ioannidou &	Grecia	Deportes estéticos y	236 atletas	Cuantitativo	SPAS, EAT-26, escala	Ansiedad física social,	Los deportes estéticos muestran

Venetsanou (2019)		no estéticos	adolescentes (11-17 años)	transversal	presión por delgadez	presión por delgadez, actitudes alimentarias	mayor presión por delgadez y mayor ansiedad corporal
Bois et al. (2009)	Francia	Deporte no estético	341 jóvenes deportistas (10-18 años)	Cuantitativo transversal	CSAI-2; cuestionarios de prácticas parentales	Ansiedad precompetitiva, prácticas parentales, presión/apoyo parental	El apoyo parental reduce la ansiedad, mientras que la presión la incrementa
Teixeira et al. (2024)	Portugal	Deporte no estético	299 atletas (U15–U19)	Cuantitativo transversal	Escalas de implicación parental, perfeccionismo y rendimiento	Implicación parental, perfeccionismo, rendimiento	La implicación parental influye en el rendimiento a través del perfeccionismo

Nota. Elaboración propia a partir de los estudios revisados.



DISCUSIÓN

Los resultados de la presente revisión sistemática ponen de manifiesto que la presión parental constituye un factor relevante en la experiencia deportiva de los adolescentes, especialmente en el contexto de los deportes estéticos.

En conjunto, la literatura analizada sugiere que la forma en que los padres se implican en la actividad deportiva de sus hijos puede influir de manera significativa en diversas variables psicológicas, tales como la ansiedad, la imagen corporal, el perfeccionismo y el bienestar general del deportista. En este sentido, los hallazgos no solo evidencian la presencia de efectos negativos asociados a la presión parental, sino que también destacan el papel protector de una implicación parental basada en el apoyo.

En primer lugar, uno de los resultados más consistentes entre los estudios revisados es la relación entre la presión parental y los niveles de ansiedad en los jóvenes deportistas. Diversas investigaciones han señalado que los adolescentes que perciben mayores niveles de presión por parte de sus padres presentan mayores niveles de ansiedad, tanto en el contexto competitivo como en relación con la evaluación de su propio cuerpo (Dunn et al., 2006; Bois et al., 2009; Kosmidou et al., 2016).

En esta línea, Dunn et al. (2006) encontraron que los deportistas adolescentes perciben mayores niveles de presión parental que los adultos, lo que sugiere una mayor vulnerabilidad en esta etapa evolutiva. De forma complementaria, Bois et al. (2009) evidenciaron que determinadas prácticas parentales, especialmente aquellas de carácter controlador o excesivamente exigente, se asocian con mayores niveles de ansiedad precompetitiva, mientras que el apoyo parental actúa como factor protector. Asimismo, Kosmidou et al. (2016) observaron que la ansiedad física social se encuentra estrechamente relacionada con variables como la autoestima y el índice de masa corporal, en un contexto donde la presión externa adquiere un papel muy relevante.

Estos resultados pueden interpretarse en el contexto del desarrollo evolutivo propio de la adolescencia, una etapa caracterizada por una mayor sensibilidad a la evaluación externa y una construcción aún inestable de la identidad. La presión parental puede ser internalizada por los jóvenes deportistas como una exigencia constante de rendimiento, generando una percepción de evaluación continua sobre ellos incrementando los niveles de ansiedad.

Más allá del contexto deportivo, estos niveles de ansiedad pueden tener repercusiones en otras áreas de la vida del adolescente, puede afectar a la capacidad de concentración, al rendimiento académico o incluso a la motivación general hacia las actividades cotidianas. Por lo que esta ansiedad provocada por la presión parental, no solo influye en la experiencia deportiva, sino que puede tener consecuencias más amplias.

En relación con lo anterior, la influencia de la presión parental resulta especialmente significativa cuando se analiza su impacto sobre la imagen corporal y las conductas alimentarias, particularmente en deportes donde la apariencia física forma parte del rendimiento.

En este sentido, varios estudios coinciden en señalar que una mayor presión parental, sobretudo en relación con el peso y la delgadez, se asocia con mayores niveles de insatisfacción corporal y un mayor riesgo de desarrollar conductas alimentarias desordenadas (Francisco et al., 2013; Ioannidou & Venetsanou, 2019; Kosmidou et al., 2018).

Estos hallazgos resultan especialmente relevantes en disciplinas como la gimnasia rítmica, la danza o la natación artística, donde los estándares estéticos son particularmente exigentes. Así, Francisco et al. (2013) evidenciaron que la presión parental percibida se relaciona significativamente con la insatisfacción corporal en atletas adolescentes, mientras que Ioannidou y Venetsanou (2019) observaron mayores niveles de presión por delgadez y ansiedad corporal en deportes estéticos en comparación con otros deportes.

