

Fundación **MAPFRE**

**ACTIVIDADES FÍSICAS
Y DEPORTIVAS PARA
LAS ADOLESCENTES**

Necesidades, barreras
y recomendaciones



ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS PARA LAS ADOLESCENTES

Necesidades, barreras
y recomendaciones

FUNDACIÓN MAPFRE no se hace responsable del contenido de esta obra, ni el hecho de publicarla implica conformidad o identificación con las opiniones vertidas en ella.

Se autoriza la reproducción parcial de la información contenida en este estudio siempre que se cite su procedencia.

Maquetación y producción editorial:
Cyan, Proyectos Editoriales, S.A.

Fotografía de portada: Miguel Sánchez Moñita.

© 2024, Fundación MAPFRE
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid (España)
www.fundacionmapfre.org

ISBN: 978-84-9844-865-8
Depósito Legal: M-5987-2024

Autoría

María Martín Rodríguez (dir.)

María Isabel Barriopedro Moro

Raúl Sánchez García

Jaime Prieto Bermejo

Natalia Pedrajas Sanz

Miguel Ángel Gómez Ruano

José Antonio Santacruz Lozano

Ángel Luis Clemente Remón

Universidad Politécnica de Madrid

Universidad de Alcalá de Henares

Universidad Rey Juan Carlos de Madrid

Prólogo

La investigación, los datos empíricos y la evaluación son componentes indispensables para el desarrollo de la educación física, la actividad física y el deporte. Así lo declara la UNESCO en el año 2015 en su Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte.

Estamos ante un valioso estudio para que los agentes deportivos desarrollen acciones basadas en la evidencia dirigidas a incrementar la práctica físico-deportiva de las adolescentes en España.

Aporta un valioso diagnóstico actualizado. Muestra la realidad de la población adolescente de secundaria en España mediante una fotografía en forma de datos. Identifica relevantes desigualdades, como la menor práctica físico-deportiva de las chicas o las barreras a las que se enfrentan, así como sus diferentes necesidades y motivaciones. Pero este estudio no se queda solo en el diagnóstico, sino que, con su triangulación metodológica cuantitativa-cualitativa, persigue comprender por qué la realidad es esta y no otra, proporcionando soluciones para mejorarla. Concreta 10 acciones estratégicas, junto a recomendaciones para agentes clave, incluyendo un decálogo para familias, con el fin de contribuir a la mejora del sistema deportivo y la planificación de políticas en las que participen todas las partes interesadas, ejecutadas con el adecuado control para conocer posteriormente su eficacia y el impacto en la mejora social.

La práctica regular de actividad física no solo es una preocupación de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), también la UNESCO (2015) proclama que la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para toda la ciudadanía y pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general.

La igualdad de oportunidades para participar e intervenir en todos los niveles de dirección y adopción de decisiones en la educación física, la actividad física y el deporte, ya sea con fines recreativos, la promoción de la salud o la obtención de resultados en competiciones deportivas de todos los niveles, es un derecho que todas las niñas, adolescentes y mujeres deben poder ejercer plenamente.

Para conseguir esa amplia gama de beneficios y minimizar los potenciales riesgos, la práctica debe ser de calidad y segura, en manos de personas altamente cualificadas y con unos espacios, instalaciones y equipos adecuados apoyados en los avances tecnológicos que facilitan una participación a lo largo de toda la vida.

El objetivo de mejorar las oportunidades de práctica de actividades físicas y deportivas de las chicas en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, dentro y fuera de los centros escolares, es una obligación de todas las partes interesadas, desde una visión transversal de las Administraciones públicas hasta todas las instituciones y organizaciones del deporte, los colegios profesionales, los círculos empresariales, los medios de comunicación, incluyendo a todas las personas encargadas de la educación, la investigación, la dirección e intervención técnica, el voluntariado, las personas practicantes deportivas, el personal de apoyo, la personas árbitras y jueces, las familias, las amistades y los grupos de iguales.

Para el Consejo COLEF, corporación de derecho público que represento, es un orgullo contribuir a esta publicación, colaborando en esta iniciativa con Fundación MAPFRE y el Grupo de Investigación Psicosocial en el Deporte (INEF-UPM). Nuestro sincero agradecimiento por la excelente labor realizada por la directora del estudio, María Martín Rodríguez, y por el equipo investigador de la Universidad Politécnica de Madrid, Universidad de Alcalá de Henares y Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.

Solo queda incluir en las políticas públicas las recomendaciones para mejorar las oportunidades de práctica de actividades físicas y deportivas de las adolescentes considerando sus necesidades y barreras. Mejorar la situación actual es responsabilidad de toda la sociedad.

Vicente Gambau i Pinasa, presidente del Consejo COLEF
Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Índice

Resumen ejecutivo	9
1. Introducción	19
2. Objetivos	27
3. Metodología	29
3.1. Diseño de la investigación	29
3.2. Características de la metodología cuantitativa	29
3.3. Características de la metodología cualitativa	31
3.4. Procedimientos específicos de investigación con menores	34
4. Resultados	35
4.1. Realización de actividad física y práctica físico-deportiva	35
4.1.1. Niveles de realización de actividad física	35
4.1.2. ¿Qué presencia tiene la competición deportiva?	36
4.1.3. Necesidades y demandas de práctica físico-deportiva	37
4.2. Barreras para la realización de actividad física	40
4.2.1. ¿Qué barreras tienen para hacer actividad física?	40
4.2.2. Barreras del grupo con necesidades no atendidas	43
4.2.3. Barreras del grupo con necesidades ausentes	47
4.3. Necesidades atendidas de práctica físico-deportiva	48
4.3.1. ¿Qué actividades físicas y deportivas hacen?	48
4.3.2. ¿Dónde hacen estas actividades físicas y deportivas?	50
4.3.3. Actividad física o deportiva principal que practican	52
4.3.4. ¿Cuánto practican con dirección profesional y por su cuenta?	54
4.3.5. ¿Dónde practican su actividad física o deportiva principal?	55
4.3.6. ¿Cómo van al lugar de práctica?	57
4.3.7. ¿Por qué motivos hacen actividades físicas y deportivas?	59
4.4. Necesidades no atendidas de práctica físico-deportiva	61
4.4.1. ¿Qué actividades físicas y deportivas les gustaría hacer?	61
4.4.2. ¿Les gustaría hacer AFD con dirección profesional o por su cuenta?	63
4.4.3. ¿Dónde les gustaría hacer estas actividades físicas y deportivas?	64
4.4.4. ¿Cómo les gustaría ir al lugar de práctica?	66
4.4.5. ¿Por qué motivos les gustaría hacer actividades físicas y deportivas?	67

4.5. Discusión de los resultados	68
4.5.1. Realización de actividad física y práctica físico-deportiva	68
4.5.2. Barreras para la realización de actividad física	70
4.5.3. Necesidades de práctica físico-deportiva	71
4.5.4. Discusión de resultados clave desde una perspectiva de género	75
5. Hallazgos	77
5.1. La práctica físico-deportiva en los estilos de vida de las adolescentes	77
5.2. ¿Cómo se valora la práctica físico-deportiva de las adolescentes?	82
5.3. Comprender las relaciones causa-efecto para mejorar: el efecto iceberg	89
5.4. Acciones estratégicas y agentes clave para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes	90
5.5. Recomendaciones: La importancia del factor humano.	98
5.5.1. Ejemplos de buenas prácticas	103
5.6. Recomendaciones: oferta de práctica formal	105
5.6.1. Ejemplos de buenas prácticas	108
5.7. Recomendaciones: Espacios de práctica no formal	110
6. Conclusiones	115
6.1. Realización de actividad física y práctica físico-deportiva	115
6.2. Barreras para la realización de actividad física	115
6.3. Necesidades de práctica físico-deportiva	116
6.3.1. Actividades físicas y deportivas	116
6.3.2. Modo de organización de la práctica	117
6.3.3. Lugares de práctica físico-deportiva	118
6.3.4. Modo de desplazamiento al lugar de práctica de AFD	118
6.3.5. Motivos de práctica físico-deportiva	119
6.4. Resultados clave a considerar para mejorar la igualdad de oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes	119
6.5. Comprender para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes	120
6.5.1. La práctica físico-deportiva en los estilos de vida de las adolescentes	120
6.5.2. ¿Cómo se percibe y valora la práctica físico-deportiva de las adolescentes? ..	120
6.5.3. Comprender relaciones causa-efecto para mejorar: el efecto iceberg	121
6.6. Nueve acciones estratégicas, agentes y recomendaciones clave para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes	122
6.7. Decálogo para familias	124
6.8. Ejemplos de buenas prácticas inspiradoras	125
Referencias bibliográficas	127

Resumen ejecutivo

Antecedentes

La actividad física en la adolescencia mejora la salud física, mental y el desempeño académico. Investigaciones y organizaciones de referencia señalan que, en esta generación de adolescentes, se han incrementado tanto la inactividad física como los problemas de salud mental, especialmente entre las chicas. En España, es durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria cuando disminuye de manera importante la realización de actividad física junto al deterioro de otros indicadores de calidad de vida, presentando las adolescentes mayores descensos y barreras para ser físicamente activas.

Para promover la práctica físico-deportiva en este grupo poblacional se requiere actualizar el conocimiento de sus necesidades, dado que la última encuesta de hábitos deportivos de la población escolar en España fue realizada en 2010. Incorporar la perspectiva de género permite responder a preguntas como ¿por qué a ellas les resulta más difícil practicar? A partir de este planteamiento, el presente estudio ofrece un diagnóstico en forma de datos de la realidad de las chicas y chicos de secundaria en España. Su triangulación metodológica, además, propone soluciones, concretando recomendaciones para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

Objetivos

General: mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en España.

Específicos:

- Conocer los niveles de realización de actividad física, tamaño de necesidades y demandas.

- Analizar las barreras para realizar actividad física.
- Conocer las características de las necesidades atendidas y no atendidas de práctica físico-deportiva.
- Analizar diferencias entre el género femenino y masculino según la etapa de secundaria.
- Proponer recomendaciones para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

Metodología

El protocolo de investigación combinó técnicas cuantitativas y cualitativas de triangulación metodológica. Los resultados de la encuesta diagnostican la realidad de la población adolescente de secundaria en España. Los hallazgos cualitativos explican por qué la realidad es esta y no otra, identificando acciones y agentes clave para mejorarla. Su triangulación, considerando propuestas de acciones de referencia, concreta recomendaciones para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

Este protocolo contó con el informe favorable para la investigación con menores del Comité de Ética de la Universidad Politécnica de Madrid. El trabajo de campo se realizó de septiembre a noviembre de 2022 y de febrero a abril de 2023.

Metodología cuantitativa

Ofrece resultados estadísticos representativos, extrapolables al conjunto de la población española, sobre realización de actividad física, barreras y características de las necesidades atendidas y no atendidas de

práctica físico-deportiva, identificando diferencias de género y de etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Diseño: estudio transversal mediante encuesta *online* a través de la plataforma REDCap, con la colaboración del profesorado de la asignatura de educación física.

