



GUÍA PRÁCTICA

# ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS PARA LAS ADOLESCENTES



Dirección



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y DEL DEPORTE



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
PSICOSOCIAL EN EL DEPORTE  
FCAFYO (INEF) UPM

Edición



CONSEJO COLEF  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA

Participa

Fundación  
**MAPFRE**

Colabora



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE JUVENTUD  
E INFANCIA

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE JUVENTUD  
E INFANCIA

Grupo de investigación psicosocial en el deporte de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid.

Autoría: María Martín Rodríguez\* (Dir. ), José Antonio Santacruz Lozano\*\*, Ángel Luis Clemente Remón\*\*, María Isabel Barriopedro Moro\*, Raúl Sánchez García \*\*\*, Natalia Pedrajas Sanz\*, Miguel Ángel Gómez Ruano \*, y Jaime Prieto Bermejo\*\*\*.  
Universidad Politécnica de Madrid \*, Universidad de Alcalá\*\* y Universidad Rey Juan Carlos\*\*\*.

Fotografías: Miguel Sánchez Moñita\*\*\*

Con la colaboración de Ainhoa Azurmendi (AVENTO Consultoría), Ana Gaspar (DXT Tenerife), Ana Belen Peinado (LFE Research Group), Elisa Aguilar (Federación Española de Baloncesto) y María Rodríguez (Sputnik Climbing).

Maquetación: Management around Sports. María José Berrocal Jaramillo.

Edición: Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Consejo COLEF).

Con el apoyo y participación de la Fundación MAPFRE.

Con la colaboración del Ministerio de Juventud e Infancia del Gobierno de España.

ISBN: 978-84-09-80485-6

© 2025. Se autoriza la reproducción parcial de la información contenida en esta publicación siempre que se cite su procedencia.





# PRÓLOGO

La actividad física es un derecho y un componente esencial de la salud física, mental y social que, en la adolescencia, contribuye a consolidar hábitos de vida promotores de bienestar. En esta etapa vital, el deporte mejora competencias personales y sociales como la autoconfianza, la gestión emocional, el respeto mutuo o el trabajo en equipo. Además, es un valioso impulsor del empoderamiento de las adolescentes porque facilita el acceso a espacios públicos donde sentir apoyo social, desarrollar nuevas habilidades de trabajo en equipo y liderazgo, así como disfrutar de libertad de expresión y movimiento. En ese sentido, la actividad física debe ser parte integral de la formación de niños, niñas y adolescentes, fortaleciendo así la autonomía, la creatividad y la participación social de las adolescentes.

En la actualidad, la práctica físico-deportiva contribuye a afrontar importantes retos que afectan a la adolescencia: mejora la salud mental, reduce la elevada prevalencia de inactividad física, así como el abandono deportivo, e impulsa la igualdad de género y la cooperación entre pares. Además, implica derribar barreras, también sociales, que aún limitan la participación de muchas adolescentes y repensar los espacios deportivos desde una perspectiva más inclusiva.

El compromiso activo de este Ministerio de Infancia y Juventud del Gobierno de España con la salud, los derechos de la adolescencia y la promoción de la igualdad de género nos lleva a apoyar institucionalmente esta acción de generación y transferencia de conocimiento.

Con esta Guía práctica presentamos una herramienta para mejorar las oportunidades de práctica de físico-deportiva de las adolescentes. Forma parte del Proyecto I+D+i Actividades físicas y deportivas para las adolescentes, realizado por el Grupo de investigación psicosocial en el deporte de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid, con el apoyo de la Fundación MAPFRE y el Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Consejo COLEF). Alineado con recomendaciones de referencia, plantea una investigación orientada a la misión para desarrollar innovaciones, desde la co-creación entre diversos agentes y sectores entre los que las propias adolescentes deben jugar un papel protagónico. Por esto, agradecemos particularmente a todas y cada una de las adolescentes que la han hecho posible, junto a sus compañeros, familias, profesionales y organizaciones que desarrollan su labor con ellas.

Desde esta Guía práctica se invita a hacer equipo. Porque el fomento de la salud requiere de la cooperación de múltiples sectores y agentes a diferentes niveles, tanto de los ecosistemas deportivo y educativo, como vinculados a la adolescencia, igualdad, familias, sanidad, cultura, movilidad, planificación urbanística y medio ambiente. Aportando datos, hoja de ruta con acciones estratégicas y buenas prácticas inspiradoras queremos fortalecer una acción colectiva para conseguir ofrecer a las adolescentes oportunidades más accesibles e igualitarias para la práctica físico-deportiva.



*Rubén Pérez Correa,*

*Secretario de Estado de  
Juventud e Infancia*



# ÍNDICE



## Sección I+D+i

Diagnóstico

PÁG. 09

>>



## Sección I+D+i

Recomendaciones

PÁG. 27

>>



## Sección I+D+i

Buenas prácticas

PÁG. 50

>>



# INTRODUCCIÓN

**¿PARA QUÉ?** El objetivo de esta Guía práctica es ser una herramienta que facilite el desarrollo de acciones basadas en la evidencia para mejorar las oportunidades de práctica físicodeportiva de las adolescentes.

**¿PARA QUIÉN?** Está destinada a profesionales y organizaciones de los ecosistemas físico-deportivo y educativo, así como a diversos agentes y personas vinculados a la adolescencia, igualdad, familias, sanidad, cultura, movilidad, planificación urbanística y medio ambiente.

## ¿CÓMO?

Esta Guía práctica se estructura en tres secciones que recogen las distintas aportaciones clave del Proyecto I+D+i Actividades físicas y deportivas para las adolescentes:

### Sección I+D+i

**Diagnóstico** Resume las principales conclusiones del estudio de investigación que responden a las preguntas ¿cuánto se mueven?, ¿qué hacen?, ¿qué les gustaría hacer? y ¿qué obstáculos encuentran?. Para ello especifica niveles de actividad física salud, tamaño de las distintas demandas, características de las necesidades de práctica físico-deportiva atendidas y no atendidas, así como barreras que obstaculizan la realización de actividades físicas y deportivas, identificando desigualdades y diferencias significativas, tanto de género como de etapa educativa.

### Sección I+D+i

**Recomendaciones** Recoge propuestas para que los diversos agentes desarrollen acciones basadas en la evidencia que mejoren las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes. Se estructuran en torno a 10 acciones estratégicas, desde una perspectiva integral y holística. Incluye las recomendaciones emanadas en la investigación, después de ser contrastadas y enriquecidas en talleres colaborativos realizados con profesionales que trabajan con las adolescentes.

### Sección I+D+i

**Buenas prácticas** Menciona organizaciones que ya están desarrollando innovaciones vinculadas a las recomendaciones identificadas, concretando elementos clave a considerar. Incluye herramientas para promover transversalmente entornos favorecedores de la práctica físico-deportiva de las adolescentes.

# EL PROYECTO I+D+i ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS PARA LAS ADOLESCENTES

Esta Guía práctica forma parte del Proyecto I+D+i Actividades físicas y deportivas para las adolescentes, desarrollado por un equipo investigador multidisciplinar integrado por especialistas de la Universidad Politécnica de Madrid, la Universidad de Alcalá y la Universidad Rey Juan Carlos. Su cocreación ha sido posible gracias a la valiosa colaboración de organizaciones y profesionales que desarrollan su actividad dirigiendo o interviniendo directamente en actividades físicas o deportivas, decenas de centros educativos, miles de familias y adolescentes de las diversas Comunidades Autónomas españolas.

**Nuestro objetivo es la generación y transferencia de conocimiento para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.**

Mediante un diseño de investigación que ha combinado técnicas cuantitativas y cualitativas de triangulación metodológica hemos conseguido “dar voz y escuchar” a las adolescentes, a sus madres y padres, así como a diferentes profesionales con experticia que, desde hace años, vienen desarrollando su labor con ellas. Para ello se realizó una encuesta en una muestra representativa de la población española de chicas y chicos escolarizada en Educación Secundaria Obligatoria (ESO), con la colaboración de su profesorado de educación física colegiado. Sus resultados muestran la realidad adolescente mediante una fotografía en forma de datos. Los hallazgos cualitativos explican por qué la realidad es esta y no otra, proponiendo soluciones para mejorarla. Para conseguirlo se contrastaron la visión profesional con la de la población general, realizando entrevistas en profundidad a profesiona-

les de alto perfil, grupos focales con chicas en Secundaria, madres y padres, junto a narrativas fotográficas realizadas por las adolescentes. De la triangulación metodológica de resultados y hallazgos, considerando propuestas de agentes de referencia, emergieron diferentes recomendaciones y acciones estratégicas, así como ejemplos de buenas prácticas.

Finalmente, contrastamos las diferentes soluciones emanadas, en talleres colaborativos realizados con profesionales que trabajan con las adolescentes

**Con esta Guía presentamos evidencia basada en la práctica para promover el desarrollo de acciones prácticas basadas en la evidencia**

El protocolo del Proyecto I+D+i fue validado por el Comité de Ética de la Universidad Politécnica de Madrid, cumpliendo estándares éticos para la investigación con menores y la normativa legal vigente en materia de protección de datos.

Para finalizar este apartado cabe señalar que, a pesar de ser conscientes de la diversidad sexo-género existente, los resultados de la encuesta recogidos en esta Guía práctica presentan una concepción binaria. Esto se debe a que únicamente se dispone de información sobre el tamaño del universo de población femenina y masculina escolarizada en Educación Secundaria Obligatoria en España, por lo que solo fue posible diseñar una muestra que ofreciera resultados representativos extrapolables a chicas y chicos.

# ¿POR QUÉ MEJORAR LAS OPORTUNIDADES DE PRÁCTICA DE LAS ADOLESCENTES?

Instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024; 2021a; 2018) o la Comisión Europea (CE, 2022), así como estudios de referencia (Guthold et al., 2022; Van Sluijs et al., 2021) instan a mejorar las oportunidades que tienen las adolescentes de realizar actividades físicas y deportivas.



Porque si las adolescentes son físicamente activas mejoran su forma física, salud cardiometabólica y ósea, así como su capacidad cognitiva y salud mental (OMS, 2020). Esta última es una cuestión importante, ya que la OMS (2022b) señala que mejorar la salud mental de esta generación Z adolescente es, actualmente, una prioridad de salud pública. Sabemos que el ejercicio físico regular, además de ser uno de los determinantes de salud mental, incide en su promoción y prevención, al potenciar alternativas a comportamientos de riesgo junto a herramientas para afrontar mejor la juventud en la adolescencia (OMS, 2021b), periodo crucial para consolidar estilos de vida saludables físicamente activos (Van Sluijs et al., 2021). Cabe destacar que, para obtener estos beneficios, en la adolescencia hay que realizar la misma cantidad de actividad física que en la infancia (OMS, 2020).

Pero a pesar de este conocimiento, a nivel global, **la inactividad física tiene una relevante prevalencia en la población adolescente, mayor en las chicas** (Guthold et al., 2020). Los recientes resultados del estudio HBSC de la OMS (Raki et al., 2024) indican que la actividad física continúa disminuyendo en la adolescencia y de manera más pronunciada en las chicas. En Europa, la Comisión Europea (2022) también señala que las adolescentes hacen menos deporte. En España el estudio PASOS de la Fundación Gasol (GF, 2023) evidenció que la inactividad física es mayor en la adolescencia que en la infancia, en ellas que en ellos y que ha aumentado en los últimos años, pero más entre las adolescentes. Este estudio pone el foco en el creciente número de chicas que no se sienten bien a nivel emocional. El estudio PASOS longitudinal 2022-2025 (GF, 2025) recientemente ha detectado un claro **deterioro del estado de salud y los hábitos de vida de la población infantil y adolescente de esta generación Z** en España: menos actividad física, peor alimentación, menos sueño. Destaca como resultados más preocupantes las 11 horas más de pantallas a la semana y el aumento del malestar emocional (del 18,3 % al 35,6%). Zapico et al. (2023) explican como el elevado uso de pantallas se presenta asociado a bajos niveles de actividad física. Vázquez y Guitián (2024) señalan el incremento de problemas de salud mental en la población infanto-juvenil española y europea, con mayor prevalencia en las adolescentes, alertando sobre los riesgos de la ciberadicción a las redes sociales y trastornos del comportamiento, a la vez que exponen la importancia de promover la salud mental y prevenir estos problemas psicosociales en las primeras etapas de la vida.



# Sección I+D+i

## Diagnóstico

¿Cuánto se mueven?: Niveles de actividad física y demandas de práctica

¿Qué hacen?: Necesidades de práctica atendidas

¿Qué les gustaría hacer?: Necesidades de práctica no atendidas

¿Qué obstáculos encuentran?: Barreras para la práctica





Esta sección presenta un resumen de las conclusiones del estudio de investigación, sobre niveles de actividad física salud, demandas de práctica físico-deportiva, barreras, necesidades atendidas y no atendidas. Responde a las preguntas ¿cuánto se mueven?, ¿qué hacen?, ¿qué les gustaría hacer? y ¿qué obstáculos encuentran?. Para ello, expone datos clave obtenidos en la encuesta -identificando diferencias estadísticamente significativas-, junto a hallazgos cualitativos relevantes que emergieron en la triangulación metodológica.

Para ampliar información, accede al informe del estudio de investigación.



VER ESTUDIO





# ¿CUÁNTO SE MUEVEN?

## NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEMANDAS DE PRÁCTICA

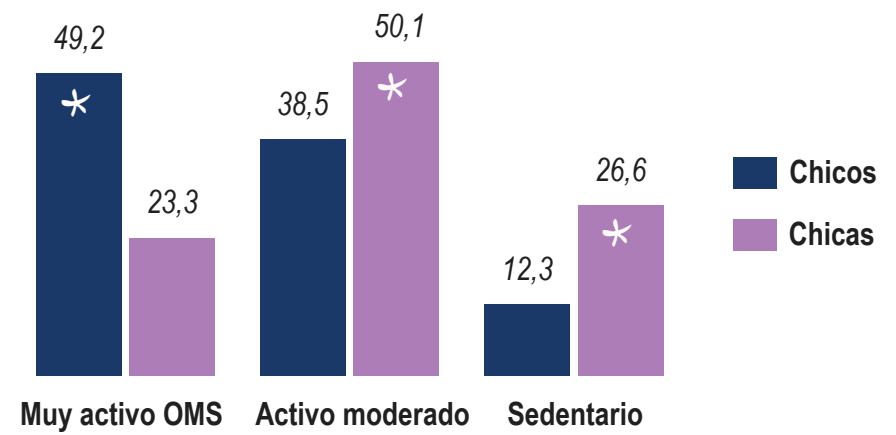
Hay una importante brecha de género: El doble de chicos (49%) que de chicas (23%) alcanzan el nivel vinculado a las recomendaciones de actividad física de la OMS (2020) del cuestionario APALQ (Zaragoza et al., 2012).

La mitad de las adolescentes se sitúan en un nivel de actividad física moderado. Aunque semanalmente no realizan tanta actividad física como recomienda la OMS (2020), se están moviendo lo suficiente como para no ser sedentarias.

En torno al doble de chicas (26,6%) que de chicos (12,3% chicos) están en el nivel sedentario.

Al avanzar en la Secundaria, ambos disminuyen la actividad física que realizan, pero las chicas más.

Figura 1. Niveles de actividad física salud según género



\*Diferencias de género estadísticamente significativas

Figura 2. Niveles de actividad física salud según etapa de Secundaria y género

NIVEL	1º y 2º E.S.O.			3º y 4º E.S.O.		
	Chicas	Chicos	Total	Chicas	Chicos	Total
Muy activo	25,1%	49,6%	37,7%	21,5%	48,9%	35,0%
Activo	52,4%	39,8%	45,9%	48,9%	37,4%	43,2%
Sedentario	22,5%	10,6%	16,4%	29,6%	13,7%	21,7%

Diferencias estadísticamente significativas de género y etapa educativa



“ El porcentaje de adolescentes que podrían practicar es alto... A las mejores que compiten ya las tenemos. Tenemos que conseguir a las que todavía se mueven algo y a las sedentarias.

Experta en educación física y deportiva





Más chicos (90,4%) que chicas (79,4%) hacen alguna actividad física y/o deportiva (AFD), incluido pasear y bailar, fuera de la asignatura de Educación Física de escolar. En esta Demanda Establecida de práctica de AFD hay desigualdades de género:

Hay más chicos (44% vs. 19% chicas) en la Demanda Establecida pura, con sus necesidades atendidas por completo, ya que no querrían hacer otra AFD.

Hay más chicas (59% vs. 46% chicos) en la Demanda Latente de la Demanda Establecida, que les gustaría hacer otra AFD diferente o además de la que hacen, especialmente de 1º y 2º de la ESO.

Teniendo en cuenta que solo el 49% de chicos y 23% de chicas alcanza el nivel de realización de actividad física recomendado por la OMS (2020), es necesario mejorar las oportunidades de práctica físicodeportiva de la Demanda Latente o grupo de adolescentes que le gustaría hacer alguna AFD que actualmente no hace.

En la etapa final de la ESO, disminuyen las chicas que hacen AFD.

La Demanda Latente pura es el 14,7% de ellas y 5,9% ellos que no hacen, pero les gustaría hacer alguna actividad física o deportiva. Destaca el 17% de chicas en 3º y 4º de la ESO.

La Demanda Ausente es el 5,9% de ellas y 3,3% ellos que no hacen ni les gustaría hacer alguna AFD, incluido pasear. También en este grupo destaca el 8% de chicas en 3º y 4º curso.

Figura 3. Demandas de práctica de AFD según género y etapa de Secundaria

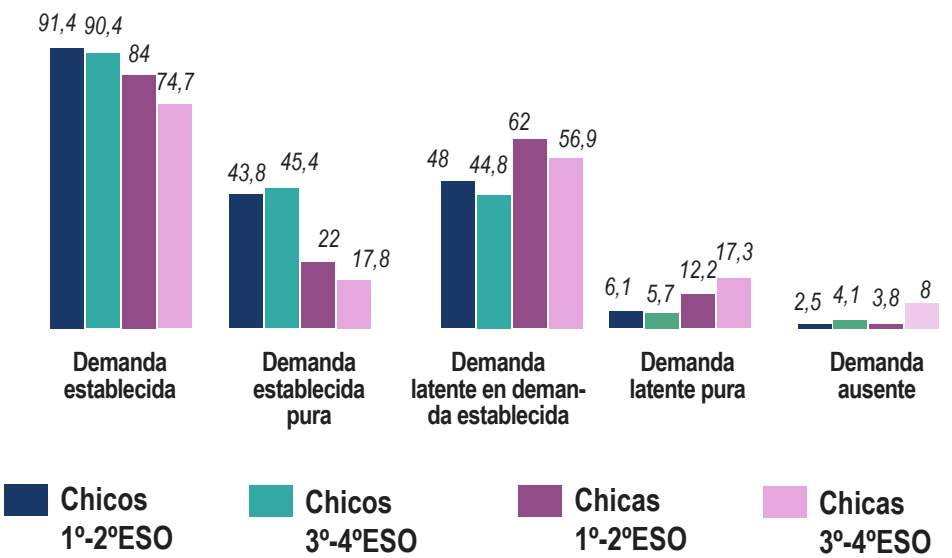


Figura 4. Demandas de práctica de AFD según género y etapa de Secundaria

	Chicas			Chicos		
	1º-2º curso	3º-4º curso	Total	1º-2º curso	3º-4º curso	Total
Demanda Establecida (Sí hacen AFD)	84,0%	74,7%	79,4%	91,4%	90,2%	90,8%
Demanda Establecida pura SI hacen AFD - No les gustaría hacer otra AFD	22%	17,8%	19,8%	43,4%	45,4%	44,4%
Demanda Latente en Demanda Establecida SI hacen AFD - SI les gustaría hacer otra AFD	62%	56,9%	59,6%	48,0%	44,8%	46,4%
Demanda Latente pura NO hacen AFD - SI les gustaría hacer AFD	12,2%	17,3%	14,7%	6,1%	5,7%	5,9%
Demanda Ausente NO hacen AFD - NO les gustaría hacer AFD	3,8%	8,0%	5,9%	2,5%	4,1%	3,3%

Diferencias estadísticamente significativas de género y etapa educativa



## ¿QUÉ HACEN?

### NECESIDADES DE PRÁCTICA ATENDIDAS

Más chicos (90,4%) que chicas (79,4%) hacen alguna actividad física y/o deportiva (incluida pasear), además de las que hacen en la asignatura de Educación Física escolar.

El deporte de competición tiene una relevante presencia en la adolescencia, mayor en los chicos. El 61% de chicos y 36% de chicas practican semanalmente un deporte orientado a la competición. A ellos les motiva más competir (43% vs. 18% ellas) pero no es la razón fundamental por la que hacen AFD.