Este fenómeno puede explicarse por la internalización de ideales corporales promovidos no solo por la sociedad o por el entorno deportivo, sino también por el entorno familiar. En este aspecto, los padres no solo actúan como figuras de apoyo, sino también como transmisores de valores y expectativas relacionadas con la apariencia física.

En los deportes estéticos, donde la delgadez y la estética corporal suelen asociarse al éxito deportivo, la presión de los padres puede reforzar estos ideales y pensamientos, contribuyendo a que los jóvenes deportistas desarrollen una preocupación y obsesión por su aspecto físico, lo que puede derivar en inseguridad, evitando situaciones sociales o pensar de que su valor personal depende de su físico. Esta situación resulta especialmente preocupante durante la adolescencia, etapa en la que la imagen corporal adquiere un papel central en la construcción de la autoestima. Por tanto, esta combinación de exigencias y presiones puede generar un contexto de riesgo para el desarrollo de conductas alimentarias desadaptativas, perjudicando y poniendo en peligro la salud del deportista.

En conjunto, estos resultados sugieren que el entorno familiar puede contribuir a reforzar determinados ideales corporales que se salen fuera de lo normal e incrementar la vulnerabilidad psicológica de los deportistas.

Por otra parte, la presión parental también se ha relacionado con el desarrollo de rasgos de perfeccionismo en los jóvenes atletas. En este sentido, Dunn et al. (2006) señalaron que tanto la presión parental como la presión del entrenador se asocian con mayores niveles de perfeccionismo deportivo. De forma más reciente, Teixeira et al. (2024) han profundizado en esta relación al evidenciar que el perfeccionismo actúa como variable mediadora entre la implicación parental y el rendimiento deportivo.

Estos hallazgos sugieren que las expectativas parentales pueden favorecer la internalización de estándares de alto rendimiento, lo que, si bien puede contribuir al éxito deportivo en determinados contextos, también puede incrementar el riesgo de malestar psicológico cuando dichas expectativas resultan excesivas o difíciles de alcanzar, lo que conlleva al burn-out del deportista.

El perfeccionismo puede entenderse como una respuesta adaptativa inicial a las demandas del entorno, pero que puede volverse desadaptativa cuando se asocia a una autoexigencia excesiva y a un miedo constante al error. En este aspecto, la presión parental puede contribuir a que los jóvenes deportistas desarrollen un estilo motivacional basado en la evitación del fracaso más que en la búsqueda del disfrute o mejora personal.

A largo plazo, este tipo de perfeccionismo, puede trasladarse a otros ámbitos de la vida como el académico o el personal, dificultando afrontar de manera coherente la frustración o el fracaso.

Este tipo de dinámica resulta especialmente relevante en deportes estéticos, donde los márgenes de error son mínimos y la evaluación del rendimiento se percibe como altamente exigente.

No obstante, es importante destacar que la implicación parental no constituye un fenómeno homogéneo, y que sus efectos dependen en gran medida de la forma en que esta se manifiesta. En este sentido, la literatura revisada pone de relieve la importancia de diferenciar entre presión y apoyo parental.

Mientras que la presión se asocia con efectos negativos como la ansiedad, la insatisfacción corporal o el perfeccionismo desadaptativo, el apoyo parental se relaciona con mayores niveles de bienestar y compromiso deportivo (Bois et al., 2009; Baker, 2017). Así, Baker (2017) encontró que el apoyo a la autonomía por parte de las madres se asocia positivamente con el compromiso deportivo de las gimnastas, lo que pone de manifiesto el papel beneficioso de un estilo parental basado en la comprensión y el refuerzo positivo. Este contraste resulta clave para comprender que no es la implicación parental en sí misma la que determina los efectos sobre el deportista, sino la calidad de

dicha implicación. Por lo que promover estilos parentales que fomenten la autonomía, el disfrute y el aprendizaje puede contribuir a crear un entorno deportivo más saludable.

En conjunto, los hallazgos de esta revisión sugieren que la influencia parental en el deporte adolescente es un fenómeno complejo y multifactorial, que adquiere una especial relevancia en el contexto de los deportes estéticos.

Las características propias de estas disciplinas, como la evaluación subjetiva del rendimiento o la importancia de la apariencia física, parecen intensificar los efectos de la presión parental, especialmente en relación con la imagen corporal y el bienestar psicológico. En este aspecto, los resultados obtenidos refuerzan la necesidad de abordar la presión parental como un factor clave en el desarrollo deportivo y personal de los jóvenes atletas.