Muestra: 3.578 estudiantes de ESO seleccionados de forma aleatoria y estratificada por género femenino y masculino y curso, con una distribución asimilada a la población escolarizada en España. Para la situación más desfavorable posible ($p = q$) el error máximo de estimación para chicas y chicos fue de $\pm 1,63$ %. Este error fue del $\pm 3,27$ % para chicas de 1.º y 2.º curso y del $\pm 3,18$ % para las de 3.º y 4.º, siendo del $\pm 3,3$ % para chicos de 1.º y 2.º, 3.º y 4.º curso, respectivamente.

Instrumentos: cuestionario *ad hoc*, a partir de similares previos, que incluía:

- a. Versión española para adolescentes de Zaragoza *et al.* (2012) del Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ).
- b. Versión española para adolescentes de Zaragoza *et al.* (2011) de la Scale of Barriers to Physical Activity.

Análisis: análisis descriptivo univariable y bivariable para examinar las relaciones entre las variables estudiadas. Análisis ANOVA para los niveles de actividad física y MANOVA para las barreras. El nivel de significación estadística se fijó en $p < 0,05$.

Metodología cualitativa

Persigue comprender la realidad reflejada en la encuesta, contrastando las percepciones, valoraciones, actitudes y comportamientos de profesionales y población general mediante las siguientes técnicas:

- *Entrevistas en profundidad* a profesionales expertas de alto perfil.
- *Grupos de discusión* con chicas de la ESO, así como sus madres y padres.
- *Narrativas fotográficas* de chicas de la ESO sobre espacios de práctica no formal.

Finalmente, se triangularon los hallazgos cualitativos y los resultados de la encuesta con diversas propuestas de acciones de referencia para proponer recomendaciones dirigidas a mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

Principales resultados

Realización de actividad física, necesidades y demandas de práctica físico-deportiva

Las chicas realizan menos actividad física (AF) que los chicos; al avanzar en la ESO, ambos disminuyen la AF que realizan. Solo un 23 % de las adolescentes, frente al 49 % de ellos, alcanzan un nivel de realización de AF vinculado al cumplimiento de las recomendaciones de la OMS del cuestionario APALQ. Aunque el 50 % de las chicas de secundaria no realiza suficiente AF, no están en el nivel sedentario.

Hay desigualdades de género en la práctica físico-deportiva. Menos chicas (79 %) que chicos (90 %) hacen alguna actividad física o deportiva (AFD) al margen de la asignatura de educación física escolar. A un 59 % de ellas y 46 % de ellos les gustaría hacer otra AFD diferente o además de la que hacen. También hay un 14 % de las chicas y un 5 % de los chicos que no hacen pero les gustaría hacer alguna AFD. En total, de cada 10 adolescentes, 7 chicas y 5 chicos presentan necesidades no atendidas de práctica físico-deportiva. El 5 % de las chicas y el 3 % de los chicos no hacen ni les gustaría hacer alguna AFD.

¿Qué actividades físicas y deportivas hacen y les gustaría hacer?

A las chicas principalmente les gustaría hacer algún deporte, pero lo que más hacen es pasear (40 %), y el baile es su práctica más habitual (15 %); sin embargo, ambas AFD están al margen del sistema deportivo.

Las AFD más practicadas habitualmente por las chicas son, en primer lugar, el baile (15 %), seguida de pasear (9,1 %), baloncesto (8,8 %), voleibol (8,6 %), fútbol (7,3 %), ejercicio en sala fitness (6,8 %), balonmano (6,1 %), natación (5,6 %), correr (5,2 %) y tenis o pádel (5 %). Estas AFD constituyen el 77,5 % de su práctica principal más habitual. En

los chicos destaca la futbolización de su práctica, ya que el 48,2 % juega al fútbol, seguido a distancia por el baloncesto (10,7 %), ejercicio en sala fitness o gimnasio (7,4 %), tenis o pádel (4,9 %), balonmano (3,7 %), ciclismo (3,4 %), deportes de combate o artes marciales, como judo, kárate o taekwondo (3,2 %) y de boxeo o lucha (3,2 %). Estas AFD, enmarcadas en el sistema deportivo o de ejercicio físico, suponen el 84,7 % de la práctica principal o más habitual de los chicos.

Hay diferencias de género en las AFD que hacen, tanto habitual como ocasionalmente. Por un lado, sobresale la masculinización del fútbol, al que juegan mayoritariamente el 57 % de los chicos frente al 12 % de las chicas. Por el contrario, están feminizadas las AFD que más hacen o quieren hacer las chicas, como danza o baile (20 % de las chicas vs. 1 % de los chicos) y voleibol (14 % vs. 9 % de ellos). En relación con las AFD autónomas al aire libre, las chicas en mayor medida pasean (40 % de las chicas vs. 31 % de los chicos) y patinan (11 % de ellas vs. 7 % de ellos), mientras que los chicos optan más por correr (30 % de ellos vs. 21 % de ellas) y montar en bicicleta (28 % de ellos vs. 21 % de ellas).

La competición deportiva tiene una relevante presencia en la población española de secundaria, mayor en los chicos, ya que el 61 % de ellos, frente al 36 % de las chicas, realiza semanalmente una práctica físico-deportiva vinculada al deporte de competición.

Para el 43 % de los chicos que hacen AFD, el gusto por la competición es un motivo importante por el que practican estas actividades, pero este motivo es el menos importante para las chicas que realizan AFD (18 %), siendo también minoritario en el grupo con necesidades no atendidas (17 % de ellos, 10 % de ellas).

Los principales motivos por los que chicas y chicos practican AFD son disfrutar (67 % de los chicos, 54 % de las chicas) y divertirse (56 % de ellos, 46 % de ellas), seguidos de estar en forma (52 % de los chicos, 36 % de las chicas). Para un mayor número de chicos (34 %) que de chicas (25 %) mejorar su apariencia física es una razón importante por la que hacen AFD. Los chicos que practican AFD presentan puntuaciones más elevadas en todos los motivos, lo que sugiere que la práctica físico-deportiva que realizan es más motivante para ellos que para ellas. Sin embargo, las chicas con necesidades no atendidas tienen mayor motivación que los chicos en los principales motivos por los que a

ambos les gustaría hacer AFD: divertirse (39 % de las chicas vs. 30 % de los chicos) y disfrutar (35 % de ellas vs. 29 % de ellos). Chicas y chicos añaden que mejorar aspectos vinculados a su salud mental es una razón de peso por la que hacen o les gustaría hacer AFD, señalándola ellas en mayor medida. Las adolescentes que les gustaría hacer AFD, especialmente las mayores, también añaden aspectos específicos vinculados al disfrute.

Aunque 7 de cada 10 adolescentes realizan una práctica dirigida o formal, ellas son las principales demandantes de servicios de práctica físico-deportiva dirigida. Ocho de cada 10 chicas quieren practicar con el soporte de profesorado, entrenadora o entrenador, mientras que los chicos prefieren en mayor medida practicar con autonomía por su cuenta (25 %).

Las adolescentes presentan un interés amplio y diverso, tanto por AFD feminizadas, como masculinizadas e igualitarias en este grupo poblacional. Además de voleibol (14 %), fútbol y baloncesto (9 %, respectivamente), les gustaría hacer otros deportes, AFD expresivas, como baile (14 %) o gimnasia, especialmente rítmica (7 %), AFD acuáticas principalmente de surf (8 %) y correr (7 %). Por el contrario, los adolescentes hacen y quieren hacer AFD masculinizadas que mayoritariamente hacen los chicos, aunque su interés no está *futbolizado* (13 %). Ellos también quieren jugar al baloncesto (10 %), al tenis o pádel (10 %) y entrenar en sala fitness (6 %), así como hacer AFD igualitarias, de natación (7 %), acuáticas y de surf (6 %). Cabe señalar el potencial de las AFD vinculadas a la naturaleza en el agua (surf, remo, esnórquel...) y de trepa o escalada, AFD que aparecen como igualitarias, con mayor demanda latente (7 y 5 %, respectivamente) que establecida.

¿Dónde hacen actividades físicas y deportivas? ¿Y dónde les gustaría hacer AFD?

Hay relevantes desigualdades de género en la utilización de los lugares de práctica físico-deportiva. Los chicos ocupan mayoritariamente los más accesibles, espacios urbanos (40 % vs. 27 % de las chicas) y de recreo escolar (29 % de ellos vs. 6 % de ellas), así como las instalaciones más utilizadas por ambos en su AFD principal, centros privados (37 % de los chicos vs. 28 % de las chicas) y polideportivos municipales (32 % de ellos vs. 26 % de ellas), junto a los centros escolares (19 % de los chicos vs. 14 % de las chicas). Los espacios naturales aparecen como lugares igualitarios.

Los centros privados son el lugar donde un mayor número de chicas practica su AFD principal (31 % centros privados vs. 25 % polideportivos municipales), pero donde más les gustaría hacer AFD es en los polideportivos municipales (24 % polideportivo municipal vs. 21 % centro privado). En los espacios naturales les gustaría hacer AFD más a ellas (16 %) que a ellos (11 %).

Destacan las brechas de género y de grupo de necesidades en la utilización del espacio de recreo escolar. En él hacen AFD un 29 % de los chicos, frente al escaso 6 % de las chicas, siendo casi inexistentes las de 3.º y 4.º curso (1 %). En el grupo con necesidades no atendidas, solo perciben el recreo escolar como un espacio en el que les gustaría hacer AFD un 5 % de ellos y 3 % de ellas.

Al lugar de práctica van caminando en mayor medida las chicas (47 % vs. 43 % de los chicos) y en bicicleta o patinando los chicos (13 % vs. 4 % de las chicas). Ellas dependen más de personas adultas que las lleven en coche, especialmente las pequeñas de 1.º y 2.º curso (40 %).

A ambos les gustaría hacer una práctica de proximidad, especialmente desde los 14 años, a la que puedan llegar caminando (47 % de las chicas vs. 42 % de los chicos) y en bicicleta o patinando en mayor medida (28 % de los chicos, 17 % de las chicas).

¿Hay desigualdades de género en las barreras?

Aparecen brechas de género en los cuatro grupos de barreras del cuestionario SBPA, ya que las chicas presentan puntuaciones más elevadas en todas ellas. Las principales barreras para ambos son las temporales, que agrupan falta de tiempo, deberes de estudio y tareas en casa (2,4 chicas vs. 2,1 chicos). Le siguen, en orden de importancia, las barreras contextuales por déficits de lugares, equipamiento o personas con quienes hacer actividad física (1,1 chicas vs. 0,9 chicos), las intrapersonales, que agrupan bajo disfrute y competencia en las AFD, inquietud, apatía y desagrado en las que han vivenciado o conocen (1,05 chicas vs. 0,8 chicos) y, por último, las de seguridad para hacer AF con autonomía en espacios urbanos (0,9 chicas vs. 0,7 chicos). Las mayores desigualdades de género aparecen en las barreras temporales e intrapersonales.