Los principales motivos por los que ellos y ellas hacen AFD es porque disfrutan y se divierten. Estar en forma es el 3º motivo en importancia. Les motiva más a ellos, al igual que mejorar su apariencia física. Las adolescentes explican que hacer una AFD que les guste con amigas aumenta su motivación.

Profesionales, padres y adolescentes coinciden en que la práctica adecuada mejora su salud mental.

La oferta de AFD resulta menos motivante para las chicas. Ellas presentan puntuaciones significativamente más bajas. Desde los 14 años, ellas disfrutan y se divierten menos con las AFD que hacen, a la par que aumenta el interés por mejorar su físico.

“Hacen deporte por salud mental, se lo pasan fenomenal y se sienten mejor. También es relevante la parte de pertenencia a un grupo, sentirse integrada y pasárselo bien.

Eva, madre

Figura 5. Demanda Establecida: Tipos según género

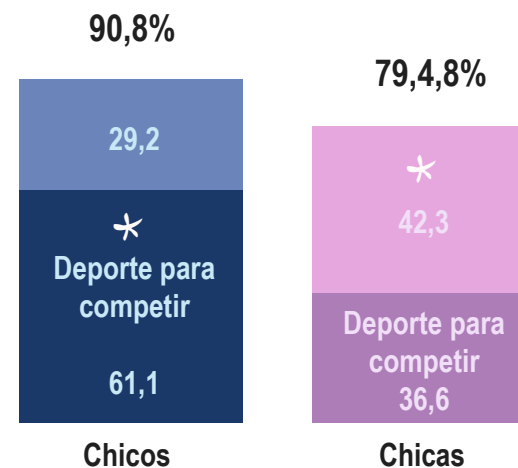
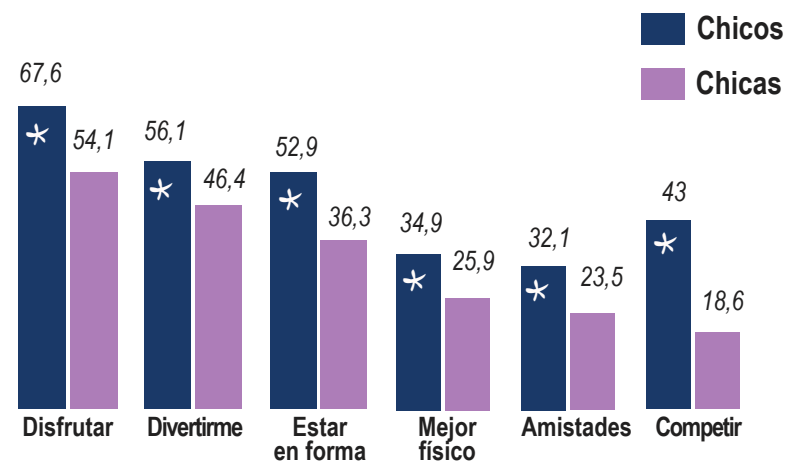


Figura 6. Motivos por los que hacen AFD según género



\*Diferencias de género estadísticamente significativas

“Me motiva porque es algo que me gusta hacer para divertirme con mis amigas. Aparte de estar ejercitándome, también pasar un buen rato.

Nerea, 14 años

Lo que más hacen los chicos es jugar al fútbol (57%); lo que más hacen las chicas es pasear (40%).

Ellos hacen significativamente más que ellas fútbol, baloncesto, tenis o pádel, bicicleta, carrera y musculación.

Por el contrario, ellas son mayoría paseando. También en baile, patinar, voleibol y gimnasia rítmica, reduciéndose en la etapa final de Secundaria las que hacen estas actividades.

Desde los 14 años, se incrementan los y las adolescentes que van al gimnasio o sala de fitness a hacer musculación. La percepción de profesionales y población general es que a los chicos de esta generación adolescente les ha atrapado el culto al cuerpo musculado.

Ambos hacen AFD autónomas al aire libre, pero más ocasionalmente que como AFD principal.

Figura 7. Actividades físicas y deportivas que más hacen según género y etapa de Secundaria (Tasas superiores al 5%)

	Chicas			Chicos			Total
	1º-2º curso	3º-4º curso	Total	1º-2º curso	3º-4º curso	Total	
Baloncesto	13,9%	11,1%	12,5%	26,1%	25,5%	25,8%	19,3%
Bicicleta	25,6%	17,7%	21,7%	29,3%	28,2%	28,8%	25,3%
Bailar-Danza	23,8%	16,7%	20,3%	1,6%	1,2%	1,4%	10,7%
Fútbol y fútbol sala	14,9%	9,3%	12,1%	59,5%	54,4%	57,1%	34,9%
Gimnasia rítmica	7,3%	2,3%	4,8%	0,4%	0,8%	0,6%	2,7%
Judo, kárate, taekwondo	5,7%	7,6%	6,7%	2,7%	5,3%	4,0%	5,4%
Gimnasio musculación	3,8%	12,6%	8,2%	7,9%	20,3%	14,1%	8,6%
Natación	22,9%	16,8%	19,9%	21,6%	16,2%	19,0%	19,4%
Patines o patinete	15,8%	7,2%	11,5%	11,1%	3,4%	7,4%	9,4%
Correr	21,4%	22,1%	21,8%	31,1%	30,0%	30,6%	26,2%
Pasear	42,0%	37,9%	40,0%	33,2%	28,8%	31,1%	35,5%
Surf y bodyboard	8,5%	5,2%	6,9%	7,8%	4,3%	6,1%	6,5%
Tenis y pádel	15,1%	9,8%	12,5%	25,3%	20,9%	23,2%	17,9%
Voleibol	20,8%	8,0%	14,4%	13,1%	6,2%	9,6%	10,2%
Otros	34,7%	33,3%	34,0%	35,6%	28,8%	32,3%	33,2%



Diferencias estadísticamente significativas de género y etapa educativa





En la AFD principal que hacen con mayor frecuencia, sobresale la futbolización de la práctica de los chicos y la masculinización del fútbol.

La práctica de los chicos se enmarcan en el sistema deportivo y de ejercicio. Junto al fútbol mencionan otros deportes de oposición, como el baloncesto, tenis o pádel y AFD de defensa-combate. La **musculación** es la 3ª AFD principal de los chicos, aumenta desde los 14 años.

Las AFD principales que practican más chicas son bailar y pasear, ambas están al margen del sistema deportivo y feminizadas. También son importantes, en su conjunto, deportes de equipo como el baloncesto, el voleibol (también feminizado) o el fútbol. Les siguen, en orden de importancia, las AFD de defensa y combate (judo, karate o taekwondo junto a diferentes modalidades de lucha, boxeo y artes marciales), la natación y correr.

Desde los 14 años ellos aumentan la práctica autónoma, a diferencia de las chicas que optan más por práctica dirigida por profesionales.

“Tengo algunas amigas que también van a baile conmigo o a baloncesto, pero la mayoría de chicas de mi clase no van a actividades deportivas, solo a veces pasean.

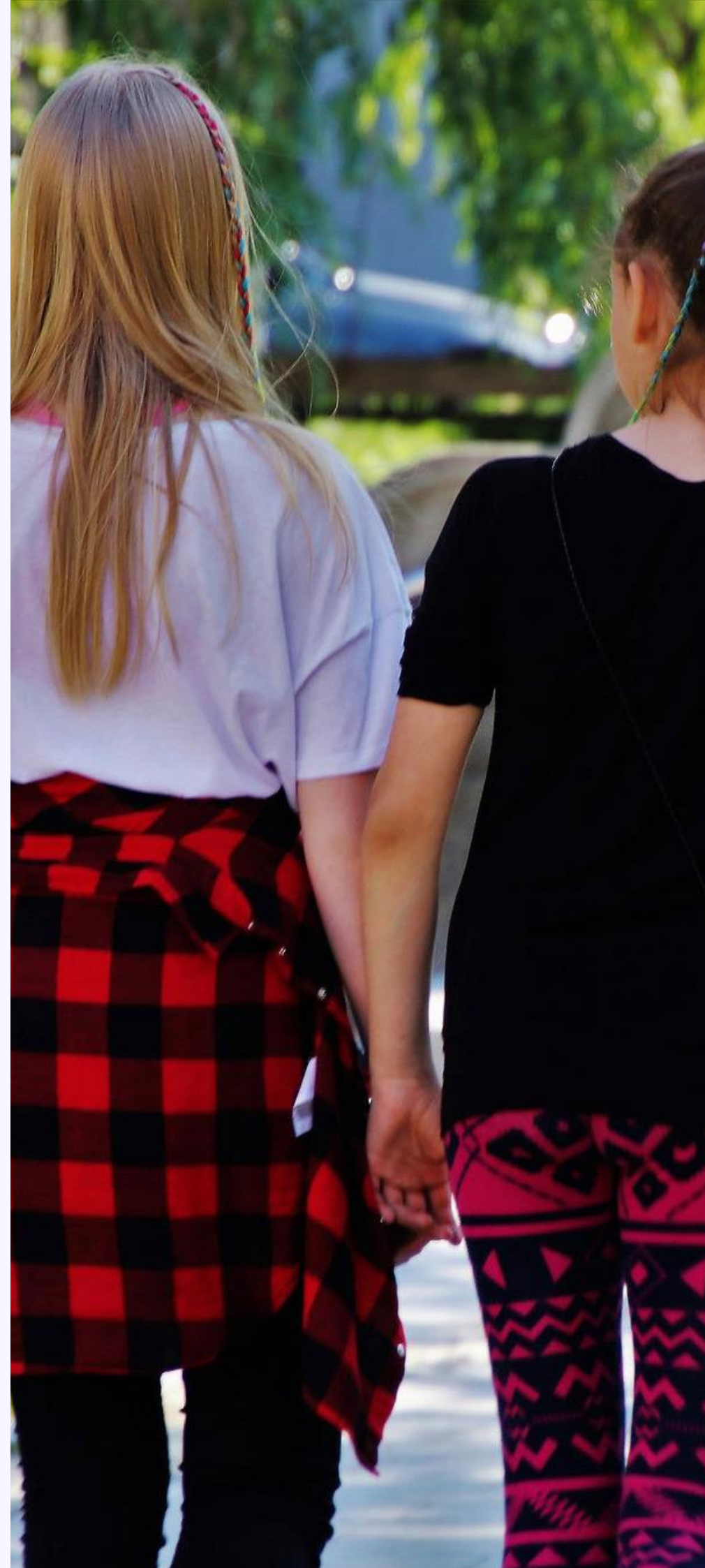
Marta, 15 años

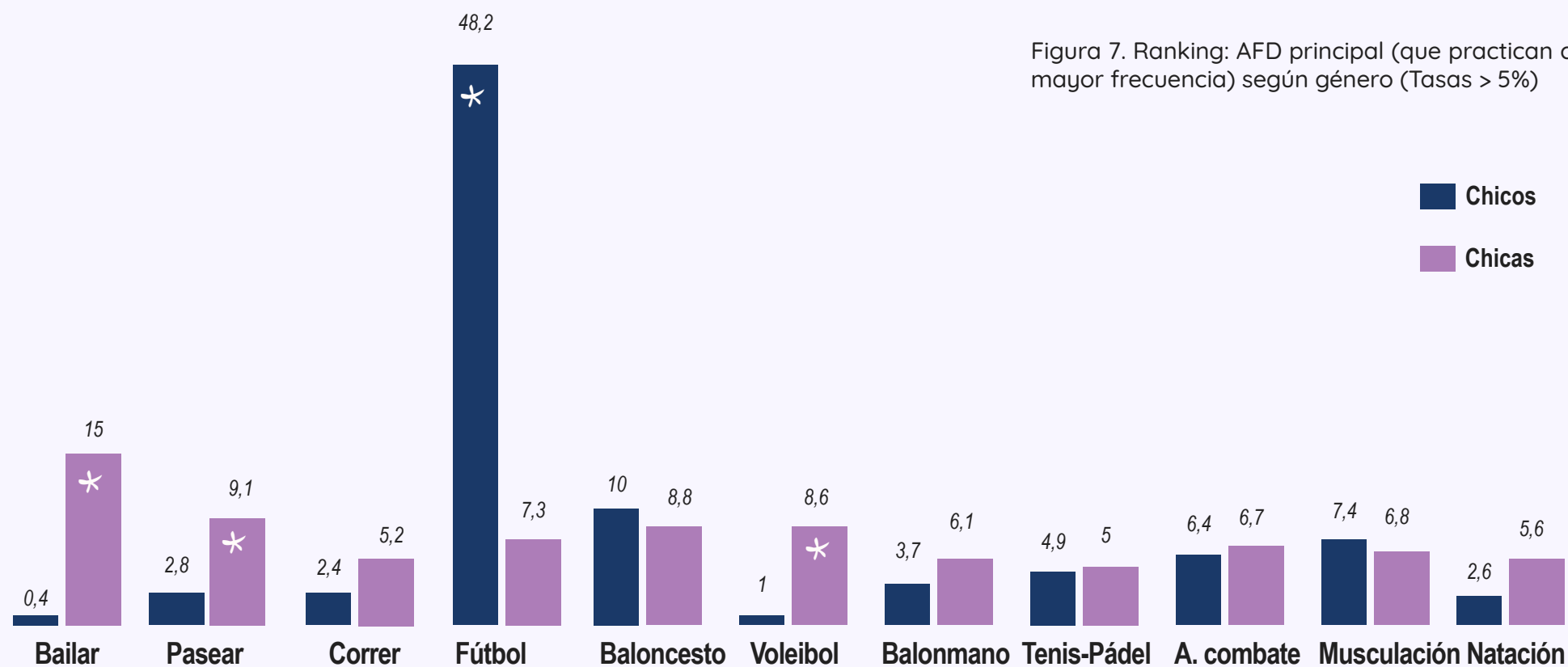
“De amigos chicos, claro, hacen todos fútbol.

Amelia, 13 años

“Los chicos están obsesionados con ponerse fuertes.

Idaira, 16 años









Los chicos ocupan mayoritariamente los espacios colectivos de práctica e instalaciones deportivas.

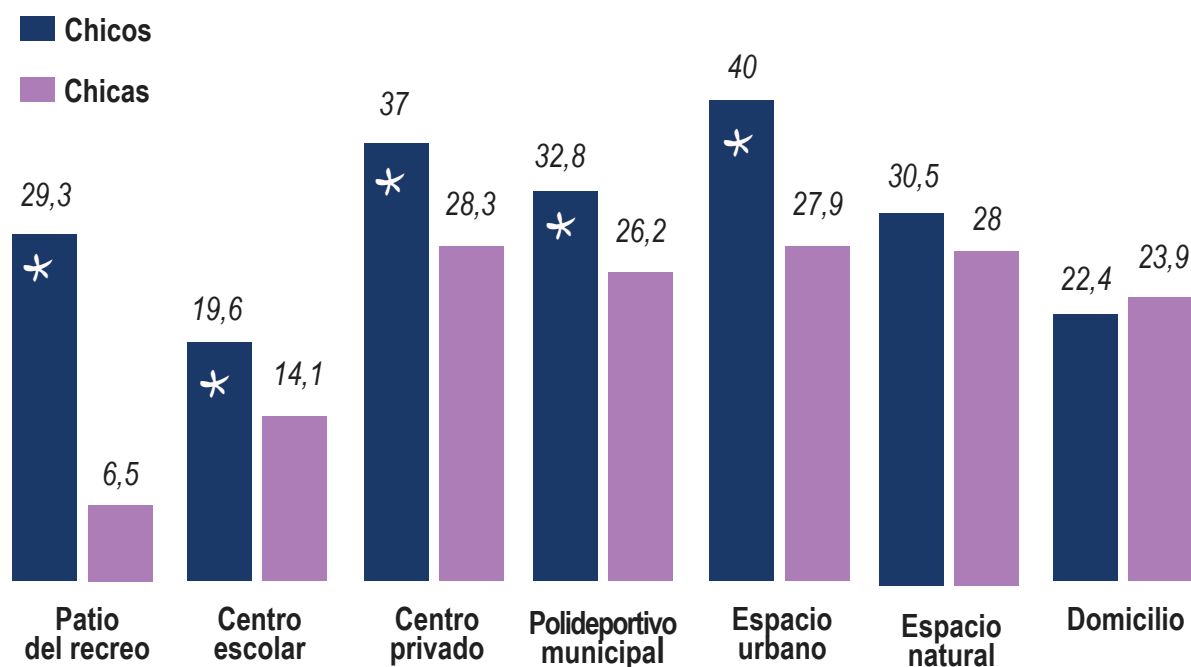
Para conocer en qué medida utilizan los distintos lugares se preguntó a cada adolescente por donde hace AFD. Los análisis revelaron desigualdades de género: Los espacios recreativos e instalaciones deportivas responden en mayor medida a las necesidades de los chicos. Llama la atención que en los espacios naturales, donde la intervención humana es mínima, no aparecen diferencias de género estadísticamente significativas.

Las **brechas de género más importantes** están en los **patios de recreo** escolar y los **espacios urbanos** al aire libre, como parques o pistas.

Las instalaciones más utilizadas por ambos son los **centros privados**, seguidos de los **polideportivos municipales**. Los centros escolares presentan potencial de mejora.

**Gran parte hacen AFD en espacios de proximidad**, a los que pueden ir andando (47,6% ellas, 43,9% ellos), en bicicleta o patinando (13,4% ellos, 4,5% ellas) o sin desplazarse (5,9% ellas, 3,6% ellos), como el centro escolar. Ellas dependen más de personas adultas que las lleven en coche, especialmente las más pequeñas.

Figura 8. Lugares donde hacen AFD según género



\*Diferencias de género estadísticamente significativas



*Tenemos que cambiar el paradigma de las instalaciones deportivas, de los parques, los patios de recreo... Lo que los chicos perciben es “¡Bienvenidos!”; las chicas “esto no es para mí”.*

Experto en instalaciones deportivas



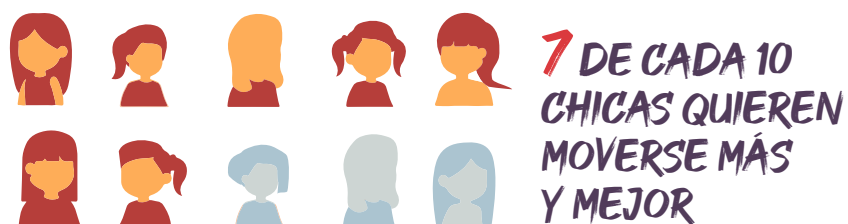
*Los espacios están copados por los equipos de competición, principalmente fútbol, que practican mayoritariamente los chicos.*

Gestora de servicio de deportes público



# ¿QUÉ LES GUSTARÍA HACER?

## NECESIDADES DE PRÁCTICA NO ATENDIDAS



Elas presentan mayores necesidades no atendidas: 74% chicas vs. 52% chicos.

Al 59% de las chicas le gustaría hacer una AFD que no hace o además de la que hace (Demanda Latente en Demanda Establecida). Hay otro 14,7% de ellas que no hace ninguna AFD y le gustaría hacer alguna actividad física o deporte (Demanda Latente pura).

Hay que adaptar la oferta de AFD o generar una específica que motive más a las adolescentes. Ellas alcanzan puntuaciones superiores a los chicos en los motivos por los que harían la AFD que actualmente no hacen, pero les gustaría hacer.

“ Sí, oferta de AFD específica para chicas. Mejorar las oportunidades de práctica buenas. Que ellas disfruten y se diviertan.

Experta en educación física y deportiva

“ Lo de apuntarme a atletismo el curso que viene es más para disfrutar y estar con amigas que por otra cosa.

Lara, 14 años

Les gustaría hacer una actividad o deporte para divertirse y disfrutar, especialmente las mayores de 14 años. Lo demandan significativamente más que los chicos. Explican que les gusta más cuando la hacen con sus amigas. Les motiva también estar en forma y mejorar su físico. La competición sólo motiva a una minoría; a ellos más.