Sin embargo, esta revisión presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, la mayoría de los estudios analizados presentan un diseño transversal, lo que limita la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables estudiadas.

Asimismo, el uso predominante de cuestionarios autoinformados puede introducir sesgos derivados de la percepción subjetiva de los participantes. Por otro lado, aunque se ha priorizado la inclusión de estudios de deportes estéticos, algunos trabajos analizan muestras de deportistas de distintas disciplinas, lo que puede dificultar la generalización específica a este tipo de deportes.

A pesar de estas limitaciones, los resultados de la presente revisión tienen importantes implicaciones prácticas. En concreto, ponen de manifiesto la necesidad de desarrollar programas de intervención dirigidos a padres y entrenadores, orientados a fomentar estilos de implicación más adaptativos que promuevan el bienestar psicológico de los jóvenes deportistas. También resulta fundamental sensibilizar a las familias sobre el impacto que sus actitudes y comportamientos pueden tener en la experiencia deportiva de sus hijos, especialmente en contextos donde la presión estética es elevada.

En definitiva, la presente revisión pone de manifiesto que la presión parental constituye un factor determinante en la experiencia deportiva de los adolescentes, especialmente en el contexto de los deportes estéticos.

La evidencia analizada sugiere que, mientras una implicación basada en la presión y en la exigencia pueden incrementar el riesgo de ansiedad, insatisfacción corporal y el perfeccionismo, una implicación basada en el apoyo y la comprensión puede actuar como un factor protector y de motivación para el adolescente.

En conclusión, resulta fundamental adoptar una visión equilibrada del papel de los padres en el deporte, promoviendo estrategias que favorezcan un desarrollo deportivo saludable y sostenible. De esta manera, comprender la influencia de la presión parental no solo permite avanzar en el conocimiento científico del fenómeno, sino que también tiene implicaciones directas para la intervención en el ámbito deportivo, educativo y familiar.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A partir de los resultados obtenidos en la presente revisión sistemática, se observa que la presión parental constituye un factor relevante en la experiencia deportiva de los adolescentes, especialmente en el contexto de los deportes estéticos.

La evidencia revisada muestra que una implicación parental basada en la exigencia excesiva, el control o la presión por el rendimiento puede favorecer la aparición de ansiedad, perfeccionismo desadaptativo, insatisfacción corporal e incluso conductas alimentarias problemáticas. Estas consecuencias no solo afectan al rendimiento deportivo, sino también al bienestar psicológico, la autoestima y el desarrollo personal del adolescente.

Además, en disciplinas como la gimnasia rítmica, la danza o la natación artística, donde la apariencia física adquiere una mayor relevancia, estos efectos pueden intensificarse, aumentando la vulnerabilidad y perjudicando el estado de ánimo de los jóvenes deportistas.

En este sentido, se considera necesario desarrollar estrategias de prevención e intervención que permitan promover una implicación parental más saludable y adaptativa. Por ello, se propone la implementación de un programa psicoeducativo dirigido principalmente a padres y entrenadores de adolescentes que practican deportes estéticos.

El objetivo principal de esta intervención sería favorecer estilos de comunicación y acompañamiento que reduzcan la presión percibida por los deportistas y fomenten un clima motivacional basado en el apoyo, la autonomía y el disfrute de la práctica deportiva. Para ello, el programa podría incluir sesiones formativas sobre el impacto de la presión parental en la salud mental, la importancia del refuerzo positivo, la gestión de expectativas y la promoción de una imagen corporal saludable.

En cuanto a la implementación del programa, se propone una intervención estructurada en formato de talleres psicoeducativos, desarrollados a lo largo de varias sesiones grupales. Estas sesiones podrían organizarse con una frecuencia semanal, con una duración aproximada de 60 minutos o 90 minutos, permitiendo así una adecuada asimilación de los contenidos y la reflexión progresiva por parte de los padres.

En una fase inicial, se plantea la realización de una evaluación diagnóstica mediante cuestionarios o entrevistas breves dirigidas a los padres y entrenadores, con el objetivo de conocer sus creencias, expectativas y estilos de implicación en el deporte. Esta evaluación permitiría adaptar los contenidos del programa a las necesidades específicas del grupo.

Las sesiones combinarían una parte teórica, en la que se abordarían contenidos relacionados con la presión parental, la motivación, la ansiedad o la imagen corporal, con una parte práctica basada en dinámicas participativas. En estas dinámicas se podrían incluir debates grupales, estudios de casos, análisis de situaciones reales del contexto deportivo y ejercicios de reflexión sobre experiencias personales. También se podrían incorporar estrategias de entrenamiento de habilidades como la comunicación asertiva, el refuerzo positivo o la gestión de expectativas, con el objetivo de proporcionar a los padres herramientas concretas para mejorar su forma de implicarse en la actividad deportiva de sus hijos.