Mediante pregunta abierta ambos añadieron otras barreras, especificando más las chicas limitaciones de tipo psicosocial e interpersonales,

principalmente vergüenza y falta de autoconfianza, así como intimidación en las interacciones con otras personas en las AFD y espacios de práctica.

Las adolescentes de 1.º y 2.º curso de la demanda latente, que no hacen pero desean hacer AFD, son el grupo que presenta mayores déficits de oportunidades y seguridad. Las chicas de 3.º y 4.º curso de la demanda ausente, que ni hacen ni quieren hacer AFD, presentan las puntuaciones más elevadas en las barreras intrapersonales, de bajo disfrute y competencia motriz en las AFD, intimidación, apatía y desagrado por las que conocen o han vivenciado.

Resultados clave a considerar para mejorar la igualdad de oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes

- Las adolescentes practican menos AFD que los chicos y presentan mayores niveles de inactividad física.
- Cabe destacar que la mitad de las chicas, aunque no alcanzan el nivel de AF vinculado al cumplimiento de las recomendaciones de la OMS (2020), se mueven lo suficiente como para no estar en el nivel sedentario, así como que las AFD que más hacen y practican habitualmente, pasear y bailar, están al margen del sistema deportivo organizado.
- Siete de cada 10 chicas presentan necesidades no atendidas de AFD y principalmente les gustaría hacer algún deporte.
- Las instalaciones y espacios de práctica físico-deportiva están ocupados mayoritariamente por los chicos, especialmente los más accesibles, patios de recreo escolar y espacios urbanos al aire libre.
- Los centros privados son el lugar donde más practican ellas, pero donde más les gustaría hacer AFD es en los polideportivos municipales.
- A las chicas les gustaría hacer más AFD con el soporte de profesorado o entrenadoras/es.
- Las AFD que hacen son más motivantes para los chicos.
- Competir les gusta más a los chicos que hacen AFD; la competición solo es motivante para una minoría de las adolescentes y para el grupo de chicas y chicos con necesidades no atendidas.

- Los principales motivos por los que ambos hacen y les gustaría hacer AFD son disfrutar y divertirse, demandando las chicas con necesidades no atendidas divertirse y disfrutar en mayor medida que ellos.
- Las adolescentes tienen más barreras temporales, contextuales, intrapersonales y de seguridad. Las desigualdades más relevantes aparecen en las temporales e intrapersonales; ellas disponen de menos tiempo de ocio para conciliar práctica con responsabilidades de estudio y tareas en casa, además de sentir bajo disfrute y competencia en las AFD, inquietud, apatía y desagrado por las que han vivido o conocen, así como vergüenza, inseguridad o intimidación psicosocial en las AFD y espacios de práctica masculinizados.

Principales hallazgos

En su tiempo libre extraescolar, las adolescentes priorizan el estudio, aunque el eje que articula su tiempo de ocio y lo que es verdaderamente significativo para ellas es socializar con amigas.

En secundaria, la confluencia de diversas barreras dificulta que las adolescentes realicen AFD. Al aumento de deberes de estudio se unen la reducida oferta de AFD dirigida de proximidad que les guste y la de otras chicas con las que hacer AFD.

En este escenario, emerge el *boom* de los móviles (*smartphones*), introduciéndose en sus estilos de vida la socialización en comunidades virtuales de la generación Z. Aparecen como un fácil pasatiempo que no es lo que más les gusta hacer y les cuesta gestionar, percibiendo las familias este riesgo. Las adolescentes consideran que no promueven su práctica. Amplían el imaginario colectivo adolescente con estereotipos limitantes, de moda y belleza cosificada en ellas, mientras que a los chicos parece haberles atrapado el culto al cuerpo musculado.

La OMS señala como una prioridad de salud pública *mejorar la salud mental en la adolescencia*. Las familias coinciden en su preocupación por la salud mental de sus hijas, exponiendo que el excesivo tiempo que requiere el estudio dificulta la realización de AFD, percibiendo esta como una valiosa alternativa de ocio saludable frente al importante competidor que es el móvil para socializar con iguales en su tiempo de ocio. Chicas, familias y profesionales exponen la dificultad de conciliar

esta exigencia escolar con la práctica físico-deportiva. Las que practican AFD y sus familias valoran la beneficiosa influencia de la práctica sobre su salud mental, social y física.

Las adolescentes y sus familias perciben una mayor inactividad física de las chicas, así como que pasear o correr son las principales oportunidades que tienen para evitar esta inactividad física, a diferencia de los chicos, que disponen de más y mejores oportunidades, así como amigos para practicar, especialmente fútbol. Valoran positivamente la práctica dirigida cuando promueve que disfruten y se diviertan, mejorando su bienestar en comunidad con otras chicas, aunque exponen malas experiencias en las que primaban la competición o el rendimiento sobre sus necesidades o motivaciones.

Las expertas valoran como un importante problema la baja práctica e inactividad física de las chicas desde el comienzo de la secundaria, considerando que el sistema deportivo acoge principalmente a las mejores que compiten. Todos los grupos expresan aspectos positivos del deporte de competición en las chicas, a la vez que muestran sus dificultades y limitaciones. Se señalan relevantes desigualdades con respecto al mejor fútbol masculino que atribuyen a su gran valoración social. Las profesionales expertas señalan el potencial del numeroso grupo con necesidades no atendidas de AFD recreativa o con menor nivel de exigencia competitiva, escasamente atendido en la oferta físico-deportiva.

Profesionales y familias coinciden en que se tiene menor conciencia de la importancia de la práctica de AFD en la adolescencia que en la infancia. Las expertas de alto perfil hacen una llamada a la acción a las Administraciones públicas argumentando que, para que las adolescentes valoren la práctica físico-deportiva, tienen que ponerla en valor los agentes de socialización con influencia en esta de los ecosistemas deportivo, educativo y familiar.

El efecto iceberg (ver figura 33) resume y relaciona elementos clave que continúan limitando el acceso y participación de las adolescentes a la práctica físico-deportiva. Hay un conjunto de circunstancias que, al estar normalizadas, quedan subyacentes, sin abordarse ni resolverse. En el nivel más profundo persisten como valores prioritarios del deporte “lo mejor y masculino”, expresados en la continuidad de los históricos intereses sociales hegemónicos de rendimiento y competición deportiva,

especialmente del mejor fútbol masculino. Al valorarse escasamente, las adolescentes tienen pocas oportunidades de hacer AFD que primen que disfruten, se diviertan mejorando su forma física y alfabetización motriz con seguridad, haciendo comunidad con otras chicas. Esto dificulta que superen su inseguridad por la disminución de su competencia motriz asociada al “estirón” madurativo, que se une a nuevas presiones sociales en torno al cuerpo de las mujeres, como estereotipos femeninos de belleza o que la mayoría está aprendiendo a gestionar su ciclo menstrual, en un contexto deportivo masculinizado que prioriza la competición o el rendimiento, por el que escasamente se sienten acogidas.

A estas barreras se añade que para ellas es más difícil conciliar rendimiento académico con práctica físico-deportiva, por la confluencia del aumento de los deberes de estudio escolar y tareas en casa, con déficits en la oferta de AFD de proximidad que les guste y de amigas para practicar, junto a la ocupación masculina mayoritaria de los espacios de práctica.

Estereotipos como “las chicas no quieren hacer AFD” complican esta situación, ya que las culpabilizan de las consecuencias o resultado del déficit de oportunidades que tienen para hacer AFD, limitando que en puestos de responsabilidad y toma de decisiones se desarrollen acciones para adaptar los ecosistemas físico-deportivo y educativo a los nuevos requerimientos de salud, bienestar e igualdad del siglo XXI recomendados en acciones de referencia, como la Agenda 2020 de Desarrollo Sostenible, la Organización Mundial de la Salud, la Comisión Europea o la nueva ley del deporte, para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

Nueve acciones estratégicas, agentes y recomendaciones clave para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes

1. Campañas de fomento de la práctica físico-deportiva para las adolescentes

- Impulsadas por las Administraciones públicas en colaboración con agentes de interés públicos, privados y asociativos.

- Que informen de beneficios a las adolescentes, presentando objetivos alcanzables, como acumular semanalmente cantidades de AF recomendadas por la OMS (2020).
- Con referentes de chicas reales en toda su diversidad, con los que puedan identificarse. Como valor añadido, campeonas de referencia que pueden motivarlas a ser físicamente activas.
- Para su difusión utilizar canales significativos para ellas, como centros escolares y redes sociales como YouTube, TikTok, o Instagram, así como espacios físico-deportivos. Proporcionar visuales y audiovisuales de corta duración, con imágenes, lenguaje y música que faciliten su identificación.

Ahora bien, para que estas campañas repercutan en cambios conductuales duraderos, deben estar respaldadas por políticas y programas que creen entornos propicios que ofrezcan oportunidades de práctica físico-deportiva que respondan a las necesidades de las adolescentes reduciendo sus barreras. Para ello se proponen las siguientes acciones estratégicas.

2. Mejorar el compromiso de las organizaciones con la igualdad y la salud de las adolescentes

- Desde organizaciones y eventos de referencia, sensibilizar a agentes clave de los ecosistemas deportivo, educativo, sanitario, adolescente y familiar, informando de los beneficios de la práctica de AFD de las adolescentes para todas las partes implicadas, así de como fomentar una práctica físico-deportiva que responda a las necesidades de las chicas reduciendo sus barreras.
- Para disponer de recursos materiales, económicos, humanos y de conocimiento es esencial garantizar un reparto más equitativo de los recursos, midiendo el impacto de género, especialmente de las inversiones de dinero público y de la utilización de los espacios de práctica físico-deportiva.

3. Políticas deportivas más amplias: unir fuerzas para impulsar un modelo de práctica salud que conviva con el deporte de competición

- Las adolescentes necesitan ampliar sus oportunidades de práctica que les gusten y puedan hacer con otras chicas en espacios de proximidad.

Para ello se requiere desarrollar políticas transversales o multidisciplinares multinivel, intra e interadministrativas.

- Promovidas por las Administraciones públicas, en colaboración con agentes internos del ecosistema deportivo, pero también externos, como educación, igualdad, adolescencia, sanidad, urbanismo, movilidad o medio ambiente.
- Poniendo en el centro a las adolescentes, con procesos participativos para responder a sus necesidades específicas de práctica formal y no formal de deporte de competición y AFD salud.