Figura 9. Demanda Latente: Tipos según género

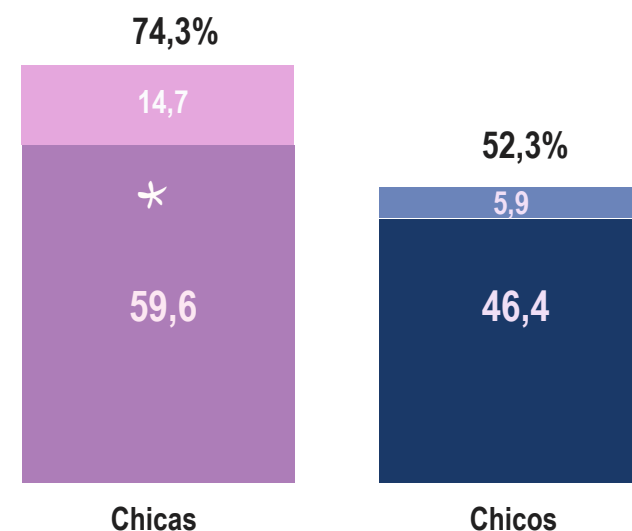
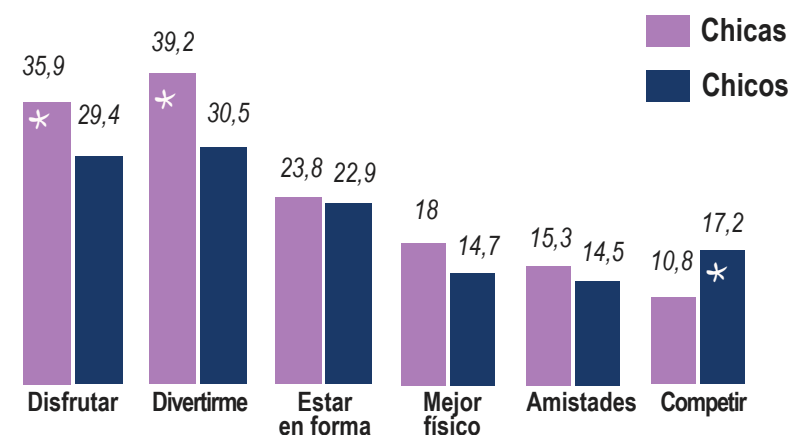


Figura 10. Motivos por los que les gustaría hacer AFD según género



\*Diferencias de género estadísticamente significativas



Las adolescentes presentan necesidades no atendidas muy diversas. 7 de cada 10 indican que les gustaría hacer algún deporte.

Las actividades más demandadas, jugar al voleibol y bailar, son practicadas mayoritariamente por chicas.

Un 62% quiere hacer AFD de oposición; **deportes de equipo con balón**, además de voleibol, fútbol y baloncesto; **deportes de raqueta**, como tenis o pádel y **AFD de defensa-combate**, principalmente judo, kárate o taekwondo (6%). También demandan **otros deportes** como bádminton o atletismo.

A un 21% les gustan las **AFD expresivas**, como baile o danza, junto a diferentes modalidades de gimnasia, especialmente la rítmica.

Al 13% le interesan las **AFD vinculadas a la naturaleza** de trepa y escalada, de surf, embarcación o en el agua (body-board, padelsurf, piragua, remo, vela, snorkel...). Cabe destacar que estas AFD, además de presentar mayor demanda latente que establecida, aparecen como igualitarias en adolescentes.

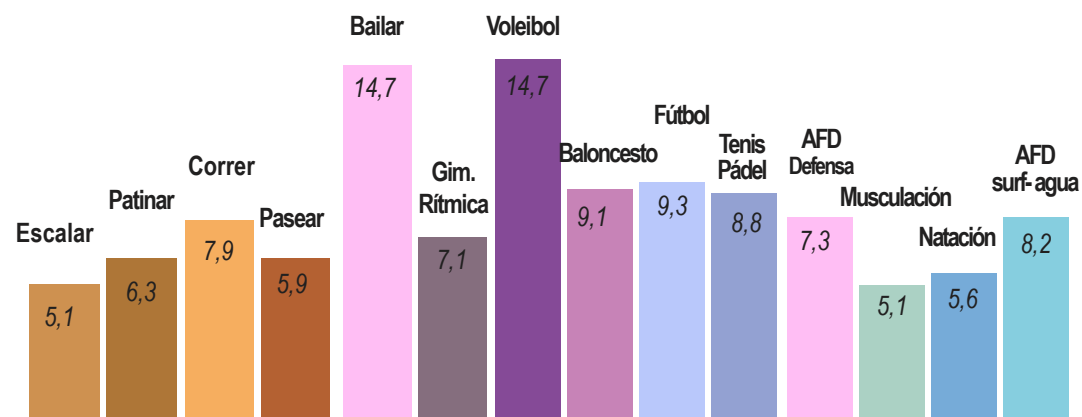
También les gustaría **correr** (7%), **patinar** (6%), **nadar** y **musculación** en el gimnasio o sala fitness (5% respectivamente).

8 de cada 10 chicas quieren hacer AFD con dirección profesional de educadores/as físico-deportivos, profesorado o entrenadoras/es. Ellos prefieren practicar más por su cuenta con autonomía.

“ Hay una oferta por descubrir, por explotar, como baile.

Especialista en gestión deportiva

Figura 11. Actividades físicas y deportivas que les gustaría hacer a las chicas (Tasas >5%)



“ Paseos, ping-pong, piragüismo... ¡lo que quieran! Pero siempre con alguien que guíe con un mínimo de conocimiento en coeducación. Porque es más importante “cómo se hace” que “lo que se hace.”

Experta en igualdad de género en el deporte

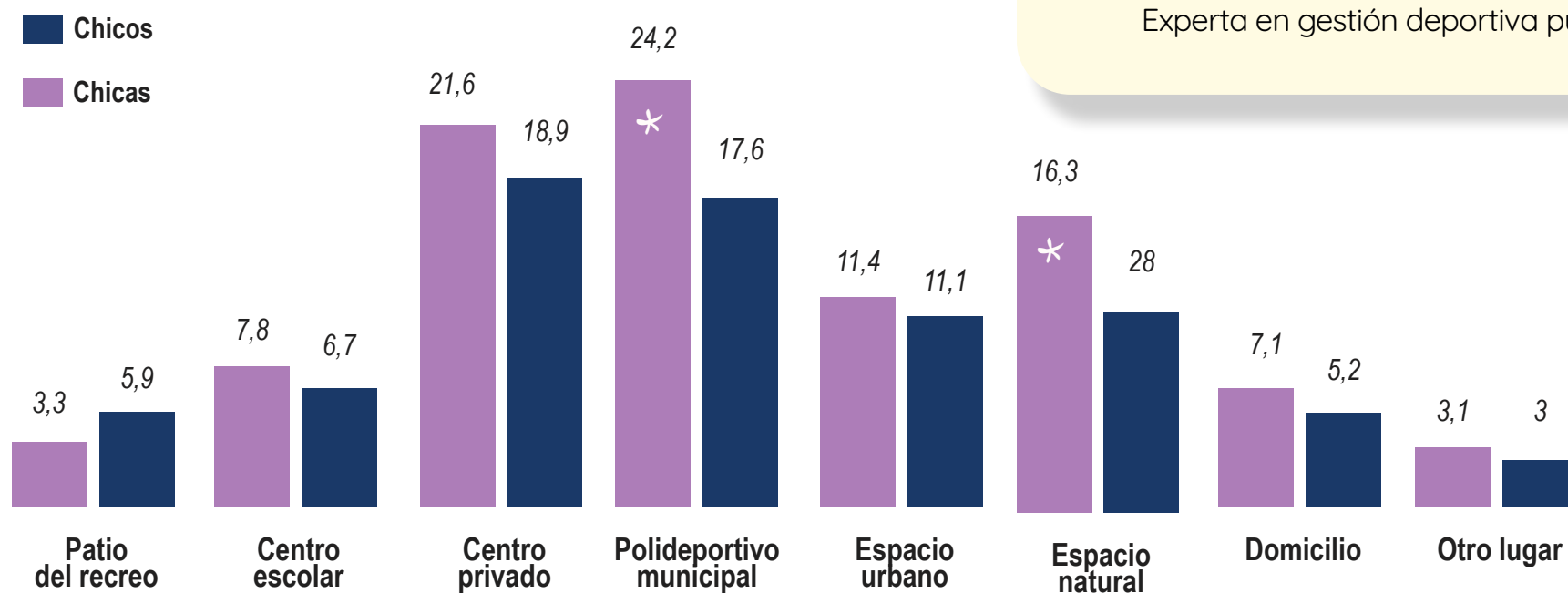


A las chicas les gustaría poder practicar en más lugares que a ellos, especialmente en los polideportivos municipales. Estas instalaciones deportivas públicas son significativamente más solicitadas por las chicas que por ellos. Les siguen, en orden de importancia, los centros y privados o concesionales que no presentan diferencias de género.

Quieren una práctica de proximidad, a la que puedan llegar con autonomía caminando y en bicicleta o patinando en (28 % ellos, 17 % ellas), especialmente desde los 14 años.

También piden en mayor medida que ellos, hacer AFD en espacios naturales.

Figura 12. Lugares donde les gustaría hacer AFD según género



“ Hay que generar una oferta que digan, bueno, yo dejo este equipo pero entro en otro no federado, sin tanta exigencia, o voy a este polideportivo municipal o centro cultural donde voy con mis amigas y me divierto.

Experta en gestión deportiva pública

\*Diferencias de género estadísticamente significativas



# ¿QUÉ OBSTÁCULOS QUE ENCUENTRAN?

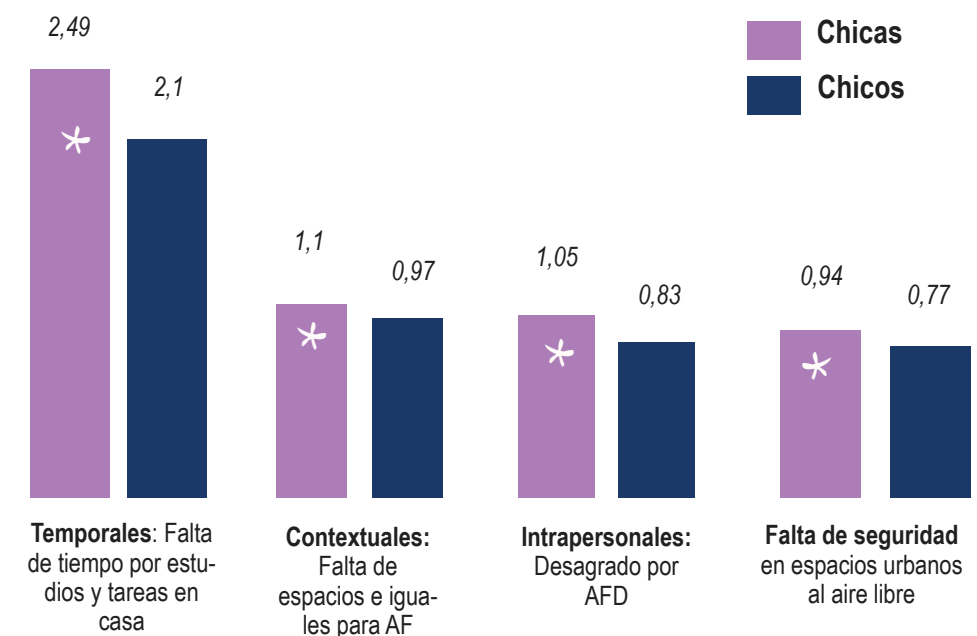
## BARRERAS PARA LA PRÁCTICA

Las chicas alcanzan puntuaciones significativamente más altas en las barreras del cuestionario SBPI (Zaragoza et al., 2011).

La mayor barrera es la falta de tiempo por los deberes escolares de estudio y tareas en casa. Le siguen las contextuales, vinculadas a los **déficits de espacios, equipamiento y personas** con las que hacer AFD, las intrapersonales de desagrado por las AFD que han vivido o conocen y los **déficits de seguridad** para realizar actividades físicas o deportivas en espacios urbanos al aire libre.

Los análisis cualitativos explican como estas barreras operan a nivel externo e individual, influyéndose entre sí, lo que obstaculiza más la práctica a las adolescentes.

Figura 13. Barreras para realizar actividades físicas y deportivas según género



\*Diferencias de género estadísticamente significativas





**CONFLUENCIA DE BARRERAS EXTERNAS:**

TIENEN MENOS TIEMPO, SE REDUCEN LA OFERTA DE PROXIMIDAD Y LAS CHICAS QUE HACEN AFD

En Secundaria, ambos aumentan el tiempo que requieren los deberes escolares, pero ellas tienen menos oferta dirigida de proximidad. En esta etapa las adolescentes tienen que desplazarse más lejos para hacer una AFD que responda a sus necesidades, lo que requiere más tiempo y apoyo familiar. Esta es una de las razones por las que se reducen las chicas que practican.

Si no encuentran amigas para hacer AFD, aumenta la probabilidad de que abandonen la práctica. En su tiempo extraescolar las adolescentes priorizan el estudio, pero el eje que articula su tiempo de ocio y lo que es verdaderamente significativo para ellas es socializar con amigas.

“ Le encanta el deporte pero se ha reducido drásticamente la oferta para chicas, tanto en el colegio como en centros cercanos. Todo es bastante lejos de donde vivimos y tiene que estudiar.

Belén, madre.

“ El “salto” a Secundaria influye en la práctica... Las que compiten, se ven que no pueden con todo y priorizan estudios y ocio con amistades.

Gestora de servicio de deportes público

“ Las relaciones con las amigas son muy importantes. Si en ese contexto de amistades está el deporte, fenomenal, pero si no, lo pierden.

Experta en educación física y deportiva





## SE TOPAN CON UN MODELO DEPORTIVO CENTRADO EN LA COMPETICIÓN QUE PRIVILEGIA A **"LO MEJOR Y MASCULINO"**

En las AFD formales, la **dirección técnica, entrenadores/as priman la competición y el rendimiento**, minusvalorando lo que a ellas les motiva que es disfrutar y divertirse con amigas. Incluso **las que compiten encuentran dificultades para continuar**, por la selección piramidal de las mejores o la desaparición de las categorías mixtas.

“Una de las quejas de mi hija es que a sus profesores no les gusta el discurso de pasarlo bien con amigas y moverse, sino competir. Es que muy pronto va a querer borrarse por los profes.

Andrea, madre.

“Aumenta la exigencia y se quedan solo las mejores. En deportes colectivos se añade la dificultad de conseguir equipos.

Experto en organización deportiva

“Sigue habiendo masculinidad hegemónica, no tenemos referentes, entrenan en los peores horarios y espacios.

Experta en igualdad de género en el deporte

“En España, el fútbol femenino de élite está siendo “tractor” de la igualdad de género en y con el deporte.

Experto en políticas deportivas

En el acceso y participación en el deporte se topan con un **modelo androcéntrico**, que presenta **desigualdades en el reparto de los recursos, discriminaciones de trato y déficits de seguridad**.

Aunque en los últimos años, el **fútbol femenino de élite** está impulsando la igualdad de género en el deporte, profesionales y población general coinciden en que el mejor **fútbol masculino** ocupa las **instalaciones públicas municipales** y los **patios de recreo escolar**, limitando las oportunidades a otros deportes y a las chicas que no juegan al fútbol. Consideran que su **desigual diseño promueve conductas de violencia**, como las que exponen algunas adolescentes.

“Se junta excesivo fútbol, deporte mayoritariamente de chicos que en España y en la adolescencia está muy magnificado, que se convierte en una dificultad porque limita muchísimo otros deportes y las oportunidades que tienen las chicas.

Juanma, padre

“Colegios con unos campos de fútbol estupendos, los polideportivos todos tienen campo de fútbol... para jugar al voleibol muy poquitos.

Elena, madre

“En el patio los chicos que juegan el fútbol empujan, chillan, ¡a mí me dieron un balonazo en la cara!. Son muy brutos todos.

Mónica, 12 años







Las narrativas fotográficas (NAF) coincidían en que las adolescentes perciben gran parte de los espacios de práctica recreativa no formal o autónoma como **hostiles**. A diferencia de estudios previos en otros países, en ellas aparece un **miedo social vinculado al género masculino**, además de por la **excesiva cantidad**, por sus **comportamientos intimidantes**. Mostraban **diseños agresivos**, con vallas metálicas altas “tipo cárcel”, con **déficits de seguridad** relativa a la iluminación, aclimatación, ubicación o limpieza.

Los **espacios acogedores** que les gustan facilitan el **encuentro seguro con sus iguales**, tienen menor exposición visual, están a salvo de impactos y naturalizados. **Falta dotarlos de equipamiento adaptado a** las características y necesidades de **las chicas**. El que hay responde mayoritariamente a la morfología y capacidad de los hombres jóvenes más competentes. Cuando ellas lo utilizan les hace sentir “esto no es para mí, no se me da bien”.

Figura 14: Narrativas fotográficas



NAF 1. Espacio acogedor o amigable.



*Más verde y menos cemento. Espacios de ocio activo que perciban más acogedores y seguros para ellas. Que faciliten la convivencia, la salud y el bienestar.*

Experta en igualdad de género en el deporte



NAF 2. Espacio hostil o no seguro.





## MÁS BARRERAS INTERNAS, CONSECUENCIA DE LAS EXTERNAS: **NECESITAN COEDUCACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA QUE LAS EMPODERE**

Las chicas mencionan más que ellos que no disfrutan ni se sienten competentes en las AFD, que sienten desagrado, apatía e inquietud por las que conocen o han vivido. En estas barreras intrapersonales presentan las puntuaciones más elevadas el grupo de chicas de la **Demanda Ausente**, que no hacen, ni quieren hacer AFD, especialmente de 3º y 4º curso de la ESO.

Profesionales con experticia ponen en valor la **coeducación física que mejora su alfabetización motriz**. Necesitan educadores/as físico deportivos que les ayuden a superar la disminución de la competencia motriz asociada al “estirón” madurativo, que en ellas sucede antes. Profesionales capaces de ofrecer actividades físicas y deportivas con las que todas las personas se sientan competentes en la adolescencia, independientemente de su género, capacidad o cualquier otra circunstancia.

Además, en la adolescencia **aumenta la vergüenza** y las chicas sienten **nuevas presiones** sociales en torno al cuerpo de las mujeres, como estereotipos de belleza o tabús sobre el ciclo menstrual, que están aprendiendo a gestionar. Azurmendi (2019) explica que **necesitan AFD que impulsen su empoderamiento corporal**, disfrutar de su cuerpo en movimiento en espacios seguros.

“Conocimientos de coeducación y saber desarrollar el potencial de todas las personas, el placer a través del cuerpo... Aunque seas patosa nadie se va a reír de ti. Esto falta todavía.

Experta en igualdad de género en el deporte



“Ahora me gusta correr, eso se me da bien... es que me veo como menos ágil, como más torpe y ¡no me gusta cuando siento que me miran!.

María, 13 años

“No se sienten capaces. Empieza la vergüenza. Ven que los chicos ganan masa muscular, más habilidosos y piensan “ellos ahora lo hacen mejor que yo”. Pero eso depende de lo que se hace en las clases, de lo que les ofrezcamos.

Experta en educación física y deportiva





## EL EFECTO ICEBERG: "ELLAS TIENEN LA CULPA, NO PODEMOS HACER NADA"

El “efecto iceberg” resume y relaciona el conjunto de barreras que obstaculizan la práctica físico-deportiva a las adolescentes. En el nivel más profundo subyacen los valores e intereses hegemónicos de la **histórica cultura deportiva masculinizada**. Como consecuencia de esta surgen **desigualdades en las oportunidades** que tienen las adolescentes de hacer actividades físicas y deportivas, **adaptadas a sus diferentes características y necesidades**.

Se **normalizan y justifican estas barreras externas con estereotipos** del tipo “las chicas no quieren hacer AFD” que, al poner solo el foco en culpabilizar a las adolescentes, **limitan el desarrollo de acciones para eliminar las distintas barreras**. Es cierto que muchas adolescentes presentan barreras internas -consecuencia de las externas- pero, si “**el dato deconstruye el relato**” (estereotipos) el dato es que a **7 de cada 10 chicas les gustaría moverse más y mejor**.

Somos las organizaciones, sus **profesionales** y el conjunto de personas mayores de edad **quienes tenemos la capacidad de reducir estas barreras**, adaptando los ecosistemas físico-deportivo y educativo a las actuales necesidades de salud e igualdad, para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.



“Atender bien a las chicas es igual de importante... simplemente entrenar y disfrutar del deporte. Hay obstáculos a este enfoque.

Como adultos queremos hacer las cosas como siempre las hemos hecho: Primero la competición, los chicos, el fútbol... Tenemos que vencer resistencias porque lo que ahora se necesita es “otro deporte”, más salud, mayor diversidad.

Experto en gestión deportiva



PARA FINALIZAR ESTA SECCIÓN, CABE AÑADIR  
**DOS CUESTIONES RELACIONADAS:**

1



La Organización Mundial de la Salud señala que **mejorar la salud mental en la adolescencia** es, actualmente, una prioridad de salud pública. Profesionales, familias y las adolescentes coinciden en que se tiene una menor conciencia de los beneficios e importancia de la práctica físico-deportiva en la adolescencia, que en la infancia.