En cuanto a los materiales, se podrían utilizar presentaciones visuales, guías prácticas, fichas de trabajo y recursos audiovisuales que faciliten la comprensión de los contenidos y fomenten la participación activa de los que asisten.

Por último, se plantea la realización de una evaluación final del programa que permita valorar los cambios en la percepción y comportamiento de los participantes, así como la posible transferencia de estos cambios al contexto deportivo de los jóvenes.

Mencionado anteriormente, se plantea la participación de entrenadores, dado que su influencia en la experiencia deportiva también resulta significativa y, en muchas ocasiones, se combina con la presión familiar.

La coordinación entre familia y entorno deportivo permitiría construir un contexto más protector para el adolescente, favoreciendo tanto su rendimiento como su bienestar emocional.

Finalmente, esta propuesta no pretende reducir la implicación de los padres en el deporte de sus hijos, sino orientar dicha implicación hacia formas más positivas y beneficiosas. La educación emocional y sensibilización familiar se presentan, por tanto, como herramientas fundamentales para prevenir los efectos negativos de la presión parental y promover un desarrollo deportivo más saludable y sostenible.

BIBLIOGRAFÍA

- Baker, J. K. (2017). *Maternal attitudes and behaviors and weight concerns of gymnasts* (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations & Theses.
- Berengüí, R., Angosto, S., Hernández-Ruiz, A., Rueda-Flores, M., & Castejón, M. A. (2024). Body image and eating disorders in aesthetic sports: A systematic review of assessment and risk. *Science & Sports*, 39(3), 241-249. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2023.03.006>
- Bois, J. E., Lalanne, J., & Delforge, C. (2009). The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 27(10), 995-1005. <https://doi.org/10.1080/02640410903062001>
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., Causgrove Dunn, J., & Lizmore, M. R. (2022). Perceived parental pressure and perceived coach pressure in adolescent and adult sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 59, 102100. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102100>
- Francisco, R., Alarcão, M., & Narciso, I. (2013). Parental influences on elite aesthetic athletes' body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Child and Family Studies*, 22, 1082-1091. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9670-5>
- Giannitsopoulou, E. (2016). Is there a relationship between social physique and anxiety and parental involvement in Greek ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes during adolescence? *PANR Journal*. <https://www.panr.com.cy/?p=1442>
- Ioannidou, C., & Venetsanou, F. (2019). Social physique anxiety, disturbed eating disorders and behaviors, and perceived pressure for thin body in competitive rhythmic and aerobic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 11, 331-342. <https://doi.org/10.52165/sgj.11.3.331-342>
- Kosmidou, E., Giannitsopoulou, E., & Moysidou, D. (2017). Social physique anxiety and pressure to be thin in adolescent ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes. *Research in Dance Education*, 18(1), 23-33. <https://doi.org/10.1080/14647893.2016.1223027>

- Kosmidou, E., Giannitsopoulou, E., & Proios, M. (2018). Are body esteem, eating attitudes, pressure to be thin, body mass index and training age related in rhythmic gymnastics athletes? *Science of Gymnastics Journal*, 10, 189-201.
- Kovács, K., Kéring, J., Rácz, J., Gyömbér, N., & Németh, K. (2022). In the pitfall of expectations: An exploratory analysis of stressors in elite rhythmic gymnastics. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.955232>
- Lundqvist, C., Asratian, A., & Wade, T. (2024). Untangling the relationship between age, gender, type of sport, perfectionistic self-presentation, and motivation on body satisfaction among female and male athletes aged 10-22. *British Journal of Sports Medicine*, 58, A120. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-IOC.213>
- Madigan, D. J., Curran, T., Stoeber, J., Hill, A. P., Smith, M. M., & Passfield, L. (2019). Development of perfectionism in junior athletes: A three-sample study of coach and parental pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 41(3), 167-175. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0287>
- Martin, C., Nguyen, L. T., Williams, A., & Bunn, J. (2025). Examining the roles of body image perception on the mental health of female athletes in highly aesthetic sports: A systematic review. *Current Issues in Sports Science*, 10(1), 004. <https://doi.org/10.36950/2025.10ciss004>
- Teixeira Pereira, M., Morais, C., & Gomes, R. (2024). The mediating role of perfectionism in parental involvement and young athletes' performance. *Scientific Reports*, 14. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83620-z>