4. Espacios lúdicos, recreativos y de movilidad activa más amigables para las adolescentes

- Que incorporen zonas seguras para AFD más tranquilas, sin riesgo de impactos y con menor exposición visual.
- Si tienen zonas y equipamiento para deportes de balón, entrenamiento o patinaje, adaptarlas para que no privilegien “lo mejor y masculino”, como deportes mayoritariamente practicados por los chicos, como el fútbol, solo ejercicio de fortalecimiento muscular, como la calistenia, o de riesgo, como *skateparks* de alta dificultad.
- Como acciones para promover un uso más igualitario podrían incorporarse señalética de voleibol o de baloncesto 3x3, equipamiento que permita la utilización de redes de diversos deportes, zonas de iniciación y mejora para diferentes niveles de modalidades de ruedas o actividades de trepa y escalada para personas con menor altura.
- Implementar acciones facilitadoras de la convivencia, como normas de uso visibles o, en horarios punta, figuras de autoridad reguladoras o programas dinamizadores, para prevenir que los más capaces se apoderen de los mejores espacios.
- Que cuenten con buena iluminación, adecuado mantenimiento y limpieza, así como zonas naturalizadas con vegetación que proporcionen espacios de sombra, descanso o encuentro y fuente de agua potable.
- Evitar diseños hostiles “tipo cárcel”, como pistas cerradas con altas vallas metálicas.

- Tener en cuenta su distribución urbanística, conectividad, accesos y seguridad.

- En zonas para la movilidad activa y sostenible, informar del nivel de dificultad de cada tramo, incorporando en el diseño áreas fáciles con alto nivel de seguridad, bajo nivel de exposición y dificultad, alquiler de bicicletas para menores de 16 años y programas de iniciación dirigidos por monitoras.

5. Cambiar el paradigma de los espacios físico-deportivos

- Con especial atención a la utilización igualitaria de las instalaciones deportivas, adaptando las disponibles o, al generar nuevas, considerar equitativamente las necesidades de las adolescentes, en toda su diversidad, en el reparto y uso de los diferentes tipos de zonas, equipamientos y horarios.
- Incorporar requerimientos de salud menstrual, como colgador de altura media para pertenencias en aseos o espejos que permitan verse al nivel de las caderas.
- Aprovechar los espacios disponibles de proximidad, aunque no estén en instalaciones deportivas, con especial atención a no relegar a estos a lo femenino.
- Ampliar la oferta de AFD formal durante el curso, como alternativa de ocio saludable de fin de semana o en periodos no lectivos de vacaciones.
- Considerar AFD con música o expresivas, como modalidades de baile o gimnasia que mejoren la forma física y la competencia motriz, deportes que demandan las chicas, como el voleibol, y de equipos con menos participantes, como el baloncesto 3X3 o fútbol sala, de pareja e individuales, como atletismo, natación o bádminton, con transferencias a otras AFD y edades, como deportes de raqueta o triatlón, así como nuevas AFD de equipos mixtos, como el *ultimate*.
- Ofertar programas de iniciación al *running*, patinaje, trepa o AFD acuáticas acompañadas de profesionales que faciliten la práctica autónoma posterior.

- Posibilitar que puedan participar en AFD mixtas pero también en “espacios solo chicas” que promuevan su empoderamiento corporal.
- Contar con sesiones *online* puede facilitar que empiecen en casa o seguir entrenando en periodos de exámenes.
- Considerar en el diseño de la oferta la reserva de espacios y horarios para promover la práctica en familia paralela, facilitando con bonos familiares, también para monoparentales y numerosas, incorporando bonificaciones para que las practicantes sean captadoras o promotoras de la práctica de otras chicas.

6. Dirección profesional que promueva que disfruten y se diviertan, mejorando su bienestar con amigas, sin primar competición, porque no es tan importante “lo que se hace” (tipo de AFD) sino “cómo se hace”

- El “combustible” que las mueve es disfrutar y divertirse, mejor si es poniéndose en forma haciendo grupo de pares o amigas.
- Priorizar el rendimiento o la competición deportiva suele jugar en contra.
- Necesitan profesionales, especialmente mujeres (educadoras/es físico-deportivos, profesorado, entrenadoras/es, técnicas/os...) que les ofrezcan el soporte necesario para generar hábitos de práctica, desde una vivencia gratificante, segura e igualitaria que las empodere en comunidad, mejorando su competencia motriz con una visión saludable de su ciclo menstrual.

7. Garantizar servicios de actividad física y deporte seguros, igualitarios e inclusivos

- Dando cumplimiento a las medidas recogidas en la Ley Orgánica 8/2021 de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, para prevenir y actuar con protocolos, monitorización o códigos de conducta, así como en la Ley 39/2022 del Deporte.
- Mejorar la formación de profesionales en coeducación y protección de menores en toda su diversidad, considerando la interseccionalidad (LGTBIQ+, cultural, racial, de discapacidad...) y

el deporte inclusivo, actualizando la educación reglada formal, universitaria, deportiva y ciclos formativos, así como la no formal.

8. El centro escolar como agente clave para promover estilos de vida físicamente activos y saludables en las adolescentes

- Especialmente revisar que los deberes de estudio permiten conciliar tareas escolares con práctica físico-deportiva, teniendo en cuenta que las adolescentes físicamente activas mejoran su rendimiento académico, salud mental, física y social.
- Ampliar la oferta de AFD extraescolares en espacios deportivos de su centro escolar, facilitando que puedan comer en este.
- Adaptar espacios de recreo, considerando una zona para deporte, otra zona para juego tranquilo y una naturalizada, o desarrollar programas supervisados para promover su uso más igualitario.
- Proporcionar recursos para poder ofrecer una educación física de calidad.
- Desarrollar intervenciones multicomponente para promover hábitos de vida activos y saludables de alimentación o uso de pantallas.

9. Impulsar la prescripción de actividad y ejercicio físico en la revisión sanitaria de los 12 años

- Informar que ser físicamente activa es tan importante en la adolescencia como en la infancia, de los beneficios y las recomendaciones de actividad física de la OMS (2020), así como de las oportunidades de práctica de proximidad, orientando a las educadoras/es físico-deportivos en los casos que sea necesario.

Decálogo para familias

1. **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. Cambia el “te vas a caer”, que reciben más las chicas, por refuerzos positivos como “inténtalo” o “muy bien”.

2. **Cada acción, por pequeña que parezca, hace que ganen confianza.** 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 como dar un paseo, explorar un nuevo espacio al aire libre o bailar su canción favorita.
3. **El “combustible” que las mueve es disfrutar y divertirse.** Obligarlas o focalizarse en el rendimiento juega en contra.
4. **Facilita que estén apuntadas a una actividad o deporte durante el curso.** Con entrenador/as o profesorado que las hagan sentirse mejor y promuevan hábitos de vida saludables. Si requirís especialistas, el Consejo COLEF ayuda a localizar educadoras/es físico-deportivos en vuestro entorno. Más información en: <https://www.consejo-colef.es/post/buscador-colegiados>.
5. **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, pregunta por el/la delegado/a de protección.
6. **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 físico-deportivo, valorad aquellos que facilitan esta conciliación.
7. **Mejor si practicáis a la vez, en paralelo o conjuntamente.** Seguíis siendo una referencia importante. Podéis hacer actividades diferentes en el mismo espacio y horario o practicar en familia, cada cual a su nivel.
8. **Apoyar que hagan actividades físicas o deportivas con sus amistades** para que vayan ganando autonomía y promover que socialicen saludablemente.
9. **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.
10. **No es recomendable que hagan musculación en el gimnasio por su cuenta,** sin la adecuada

dirección profesional presencial. Las *influencers* no pueden corregirlas si hacen algo mal.

Ejemplos de buenas prácticas inspiradoras

- *Guía para incorporar la perspectiva de género en el deporte escolar de Álava.* AVENTO Consultoría y Diputación Foral de Álava (Euskadi). +INFO: <https://www.aventoconsultoria.com/>

Objetivo: herramienta para promover que todos los programas de desarrollo de deporte escolar incorporen el principio de igualdad en su diseño y ejecución.

- Programa Escuelas Activas Secundaria del Área de Deportes del Cabildo de Tenerife (Canarias), complementado con programas Escuelas Activas Primaria, Recreos Activos, Lo Nuestro en tu Centro y Tenerife Urban Dance. +INFO: <https://www.deportestenerife.es/programas/escuelas-activas/>

Objetivo: fomentar los hábitos de vida activos y saludables desde edades tempranas, promoviendo la AFD extraescolar en espacios de centros escolares, desde una vivencia gratificante, coeducativa y de mejora de la competencia motriz.

- Liga Joven ZGZ del Ayuntamiento de Zaragoza, Zaragoza Joven y la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, en colaboración con la Federación Aragonesa de Voleibol, federaciones deportivas, clubes, sistema educativo y COLEF Aragón (Aragón). +INFO: <http://deportejoventzgz.blogspot.com/>

Objetivo: fomentar la práctica deportiva y el ocio activo saludable de fin de semana en adolescentes y jóvenes.

- Asociación EMAKUMEA SURFLARI Elkartea, en colaboración con los departamentos de igualdad y casas de las mujeres (Emakumeen Etxeak) de los municipios de Donostia, Zarautz, Deba, Diputación de Guipúzcoa e Instituto Vasco de la Mujer, Emakunde. +INFO: <https://emakumeasurflari.eus/es/>

Objetivo: promover el empoderamiento de las chicas y mujeres desde una perspectiva feminista, a través de prácticas corporales como el surf, el *bodyboard* o el *stand up padel*, en conexión con la naturaleza, generando vínculos y redes entre mujeres diversas.

Para concluir, cabe destacar que las adolescentes de secundaria presentan mayor inactividad física, practican menos AFD, tienen más barreras y necesidades no atendidas que los chicos. Por ello urge desarrollar políticas y programas basados en la evidencia para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes. Teniendo en cuenta recomendaciones de referencia, como

las de la Organización Mundial de la Salud o las de la Comisión Europea para mejorar la igualdad de género en el deporte, contribuyendo a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030, al mejorar su salud presente y futura, la igualdad de género y el empoderamiento femenino, beneficiando con ello al conjunto de la sociedad.

1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) señala que la práctica regular de actividad física es un importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles, es beneficiosa para la salud mental y contribuye al bienestar general. Su *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: more active people for a healthier world* (OMS, 2018) fija entre sus objetivos reducir la inactividad física en la adolescencia. Para ello propone crear sociedades, entornos, sistemas y personas activas para asegurar que todas las personas tengan un acceso igualitario a entornos seguros y propicios con diversas oportunidades para mantenerse físicamente activas, contribuyendo con ello a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030.

La revisión de Guthold *et al.* (2020) puso el foco en la población adolescente al señalar que, a nivel global, gran parte no cumple con las actuales pautas de realización de actividad física y que las chicas presentan una mayor prevalencia de inactividad física. También la prestigiosa revista científica *The Lancet*, en su serie *Physical Activity 2021*, hace hincapié en que la población adolescente es uno de los grupos clave más necesitados de apoyo para realizar actividad física, resaltando que promover adolescencias más saludables tendría un triple beneficio, en la actualidad, en la población adulta de las próximas décadas y para la siguiente generación (Van Sluijs *et al.*, 2021).

En su *Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!)*, la Organización Mundial de la Salud (2017) explica que la equivocada consideración de las y los adolescentes como simplemente niñas o niños mayores o adultos jóvenes ha hecho que los problemas de salud únicos de la adolescencia hayan sido poco comprendidos y hasta ignorados, pero actualmente esto ha cambiado. Su salud y desarrollo son parte integral de la *Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030)* porque, en palabras del secretario general de las Naciones Unidas,

son fundamentales para el éxito de la Agenda 2030.