2



**Emergencia de dispositivos móviles y redes sociales en adolescentes.** En Secundaria, los teléfonos móviles o smartphones se introducen con fuerza en sus estilos de vida. Conseguir que tengan un uso responsable es un importante reto, teniendo en cuenta que su uso excesivo constituye un elevado riesgo para su salud mental. Las adolescentes que hacen AFD, sus padres, madres y profesionales señalan que la **adecuada práctica físico-deportiva es una valiosa herramienta** porque, además de mejorar su salud y bienestar, las distancia del “móvil” y de las redes sociales, peligrosos competidores en el uso de su tiempo libre y para socializar.

“ Las distancia del móvil y de las redes sociales. Y es que se sienten mucho mejor. Hacen deporte principalmente por salud mental y emocional.

Javier, padre

“ Los móviles en la ESO es el boom y no controlan, se les va de las manos, puede con ellas... Las administraciones tienen que fomentar que practiquen. El mensaje tiene que llegar a la sociedad”.

Experta en educación física y deportiva



# Sección I+D+i

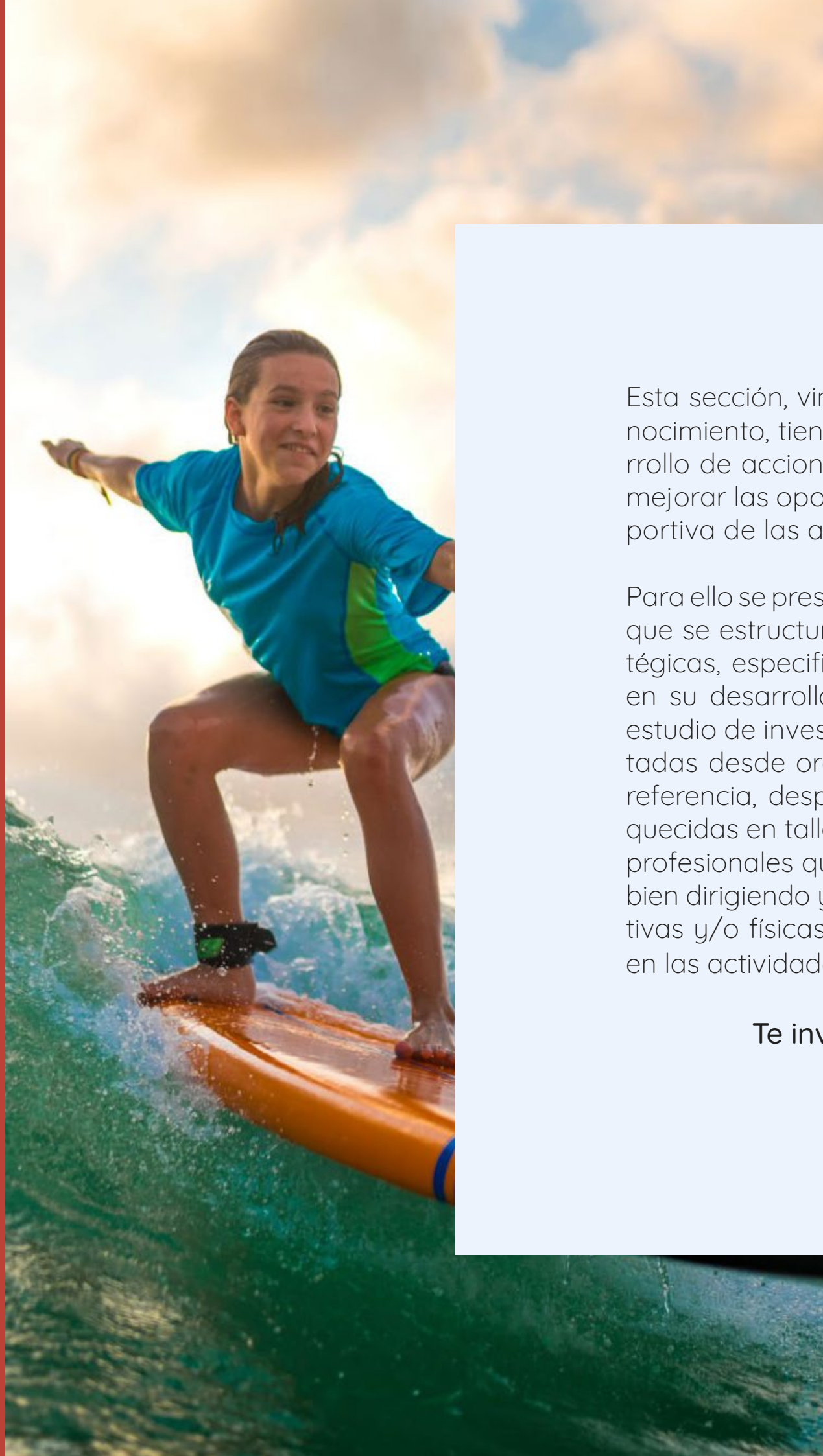
## Recomendaciones

### 10 acciones estratégicas

1. Promover acciones de sensibilización y campañas de fomento de la práctica
2. Disponer de recursos materiales, económicos, humanos y de conocimiento: Reparto más equitativo
3. Políticas deportivas más amplias: Unir fuerzas para impulsar un modelo de práctica salud que conviva con el deporte de competición
4. Hacer del centro escolar un agente clave que promueva la práctica
5. Garantizar la protección de menores en los servicios deportivos, de actividad y ejercicio físico
6. Profesionales que las empoderen, con una práctica más lúdica y socializadora que competitiva
7. Más y mejor oferta de actividades dirigidas para las adolescentes
8. Cambiar el paradigma de las instalaciones deportivas
9. Espacios recreativos, lúdicos y de movilidad activa más amigables para las adolescentes
10. Promover la práctica adecuada desde las familias







Esta sección, vinculada a la transferencia de conocimiento, tiene como objetivo facilitar el desarrollo de acciones basadas en la evidencia para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

Para ello se presentan diversas recomendaciones, que se estructuran en torno a 10 acciones estratégicas, especificando agentes clave implicados en su desarrollo. Se amplían las emanadas del estudio de investigación, considerando las aportadas desde organizaciones y otros estudios de referencia, después de ser contrastadas y enriquecidas en talleres colaborativos realizados con profesionales que trabajan con las adolescentes, bien dirigiendo y organizando actividades deportivas y/o físicas, bien interviniendo directamente en las actividades con ellas.

**Te invitamos a conocerlas.**



## 1.IMPULSAR ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN Y CAMPAÑAS FOMENTO DE LA PRÁCTICA

### Sensibilización win-win de los ecosistemas deportivo, educativo y familiar ADMINISTRACIONES PÚBLICAS, AGENTES PRIVADOS Y ASOCIATIVOS

✓ Desde organizaciones de referencia, desarrollar campañas y acciones para **sensibilizar sobre la importancia y beneficios** de incrementar la práctica físico-deportiva de las adolescentes **para todas las partes implicadas**. Informar de cómo **fomentar una práctica adecuada** a las necesidades de las adolescentes, reduciendo sus barreras.





## Campañas eficaces de fomento de la práctica para las adolescentes

### ADMINISTRACIONES PÚBLICAS EN COLABORACIÓN CON AGENTES PRIVADOS Y ASOCIATIVOS

- ✓ Ofrecer **referentes de adolescentes reales con quienes puedan identificarse** en toda su diversidad, no solo o principalmente campeonas.
- ✓ **Informar de los beneficios de la práctica:** Mejora de la salud física, mental y del rendimiento académico.
- ✓ Proponer **objetivos realistas que puedan alcanzar**, como realizar semanalmente la actividad física recomendada por la OMS. En campañas locales, informar de la oferta de AFD dirigida y autónoma disponible en su entorno.
- ✓ Utilizar visuales de rápida lectura y/o **audiovisuales de corta duración** (30 segundos) con imágenes, lenguaje inclusivo y música **significativa para ellas**, libres de estereotipos sexistas.
- ✓ Difundir en **canales significativos para ellas, presenciales** como centros escolares o físico-deportivos y **virtuales** como Youtube, Tiktok o Instagram.

## Prescripción de actividad y ejercicio físico desde las revisiones médicas de los 12 y los 14 años

### ADMINISTRACIONES Y ORGANIZACIONES PÚBLICAS, ASOCIATIVAS Y PRIVADAS, EN COLABORACIÓN CON AGENTES DEL SISTEMA DE SALUD

- ✓ **Informar** que ser físicamente activa es tan importante en la adolescencia como en la infancia, **beneficios. Recomendaciones OMS y oportunidades en su entorno, orientando hacia educadoras/es físico deportivos** en los casos que sea necesario.



La OMS (2018) explica que, para que estas campañas de fomento repercutan en cambios conductuales duraderos deben estar respaldadas por políticas y programas que creen entornos propicios, que ofrezca oportunidades de práctica físico-deportiva que respondan a las necesidades de las adolescentes, reduciendo sus barreras. Para ello se proponen las siguientes recomendaciones.





## 2.DISPONER DE RECURSOS MATERIALES, ECONÓMICOS, HUMANOS Y DE CONOCIMIENTO: REPARTO MÁS EQUITATIVO

Proporcionar recursos materiales, económicos, humanos y de conocimiento para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

PUESTOS DE TOMA DE DECISIONES, DIRECCIÓN Y ORGANIZACIÓN

- ✓ Desarrollar **planes de igualdad** que incluyan organización y gestión interna, actividad deportiva, prevención de la violencia de género, formación y comunicación.
- ✓ Incorporar la **representación femenina y la perspectiva de género** en puestos de **toma de decisiones**.
- ✓ **Medir el impacto de género para garantizar un reparto más equitativo de los recursos**. Con especial atención a las **inversiones económicas de dinero público**, así como de la utilización cualitativa y cuantitativa de los **espacios de práctica**, no relegando sistemáticamente a ellas a los peores. Cumplir criterios de **transparencia** y accesibilidad en la comunicación de los resultados obtenidos al medir el impacto de género.
- ✓ **Incluir criterios** de valoración, obligaciones o requisitos en materia de igualdad de género y adolescencia en **subvenciones, convenios, premios, reconocimientos o patrocinios** que se otorguen.
- ✓ Si se proporciona **ropa o equipamiento deportivo**, se deberán tener presentes los **mismos criterios** de funcionalidad, morfología, comodidad, opcionalidad o sostenibilidad que la proporcionada al **género masculino**, considerando las diferencias de las mujeres.
- ✓ Promover la **igualdad de trato y oportunidades** en el acceso y participación **femenina** en toda su diversidad, en **diferentes roles** (deportistas, entrenadoras, arbitraje, dirección...) y **niveles**.
- ✓ En **acciones de comunicación promover, visibilizar y valorar** la participación femenina y de las adolescentes. Asegurar representación equitativa y diversa, con imágenes y lenguaje inclusivos, libres de estereotipos sexistas.



## I+D+i: Generación y transferencia de conocimiento

### PUESTOS DE TOMA DE DECISIONES, DIRECCIÓN Y ORGANIZACIÓN

✓ Ampliar los recursos que promuevan sinergias sumativas y positivas entre la investigación, el desarrollo y la innovación para **impulsar políticas, programas y acciones basados en la evidencia**, en diálogo con la sociedad.

## Educación reglada formal: Titulaciones CAFYDE, deportivas, ciclos formativos y danza

### PUESTOS DE TOMA DE DECISIONES, DIRECCIÓN Y ORGANIZACIÓN

✓ Incorporar en planes de estudio asignaturas y contenidos sobre igualdad de género, coeducación, inclusión y protección de menores, **garantizando su impartición**.

## Educación no formal y continua: Administraciones públicas, colegios profesionales y organizaciones

### PUESTOS DE TOMA DE DECISIONES, DIRECCIÓN Y ORGANIZACIÓN

✓ Desarrollar acciones formativas y/o de **actualización** en diferentes formatos sobre igualdad de género, coeducación, inclusión y protección de menores.





### 3.POLÍTICAS DEPORTIVAS MÁS AMPLIAS: UNIR FUERZAS PARA IMPULSAR UN MODELO DE PRÁCTICA SALUD QUE CONVIVA CON EL DEPORTE DE COMPETICIÓN

#### Ampliar oportunidades de práctica que les guste en espacios de proximidad

ADMINISTRACIONES PÚBLICAS DEPORTIVAS EN COLABORACIÓN CON AGENTES PRIVADOS Y ASOCIATIVOS:

- INTERNOS DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICO.
- EXTERNOS: EDUCACIÓN, IGUALDAD, JUVENTUD, SANIDAD, URBANISMO O MEDIO AMBIENTE.

✓ **Desarrollar políticas transversales multinivel, intra e interadministrativas. Impulsar convenios de colaboración más potentes**, poniendo en el centro de las políticas a las adolescentes, con **procesos participativos** para responder a sus necesidades específicas de práctica formal y no formal de deporte de competición, AFD recreativas de salud, lúdicas y socializadoras.



Para desarrollar estas políticas, mediante programas y acciones específicas, se proponen las siguientes recomendaciones.





## 4. HACER DEL CENTRO ESCOLAR UN AGENTE CLAVE QUE PROMUEVA LA PRÁCTICA

### Facilitar que puedan conciliar los deberes de estudio escolar con la práctica físico-deportiva

DIRECCIÓN, EQUIPOS DOCENTES Y COMUNIDAD EDUCATIVA

- ✓ Poner en valor que la práctica físico-deportiva mejora su rendimiento académico, salud mental, emocional, social, física y empoderamiento.
- ✓ Revisar que la carga de deberes de estudio escolar no es excesiva y permite disponer de tiempo para la práctica físico-deportiva.
- ✓ Facilitar que, al igual que en Primaria, puedan comer y realizar AFD extraescolar en el mismo centro.
- ✓ Colaborar en el desarrollo de campañas, programas y acciones para fomentar la práctica de las adolescentes.

### Ampliar la oferta adecuada de práctica de AFD extraescolar en sus espacios deportivos

DIRECCIÓN, EQUIPOS DOCENTES Y COMUNIDAD EDUCATIVA

- ✓ Desarrollar programas de AFD orientados al fomento de hábitos de vida activos y saludables, desde una vivencia gratificante y coeducativa que mejore su alfabetización motriz, sin priorizar la competición.
- ✓ Generar oferta que responda a las necesidades de las chicas, mediante procesos participativos.
- ✓ Adaptar centros escolares para que se pueda tener acceso directo a espacios deportivos en horario extraescolar.



## Ofrecer recreos y patios coeducativos

ADMINISTRACIONES PÚBLICAS, EQUIPOS DOCENTES, COMUNIDADES EDUCATIVAS Y AGENTES ESPECIALISTAS

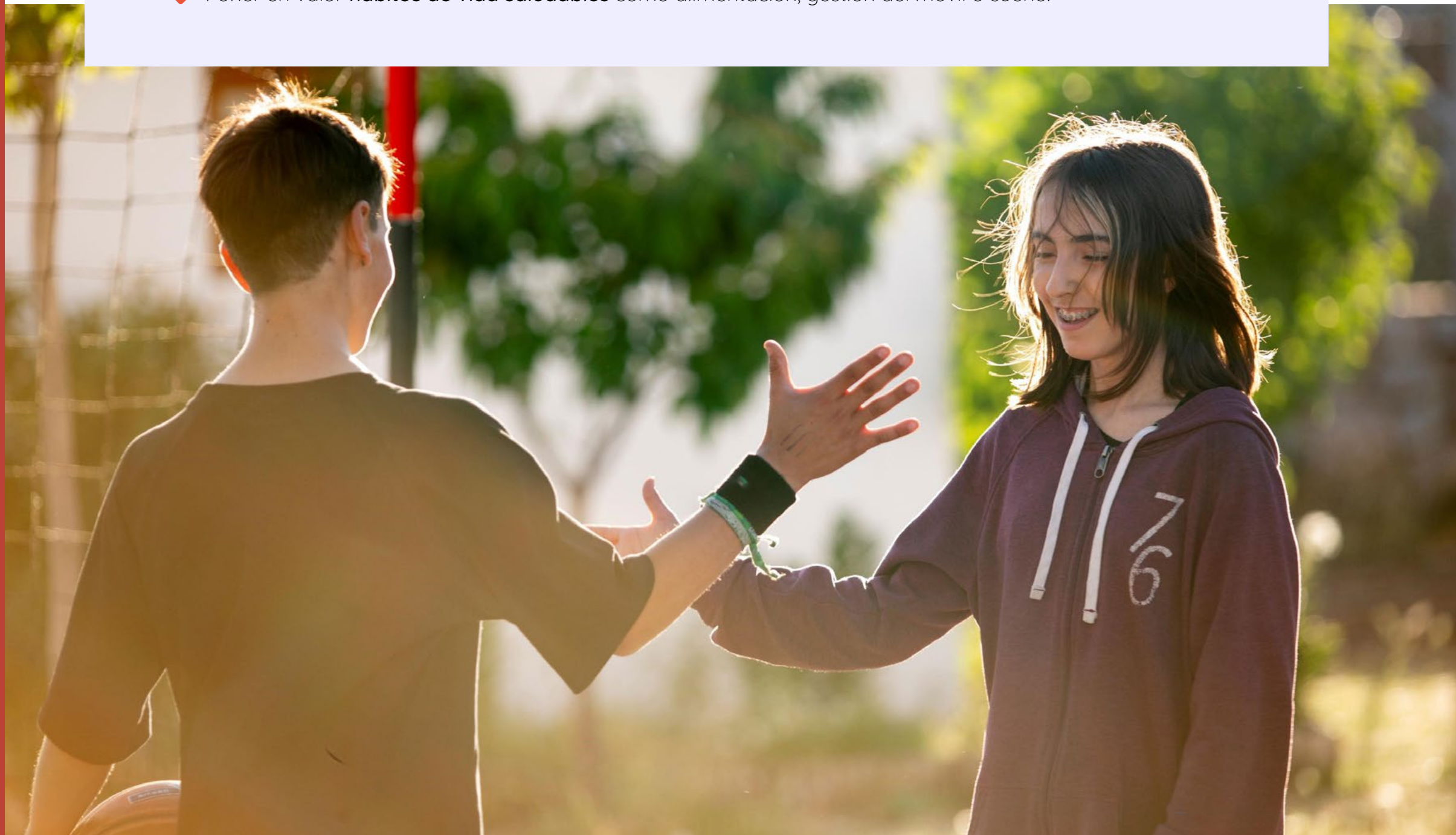
- ✓ Desarrollar **proyectos participativos de diagnóstico e intervención** con perspectiva de género.
- ✓ Contar con **figuras que acompañen para prevenir y resolver conflictos** en el recreo relacionados con las desigualdades de género, capacidad, edad u otras circunstancias. Pueden ser, desde **personal educativo que supervise y dinamice**, hasta **carteles con normas** facilitadoras de la convivencia, elaboradas participativamente con el alumnado.
- ✓ Disponer en el patio de **2 tipos de espacios** conectados y equilibrados:
  1. **Espacio de pistas deportivas.** Con marcas de zonas de juego, equipamiento y materiales polivalentes y adaptables, que **promuevan múltiples prácticas físicas y deportivas, evitando el futbolcentrismo.**
  2. **Espacio de tranquilidad y naturaleza.** Sin riesgo de impactos de balón, con menor exposición visual y ruido. Que faciliten **comportamientos relacionales**, como conversar y disfrutar de la compañía, realizar **diferentes actividades** artísticas o **físicas más calmadas**, como baile, equilibrios, trepas, juegos tranquilos o descansar en diferentes posturas. Con sombra, vegetación y elementos naturales, considerando **confort climático** (temperatura, humedad, radiación solar, viento), **acústico y visual** (barreras construidas o vegetales, materiales de pavimento y fachadas).
- ✓ Desarrollar **acciones para promover la utilización igualitaria de los patios y espacios de recreo** como:
  - **Adaptar horarios de recreo** por cursos para **reducir la densidad de ocupación** del patio.
  - **División en zonas** de pistas deportivas, **turnos rotativos de pista, zonas o tiempo**, como días sin balón.
  - **Utilizar salas cubiertas, gimnasio o polideportivo** para algunas actividades **durante el recreo.**
  - **Impulsar nuevos deportes y actividades físicas no estereotipadas.**
- ✓ **Aprovechar muros incorporando rocódromos en travesía** (desplazamientos en horizontal) **de trepa** o iniciación a la escalada. Ubicarlos en zonas sin riesgo de impactos de balón. Con diseño que promueva variedad de dificultad y movimientos, no solo morfológicos (que solo pueden hacer alumnado más alto) o de fuerza. Con presas (apoyos y agarres) que puedan modificarse regularmente y zona de caída amortiguada (pavimento).
- ✓ Incorporar **equipamiento de agilidad** (equilibrios, saltos...) **y/o forma física.** Ubicados en zonas sin riesgo de impactos de balón. Con diseño que promueva variedad de dificultad y movimientos, no solo morfológicos (que solo pueden hacer alumnado más alto). Preferiblemente utilizar materiales naturales.