La adolescencia tiene particulares y diferentes necesidades de actividad física y salud por el rápido desarrollo físico, sexual, emocional y social de este periodo vital que se produce antes en las mujeres (OMS, 2017; Van Sluijs *et al.*, 2021).

Cabe señalar que en esta generación de adolescentes pos-COVID-19, se han incrementado los problemas de salud mental, incluidos la depresión y la ansiedad (Van Sluijs *et al.*, 2021). La OMS indica la mejora de la salud mental en la adolescencia como una prioridad de salud pública. En España, el estudio de Pérez *et al.* (2023) evidenció el aumento significativo del número de suicidios de adolescentes del 32 %, incrementándose más entre las chicas, que ya igualan a los chicos frente a la proporción 3/1 anterior. El equipo investigador atribuye este incremento, en parte, al estrés por COVID-19. También el estudio *PASOS* de la Gasol Foundation Europa (GFE, 2023) destacó el incremento de chicas adolescentes, el doble de chicos, que se sienten preocupadas, tristes o infelices. Frente a este problema emerge el papel que puede tener la actividad física, a la vez que señala el incremento del uso de pantallas.

La última revisión de la evidencia disponible de la OMS (2020) concreta que la actividad física en la adolescencia mejora la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión), los resultados cognitivos (desempeño académico y funciones ejecutivas), la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud ósea y cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina) y hace que se tenga menor adiposidad. Desde los 5 hasta los 18 años la OMS (2020) recomienda realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana, así como incorporar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos

al menos tres días a la semana. Mayores niveles de inactividad física o sedentarismo se asocian con mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, forma física, comportamientos y conductas prosociales y menor duración del sueño. Cabe destacar que, en comparación con otras franjas de edad, la infancia y la adolescencia son los periodos vitales que requieren mayores cantidades de AF, reduciéndose en torno a un tercio desde los 18 años, desde 60 minutos de AF aeróbica moderada al día a entre 150 y 300 minutos a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa), pasando de 3 a 2 días las actividades de fortalecimiento muscular para personas adultas jóvenes.

La adolescencia es un momento vital crucial en la consolidación de estilos de vida saludables físicamente activos (Van Sluijs *et al.*, 2021). Diversos estudios sugieren, también en la población española (Moscoso *et al.*, 2009), que una adolescencia físicamente activa incrementa las posibilidades de continuar siendo físicamente activo en etapas vitales posteriores, como la edad adulta (Cleland, Dwyer y Venn, 2012; Hallal *et al.*, 2006; Jose *et al.*; 2011). Esto es de especial importancia para las mujeres y chicas en España por dos circunstancias: las mujeres son más inactivas que los hombres y la adolescencia es un momento crucial en la consolidación del hábito de práctica de actividad física y deporte.

La OMS (2020) señala que, a nivel global, las niñas, chicas y mujeres son menos activas que los niños, chicos y hombres. La Comisión Europea (2022a) en su *Special Eurobarometer 525 - Sport and Physical Activity* muestra que, tanto en la Unión Europea como en España, son más las mujeres (65 % en UE y España) que los hombres (57 % en UE, 51 % en España) que nunca o raramente hacen ejercicio o practican deporte, siendo la brecha de género mayor en España (14 puntos) que en la Unión Europea (8 puntos). La última Encuesta de hábitos deportivos en España 2022 (MCD, 2022) puso de manifiesto que, aunque se ha reducido ligeramente la brecha de género, las mujeres practican menos deporte que los hombres (51,8 y 63,1 %, respectivamente). La Comisión Europea (2022b), en sus últimas recomendaciones para mejorar la igualdad de género en el deporte, explicaba que las causas de esta brecha de género son barreras no solo personales, sino también socioculturales, destacando que la pandemia por COVID-19 ha incrementado significativamente la prevalencia del sedentarismo en las niñas, chicas y mujeres.

Para la promoción de la práctica regular de actividad física y deporte desde la perspectiva del género

y la edad, es conveniente considerar estudios precedentes en la población infantil, adolescente y juvenil que consideran grupos etarios más concretos en la población española, como el estudio *Mujer joven y actividad física* de Fundación MAPFRE (Luque y Del Villar, 2019) o el estudio *PASOS* de la Gasol Foundation Europa (2023).

El estudio *PASOS* (GFE, 2023), en una muestra de la población española infantil y adolescente, evidenció que entre los 8 y los 16 años se produce una disminución de los minutos diarios dedicados a la práctica de actividad física. El incumplimiento de las recomendaciones de la OMS de realización de actividad física semanal de 60 minutos de actividad física diaria es mayor en la adolescencia que en la infancia y en las chicas que en los chicos. Solo el 22,1 % de ellas, frente al 37,1 % de ellos, de la población escolar de primaria y secundaria, alcanzan un nivel de realización de actividad física vinculado al cumplimiento de las actuales recomendaciones de la OMS (2020). En comparación con 2019-2020, la población adolescente ha disminuido su realización de actividad física, pero las chicas más.

Desde la perspectiva del género y la edad, adolescentes, niñas y chicas tienen una peor percepción de su condición física general. Esta autopercepción como buena/muy buena es menor a mayor edad, disminuyendo entre 3.º de primaria y 4.º de la ESO un 26,4 %, siendo mucho mayor la disminución en las niñas y chicas (35,8 %) que en los niños y chicos (16,2 %). Los datos transversales sugieren que se puede estar produciendo un deterioro de la autopercepción de la condición física general a lo largo de la última etapa de la infancia y la adolescencia, siendo más relevante en las chicas (GFE, 2019).

El estudio de Fundación MAPFRE (Luque y Del Villar, 2019), en una muestra de la población española adolescente y juvenil, puso de manifiesto en ambos sexos un descenso en los niveles de realización de actividad física en la etapa de 12-15 años a 16-18 años, que repunta durante la juventud en la franja de 19-21 y 22-25 años, siendo este último estadísticamente significativo solo en las mujeres. Al comparar mujeres y hombres, ellas presentaron un menor gasto energético total semanal (MET - min/sem), lo que revela una notable brecha de género en la práctica de actividad física (moderada, vigorosa o caminar) en la población adolescente y adulta joven (12-25 años). Cabe señalar que esta brecha de género no depende del factor socioeconómico. También se evidenciaron diferencias de género, en las chicas, el mayor descenso en los niveles de

actividad física se produce durante la adolescencia, en la transición de los 12-15 a los 16-18 años (-783,5 MET - min/sem). Este descenso aparece de manera más temprana y abrupta en las chicas, mientras que en ellos el descenso es menor (-718,8 MET - min/sem) y tiene lugar en la transición de los 16-18 a los 19-21 años.

Además, este estudio (Luque y Del Villar, 2019) amplía el conocimiento sobre las barreras y motivaciones según la edad y el género cuantitativa y cualitativamente, desde un enfoque holístico recomendado en investigaciones previas. Ellas muestran menores valores en los tipos de motivación autónoma (intrínseca, integrada e identificada) respecto a ellos, descendiendo con la edad de forma abrupta y temprana a los 16 años, en el tránsito de ESO a bachillerato, la intrínseca e integrada. Como factores explicativos indican la madurez temprana, los diferentes intereses, la importancia de interacción con pares, los cánones de belleza o la baja aceptación social de las mujeres deportistas. Recientemente, en la población escolar española, Romero *et al.* (2023) evidenciaron que las chicas presentan menores niveles de motivación tanto intrínseca como integrada que los chicos.

Estos elementos también aparecen relacionados con las barreras, que clasifican en contextuales, temporales y desagradado por la actividad física. Adolescentes y jóvenes de ambos géneros difieren en el modo en que los distintos tipos de barreras se integran o condicionan la regulación del comportamiento hacia la actividad física que pudieran atribuirse a la influencia de los diferentes y rápidos cambios físicos, emocionales, sociales y académico-profesionales. Poniendo el foco en las chicas adolescentes, se observan barreras intrapersonales y contextuales en torno a la percepción de la competencia y apariencia física vinculada a estereotipos de feminidad, así como una temprana y abrupta emergencia de las barreras contextuales y temporales desde los 16 años, en la transición de ESO a bachillerato/FP.

Las chicas perciben antes más barreras vinculadas a su autopercepción corporal. Estudios con población española (Delfa *et al.*, 2022; Fernández *et al.*, 2017; Luque y Del Villar, 2019; Zaragoza *et al.*, 2011) y de otros países (Guthold *et al.*, 2020; Roselli *et al.*, 2020) evidencian que ellas no se sienten lo suficientemente buenas para la actividad física y el deporte —competencia motriz y forma física—, no les gusta, sienten cansancio o pereza, además de la importancia de una apariencia física ajustada a

los estereotipos femeninos de delgadez y belleza. Estas barreras, categorizadas como intrapersonales o individuales-internas, pueden ser la consecuencia de la confluencia de diversas barreras contextuales-externas con la maduración, que sucede antes en las chicas (Martín, 2018). Ruiz Pérez (2021) explica que durante la adolescencia tiene lugar el periodo de crecimiento físico más importante del ciclo vital, que se produce antes en ellas. Las chicas presentan más torpeza motriz, consecuencia principalmente del déficit de estimulación necesaria para adaptarse a estos rápidos cambios que se producen antes en ellas, por tener más barreras, menor y peor oferta u oportunidades de práctica (CE, 2019; Guthold *et al.*, 2020; Luque y Del Villar, 2019). Esto suele iniciar una espiral de deterioro: si no hay la suficiente estimulación de actividad física empeora la competencia motriz y forma física, incrementándose en paralelo la pereza y el cansancio hacia la práctica físico-deportiva.

Las barreras temporales son las principales en ambos, pero alcanzan mayores puntuaciones en las chicas en los estudios con población española que utilizaron el SBPA como instrumento (Delfa *et al.*, 2022; Luque y Del Villar, 2019) y en estudios de otros países (Roselli *et al.*, 2020; Lazarowicz *et al.*, 2021). Además, las mujeres muestran antes una mayor responsabilidad en sus tareas de estudio que, unida a las menores oportunidades de práctica, parece influir en el incremento de las barreras temporales al confluir con déficits de oferta de práctica (Luque y Del Villar, 2019).

También hay que destacar la relevancia de importantes competidores de la actividad física y el deporte en el uso de su tiempo libre, es decir, el ocio digital para socialización con iguales, como las redes sociales y otros vinculados a las pantallas (Moscoso *et al.*, 2015; Luque y Del Villar, 2019; Pedrajas, 2020; GFE, 2023), que además ejercen una importante presión de estereotipos femeninos de delgadez y belleza e incluso sexualización o cosificación de los cuerpos de las mujeres.

El interés prioritario de comunicación e interacción entre iguales en su tiempo de ocio aparece antes en las chicas (Luque y Del Villar, 2019). En la misma dirección, Moscoso *et al.* (2015) y Pedrajas (2020) subrayan que las relaciones sociales son el eje que articula el tiempo libre de la adolescencia y primera juventud en España, con importante influencia en sus estilos de vida físicamente activos. Esto confluye con que las chicas presentan mayores déficits de iguales o amigas (Zaragoza *et al.*,

2011; Serra *et al.*, 2010), inseguridad en los desplazamientos a la práctica (Vásquez *et al.*, 2022), así como déficits de seguridad de los espacios urbanos al aire libre (Zaragoza *et al.*, 2011), espacios o actividades que les gusten y respondan a sus necesidades (Jongelenis *et al.*, 2018; Luque y Del Villar, 2019), desigual oferta y desvinculación de las actividades deportivas extraescolares, fuerte condicionante de la tradición deportivo-competitiva del entorno (escuela, barrio, ciudad, etc.), disminución de la cantidad de oferta deportiva recreativa en el entorno próximo y un aumento en el nivel de especialización y rendimiento de oferta de organizaciones públicas y privadas como clubes deportivos (Luque y del Villar, 2019).

Por otro lado, cabe destacar que la última encuesta de hábitos deportivos en la población escolar española (CSD, 2011) se realizó hace más de una década. Sus resultados evidenciaban el descenso de la práctica de AFD desde los 12 años, así como el mayor abandono de la práctica de las chicas. En relación con las AFD más practicadas, destacaba que en los chicos era el fútbol (44 %, fútbol 11 y sala), mientras que en las chicas era la danza (22 %), no ofreciendo resultados desagregados por sexo de la ocupación de los lugares de práctica.

Llegados a este punto, cabe incorporar la perspectiva de género para explicar estas desigualdades y diferencias en el acceso y participación de las adolescentes a la actividad física y el deporte. Aunque la igualdad de género es un principio fundamental de la Unión Europea, un eje fundamental de las actuales políticas deportivas en España (CSD, 2023a) y la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible considera el deporte como un importante facilitador de la igualdad y el empoderamiento femenino que contribuye a los objetivos de salud, educación e inclusión social, la Comisión Europea (2019) explica que los tradicionales roles de género contruidos afectan a la situación y las oportunidades de mujeres y hombres en todos los aspectos de la vida, incluido el deporte, un ecosistema social dominado por los hombres desde sus orígenes y en el presente.

La Comisión Europea (2019) explica que el deporte fue creado por los hombres y para los hombres y la participación de las mujeres en este ha estado caracterizada por una larga historia de división, discriminación y hasta exclusión. El desarrollo de las actividades deportivas se ha basado en otorgar un mayor valor a que “lo mejor gana”, con un fuerte

énfasis en el rendimiento y la competición, al mismo tiempo que en la fuerza física o el riesgo, rasgos que generalmente se atribuyen a “lo masculino” (CE, 2019). Los estereotipos de género, roles y modelos tradicionales de masculinidad y feminidad en la sociedad, y en el deporte en particular, asignan arbitrariamente características y roles a las mujeres y a los hombres de forma dicotómica, excluyente y jerarquizada, otorgando un mayor valor a lo considerado masculino, percibiendo la competición deportiva como “masculina” y actividades expresivas, como la danza o la gimnasia, como “femeninas”. La Comisión Europea (2019) señala que estos estereotipos de género y modelos tradicionales afectan a:

- El acceso y participación de las niñas, chicas y mujeres en muchos ámbitos y niveles del deporte.
- La cultura de las organizaciones deportivas, los valores y normas que transmite en sus dinámicas, procesos y uso del poder que subyacen en su prestación de servicios y reparto de recursos.
- La cobertura mediática del deporte, que a menudo también contribuye a perpetuar o desafiar los estereotipos de género en toda Europa.

En España, diferentes especialistas de referencia, como Vázquez y Alfaro (2020), Soler y Martín (2020) o Fontecha (2016) relacionan el menor acceso y participación femenina en el deporte con la persistencia de estos tradicionales estereotipos de género. Soler y Martín (2020) explican que los estereotipos femeninos, que de forma dicotómica, excluyente y jerarquizada se contraponen a los masculinos, han limitado las oportunidades a personas de género femenino, masculino o no binario que no se ajustan a ellos. Por ello proponen, para superar los mecanismos de discriminación que provocan los tradicionales estereotipos de género en el deporte, así como evitar la “ceguera de género” (Murguialday, Vázquez y González, 2008) o el “espejismo de la igualdad” (Valcárcel, 2008), es decir, no abordar las desigualdades y diferencias de género en el deporte por no considerarse necesario mejorar la igualdad y la equidad en el deporte, tener en cuenta los indicadores clave para comprender el efecto de su confluencia y disminuir resistencias sustentadas en creencias y estereotipos como “si las chicas quieren pueden”, “ellas no quieren porque no les gusta” o “no es necesario”.

Para concretar indicadores clave en las adolescentes, resulta de especial utilidad las aportaciones de Matilde Fontecha (2016), Real Medalla al Mérito Deportivo por su trayectoria investigadora sobre las mujeres en el deporte. Esta especialista argumenta que el deporte ha desempeñado un papel de primer orden en reforzar las desigualdades de género, aunque considera, al igual que la Agenda 2020 de Desarrollo Sostenible, el deporte y la práctica físico-deportiva como una valiosa herramienta para el empoderamiento femenino porque aporta libertad corporal y posibilidades de disfrutar, contribuye a estar en espacios públicos, frente al espacio privado doméstico, facilitando las relaciones personales y sociales. Considera que “el deporte es cuerpo, pero nunca ha sido cuerpo de mujer”, ya que sigue soportando presiones culturales que restringen las oportunidades corporales y vitales de las mujeres por la confluencia de cuatro factores. Los dos primeros están relacionados con la presencia en los medios de comunicación del deporte femenino de alta competición, como agente de socialización clave de lo que se valora y lo que no en el imaginario colectivo. En primer lugar, explica que en los medios de comunicación “el deporte sigue siendo el escaparate de la ausencia de las mujeres” (Fontecha, 2016). Los estudios de Sainz de Baranda (2013) y el reciente de Ríos y Sainz de Baranda (2023) diagnosticaban la menor y peor visibilización del deporte femenino en los medios de comunicación en España. En segundo lugar, en el deporte de competición persisten anacrónicas discriminaciones de trato y oportunidades, hasta conductas de violencia de género (Fontecha, 2016), como puso de manifiesto el reciente estudio de Moscoso y Martín (2023) en el deporte femenino de alta competición en España.

Otros dos factores están relacionados con tradicionales estereotipos sexistas. Por un lado, los que consideran que lo valioso en una mujer son los aspectos estéticos de belleza, sustentados en dos antiguas prohibiciones que se encarnan en el cuerpo de las mujeres, el derecho a disfrutar y la libertad de movimiento. Sobre estas se plantearon el corsé o los tacones de aguja, elementos con fines estéticos limitadores del movimiento, incluso a costa de perjudicar la salud de las mujeres. Vinculados a estos estereotipos, se atribuyeron “el fútbol para los chicos y la danza para las chicas”, de manera dicotómica y excluyente, de manera similar a como se atribuyen “el color azul para los chicos y el rosa para las chicas”. Se consideraron más adecuadas para ellas las AFD de marcado

carácter estético, con fuerte disciplina y reducido disfrute, como el *ballet* clásico. Para ellos, disfrutar del tiempo de ocio socializando en espacios públicos practicando deportes, especialmente los que exaltaban cualidades tradicionalmente atribuidas a los hombres, como competitividad, fortalecimiento muscular o riesgo. Para ellas, no disponer de tiempo de ocio y realizar las tareas menos valoradas de cuidado del hogar y personas en los espacios privados. La influencia de estos estereotipos sigue estando presente cuando en los puestos de toma de decisiones se privilegian en las oportunidades de AFD las necesidades, intereses o cualidades atribuidas a los hombres, deportes competitivos mayoritariamente practicados por hombres, principalmente fútbol, o nuevas AFD de fortalecimiento muscular, como la calistenia, o riesgo, como *skateparks* de alta dificultad, reforzando estereotipos como “para ellas no son los espacios públicos ni disfrutar del ocio activo sino sufrir para estar bellas con tacones de aguja”. Para analizar en qué medida siguen limitando estos tradicionales estereotipos de género las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes, cabe plantear preguntas como:

- ¿Hasta qué punto siguen estando presentes estos “corsés” en el reparto de los recursos o en la oferta de AFD?, ¿qué oportunidades y trato ofrecen los ecosistemas deportivo y educativo a deportes competitivos mayoritariamente practicados por el género masculino, como el fútbol, nuevas AFD de fortalecimiento muscular, como la calistenia, o de riesgo, como *skateparks*, frente al baile?, ¿y la competición o el rendimiento de las personas más capaces frente a la diversión, el disfrute y la salud de la mayoría?, ¿hay diferencias de género en las AFD que practican y quieren practicar chicas y chicos?, ¿ocupan mayoritariamente los chicos los lugares de práctica físico-deportiva?, ¿siguen privilegiando los espacios deportivos a lo masculino?
- ¿Hay diferencias de género en el disfrute y la diversión que ofrece la práctica de AFD?, ¿presentan ellas mayores necesidades no atendidas de disfrute y diversión?, ¿sigue habiendo brechas de género en el gusto y la competencia motriz para hacer AFD? En relación con estas cuestiones, Fontecha (2016) señala la importancia de lograr que las adolescentes disfruten haciendo AFD, como elemento clave para mejorar su empoderamiento, competencia y alfabetización motriz para promover hábitos de vida saludables, contribuyendo desde el

deporte a vencer la “imposición de los tacones de aguja”, es decir, la limitación del movimiento y cosificación del cuerpo de las mujeres.

En la reciente Conferencia sobre Igualdad de Género en el Deporte (CSD, 2023a), organizada con motivo de la Presidencia española del Consejo de la Unión Europea, se señalaba la importancia de potenciar que se disfrute del deporte, fortalecer su componente lúdico frente al competitivo, para disminuir el abandono deportivo en la adolescencia, así como mejorar situaciones como, por ejemplo, que los chicos se apoderen de los espacios deportivos en los recreos. Para ello los especialistas de referencia indicaban que las personas adultas tienen que vencer resistencias a desarrollar nuevas acciones de manera y con objetivos diferentes, como incrementar el número de adolescentes que disfrutan del hábito saludable de la práctica de AFD.