## Implementar intervenciones multicomponente para fomentar estilos de vida saludables

ADMINISTRACIONES PÚBLICAS, DIRECCIÓN, PROFESORADO, COMUNIDAD EDUCATIVA, AGENTES PRIVADOS Y ASOCIATIVOS

- ✓ Proporcionar recursos para desarrollar una **educación física de calidad**.
- ✓ **Colaborar** en campañas de fomento de la práctica físico-deportiva.
- ✓ Incorporar descansos o **pausas activas** en el aula
- ✓ Desarrollar iniciativas para promover la **movilidad activa**.
- ✓ Poner en valor **hábitos de vida saludables** como alimentación, gestión del móvil o sueño.







## 5. GARANTIZAR LA PROTECCIÓN DE MENORES EN LOS SERVICIOS DEPORTIVOS, DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO

Dar cumplimiento a Ley Orgánica 8/2021, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia y Ley 39/2022, del deporte

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES Y COMUNIDADES AUTÓNOMAS

✓ Ofrecer **protocolos** de prevención y actuación frente a la violencia en servicios de AFD.

CENTROS DE OFERTAN SERVICIOS DE AFD, ESCUELAS MUNICIPALES, FEDERACIONES DEPORTIVAS, CAR Y TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

✓ **Designar** profesional responsable de protección, recomendable contar con una **delegada de protección**.

✓ **Aplicar protocolos** de prevención y actuación frente a la violencia en servicios de AFD.

✓ **Monitorizar** el cumplimiento de la normativa legal vigente.

✓ **Desarrollar códigos de conducta, normativas y reglamentos** para eliminar malas praxis y discriminaciones de menores, sus familiares o profesionales. Abordando cuestiones como la protección de datos, difusión de imágenes, el fomento del triángulo menores-familias-profesionales o el rechazo a insultos y expresiones degradantes y discriminatorias, como “no seas nenaza” o “el fútbol femenino, ni es fútbol ni es femenino”.





## 6. PROFESIONALES QUE LAS EMPODEREN, CON UNA PRÁCTICA MÁS LÚDICA Y SOCIALIZADORA QUE COMPETITIVA

### PUESTOS DE TOMA DE DECISIONES, PROFESIONALES QUE DIRIGEN Y ORGANIZAN SERVICIOS DE AFD

- ✓ **Ampliar oportunidades de práctica** que respondan a las necesidades de las adolescentes: Disfrutar, divertirse y mejorar con amigas, sin priorizar la competición o el rendimiento, mejorando su autoconfianza, competencia y alfabetización motriz con seguridad y en igualdad.
- ✓ En **procesos de selección**, otorgar un **valor añadido a la formación** previa y continua de profesionales en igualdad, coeducación, inclusión y protección de menores, así como contar con **educadoras, entrenadoras y monitoras** que intervengan directamente en las AFD con las adolescentes.
- ✓ Ofrecer **modelos de referencia femeninos**, en diferentes puestos, roles, capacidades y niveles.
- ✓ Ofrecer **igualdad** de condiciones de **contratación**, **condiciones** de trabajo y **remuneración**, para el mismo nivel, de las **profesionales mujeres**.

### PROFESIONALES QUE INTERVIENEN DIRECTAMENTE EN LAS AFD

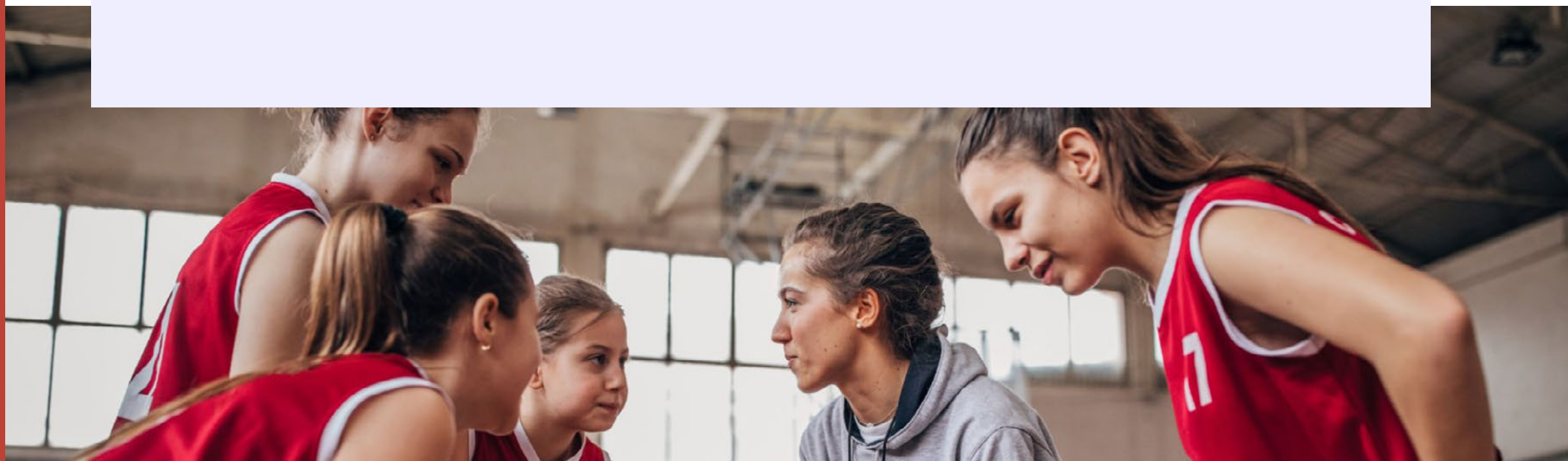
- ✓ Generar un **clima más de disfrute, diversión y socialización amigable** con iguales **que competitivo**.
- ✓ Garantizar que tengan **vivencias gratificantes, igualitarias y seguras que las empoderen** mejorando su **forma física y alfabetización motriz** para que se sientan más competentes y ganen autoconfianza.
- ✓ **Incorporar estrategias coeducativas**, como actividades, formas de organización, modelos, comunicación y lenguaje inclusivo.
- ✓ Promover **hábitos y estilos de vida físicamente activos y saludables**.





✓ Ofrecer **actitudes y comportamientos saludables y educativos** sobre el ciclo menstrual:

- Tener presente que **no hay evidencia** que sugiera que se debe **evitar el ejercicio** (intenso o no) **durante la menstruación**. Es seguro, incluso puede mejorar algunos síntomas negativos pero las **sensaciones son individuales**. **Empatizar** porque algunas chicas pueden sentirse mejor si evitan realizar esfuerzos intensos, especialmente en los primeros días.
- **Respetar** con quién y qué información quieren compartir ellas sobre el ciclo menstrual.
- **Comunicación abierta y honesta**. Para algunas personas puede parecer incómodo al principio pero es una cuestión relevante para su salud, participación y desempeño físico-deportivo. Carteles o **infografías educativas** muestran a las deportistas actitudes receptivas en ese entorno.
- **Evitar** expresiones como “**estás malita**” porque la menstruación no es una enfermedad.
- **Orientar** en cuestiones como vestuario (por ejemplo pantalones oscuros mejor que blancos durante la menstruación), disponibilidad de productos de higiene menstrual o educativos
- **Recordar** que no todas las chicas adolescentes menstrúan. Es normal que las adolescentes tengan su primera menstruación entre los 9 y 15 años, así como una duración del ciclo de 21 a 40 días (entre 21 y 35 días mujeres jóvenes y adultas).
- **Dirigir**, informando a madres, padres o tutoras/es de circunstancias que detección de signos que requieren **supervisión médica**, como que a los 15 años todavía no ha tenido su primera menstruación o **dolor incapacitante**.

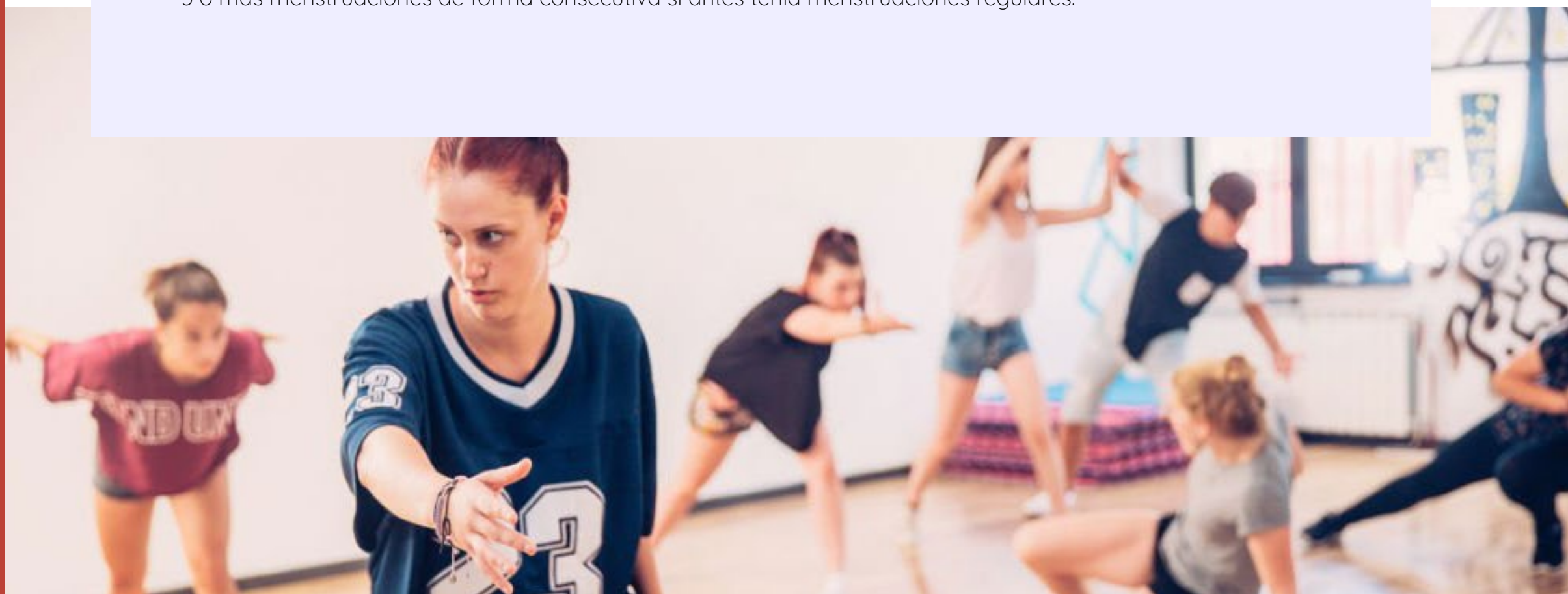




## ENTRENADORES/AS Y PROFESIONALES DEL RENDIMIENTO FÍSICO Y/O DEPORTIVO

A las recomendaciones recogidas en el apartado anterior se añaden las siguientes, específicas para profesionales que desarrollan su labor con deportistas adolescentes de competición u orientadas al rendimiento y sus familias:

- Actualizar su **formación en ciclo menstrual y entrenamiento deportivo** basada en la **evidencia científica disponible**. Actualmente, no se dispone de una evidencia tan robusta como para poder planificar y programar el entrenamiento en función del ciclo menstrual, aunque sí para considerarlo, promoviendo la individualización del entrenamiento en base a la autopercepción de cada adolescente.
- **Recomendar** con sensibilidad su autoconocimiento. Por ejemplo, que registre periódicamente su menstruación (duración, síntomas, cantidad de flujo...) y **educar sobre el RED-S** (Relative Energy Deficiency in Sport), término más amplio y completo al que ha evolucionado e incluye la Tríada de la deportista/atleta.
- **Recordar** que, en deportistas con menstruaciones regulares, **la menstruación es un valioso indicador de salud** y, de capacidad de **rendimiento deportivo**. Su **ausencia es señal de alerta**, entre otros del REDs, que podría ser el resultado de excesivo ejercicio, baja ingesta o una combinación de ambos que incrementa el riesgo de **bajo rendimiento, lesiones y/o enfermedades**. Requiere **supervisión médica** si ha dejado de tener 3 o más menstruaciones de forma consecutiva si antes tenía menstruaciones regulares.







## 7. MÁS Y MEJOR OFERTA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA LAS ADOLESCENTES

### Ampliar oferta de AFD dirigidas que respondan a las necesidades de las adolescentes

#### FEDERACIONES Y ORGANIZACIONES DEPORTIVAS

- ✓ **Impulsar modalidades deportivas y categorías con menor número de participantes o mixtas.** Como la categoría de parejas en gimnasia rítmica, el baloncesto 3x3 o el fútbol sala.
- ✓ **En competiciones, reforzar el valor de la participación** entregando a cada deportista una medalla o detalle por el mero hecho de haber participado.
- ✓ **Incorporar en competiciones acciones recreativas** para motivar a la **iniciación** en la práctica.

#### CLUBES DEPORTIVOS

- ✓ **Ampliar la oferta** de servicios que **no estén orientados exclusivamente a la competición**, durante el curso y en periodos no lectivos.





## POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES, CENTROS CONCESIONALES O PRIVADOS, ESCUELAS DEPORTIVAS Y DE DANZA

- ✓ Ofertar **AFD dirigidas por educadoras físico-deportivas, profesoras, entrenadoras o monitoras formadas**. Que además de ser modelos de referencia, ofrezcan soporte en la práctica promoviendo estilos de vida saludables.
- ✓ Ofertar **AFD con música** que combinen baile o expresión que mejore su forma física y alfabetización motriz para que se sientan más competentes y seguras. Evitar la cosificación femenina o hipersexualización de movimientos o vestuario, así como la utilización de canciones sexistas.
- ✓ Desarrollar **programas de iniciación y mejora en deportes de su interés**. De **equipo con balón** como voleibol, baloncesto o fútbol, **de raqueta**, como tenis, pádel o bádminton, **expresivos**, como gimnasia o patinaje, individuales, como atletismo o natación, **AFD de defensa**, deportes y artes marciales, o **nuevas AFD**, como el ultimate.
- ✓ **Programas de acompañamiento para iniciarse en AFD urbanas en grupo**, como running, patinaje o bicicleta, que combinen sesiones dirigidas con orientaciones para la práctica con autonomía.
- ✓ **Programas de acompañamiento para iniciarse en AFD vinculadas a la naturaleza en grupo**, como senderismo, escalada, orientación, bicicleta, surf, kayak o snorkel, que combinen sesiones dirigidas con orientaciones para la práctica con autonomía.
- ✓ Incorporar **AFD “solo mujeres” de empoderamiento corporal**. Recomendable que se combinen con AFD mixtas.
- ✓ Ofrecer **sesiones online** para favorecer **iniciación o adherencia presencial**, que faciliten empezar a entrenar primero en casa o que continúen practicando en periodos de exámenes o no lectivos.





## Ampliar oferta de AFD como alternativa de ocio saludable de fin de semana y en vacaciones

ADMINISTRACIONES PÚBLICAS, ORGANIZACIONES PÚBLICAS, PRIVADAS Y ASOCIATIVAS

- ✓ Programas de **AFD como alternativa de ocio saludable de fin de semana**. Que promuevan la práctica autónoma, paralela, mixta o conjunta de diversas edades, capacidades o niveles y faciliten la conciliación familiar.
- ✓ Programas de **AFD en vacaciones escolares**. Sesiones, programas o campamentos que promuevan la práctica autónoma, paralela, mixta o conjunta de diversas edades, capacidades o niveles y faciliten la conciliación familiar.

## Facilitar la práctica físico-deportiva en familia y con amistades

PROFESIONALES QUE DIRIGEN Y ORGANIZAN SERVICIOS DE AFD

- ✓ En la planificación de la oferta de AFD reservar **espacios y horarios** que posibiliten la **práctica paralela en familia**, en el mismo horario e instalación diferentes actividades para personas menores y mayores de edad.
- ✓ Incorporar **bonificaciones** para promover que las **practicantes inviten a otras chicas** a practicar con ellas.
- ✓ **Prolongar edad de abonos familiares**, mínimo hasta 16 años, ampliables hasta los 21.
- ✓ Incorporar **abonos para familias monoparentales o numerosas**.







## 8. CAMBIAR EL PARADIGMA DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

### Disponer de instalaciones y equipamientos deportivos más igualitarios POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES, CENTROS FÍSICO-DEPORTIVOS Y ESCOLARES

- ✓ **Adaptar las instalaciones deportivas para promover un uso más igualitario e inclusivo, que no privilegien un deporte, lo mejor y masculino.** Por ejemplo, evitar que esté en el centro y cope la mayoría de los recursos el mejor fútbol masculino.
- ✓ **Equipamiento físico-deportivo que promueva una práctica más igualitaria, que no privilegie un deporte, lo mejor y masculino.** Por ejemplo, en las pistas polideportivas contar señalética y equipamiento que permita la práctica de diferentes deportes y de personas de menor altura o tamaño.
- ✓ **Ampliar los espacios para que las chicas practiquen actividades y deportes que les interesan,** como baile o voleibol. Proporcionar espacios con menor exposición visual y otros facilitadores del encuentro con sus iguales.
- ✓ **Vestuarios y aseos adaptados,** con requerimientos de **higiene menstrual,** que **respeten la privacidad e identidad** de las personas que así lo deseen.
  - Vestuarios que cuenten con, al menos, una ducha y espacio de cambio con privacidad.
  - Aseos con colgador a media altura para pertenencias, cierre de seguridad que pueda manejarse con una mano y cubo para materiales menstruales, con tapa e instrucciones de uso claras.
  - Dispensadores de productos de higiene menstrual básicos, como compresas.
  - Al menos un aseo adaptado con agua, jabón y espejo que permita ver hasta el nivel de las caderas.
- ✓ **Contar con salas de estudio** o lectura para facilitar que concilien práctica y deberes escolares.





## Adaptar y aprovechar otras instalaciones de proximidad

ADMINISTRACIONES PÚBLICAS, ORGANIZACIONES PRIVADAS Y ASOCIATIVAS

- ✓ Adaptar espacios de **centros culturales**, de **juventud** o **igualdad de proximidad**, dotándolas de equipamiento. Con especial atención a no relegar la práctica femenina a estos espacios. Valorar que algunas adolescentes pueden percibirlos como más acogedores que las instalaciones deportivas.

## 9. ESPACIOS LÚDICOS, RECREATIVOS Y DE MOVILIDAD ACTIVA MÁS AMIGABLES PARA LAS ADOLESCENTES

### Ofrecer espacios lúdicos y recreativos facilitadores del uso igualitario y la convivencia

ADMINISTRACIONES PÚBLICAS DEPORTIVAS, URBANISMO Y MOVILIDAD

- **Seguridad frente a accidentes, delincuencia y contaminación.** Ubicados dentro de áreas de supervisión policial, fuera de zonas periféricas o aisladas, que permitan ver y ser vista para mejorar percepción de seguridad subjetiva. Con mantenimiento, limpieza, protección física y de humos de vehículos a motor e iluminación nocturna, incluidas vías de acceso.
- **Accesibles, en contigüidad con trama urbana:** En su distribución urbanística considerar radios de 15 minutos caminando y zonas adyacentes al área urbana, situadas a menos de 1 km de ella. **Conectados en red** con espacios de socialización públicos, como plazas, centros escolares o instalaciones deportivas y zonas residenciales, mediante paseos, carriles bici y/o transporte público.



- **Acogedores e igualitarios, que promuevan el encuentro, convivencia, sentido de pertenencia e identidad:** Evitar diseños hostiles tipo “cárcel”, con altas vallas metálicas. Con elementos identitarios para que las adolescentes los consideren como propios, como símbolos o imágenes, incorporando equipamiento que facilite la igualdad de uso, accesibles para todas las personas independientemente de su capacidad, no solo fútbol, calistenia (fuerza)-skate parks de alta dificultad (riesgo). Pueden desarrollarse acciones de apropiación, como procesos participativos en su diseño, construcción o mantenimiento.

✓ Incorporar **acciones facilitadoras de la convivencia**, como **normas de uso visibles** o, en horarios punta, **figuras de autoridad reguladoras, profesionales o programas dinamizadores**.