Ante esta situación, ¿cómo intervenir para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes? En primer lugar, incorporando la perspectiva de género, unida a una aproximación ecológica multinivel recomendada en estudios previos (Abbasi, 2014; Moscoso *et al.*, 2009; Luque y Del Villar, 2019) y organizaciones de referencia (OMS, 2017), considerando diferentes niveles, culturales o estructurales, organizativos o contextuales, intrapersonales e individuales. En segundo lugar, considerando las recomendaciones de organizaciones de referencia como la OMS (2020). Esta señala la pertinencia de desarrollar campañas de comunicación explicando que, para que repercutan en cambios conductuales duraderos, deben estar respaldadas por políticas que creen entornos propicios y ofrezcan oportunidades para participar en las actividades físicas. En su Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 (OMS, 2018) insta a fortalecer la coordinación, promoción y alineación de las políticas, medidas y programas para aumentar la realización de actividad física garantizando, entre otros, que:

- Caminar, montar en bicicleta y otras formas de transporte activo no motorizado sean accesibles y seguras para todas las personas.
- Los centros escolares proporcionen espacios e instalaciones seguras para que todo su alumnado pueda tener un tiempo libre activo.
- Las escuelas primarias y secundarias proporcionen una educación física de calidad que

ayude a la población infantil y adolescente a desarrollar pautas de comportamiento que las mantengan físicamente activas durante toda su vida.

- Los programas comunitarios de deporte escolar y de base ofrezcan oportunidades adecuadas para todas las edades, géneros y capacidades.
- Las instalaciones deportivas y recreativas ofrezcan oportunidades para que todas las personas accedan y participen en una variedad de deportes, bailes, ejercicios y actividades recreativas.
- Los servicios de atención a la salud aconsejen y apoyen a la población para que realice regularmente actividades físicas.

Para implementar estas propuestas adaptadas a la realidad española, se observa un déficit de conocimiento con perspectiva de género, necesario para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes, considerando influencias culturales, contextuales, interpersonales e individuales. Las sucesivas encuestas de hábitos deportivos en España proporcionan información de personas mayores de 15 años y la última encuesta sobre Los hábitos deportivos de la población escolar en España (CSD, 2011) se realizó hace más de diez años. Ambas de carácter macrosociológico presentan resultados de practicantes con necesidades atendidas o demanda establecida y no practicantes o demanda ausente, pero no consideran el grupo con necesidades no atendidas o demanda latente, como los estudios en personas adultas de Martín *et al.* (2014), que prestan especial atención a las mujeres. Para que los agentes sociales con capacidad de influencia mejoren las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes, se necesita ampliar el conocimiento de sus actuales necesidades y barreras que pudieran estar influidos por el impacto de la pandemia por COVID-19 (Van Sluijs *et al.*, 2021), así como comprender y explicar la situación para desarrollar acciones basadas en la evidencia. En base a estas consideraciones, se perfilan los siguientes ejes:

- Necesidad de intervención de especial urgencia en la población bisagra de adolescentes de 12 a 15 años considerando dos etapas, 1.º y 2.º curso o transición primaria-ESO, y 3.º y 4.º o transición ESO-bachillerato/FP/finalización de escolarización obligatoria, para consolidar hábitos y reducir la brecha de género de práctica físico-deportiva.

- Ampliar el conocimiento de las actuales barreras, necesidades atendidas y no atendidas de realización y práctica de actividades físicas y deportivas de la población adolescente en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria, con especial atención a las chicas, para que los diversos agentes de influencia puedan desarrollar acciones basadas en la evidencia para mejorar sus oportunidades de práctica físico-deportiva.
- *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios* (2020). Para que este grupo de edad pueda realizar suficiente actividad física, es importante ofrecer oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas según la edad y la capacidad, así como alentar a su práctica.

Estos ejes se alinean con acciones internacionales de referencia:

- *Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030*. La Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible considera el deporte como un importante facilitador para alcanzar los objetivos de igualdad y el empoderamiento femenino, contribuyendo a los de salud y bienestar, educación e inclusión social.
- *Serie actividad física The Lancet* (2021). Necesidad urgente de incrementar los niveles de actividad física en chicas adolescentes (Guthold *et al.*, 2020), grupo clave más necesitado de apoyo para cumplir las directrices de actividad física de la OMS (2020).
- *Recomendaciones y plan de acción del grupo de alto nivel en igualdad de género en el deporte* de la Comisión Europea (2022b). Aumentar y mejorar las oportunidades de práctica de AFD de las niñas, chicas y mujeres, especialmente entre los grupos menos activos, reduciendo sus barreras e impulsando la seguridad e igualdad de acceso a los recursos, equipamientos y espacios.

Por último, dar cumplimiento a la nueva Ley 39/2022 del Deporte que, en su artículo 90, sobre el fomento de la actividad física y el deporte en edad infantil y adolescente, concreta que se promoverá el fomento de la actividad física y el deporte en edad adolescente, a través de políticas coordinadas entre administraciones de promoción de la actividad física y el deporte, en condiciones de igualdad efectiva.



2. Objetivos

El objetivo general de este estudio es mejorar las oportunidades de práctica de actividades físicas y deportivas de las adolescentes en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en España. Para ello se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Conocer los niveles de realización de actividad física vinculados a la salud, el tamaño de las necesidades y las demandas.
- Analizar las barreras para la realización de actividad física.
- Conocer las características de las necesidades atendidas y no atendidas de la práctica físico-deportiva.
- Analizar las diferencias entre el género femenino y masculino según la etapa educativa.
- Proponer recomendaciones para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.



3. Metodología

3.1. Diseño de la investigación

Para la consecución de los objetivos del estudio se ha llevado a cabo un protocolo de investigación que combinó técnicas cuantitativas, cualitativas y de triangulación metodológica de recogida y análisis de datos, que contó con el informe favorable para la investigación con menores del Comité de Ética de la Universidad Politécnica de Madrid.

La técnica cuantitativa de carácter macrosociológico empleada ha sido la encuesta. Esta técnica persigue ofrecer resultados estadísticos representativos, extrapolables al conjunto de la población española. Las técnicas cualitativas empleadas han sido entrevistas en profundidad, grupos de discusión y narrativas fotográficas (NAF). Estas técnicas persiguen comprender la realidad reflejada en la encuesta, contrastando las percepciones, valoraciones, actitudes y comportamientos de profesionales y población general, complementando el campo de estudio.

Finalmente, se triangularon los hallazgos cualitativos y los resultados de la encuesta con diversas propuestas de investigaciones, organizaciones y normativa legal de referencia, para concretar recomendaciones dirigidas a mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

El trabajo de campo se realizó de septiembre a noviembre de 2022 y de febrero a abril de 2023, incluyendo participantes de las 16 comunidades autónomas y una ciudad autónoma. La triangulación metodológica de los resultados obtenidos con las diversas técnicas cuantitativas y cualitativas se realizó en mayo de 2023. A continuación, se detallan las características metodológicas de cada una de las fases.

3.2. Características de la metodología cuantitativa

- **Universo:** población escolarizada en la Educación Secundaria Obligatoria en España.
- **Procedimiento de encuesta:** cuestionario *online* empleando la plataforma REDCap, realizado con la colaboración del profesorado de educación física en el marco de la asignatura.
- **Diseño muestral:** persigue que la encuesta ofrezca un adecuado nivel de representatividad de la población española escolarizada en la Educación Secundaria Obligatoria, con información particular según género y etapa educativa inicial, 1.º y 2.º cursos, y final, 3.º y 4.º cursos, con un límite de error del +1,63 % y un intervalo de confianza del 95 %, con una varianza para los casos más desfavorables de p y $q = 50$. La **afijación** ha sido proporcional a la distribución de las personas según género y etapa educativa de la Educación Secundaria Obligatoria. El **procedimiento de muestreo** fue por selección aleatoria simple de grupos de clase con afijación proporcional a subgrupos según género y cursos de ESO.
- **Muestra:** participaron en el estudio escolares de 16 comunidades autónomas y una ciudad autónoma, de 1.º, 2.º, 3.º y 4.º de la Educación Secundaria Obligatoria. 1.769 se autoidentificaron como chicas (género femenino), 1.809 como chicos (género masculino), 41 como género no binario y 67 indicaron que no sabían o prefirieron no contestar a la pregunta “te identificas como”. Dado que la muestra persigue ofrecer información representativa y extrapolable al conjunto de la población y que no se dispone de información sobre el universo de escolares de Educación Secundaria Obligatoria en España de género

Tabla 1. Muestra por género, etapa educativa y edad

		Género femenino CHICA	Género masculino CHICO	Total
1.º y 2.º ESO	Media	12,7	12,7	12,7
	DT	0,7	0,8	0,8
	N	891	933	1.824
3.º y 4.º ESO	Media	14,7	14,7	14,7
	DT	0,7	0,7	0,7
	N	878	876	1.754
TOTAL	N	1.769	1.809	3.578

Fuente: elaboración propia.

no binario, no fueron incorporados a la muestra final del presente estudio el grupo de escolares autoidentificado como género no binario. Para la situación más desfavorable posible ($p = q$) el error máximo de estimación para chicas y chicos fue de $\pm 1,63 \%$. Este error fue del $\pm 3,27 \%$ para chicas de 1.º y 2.º de la ESO ($n = 433$ y $n = 465$, respectivamente) con una edad promedio de $12,7 \pm 0,7$ años y del $\pm 3,18 \%$ para chicas de 3.º y 4.º de la ESO ($n = 476$ y $n = 405$, respectivamente), con una edad promedio de $14,7 \pm 0,7$ años. Para chicos de 1.º y 2.º de la ESO ($n = 497$ y $n = 385$, respectivamente), edad promedio de $12,7 \pm 0,8$ años, este error fue del $\pm 3,3 \%$ al igual que para chicos de 3.º y 4.º de la ESO ($n = 497$ y $n = 385$, respectivamente). Los estadísticos descriptivos de la edad para cada grupo se presentan en la tabla 1.

Instrumentos

Se ha utilizado un cuestionario *ad hoc* basado en encuestas y estudios transversales similares previos con especial atención al de Martín *et al.* (2014) y considerando variables clave identificadas en las entrevistas en profundidad, como deporte de competición, danza o baile, pasear o déficits en la oferta. Se realizó previamente un pretest y el asesoramiento para la colaboración del profesorado de educación física. El cuestionario general incluía dos cuestionarios específicos:

- *Barreras para la realización de actividad física.* Versión española adaptada para adolescentes de Zaragoza *et al.* (2011) de la Scale of Barriers Physical Activity (SBPA; Chinn *et al.*, 1999). Utilizado en estudios previos con chicas adolescentes españolas y en el estudio de Luque y Del Villar (2019), *Mujer joven y actividad física* de

Fundación MAPFRE, lo que ha permitido contrastar los resultados obtenidos.

- *Niveles de realización de actividad física.* Versión española adaptada para adolescentes y jóvenes entre 9 y 18 años, de Zaragoza *et al.* (2012) del Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ, Telama, Viikari, y Valimaki, 1985), con alta correlación en chicas. La revisión de los instrumentos disponibles en castellano de Jurado Castro, Llorente Cantarero y Gil Campos (2019) concluyó que, además de ser el más adecuado para adolescentes, destaca por su sencillez y rapidez para su cumplimentación.