✓ **Adaptar pistas deportivas.** En su planificación considerar coeficiente de ocupación y simultaneidad. Con equipamiento y señalización que no privilegien unas prácticas sobre otras, ni las necesidades del género masculino o de las personas más capaces. Por ejemplo, incorporando señalización de voleibol o de baloncesto 3x3, así como equipamiento que permita la utilización de redes de diversos deportes. Prevenir riesgos de impactos a otras zonas.

✓ Incluir **equipamientos inclusivos** que, por **morfología y contenido**, puedan utilizar y activen a las adolescentes, trepas, agilidad, balanceos, equilibrios, saltos o forma física.

✓ Adaptar **instalaciones de patinaje y bicicletas** que no prioricen unas modalidades sobre otras, ni las necesidades del género masculino o de las personas más capaces. Con zonas de iniciación, nivel medio y avanzado. Ubicar las que tienen mayor riesgo de colisión fuera de la zona central.

✓ **Incorporar zonas para AFD más tranquilas**, sin riesgo de impactos y con **menor exposición visual** pero seguras, para reducir la presión social sobre su aspecto físico.

✓ **Incorporar zonas de descanso o encuentro naturalizadas** con sombra, preferiblemente árboles, espacios para descansar en diferentes posturas, así como fuentes de agua potable para hidratarse.







## Disponer de una movilidad activa más segura y accesible para las adolescentes

### ADMINISTRACIONES PÚBLICAS DE MOVILIDAD, URBANISMO Y DEPORTIVAS

- ✓ En el diseño y rehabilitación de zonas urbanas que incorporen movilidad activa (desplazamientos a pie, en bicicleta, patinetes...) considerar:
  - **Confort topográfico:** Pendientes que no dificulten desplazamientos de personas, independientemente de su capacidad.
  - **Confort climático:** Temperatura, humedad relativa, radiación solar y viento. Pueden mejorarse estos aspectos diseñando vegetación, pavimento, incluso edificios.
  - **Confort acústico y visual:** Considerando barreras acústicas (construidas o vegetales), materiales de pavimentos y fachadas.
  
- ✓ **Mejora de la infraestructura de movilidad con ruedas** (bicicletas, patines, patinetes...) y **su mantenimiento** atendiendo a su accesibilidad:
  - **Anchos de carril** que permitan circular a diferentes ritmos y en compañía.
  - Incorporar servicio de **alquiler para menores de 16 años** con flotas de bici/patinetes/ciclos adaptados y tarificación con perspectiva de género.
  - Red de **parkings seguros** con fácil **conexión intermodal** con transporte público.
  - **Información** no sexista visibilizando mujeres como referencia.
  - Acciones de **pacificación del tráfico, prevención de violencias**, acoso y delitos de odio.
  
- ✓ Identificar e **informar sobre niveles de exposición en los carriles bici, incorporar áreas fáciles con alto nivel de seguridad**, dotadas de adecuada iluminación, cámaras de vigilancia o control policial.
  
- ✓ Desarrollar **programas de iniciación, aprendizaje y formación dirigidos por monitoras**, para facilitar y orientar la movilidad activa autónoma sobre ruedas, incluyendo técnicas y mecánica.



## 10. PROMOVER LA PRÁCTICA ADECUADA DESDE LAS FAMILIAS

### PADRES, MADRES, PERSONAS QUE EJERCEN GUARDIA Y CUSTODIA, FAMILIARES Y AMISTADES

- ✓ **Valorar que sean físicamente activas y hacer que ellas lo sepan.** Es tan importante como en la infancia. Mejora su salud física, mental, rendimiento académico y las empodera. **No** utilizéis como **refuerzo negativo para mejorar su conducta eliminar práctica.** Cambia el “para, que te vas a caer”, que reciben más las chicas, por **refuerzos positivos** como “inténtalo” o “muy bien”.
- ✓ **Cada acción, por pequeña que parezca, suma.** Su cuerpo e intereses han cambiado mucho en un corto espacio de tiempo. Necesitan variedad de movimiento que se sientan capaces de hacer, ir superando retos en espacios seguros y con otras chicas. **Ropa y calzado activo** facilitarán que se muevan más y mejor.
- ✓ **Aprovechad** oportunidades de **ocio activo** como dar un paseo, explorar un nuevo espacio al aire libre o bailar su canción favorita.
- ✓ **Lo que las motiva**, es decir, el “combustible” que las mueve es **disfrutar y divertirse.** Obligarlas o focalizarse en el rendimiento juega en contra.
- ✓ **Facilita que estén apuntadas a una actividad o deporte durante el curso.** Con entrenadoras/es o profesorado que las hagan sentirse mejor y promuevan hábitos de vida saludables. El Consejo COLEF ayuda a localizar educadoras/es físico-deportivos en: <https://www.consejo-colef.es/post/buscador-colegiados>.
- ✓ **Escoger organizaciones seguras, con medidas de prevención y actuación frente a la violencia en menores.** Los centros escolares ya las tienen. Para saber si una organización es segura, preguntar por el/la delegado/a de protección. Colaborad constructiva y asertivamente en el triángulo menores-familias-profesionales.
- ✓ **Orientar en la gestión del tiempo para conciliar estudios con práctica.** Tener en cuenta que ellas tienen menos oportunidades que cuando eran más pequeñas y que los chicos. Al escoger centro escolar o físicodeportivo, valorad aquellos que facilitan esta conciliación.
- ✓ **Mejor si practicáis a la vez, en paralelo o conjuntamente.** Seguíis siendo un modelo de referencia importante.



- ✓ Apoyar que hagan actividades físicas o deportivas con sus amistades para que vayan ganando autonomía y promover que socialicen saludablemente.
- ✓ El deporte de competición puede ser una parte importante, pero no el eje de vuestras vidas, ni la única posibilidad que tengan de ser físicamente activas.
- ✓ No es recomendable que hagan musculación en el gimnasio por su cuenta, sin la adecuada dirección profesional presencial. Recordad que las influencers no pueden corregirlas si hacen algo mal.





# Sección I+D+i

## Buenas prácticas

DXT Tenerife

Federación Española de Baloncesto

Sputnik climbing

Avento consultoría

LFE Research group: Infografías ciclo menstrual

Herramientas transversales de interés





Esta sección se inicia presentando organizaciones públicas, privadas y asociativas que ya están desarrollando innovaciones vinculadas a las recomendaciones propuestas en la sección anterior. Como ejemplo de buenas prácticas se mencionan el Servicio de Deportes del Cabildo Insular de Tenerife, la Federación Española de Baloncesto, Sputnik Climbing y AVENTO Consultoría deportiva. En cada una de estas organizaciones se describen sus objetivos, misión y características generales, junto a acciones y programas específicos para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

Agradecer a todas estas organizaciones y sus profesionales que, desde su compromiso con las adolescentes, nos han compartido su knowhow con generosidad, concretando lo que “SÍ FUNCIONA” con ellas y por qué.

A continuación, se presenta una colaboración especial para contribuir desde esta Guía práctica a la difusión de un conjunto de infografías educativas sobre ciclo menstrual de SHE Research y el LFE Research Group, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid.

Finaliza esta sección mencionando un conjunto de recientes herramientas de interés para promover transversalmente entornos favorecedores de la práctica físico-deportiva de las adolescentes, como las guías para elaborar planes de igualdad en federaciones y entidades deportivas, para organizar eventos deportivos con perspectiva de género, atender a la diversidad en la actividad física y el deporte o impulsar patios coeducativos, junto a un decálogo de recomendaciones para acabar con la brecha de género en la movilidad ciclista.

**Esperamos que todas ellas resulten inspiradoras para desarrollar iniciativas que tengan como objetivo mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.**



I+D+i



## SERVICIO DE DEPORTES DEL CABILDO INSULAR DE TENERIFE

IR A LA WEB >>

El Servicio de Deportes del Cabildo Insular de Tenerife (DXT Tenerife) es una organización deportiva pública de carácter insular. Entre sus objetivos están promover el deporte y estilos de vida activos, mejorando el bienestar comunitario.

Su Plan estratégico Tenerife Activa, tiene como objetivo mejorar la salud de la población de Tenerife promoviendo hábitos de vida activos y saludables. Alineado con el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2030 de la OMS, presta especial atención a la igualdad, accesibilidad y sostenibilidad.

Desde hace años, DXT Tenerife viene incorporando la perspectiva de género en el ámbito deportivo. A partir del diagnóstico en 2016, impulsó el programa Mujeres y Deporte para fomentar el acceso, participación y representación femenina en el deporte con una planificación estratégica a corto y medio plazo. Incorporado al Marco Estratégico de Actuaciones en Políticas de Igualdad de Género Tenerife Violeta (METV), este programa impulsa la continuidad de la práctica en la juventud, ofreciendo modelos de mujeres físicamente activas a niñas y chicas. Además de sus Jornadas deportivas, ha realizado campañas como el Decálogo para familias con hijas adolescentes el Día de las familias o Cómo el deporte ha cambiado mi vida el Día Internacional de las mujeres 8M. Otras acciones destacables de DXT Tenerife son el spot audiovisual Mujeres y Deporte: Tenerife Activa, la colaboración en el III Congreso estatal Mujeres y Deporte Tenerife 2023, así como el desarrollo de herramientas como la Guía práctica: Perspectiva de género en la organización de eventos deportivos.





## PROGRAMA ESCUELAS ACTIVAS EN INSTITUTOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

En este programa colaboran diferentes departamentos de la Consejería de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes del Gobierno de Canarias. Los IES aportan sus espacios deportivos al terminar el horario lectivo, el profesorado de la asignatura de educación física motiva a las adolescentes y DXT Tenerife aporta el monitorado y material para las actividades físico-deportivas.

Tiene como objetivo fomentar hábitos de vida activos y saludables en la adolescencia, promocionando la práctica físico-deportiva desde una vivencia gratificante, coeducativa, de mejora de la competencia motriz y educación en valores. Consiste en 2 horas semanales de AFD recreativa gratuita en Centros de Educación Secundaria públicos, en horario extraescolar. Persigue facilitar la conciliación familiar, que las adolescentes dispongan de más tiempo para estudiar y que socialicen con amigas.

En su 7ª edición del Curso 2024/25, en función de los gustos y motivaciones del alumnado y los recursos de cada centro, se ofertaron. Ultimate, Entrenamiento Funcional y Acondicionamiento Físico, Danzas Urbanas/Baile Moderno, Bádminton o Voleibol, dando la posibilidad que los propios centros propusieran otra actividad que pudiera ser exitosa.

Da continuidad a los programas Escuelas Activas de Primaria, Recreos activos y Encuentros Deportivos Escolares, enlazando con los programas Deporte joven para 4º de la ESO y Bachillerato y Mujeres y Deporte, desde los 14 años. También establece sinergias sumativas y positivas con eventos como el Tenerife Urban dance, los talleres Lo nuestro en tu centro, para vivenciar deportes y juegos motores autóctonos tradicionales, junto a diversas campañas en fechas señaladas, como el Día mundial de la actividad física, Día de la educación física en la calle o la Semana europea del deporte.

IR A LA WEB >>





**Ana Gaspar**  
*Jefa de Sección del Servicio de Deportes  
del Cabildo Insular de Tenerife*

*“Las nuevas leyes del deporte están impulsando algo muy bueno. Los centros escolares pueden quedar a disposición en horario extraescolar para que utilicen sus espacios deportivos las diferentes actividades del programa Escuelas Activas. Es clave que, por un lado, exista esa oferta y, por otro lado, que el profesorado de educación física la promueva, que motive a las adolescentes.*

*La alianza fundamental es deportes y educación, con acuerdos de colaboración interadministrativas más potentes.*

*Los clubes deportivos son un elemento muy importante, casi vertebrador del deporte isleño. Atraen una gran masa social y tienen mucha influencia en el fomento de hábitos saludables y el desarrollo de valores deportivos. Con Educar Entrenando el Cabildo Insular de Tenerife promueve su implicación, poniendo en valor su papel educativo y transformador para la sociedad. Es la primera vez que un programa impulsado por DXT Tenerife nace desde procesos participativos. Tanto su diseño, a partir del diagnóstico participativo desarrollado en 2020 como su rumbo diario a través de sus diferentes líneas de actuación, lo marca la comunidad deportiva.”*





## PROGRAMA EDUCAR ENTRENANDO: DEPORTE DE BASE

Iniciativa desarrollada en colaboración con el Laboratorio de innovación social de la Universidad de La Laguna para clubes deportivos, familias y deportistas, que presta especial importancia a la colaboración entre clubes, federaciones deportivas y ayuntamientos.

Tiene como objetivo garantizar un deporte adecuado, sano, seguro y de calidad, promoviendo el deporte base en Tenerife como una propuesta para el bien común, comprometida con la convivencia, la igualdad de género, la atención e integración de las diversidades y el desarrollo sostenible. Consta de tres ejes:

- **Escuela Educar Entrenando:** Ofrece formación y acompañamiento técnico, incorporando la perspectiva de género. Hace hincapié en el trabajo en coeducación y el fomento de valores a través del deporte, inclusión e igualdad, prevención de la violencia y adicciones, fundamentos del entrenamiento y buena gobernanza.
- **Pacto Insular por el deporte de base de la isla de Tenerife:** Marco dinamizador y de diálogo social para el diseño y ejecución de políticas públicas mediante talleres colaborativos, intercambio de buenas prácticas y el proyecto Antorcha Educar Entrenando.
- **Valores que marcan:** Intervención socioeducativa que se lleva a cabo por personal especializado en los clubes deportivos a través de la implementación de la Guía Valores que Marcan. Proporciona herramientas y estrategias para reforzar la calidad educativa en la transmisión de hábitos saludables y valores deportivos, como la igualdad, el respeto o la empatía.

IR A LA WEB >>







I+D+i



# FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

IR A LA WEB >>

La Federación Española de Baloncesto (FEB) es una entidad privado-asociativa con funciones públicas delegadas y miembro de la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA). Entre sus objetivos están la promoción, organización y reglamentación del baloncesto de competición en España.

La FEB es la única federación deportiva nacional presidida por una mujer. Buscan ser modelo de referencia para sus federaciones territoriales, ligas, clubes y escuelas, así como para otras federaciones deportivas. Impulsan el efecto multiplicador que el deporte de alta competición tiene en la transformación del sistema deportivo y, por ende, del sistema social, dada su proyección en el conjunto de la sociedad. Por ello, entre otros, cuida especialmente la visibilización igualitaria de sus selecciones nacionales.

Ya en 2009 contaba con un Plan estratégico en políticas de igualdad. Cumpliendo la vigente Ley del Deporte 2022, su Plan de igualdad 2022-2026 concreta diagnóstico, medidas de implantación seguimiento y evaluación frente a la violencia, junto a cuestiones de representación, comunicación, formación, laborales y de conciliación. Entre otros, actualmente la FEB ya tiene un 40% de mujeres en su plantilla.

Otra de los aspectos en los que destaca la FEB es ser el deporte con más licencias federativas femeninas, el más practicado como AFD principal por las adolescentes y estar entre los tres que más les gustaría hacer. A nivel europeo, es la federación nacional con mayor número de licencias femeninas. Cuenta con campeonas históricas como Amaya Valdemoro o Laia Palau, a las que se les añaden las recientes medallas del Baloncesto 3x3 en los Juegos Olímpicos de París y los Campeonatos de Europa 2024 y 2025.



## Elisa Aguilar

Presidenta de la Federación Española de Baloncesto

*“El baloncesto ha estado a la altura de lo que pide la sociedad, ha dado un paso en la igualdad de este país.*

*Las mujeres debemos ser visibles en un deporte sin etiquetas. Verme en esta posición de responsabilidad demuestra que las barreras van cayendo.*

*Como directiva, lo tengo muy claro: Hay comportamientos que no se pueden dar ni en el deporte femenino ni en el deporte en general. El tratamiento entre las selecciones masculina y femenina podemos afirmar que es igual a todos los niveles (entrenamiento, dietas, viajes, alojamientos...).*

*El oro es hacer atractivo el 3x3... En el Plaza 3x3 CaixaBank, un año más, ha sido una gozada ver plazas tan emblemáticas de toda España llenas de niños, niñas y familias disfrutando de nuestro deporte. En un ambiente de competición, pero sobre todo de convivencia, sacándolo a la calle y abierto a todas las edades y condiciones.*

*Con Basket Girlz afrontamos el desafío de evitar que las adolescentes abandonen el baloncesto. Yo siempre lo digo, es una problemática que la llevamos arrastrando mucho tiempo.”*







## BASKET GIRLZ

Proyecto desarrollado en colaboración con ENDESA, el Consejo Superior de Deportes, Universo Mujer baloncesto, federaciones e instituciones deportivas territoriales. Sus objetivos son responder por qué las adolescentes abandonan el baloncesto para incidir en aspectos clave que permitan a las futuras generaciones seguir disfrutando de sus beneficios en la pista y fuera de ellas.

Comenzó identificando en 2021 que el abandono de las adolescentes es multifactorial. Un relevante conjunto de factores están influidos por el clima motivacional que generan entrenadores/as: Pocos minutos de juego, inadecuado nivel de exigencia, mal ambiente en el equipo, aburrimiento, desacuerdos con entrenadores/as o que estas/os presten más tención a las jugadoras con más talento. La alternativa es mejorar la capacidad de motivar a las adolescentes para que se sientan competentes, disfruten y vean que progresan. Por otro lado, aparece la falta de tiempo para el estudio que priorizan las familias. También emergen desigualdades de trato y oportunidades, junto a la falta de referentes.

Han desarrollado diferentes iniciativas #LoInteligenteEsSeguir. La pieza The Coming of Age narra el empeño de un grupo de chicas en su camino como jugadoras de baloncesto. Coach por un día ofreció referentes a las jóvenes jugadoras con una experiencia única por sorpresa. Jugadoras de alto nivel de los clubes Valencia Basket, Spar Girona, Hozono Global Jairis, Barça y Casademont Zaragoza sorprendieron a equipos femeninos de base de clubes cercanos, siendo sus entrenadoras por un día. Los Premios Basket Girlz impulsan proyectos nacidos en la propia comunidad del baloncesto que tengan como objetivo fomentar la práctica del baloncesto entre las adolescentes.

IR A LA WEB >>







## PLAZA 3X3 CAIXABANK

Programa desarrollado con Caixabank, en colaboración con ayuntamientos y federaciones autonómicas de baloncesto. Tiene como objetivo promocionar la práctica del baloncesto 3x3 ofreciendo el mayor circuito gratuito al aire libre de España. Esta modalidad facilita que las adolescentes se inicien o continúen practicando. Con equipos de 3 o 4 integrantes, se juega en media pista con 1 canasta y gana el que llegue antes a 21 puntos o que consiga más en 10 minutos.

Durante la edición 2024, Vega Gimeno participó en la parada de Santander en representación de la Selección Femenina 3x3, con la que consiguió la histórica plata olímpica y se proclamó campeona de Europa.

Este circuito itinerante está vinculado al programa Universo Mujer Baloncesto como plataforma de impulso de la práctica de niñas, chicas y mujeres, contando con una pista específica que albergó todas las finales femeninas. En 2023 representaron en torno al 35% del total de participantes inscritas. La edición 2024 contó con la iniciativa #MárcateUnTripleSolidario, a favor de la inclusión y la igualdad social.

Desde su arranque en 2012, ha cerrado su 12ª edición 2024 sumando 134 paradas itinerantes en las plazas más emblemáticas de 49 municipios repartidos por toda la geografía española, acumulando 60.000 participantes y 430.000 visitantes.

IR A LA WEB >>







I+D+i



# SPUTNIK CLIMBING

IR A LA WEB >>

Un equipo referente en la gestión de centros de escalada. Su filosofía y diseño han creado un ecosistema que gusta a las adolescentes porque en Sputnik, además de escalar, se socializa en espacios amigables.

Se trata de un proyecto empresarial sostenible, emprendido por un grupo de amistades que hicieron de “escalar es divertido” su modo de vida. Se expande en torno a una comunidad que persigue impactar positivamente y seguir creciendo a nivel personal. Consideran que la gestión del equipo es la clave, cuidando la formación y condiciones laborales de sus profesionales.

Conciben la escalada como un deporte que requiere cooperar, con capacidad educativa y de transmisión de valores como el optimismo, la igualdad, la superación y la conciencia medioambiental. Creen que todas las personas pueden divertirse escalando, independientemente de su género, edad o capacidad. Que escalar empodera física y mentalmente, promueve cultivar la confianza en quienes te aseguran, cuidarse y cuidar la naturaleza.

El diseño arquitectónico de sus salas de boulder combina espacios más abiertos con otros de menor exposición visual, con plataformas para reposar. Se dividen por sectores y un equipo de setting (equipamiento) varía regularmente su diseño. En cada sector hay bloques para personas de diferentes alturas y niveles en progresión, desde iniciación o calentamiento, hasta el nivel más alto. Incluyen variedad de técnicas y de destrezas como coordinación, equilibrio o fuerza. Esta combinación facilita que personas con diversos cuerpos y fortalezas interactúen, aportándose mutuamente a nivel escalada y humano.

Ponen el foco en la atención a las personas y la comunicación ofreciendo, entre otros, cafetería restaurante, magazine y servicios de fisioterapia.





**María Rodríguez**  
Comunicación Sputnik

*“Tradicionalmente la escalada era muy de hombres que hacían las cosas de una manera muy ruda, obsesionados con el grado... solo había una forma de escalar. En Sputnik todas las formas valen, todos los cuerpos valen. Visibilizamos referentes de mujeres para comunicar que otras formas de vivir la escalada son igual de válidas.*

*Nuestra filosofía es “escalamos porque nos divierte”. Voy con amigas, me relaciono con gente nueva... Hacer comunidad, disfrutar en el compartir la escalada, ¡el bloque es supersocial!.*

*Captamos profesionales con perfil más abierto, no tan competitivo, muy disfrutón.*

*El equipo de setting busca que todo el mundo que entre, encuentre algo que pueda hacer. Y que salga sintiendo que ha podido hacer más cosas de las que pensaba.*

*En la adolescencia hay una búsqueda de la identidad. Fuera tienes unos roles pero entras en otro espacio y aquí eres valiente, eres muy divertida, llevas la iniciativa.*

*Para las adolescentes lo de exponerse y dejarse ver es un temazo potente. En la sala de boulder hay espacios con menor exposición visual, donde no me da vergüenza que me vean.”*







## ESCUELA CRECER ESCALANDO

Es la escuela desde los 4 a los 18 años de Sputnik Climbing. Trabajan por grupos de edad específicos, considerando la adolescencia, para adaptar sus propuestas al momento evolutivo de cada clase, con una ratio 1:8 que posibilita una atención individualizada.

Utilizan la escalada como herramienta para desarrollar valores como el optimismo, la igualdad y la cooperación. Emplean una metodología activa para adquirir conocimientos propios desde la experimentación vivencial. Su pedagogía es lúdica, relajada y flexible, adaptándose a las necesidades, motivaciones e intereses de cada participante según momento.

La variedad de niveles, técnicas, destrezas y habilidades ofrece la estimulación que necesitan para mejorar su alfabetización motriz y superar la disminución de la competencia que aparece desde el estirón madurativo

Trabajan más desde el proceso que la focalización en el logro o el rendimiento, preguntando ¿qué te ha gustado?, ¿cómo te has sentido?, ¿dónde te has sentido apoyada?, ¿qué has aprendido?, ¿y qué te gustaría aprender?, ¿cuál es tu dificultad?, ¿qué necesitas para ir más allá?.

Promueven el empoderamiento planteando retos de autosuperación. Entienden que para aprender a escalar hay que caerse, igual que en la vida, que aceptarlo e integrar estos aprendizajes es muy valioso, con preguntas como ¿dónde soy valiente?, ¿dónde está mi miedo?, ¿cuáles son?, ¿los respeto o no?.

Conecta con programas como el Curso de iniciación que, desde los 14 años, proporciona los conocimientos básicos para escalar con autonomía y seguridad en un rocódromo. En la Escalada pedagógica para centros educativos se adquieren nuevas experiencias en la adolescencia, apoyándose en valores de igualdad, respeto y cooperación.

IR A LA WEB >>





## COMUNICACIÓN: NUEVOS REFERENTES

Una de las cuestiones que cuidan especialmente es ofrecer modelos femeninos e igualitarios de referencia.

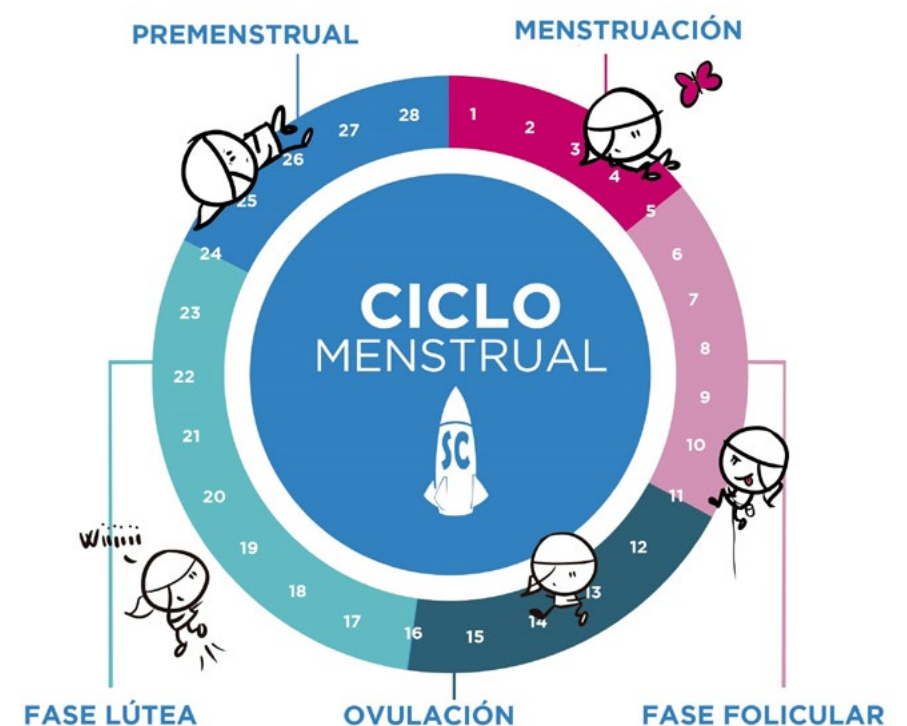
Para ello, en diferentes acciones de comunicación visibilizan niñas, chicas y mujeres con cuerpos, capacidades y niveles diversos. Ofrecen imágenes, vídeos y exposiciones con protagonistas femeninas, incluyendo artículos de y para mujeres en su magazine El cohete. El equipo Sputnik de competición apoya a Ainhize Belar, primer 9a+ femenino español con solo 18 años.

Regularmente realizan acciones educativas y de sensibilización. Cuentan con infografía educativa en la sala de boulder sobre la influencia del ciclo menstrual en el entrenamiento de la escalada. En fechas significativas, como el 8M, realizaron una encuesta para identificar actitudes y conductas sexistas. Ese día “empapelaron” el centro con las identificadas, proponiendo en paralelo alternativas no sexistas.

A nivel contratación, persiguen que todos los equipos sean mixtos y equilibrados, desde atención al cliente a dirección, cuidando que los diversos puestos no estén ni feminizados ni masculinizados.

Con su programa Escalada en familia enseñan a crear vínculos en un ambiente seguro y divertido que promueve la conciliación. El Diccionario para entenderles es un vídeo para que padres, madres y boomers conozcan nuevas expresiones que utilizan adolescentes y jóvenes, como slay, NPC o lore.

VER VÍDEO >>







# AVENTO CONSULTORÍA

IR A LA WEB >>

Consultoría deportiva de referencia que lleva 20 años impulsando la igualdad de género en el deporte; todos sus planes, diagnósticos y actuaciones incorporan la perspectiva de género y tienen un carácter interseccional. Acumulan una importante experiencia con entidades públicas con competencias en materia deportiva a nivel local, territorial, autonómico, estatal e internacional, así como con clubes y federaciones deportivas e iniciativas del sector privado.

Han participado activamente con Ainhoa Azurmendi, Doctora en psicología social experta en deporte femenino, en proyectos del Consejo de Europa, foros y congresos de referencia en el área, habiendo desarrollado diferentes guías y herramientas.

Conciben el deporte como un activo importante en la sociedad, con especial compromiso en el diseño e implementación de políticas públicas de igualdad en el ámbito deportivo, así como en la elaboración de protocolos de prevención del acoso y abuso sexual en el deporte.

Una de sus acciones señaladas en la protección de la adolescencia y la infancia frente a la violencia en el deporte fue el proceso de sensibilización y reflexión con agentes del ámbito deportivo local, que culminó con la creación del Protocolo de Prevención y Actuación de Donostia Kirola del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Donostia.

Entre sus casos de éxito destaca el trabajo realizado con el fútbol femenino en Gipuzkoa. En colaboración con la Diputación de Gipuzkoa, la Federación Guipuzcoana de Fútbol y la Real Sociedad de Fútbol abordaron una completa reestructuración de la modalidad, trazando una estrategia para reorganizar el fútbol femenino del territorio y favorecer su crecimiento, desde la base hasta la élite.



**Ainhoa Azurmendi**  
Codirectora de AVENTO Consultoría

*“Hemos dado un paso que es muy importante: Incluir la igualdad en el deporte en la normativa legal. De ahí a la aplicación con voluntad política. Hay que tejer red y hacer políticas deportivas más amplias. Los municipios tienen mucho que decir, haciendo equipo con centros escolares, clubes deportivos y federaciones.*

*Tienes que estar con las adolescentes para ver lo que quieren. Que participen en el diseño porque no en todos los sitios funciona lo mismo. Mostrar amplio espectro de actividades y posibilidades según donde vivan, para que se identifiquen. Y acompañarlas, las adolescentes pueden autogestionarse si eso se ha trabajado previamente.*

*El empoderamiento corporal, es fundamental. La sensación que aprendo y me lo paso bien, siento placer al hacer esta actividad, me divierto, estoy con personas o en contacto con la naturaleza. Y nadie se va a burlar de ti.*

*Con actividades específicas solo para chicas, espacios propios donde se garantice que las chicas desarrollan todo su potencial. Combinadas con actividades mixtas conjuntas porque en estas pueden reproducirse los estereotipos.”*



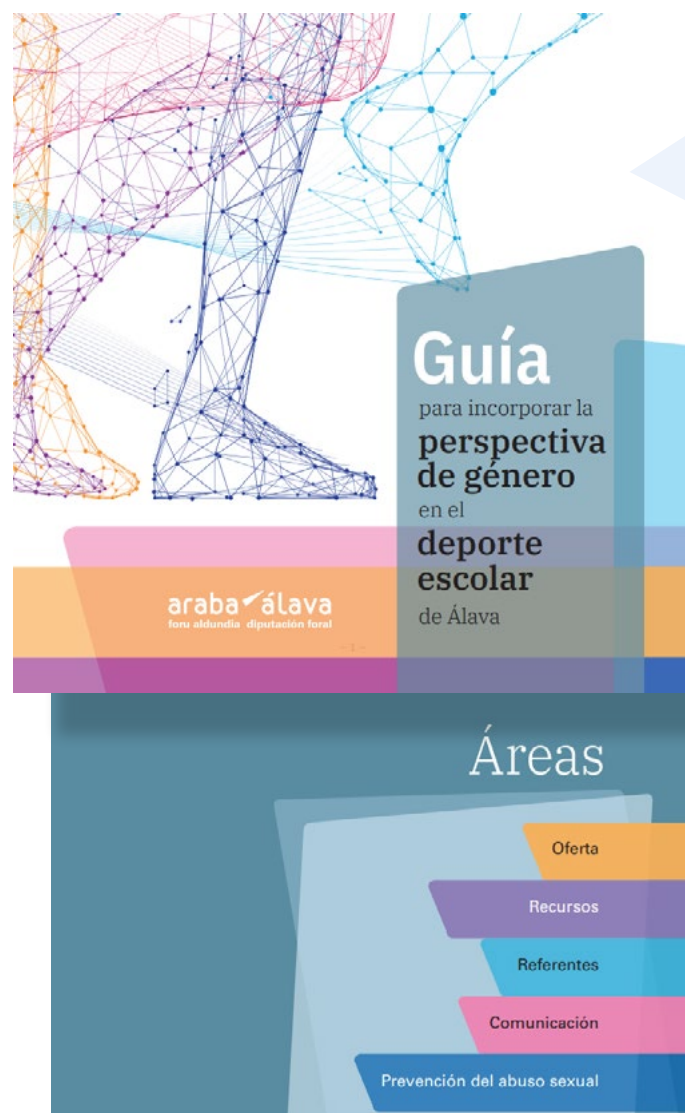




# GUÍA PARA INCORPORAR LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL DEPORTE ESCOLAR DE ÁLAVA

Herramienta de apoyo para el diseño de proyectos de deporte escolar igualitarios para la adolescencia y la infancia. Realizada por encargo de la Diputación Foral de Álava, forma parte de un proyecto más amplio para impulsar la igualdad de mujeres y hombres en el deporte alavés, en el que participaron federaciones, clubes deportivos, centros escolares y municipios.

Tiene como objetivo promover que los programas de desarrollo de deporte escolar incorporen el principio de igualdad en su diseño y ejecución. Plantea como acciones específicas impulsar la sensibilización de agentes, ofrecer estrategias para llevar a cabo actuaciones orientadas al impulso de la igualdad de género y fomentar la participación igualitaria de chicas y chicos, niñas y niños en el deporte escolar. Presenta ejemplos de buenas prácticas desarrolladas en distintas entidades y modalidades deportivas.



Aborda cinco áreas de actuación que recogen los principales aspectos relacionados con la igualdad de género en el deporte escolar:

- **Oferta:** Diseño, estructuración y captación. Presta especial atención al empoderamiento corporal, la coeducación y la diversidad cultural, sexual o funcional.
- **Recursos:** Equidad en el reparto de recursos económicos y materiales, como instalaciones, horarios o equipamiento. Garantizar la cualificación de los recursos humanos, así como incluir mujeres entrenadoras o árbitras.
- **Referentes:** Deportistas, directivas (paridad y perspectiva de género en Juntas directivas), gestoras, técnicas, árbitras, médicas o fisioterapeutas.
- **Prevención del abuso sexual:** Sensibilización, protección, identificación y formación, incluidos protocolos de actuación y reflexión de situaciones de riesgo.
- **Evaluación y seguimiento:** Con indicadores cuantificables, responsables, plazos y supervisión.

VER GUÍA >>



## EMAKUMEA SURFLARI

Considerado como uno de los casos de éxito destacables de AVENTO este proyecto, iniciado en 2012 con la Federación Guipuzcoana de Surf, está desarrollado por la Asociación EMAKUMEA SURFLARI Elkarte, en colaboración con los departamentos de igualdad y Casas de las Mujeres (Emakumeen Etxeak) de los municipios de Donostia, Zarautz y Deba, la Diputación de Gipuzkoa y el Instituto Vasco de la Mujer, Emakunde.

Su objetivo es promover el empoderamiento de las chicas y mujeres desde una perspectiva feminista, a través de prácticas corporales, principalmente surf, bodyboard y stand up padel, en conexión con la naturaleza, generando vínculos y redes entre mujeres diversas.

Desde 2014 imparten clases a mujeres a partir de los 14 años, dirigidas por monitoras y gestoras. En base al nivel y actividad que cada una desee practicar, crean grupos de máximo 6 personas con el objetivo de ganar confianza, empoderamiento y autonomía para disfrutar practicando diferentes deportes acuáticos, skate y actividades. Además, realizan encuentros, comidas, entrenamientos e iniciativas culturales.

En los últimos años, el proyecto ha llegado a chicas y jóvenes con menos recursos económicos o de tiempo para dedicarlo a su empoderamiento, mujeres racializadas y migrantes. Juntas han aprendido cómo de diversas son sus necesidades, ampliando la oferta de actividades. Chicas y mujeres diversas, feministas y surfistas.

IR A LA WEB >>







# LFE RESEARCH GROUP: INFOGRAFÍAS EDUCATIVAS SOBRE CICLO MENSTRUAL

IR A LA WEB >>

El Grupo de Investigación del Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo (LFE Research Group) de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid está formado por un grupo de investigadoras e investigadores con formación en fisiología del ejercicio, siendo la mayoría Doctores y Doctoras en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Cuenta con una extensa trayectoria, habiendo desarrollado numerosos proyectos de investigación con multitud de publicaciones en diferentes líneas de investigación. En los últimos años, una de las más importantes ha sido el estudio de la influencia de las hormonas sexuales en la salud y el rendimiento de la mujer deportista.

En esta línea de generación y transferencia de conocimiento se enmarca la colaboración internacional con SHE Research, de la Technological University of Shannon, que se presenta en esta sección. Las investigadoras del LFE Research Group, Nuria Romero-Parra (Universidad Rey Juan Carlos), Isabel Guisado-Cuadrado (Universidad Politécnica de Madrid) y Ana Belen Peinado (Universidad Politécnica de Madrid) han llevado a cabo la traducción de las infografías educativas elaboradas por SHE Research.



Estas infografías educativas están diseñadas para ser utilizadas por las deportistas, ya sea que estén entrenando por diversión o rindiendo a un nivel de élite, así como por las personas y profesionales que las apoyan, como familiares, personal técnico, entrenadores y entrenadoras:

- **Vuelta a los básicos** proporciona las cuestiones clave de lo que las deportistas necesitan saber sobre el ciclo menstrual, comenzando con un resumen de la terminología básica hasta lo que sucede en cada fase.
- **Tiempo de hablar** las deportistas y las personas que las apoyan comprenden por qué y cómo hablar sobre su ciclo menstrual.
- **Manejo de la regla:** opciones, analiza los diferentes tipos de productos para la higiene menstrual disponibles, incluyendo cómo funcionan, cómo usarlos y cuándo cambiarlos.
- **Desmontando mitos** comunes desmiente los más frecuentes en torno al ciclo menstrual en el ámbito deportivo.
- **Consejos para entrenadores/as** está diseñada para ser utilizada por profesionales del entrenamiento deportivo ya que ayuda a comprender cómo optimizar el apoyo que brindan a las deportistas con las que trabajan.
- **Diccionario de trastornos** proporciona información básica sobre las principales alteraciones relacionadas con el ciclo menstrual para garantizar la salud menstrual de las deportistas.
- **Definiciones** guía de la terminología clave utilizada en las infografías educativas.

VER INFOGRAFÍAS >>

En colaboración con:



Educación para la mujer deportista

## CICLO MENSTRUAL: CONSEJOS PARA ENTRENADORES/AS



### ¿Cómo puedo mejorar el apoyo que presto a las deportistas con las que trabajo?

Los entrenadores/as y el resto del equipo técnico deben tener en cuenta factores adicionales cuando trabajan con mujeres deportistas. Por ejemplo, **una consideración específica para las deportistas es el ciclo menstrual**, que puede influir en la salud, la participación y el rendimiento/entrenamiento deportivo de las atletas.

**Recuerda:** es posible que no todas las atletas quieran hablar/compartir información sobre su ciclo menstrual, y no pasa nada, pero es importante crear espacios en los que se pueda hablar de ello, si así se desea.

### DESMONTANDO MITOS COMUNES

- 1. 'No debería hablar de mis reglas en los entrenamientos'**

Cuando se trata de la práctica deportiva, a menudo hablamos de hábitos de sueño, dieta y entrenamiento, pero rara vez de nuestro ciclo menstrual. Sin embargo, para optimizar nuestra salud, participación y rendimiento en el deporte, debemos hablar con este silencio y empezar a considerar el ciclo menstrual desde la misma perspectiva que estas otras funciones.
- 2. 'Voy a rendir peor con la regla'**

No existen recomendaciones basadas en la evidencia para controlar el rendimiento durante el ciclo menstrual. Algunas deportistas pueden notar una diferencia en su rendimiento a lo largo del ciclo menstrual, mientras que otras no. El mejor consejo por ahora es adoptar un enfoque individualizado mediante el seguimiento del ciclo.
- 3. 'Necesito entrenar en ...'**
- 4. 'El dolor menstrual y otros síntomas son normales'**

Aunque algunos síntomas relacionados con el ciclo menstrual son esperables, los dolores menstruales intensos y otros síntomas que afectan a la vida cotidiana, el rendimiento y el entrenamiento, no deben considerarse "normales". No tienes por qué entrenar con dolor. Consulta a tu médico/a para obtener más información.
- 5. 'Todo el mundo tiene un ciclo de 28 días'**

Un ciclo teórico puede durar 28 días, pero no todas somos como un manual. La duración de un ciclo menstrual (el tiempo que transcurre desde el primer día de sangrado hasta el día anterior a la siguiente menstruación) oscila entre 21 y 35 días (y hasta 40 días en las adolescentes). También es "normal" que la duración del ciclo menstrual varíe hasta 5 días de un ciclo a otro.
- 6. 'Tengo que acostumbrarme ...'**

### ¿Qué es "normal"?

Recordatorio: el ciclo menstrual es muy individual, pero existen algunas características comunes.



**Duración del ciclo:**  
entre 21 y 35 días (de 21 a 40 días para adolescentes).



**Duración del sangrado:**  
entre 2 y 7 días.



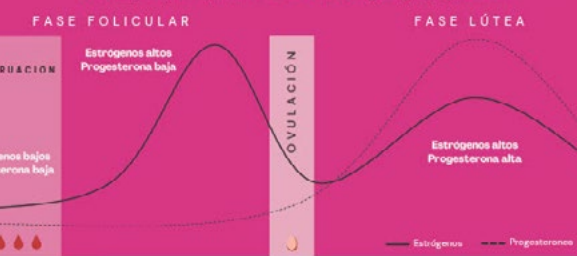
**Flujo menstrual:**  
no debería ser excesivamente abundante o interferir con tu calidad de vida.



**Edad de la primera regla:**  
entre 9 y 15 años.

### El ciclo menstrual

El ciclo menstrual es controlado por el eje hipotálamo-hipofisiario-ovario (o eje HPO). Aunque hay muchas hormonas implicadas en el control del ciclo menstrual (por ejemplo, GnRH, FSH y LH, las dos hormonas principales que nos interesan son los estrógenos y la progesterona).



El diagrama superior representa las fluctuaciones de las hormonas ováricas a lo largo de un ciclo de 28 días normativo. Ten en cuenta que no todas las mujeres tenemos un ciclo de 28 días.

Las fases





**Ana Belén Peinado,**  
Directora del LFE Research group

*“El ciclo menstrual no puede ser un tema tabú y el mundo del deporte debe favorecer ambientes donde estos temas se hablen con libertad y se traten con respeto.*

*Es fundamental educar en los aspectos que rodean a la fisiología femenina, con especial hincapié en el ciclo menstrual y trastornos asociados. Es “normal” que la duración del ciclo en las adolescentes sea entre 21 a 40 días y tener la primera regla entre los 9 y 15 años.*

*Todavía no disponemos de evidencia científica tan robusta como para entrenar en función del ciclo menstrual. Por ahora, el mejor consejo es individualizar mediante el seguimiento del ciclo.*

*Es importante ser conscientes de que “no tener la regla” no es normal en una mujer joven. Los problemas de salud menstrual son más comunes de lo que pensamos y muchas mujeres deportistas padecen, por ejemplo, amenorrea, entre otros trastornos. Las consecuencias sobre la salud derivadas de problemas con el ciclo menstrual pueden ser muy importantes en el futuro.*

*El 50% de la población somos mujeres y merecemos ser conocidas en igualdad de condiciones que el hombre.”*



# HERRAMIENTAS TRANSVERSALES DE INTERÉS

Guía para la elaboración de Planes de Igualdad en las federaciones y entidades deportivas de Bizkaia. Autoría, 2023: Ainhoa Azurmendi y Gorka Leunda (Avento Consultoría S.L.). Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Bizkaia.

Herramienta práctica para el diseño de planes de igualdad de mujeres y hombres en federaciones y entidades deportivas de Bizkaia. Se estructura en cuatro apartados:

I-Diagnóstico. Establece criterios de análisis cuantitativos y cualitativos para conocer punto de partida y determinar siguientes acciones.

II-Plan de Igualdad. Constituye el núcleo de la Guía con cinco ejes de actuación: Organización y gestión interna, actividad deportiva, prevención de la violencia de género, formación y comunicación.

III-Seguimiento y Evaluación. Incluye indicadores para valorar la implementación y resultado de acciones desarrolladas.

IV-Enlaces de interés. Recoge recursos de diversas administraciones públicas para promover la igualdad de mujeres y hombres en el deporte.

Realizada por AVENTO Consultoría por encargo de la Diputación Foral de Bizkaia, se enmarca en el VI Plan Foral para la igualdad de mujeres y hombres de Bizkaia 2021-2024 facilitando el cumplimiento a la normativa legal autonómica vigente. Alineada con recomendaciones de la Comisión Europea, responde a las demandas del Foro EMAKI realizado con agentes clave del deporte vizcaíno, considerando que la elaboración de planes de igualdad supone un punto de inflexión, implica un cambio cultural y el desarrollo de medidas orientadas a producir cambios estructurales en el deporte, siendo parte fundamental del proceso de transformación del deporte en Bizkaia.

VER GUÍA >>







Perspectiva de género en la organización de eventos deportivos. Guía práctica. Autoría, 2023: Elvira Hidalgo Rodríguez y Ana Gaspar Vallejo. Servicio de Deportes del Cabildo Insular de Tenerife y Servicio de Deportes de la Universidad de La Laguna.

Una herramienta práctica para ayudar a incorporar la perspectiva de género en la organización de eventos deportivos en entidades públicas o privadas, independientemente de su envergadura o modalidad, favoreciendo la reducción de los desequilibrios de género existentes, generando cambios y avances en la propia entidad organizadora, en las personas a las que se dirigen los eventos y en la sociedad que los acoge.

Tiene como objetivos específicos mejorar el acceso, participación y visibilización de las niñas, adolescentes y mujeres en eventos deportivos seguros libres de violencia, promoviendo su igualdad de derechos, trato y oportunidades, así como fomentar la participación equitativa en los equipos de trabajo que los organicen.

Se estructura en torno a tres grandes fases en la organización de un evento deportivo: ANTES, DURANTE y DESPUÉS proponiéndose acciones y ejemplos específicos en cada una de ellas. Se alinea con la Agenda de Desarrollo Sostenible desde las perspectivas social, medioambiental y económica.

Desarrollada por el Servicio de Deportes del Cabildo Insular de Tenerife junto con el Servicio de Deportes de la Universidad de La Laguna, en colaboración con el Marco Estratégico de Actuaciones en Políticas de Igualdad de Género Tenerife Violeta y la Asociación de Eventos Deportivos Evensport.

VER GUÍA >>







**Diversidades en la actividad física y el deporte.** *Autoría, 2023: Grupo de investigación Actividad Física, Educación y Sociedad (AFES) Universitat de València; José Devís Devís (Dir.), Javier Gil Quintana, Jorge Lizandra Mora, Elena López Cañada, Pere Molina Alventosa, Carmen Peiró Velert, Sofía Pereira García, Víctor Pérez Samaniego, Angélica Sáenz Macana, Joan Úbeda Colomer y Alexandra Valencia Peris. Vicepresidència i Conselleria d'igualtat i Polítiques Inclusives de la Generalitat Valenciana y Universitat de València.*

Herramienta para la atención a la diversidad de manera amplia e interseccional en las actividades físico-deportivas. Ofrece información y recursos para concretarla en la práctica. Planteada para el ámbito universitario, es transferible a otros ámbitos y edades. Se dirige tanto a profesionales de la actividad física y deportiva como a la población general.

Tiene como objetivo orientar y promover la igualdad en la participación y el disfrute de las actividades físico-deportivas, para todo tipo de colectivos y personas, con una especial atención a las poblaciones vulneradas por su orientación sexual, identidad de género, peso, edad, etnia o capacidades físico-cognitivas. Para ello proponen los siguientes principios:

- Plantear las actividades físico-deportivas como un derecho de todas las personas
- Reconocer la diversidad como parte de la naturaleza humana
- Adaptar las actividades físico-deportivas a las personas
- Eliminar las barreras que dificultan las prácticas
- Facilitar el encuentro y el diálogo entre las diversidades
- Buscar igualdad e inclusión en las actividades físico-deportiva

Elaborada por el Grupo de investigación Actividad Física, Educación y Sociedad, es fruto de la colaboración entre la Generalitat Valenciana, la iniciativa diversitats del Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Políticas Inclusivas y el Servicio de Deportes de la Universitat de València.

VER GUÍA >>







I+D+i



Movilidad ciclista y Género. Un análisis interseccional: 10 recomendaciones para acabar con la brecha de género en la movilidad ciclista. *Autoría, 2023: Iria Vázquez Silva y Sara Ortiz Escalante (Coord.), Belén Calahorro Lizondo, Laura Vergara Román, Laura Chaves Vargas, Ignacio Sánchez de la Ossa y Gema Sandonis (Área de equidad de ConBici Coordinadora en defensa de la bicicleta). Instituto de la Mujeres del Ministerio de Igualdad, ConBici Coordinadora en defensa de la bicicleta y Col.lectiu punt6.*

El estudio Movilidad ciclista y género. Un análisis interseccional identifica desigualdades de género en el uso de la bicicleta, proporcionando bases para el desarrollo de políticas y mejoras en la infraestructura ciclista.

Elaborado a partir de un proceso participativo de interlocución, escucha y diálogo con diversas entidades sociales, su decálogo propone como recomendaciones clave incorporar la perspectiva de género en normativas de movilidad, utilización de iconografía no sexista, construcción de aparcamientos seguros, información de ventajas del uso de la bicicleta y formación ciclista adaptada a nivel o edad.

Realizado desde el Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad, en colaboración con el Área de equidad de ConBici Coordinadora en defensa de la bicicleta con 65 entidades repartidas por toda la geografía española, junto al Col.lectiu Punt 6, cooperativa de arquitectas, sociólogas y urbanistas, con sede en Barcelona. Fue desarrollado coincidiendo con la Presidencia Española en la UE y el 40º Aniversario del Instituto de las Mujeres, enmarcado en el III Plan Estratégico para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres 2022 que tiene entre sus principios orientadores el de la sostenibilidad de la vida, desde una visión ecofeminista, para hacer frente a la crisis climática y la conservación del planeta.

VER GUÍA >>







**Guía de patios coeducativos.** *Autoría, 2020: Sandra Molines Borrás*  
*Conselleria de Educació de la Generalitat Valenciana.*

Herramienta para ayudar a los equipos docentes y comunidades educativas de escuelas e institutos a transformar colectivamente los patios en espacios coeducativos de socialización que promuevan relaciones más igualitarias e inclusivas.

Proporciona pautas para realizar procesos participativos de diagnóstico y propuestas de mejora, incluyendo recomendaciones clave en el diseño de patios escolares coeducativos más naturales y sostenibles. Recoge ejemplos de buenas prácticas desarrolladas por 22 centros del sistema educativo valenciano, varias en centros de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

Sandra Molines destaca que la reflexión conjunta es de vital importancia y que en todos los centros funciona diversificar, escuchar a toda la comunidad educativa, trasladar los resultados del diagnóstico a las aulas y promover que el alumnado se exprese y opine. También explica que, al eliminar privilegios se reducen los conflictos, alumnado y profesorado se sienten mejor porque mejoran la convivencia y el clima escolar.

Disponible en el REICO, repositorio de recursos para la igualdad y la convivencia, de la web de Inclusión Educativa. Incluye enlace al documental Patis vius, patis coeducatus impulsado por la Associació per la Coeducació, ([ver vídeo](#)) en el que la autora explica claves de la propuesta, junto al testimonio del profesorado de diferentes centros educativos participantes en el proceso.

VER GUÍA >>





# BIBLIOGRAFÍA

Avento Consultoría (2019). Guía para incorporar la perspectiva de género en el deporte escolar de Álava. Gasteiz: Arabako Foru Aldundia – Diputación Foral de Álava.

Azurmendi, A. y Leunda, G. (2023). Guía para la elaboración de Planes de Igualdad en las federaciones y entidades deportivas de Bizkaia. Bilbao: Departamento de Euskera, Cultura y Deporte de la Diputación Foral de Bizkaia y Avento Consultoría S.L.

Consejo Superior de Deportes (2011). Los hábitos deportivos de la población escolar en España. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Fundación Alimentum y Fundación Deporte Joven.

Consejo Superior de Deportes (14 de noviembre de 2023). Conferencia Internacional sobre la Igualdad de Género en el Deporte - Spanish Presidency Council of the European Union. Mesa redonda Mujeres e igualdad en el deporte: Situación actual en Europa [Vídeo]. <https://www.youtube.com/@CSD>

Consejo Superior de Deportes (2024). Estrategia nacional de fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física 2025-2030. Madrid: Secretaría general técnica del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes.

Council of Europe (2019). ALL IN: Towards gender balance in sport (Erasmus+). Toolkit how to make an impact on gender equality in sport: All you need to know. Bruselas: Council of Europe.

Ding, D., Chastin, S., Salvo, D., Nau, T., Gebel, K., Sánchez-Lastra, M.A., Luo, M., Crochemore-Silva, I., Ekelund, U. y Bauman, A. (2024). Realigning the physical activity research agenda for population health, equity, and wellbeing. *The Lancet* 10451(404), 411 – 414. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01540-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01540-X)

European Commission, Directorate-General for Research and Innovation y Mazzucato, M. (2018), Mission-oriented research & innovation in the European Union : a problem-solving approach to fuel innovation-led growth. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2777/360325>

European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (2022). Towards more gender equality in sport – Recommendations and action plan from the High Level Group on Gender Equality in sport. Luxembourg: Publications Office of the European Union, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/10036>

Fariña Tojo, J., Higuera García, E., Román López, E. y Pozo Menéndez, E. (2022). Guía para planificar ciudades saludables. Madrid: Ministerio de Sanidad y Federación Española de Municipios y Provincias FEMP.

Gasol Foundation (2023). PASOS Physical activity, sedentarism, lifestyles and obesity in Spanish youth. Informe extenso. Barcelona: Gasol Foundation Europa.

Gasol Foundation (2025). Estudio PASOS longitudinal 2022-2025. Barcelona: Gasol Foundation Europa.

Grupo de investigación Actividad Física Educación y Sociedad Universidad de Valencia, Devís Devís, J. (Dir.), Gil Quintana, J., Lizandra Mora, J., López Cañada, E., Molina Alventosa, P., Peiró Velert, C., Pereira García, S., Pérez Samaniego, V., Sáenz Macana, A., Úbeda Colomer, J. y Valencia Peris, A. (2023). Diversidades en la actividad física y el deporte. Valencia: Nau Llibres – Edicions Culturals Valencianes, S.A.

Guthold, R., Stevens, G. A.; Riley, L. M. y Bull, F. C. (2020). 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* 4, 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Guthold, R., Willumsen, J. y Bull, F.C. (2022). What is driving gender inequalities in physical activity among adolescents?. *Journal of Sport and Health Science*, 11, 424-426. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.02.003>,

Hidalgo Rodríguez, E. y Gaspar Vallejo, A. (2023). Perspectiva de género en la organización de eventos deportivos. Guía práctica. Tenerife: Servicio de Deportes del Cabildo Insular de Tenerife y Servicio de Deportes de la Universidad de La Laguna.

Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo Universidad Politécnica de Madrid, Nuria Romero-Parra, Isabel Guisado-Cuadrado y Ana Belén Peinado (2024). Educación para la mujer deportista: Ciclo menstrual. <https://laboratoriofisiologiainef.wordpress.com/>

Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. Boletín oficial del Estado n.314, de 31/12/2022.

Luque Casado, A. y del Villar Álvarez, F. (2019). Mujer joven y actividad física. Madrid: Fundación Mapfre.

Martín Rodríguez, M. (Dir.), Barriopedro Moro, M.I.; Sánchez García, R.; Prieto Bermejo, J.; Pedrajas Sanz, N.; Gómez Ruano, M.A.; Santacruz Lozano, J.A. y Clemente Remón, A. (2024). Actividades físicas y deportivas para las adolescentes. Necesidades, barreras y recomendaciones. Madrid: Fundación MAPFRE.

Ministerio de Cultura y Deporte (2022). Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Cultura y Deporte.

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2025). Anuario de estadísticas deportivas 2025. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes.

Molines Borrás, S. (2020). REICO: Guía de patios coeducativos. Valencia: Conselleria de Educación de la Generalitat Valenciana.

Moscoso Sánchez, D. y Martín Rodríguez, M. (2023). Desigualdades de las deportistas de alta competición en España y medidas para la igualdad efectiva. Madrid: Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado – Subdirección General de Programas, Instituto de las Mujeres, Ministerio de Igualdad.

Naciones Unidas (2023). Crónica ONU: El papel del deporte en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/es/chronicle/article/el-papel-del-deporte-en-la-consecucion-de-losobjetivos-de-desarrollo-sostenible>

Organización Mundial de la Salud (2018). Global Action Plan On Physical Activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Ginebra: World Health Organization.

Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud. (2021a). Fair Play: Building a strong physical activity system for more active people. Ginebra: World Health Organization.

Organización Mundial de la Salud. (2021b). Directrices sobre las intervenciones de promoción y prevención en materia de salud mental destinadas a adolescentes: Estrategias para ayudar a los adolescentes a prosperar. Resumen ejecutivo. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud (2022a). 50th sesión of the Human Rights Council Panel discussion on menstrual hygiene management, human rights and gender equality. Geneva: Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud (17 de junio 2022b). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

Organización Mundial de la Salud (26 de junio 2024). Actividad física: Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organisation for Economic Co-operation and Development - World Health Organization European Region (2023). Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/500a9601-en>



Puig-Ribera, A. y Martín-Horcajo, M. (Dir.), Vilanova, A., Viaña, J., Checa, E., Arumí-Prat, I. Bonay, P. (2024). Reformular l'esport i l'activitat física per a les adolescents: Factors que influeixen en l'abandonament esportiu durant l'edat escolar. Barcelona: Observatori Català de l'Esport.

Rakić, J.G., Hamrik, Z., Dzielska A, Felder-Puig, R., Oja, L., Bakalár, P., Nardone, P., Ciardullo, S., Abdrakhmanova, S., Adayeva, A., Kelly, C., Fismen, A.S., Wilson, M., Brown, J., Inchley, J. y Kwok N. (2024). A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Salas Sánchez, M.I. y Vidal Conti, J. (2022). Intervenciones en patios escolares para aumentar la actividad física: Revisión sistemática. SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences, 11, 30. <https://doi.org/10.6018/sportk.490251>

Saldaña Blasco, D, Goula Mejón, J., Cardona Tamayo, H. y Amat García, C. (2019). El patio de la escuela en igualdad. Guía de diagnosis e intervención con perspectiva de género. Barcelona: Equalsaree y Ajuntament de Santa Coloma de Gramanet.

Sport Health and Exercise research group (2024). Female Athlete Education. The menstrual cycle. <https://sheresearch.ie/education/>

Soler Prat, S. y Martín Horcajo, M. (2020). La perspectiva de género en el deporte en las dos primeras décadas del siglo XXI. En Nuria Puig y Andreu Camps (Eds.), Diálogos sobre el deporte 1975-2020. Barcelona: Editorial INDE-INEFC, 222-236.

The Lancet (2021). A sporting chance: physical activity as part of everyday life. The Lancet 398(10298), 365. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01652-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01652-4).

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2025). The Global State of Play: Report and recommendations on quality physical education. Leicester, United Kingdom: UNESCO and Loughborough University.

Van Sluijs, E., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A. y Lubans, D. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. The Lancet, Series Physical Activity, 398 (10298), 429-442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)

Vázquez Silva, I. y Ortiz Escalante, S. (Coord.), Calahorra Lizondo, B.; Vergara Román, L.; Chaves Vargas, L.; Sánchez de la Ossa, I. y Sandoni, G. (2023). Movilidad ciclista y Género. Un análisis feminista interseccional. Madrid: Instituto de las Mujeres, Ministerio de Igualdad.

Vázquez Canales, L.D.M. y Guitián Domínguez, M. (2024). La salud mental infantojuvenil en Atención Primaria. El relato de este siglo. Revista Clínica de Medicina de Familia, 17(2), 91-93. <https://doi.org/10.55783/rcmf.170202>

Zapico, A.G., Aparicio-Ugarriza, R., Quesada-González, C., Felipe-Gómez, S., Wärnberg, J., Medrano, M., Gusi, N., Aznar, S., Marín-Cascales, E., González-Valeiro, M.A., Serra-Majem, L., Pulgar, S., Tur, J.A., Segú, M., Fito, M., Homs, C., Benavente-Marín, J.C., Sánchez-Gómez, J., Jiménez-Zazo, F. ...González-Gross, M. (2023). Lifestyle behaviors clusters in a nationwide sample of Spanish children and adolescents: PASOS study. Pediatric Research, 94, 2077-2084. <https://doi.org/10.1038/s41390-023-02710-2>

Zaragoza, J., Generelo, E., Julián, J. A. y Abarca-Sos, A. (2011). Barriers to participation in physical activity among adolescent girls defined by physical activity level. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 51(1), 128-135.

Zaragoza, J.; Generelo, E.; Aznar, S.; Abarca-Sos, A. Julián, J. A. y Mota, J. (2012). Validation of a short physical activity recall questionnaire completed by Spanish adolescents. European Journal of Sport Science 12(3), 283-291. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566357>.





Dirección



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y DEL DEPORTE



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
PSICOSOCIAL EN EL DEPORTE  
FCAFYD (INEF) UPM

Edición



CONSEJO COLEF  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA

Participa

Fundación  
MAPFRE

Colabora