Variables

Variables dependientes

- Nivel de realización de actividad física APALQ:
 - Sedentario
 - Moderadamente activo
 - Muy activo
- Tipo de demanda de práctica físico-deportiva:
 - Establecida
 - Latente en establecida
 - Latente
 - Ausente
- Tipo de necesidades de práctica físico-deportiva:
 - Atendidas
 - No atendidas
 - Ausentes

- d. Necesidades atendidas de práctica físico-deportiva:
 - AFD realizadas
 - Espacios utilizados
 - AFD principal practicada
 - Espacio de AFD
 - Modo de organización de AFD principal
 - Modo de desplazamiento de AFD principal
 - Motivos de práctica de AFD
- e. Necesidades no atendidas de práctica de actividades físicas y deportivas:
 - AFD deseadas
 - Espacios deseados
 - AFD principal deseada
 - Espacio de AFD principal deseado
 - Modo de organización de AFD principal deseado
 - Modo de desplazamiento a AFD principal deseado
 - Motivos de deseo de práctica de AFD
- f. Barreras para la realización de actividad física:
 - Temporales
 - Seguridad
 - Contextuales
 - Intrapersonales

Variables independientes

- a. Género:
 - Femenino/chica
 - Masculino/chico
- b. Etapa Educación Secundaria Obligatoria:
 - Inicial 1.º y 2.º curso
 - Final 3.º y 4.º curso

Análisis estadístico

El análisis de datos se realizó con la versión 26.0 de IBM SPSS para Windows (IBM Corporation, Armonk, NY, EE. UU.). El análisis de los niveles de actividad física en función de la etapa educativa para varones y mujeres se realizó mediante un ANOVA de dos factores intersujetos. El tamaño del efecto se estimó mediante η^2 parcial. Valores menores de 0,06 son interpretados como un tamaño del efecto pequeño, hasta 0,014 como moderado y valores mayores de 0,014

como tamaño del efecto grande. Para analizar si los niveles de práctica de ejercicio eran diferentes para varones y mujeres se realizaron pruebas Chi-Cuadrado. Como índice del tamaño del efecto se calculó la V de Cramer (V_c) y su interpretación se basó en los siguientes criterios: $V_c < .20$ asociación débil, $.20 \leq V_c < .40$ moderada, $.40 \leq V_c < .60$ relativamente fuerte y $V_c \geq .60$ fuerte asociación. El análisis de las barreras en función de la etapa educativa para hombres y mujeres se realizó mediante un MANOVA. Dado el escaso tamaño de la muestra para los sujetos no binarios y para aquellos que prefirieron no responder o no lo sabían, se presentaron solamente los resultados descriptivos para las variables nominales y pruebas no paramétricas para comparar las variables ordinales en función de la etapa educativa. Los datos descriptivos de las variables ordinales se presentan como media (M) y desviación estándar (DE) y los de las variables nominales como porcentajes. El nivel de significación estadística se fijó en $p < 0,05$.

3.3. Características de la metodología cualitativa

Mediante la utilización de diversas técnicas vinculadas a la metodología cualitativa se trató de comprender los resultados aportados en la encuesta contrastando las percepciones, valoraciones, actitudes y comportamientos de profesionales y población general.

Las técnicas empleadas fueron entrevistas individuales y grupos de discusión. Su objetivo consistió en explorar y contrastar las opiniones y percepciones sobre la práctica de actividades físicas y deportivas de las chicas adolescentes en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, sus madres y padres, así como conocer las percepciones y valoraciones de profesionales expertas de alto perfil. La dinámica de los grupos de discusión y entrevistas en profundidad se planteó con un criterio muy abierto y técnica de embudo, yendo de cuestiones globales a más específicas. En su intervención las moderadoras trataron de dirigir los discursos desde lo más general a lo más concreto. La duración de las sesiones fue de 60 minutos para los grupos de discusión de chicas y hasta 90 en las entrevistas en profundidad. Se realizó grabación de todas ellas, tomándose notas de las aportaciones realizadas por sus participantes. Tanto las entrevistas como los grupos de discusión fueron realizados por dos investigadoras. Los grupos con chicas adolescentes fueron conducidos y organizados por una licenciada

en Psicología colegiada, especialista en población adolescente.

Se llevaron a cabo tres entrevistas individuales a profesionales expertas de alto perfil, que cuentan con reconocimientos y actividad profesional de ámbito local y nacional, especialistas en tres ámbitos diferentes: igualdad de género en el deporte, educación física y dirección y organización de la actividad física y el deporte. La estructura del guion fue la siguiente:

1. Presentación: descripción de objetivos y dinámica.
2. Niveles de actividad física y práctica físico-deportiva de las adolescentes.
3. Barreras y necesidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes: diferencias de género.
4. Mejora de las oportunidades de práctica físico-deportiva formal y no formal de las adolescentes en secundaria: agentes, acciones clave y experiencias de éxito.
5. Biografía profesional y de práctica físico-deportiva.

Se realizaron tres grupos de discusión, uno con madres y padres de adolescentes escolarizadas en Educación Secundaria Obligatoria y dos con chicas adolescentes de 1.º a 4.º curso de la ESO. Tanto el grupo de padres y madres, como uno de los de chicas, incluyeron participantes con necesidades especiales. La estructura del guion del grupo de discusión de madres y padres fue la siguiente:

1. Presentación: descripción de objetivos y dinámica.
2. Uso del tiempo libre de las adolescentes en secundaria.
3. Niveles de actividad física y práctica físico-deportiva de las adolescentes.
4. Barreras y necesidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.
5. Mejora de las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes en secundaria: agentes, acciones clave y experiencias de éxito.

La estructura del guion de los grupos de discusión con chicas de la ESO fue la siguiente:

1. Presentación: descripción de objetivos y dinámica.
2. Uso del tiempo libre de las adolescentes en secundaria.
3. Niveles de actividad física y práctica físico-deportiva de las adolescentes.
4. Barreras y necesidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.
5. Mejora de las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes en secundaria: agentes, acciones clave y experiencias de éxito.

Narrativas fotográficas (NAF). Debido a que en diversos estudios previos las chicas adolescentes aparecen como un grupo que realiza menor actividad física y deportiva que los chicos, se quería indagar en las posibles barreras y necesidades no atendidas, desde una perspectiva de género, en los espacios de práctica no formales al aire libre (calle, parque, espacios escolares, playa, naturaleza, etc.) donde se pudiera realizar práctica físico-deportiva. El interés de esta técnica etnográfica de fotografía e ilustración de las experiencias en los espacios de socialización por parte de las propias adolescentes viene dado en que ese material visual permite imaginar empáticamente sus percepciones del emplazamiento (Howes, 2005), vinculadas a sensaciones y formas de estar en ese lugar (Pink, 2008). En relación con la **metodología NAF**, se solicitó a chicas de secundaria la realización de autofotos (Glaw *et al.*, 2017) con texto, emoticonos y/o *gifts*. Se les pidió que cada una realizara al menos dos fotografías de dos espacios públicos que consideraran positivo/agradable y negativo/desagradable para hacer actividad física o deportiva. Cada fotografía debía mostrar un plano general del espacio público y tenía que ir acompañada de 3 a 5 palabras, emoticonos o *stickers* que describieran lo que les produce ese espacio público, junto a una frase o más que expresara algo sobre por qué le gusta o no le gusta ese espacio para hacer actividad física o deportiva. Con las NAF recibidas, se realizó un análisis temático utilizando una modificación de la herramienta de análisis propuesta por Shanahan, Brennan y House (2019).

Diseño muestral. Tuvo un carácter intencional (Ruiz Olabuénaga, 2009), dado que buscó seleccionar a aquellas personas y grupos situados en posiciones estratégicas dentro del sistema de relaciones vinculados al objeto de estudio. No se busca la

representatividad estadística, sino que se trata de recoger, mediante una propuesta teóricamente razonada, información de la mayor parte de las perspectivas de la estructura social implicada. Por lo tanto, no ha de tener una representatividad extrapolable al conjunto de la población, sino al campo de estudio.

El número de entrevistas en profundidad y grupos de discusión vino dado por el criterio de saturación teórica en las cuestiones clave planteadas.

En la configuración de la muestra de profesionales de alto perfil se consideró que tuvieran diferentes áreas de especialización, con experiencia en acciones de varios ámbitos y que fueran especialistas en igualdad de género, mujeres y deporte. Todas las informantes entrevistadas pueden ser consideradas como informantes cualificadas, porque cuentan con experiencia acreditada y, en algunos casos, contrastada y privilegiada, sobre el objeto de estudio.

Tabla 2. Diseño muestral de entrevistas en profundidad a profesionales de alto perfil

	Zona	Perfil profesional
Profesional 1	Sur Oeste	Especialista en dirección y organización de la actividad física y el deporte Reconocimiento de buenas prácticas en la comunidad autónoma Acciones de ámbito nacional, autonómico, regional y local
Profesional 2	Norte	Especialista en igualdad de género en el deporte Reconocimiento de buenas prácticas en la Unión Europea Acciones de ámbito internacional, nacional, regional y local
Profesional 3	Centro Este	Especialista en educación física Reconocimientos en la comunidad autónoma y España Acciones de ámbito internacional, nacional, autonómico y local

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. Diseño muestral de grupos de discusión

	Población	Tipología de práctica y características
Grupos 1	Chicas escolarizadas en ESO (7 personas)	Etapa ESO: 1.º y 2.º curso / 3.º y 4.º curso Práctica de AFD formal y no formal: sí/no Deporte de competición: sí/no AFD: individuales/equipo Tipo de municipio de residencia: urbano/rural Tipo de convivencia familiar: biparental/monoparental Necesidades especiales: sí/no
	Chicas escolarizadas en ESO (7 personas)	Etapa ESO: 1.º y 2.º curso / 3.º y 4.º curso Práctica de AFD formal y no formal: sí/no Deporte de competición: sí/no AFD: individuales/equipo Tipo de municipio de residencia: urbano/rural Tipo de convivencia familiar: biparental/monoparental
Grupo 2	Madres y padres de chicas escolarizadas en ESO (8 personas)	Hijas en etapa ESO: 1.º y 2.º curso / 3.º y 4.º curso Hijos en etapa ESO: sí/no Práctica de AFD formal y no formal: sí/no Deporte de competición: sí/no AFD: individuales/equipo Tipo de municipio de residencia: urbano/rural Tipo de convivencia familiar: biparental/monoparental Necesidades especiales: sí/no

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4. Diseño muestral de narrativas fotográficas (NAF)

	Población	Características
20 NAF	Chicas escolarizadas en ESO	1.º y 2.º ESO / 3.º y 4.º ESO Municipios de interior/costa, mar: – Municipios > 50.000 habitantes – Municipios < 50.000 y > de 10.000 habitantes – Municipios < a 10.000 habitantes

Fuente: elaboración propia.

Análisis

A partir de los datos obtenidos en cada una de las técnicas cualitativas se realizó un análisis temático (Jones, Brown y Holloway, 2013). Se elaboró una codificación inicial y posteriormente se ordenó e integró la información obtenida en la codificación para generar una síntesis interpretativa que organizara los resultados hallados en la investigación, en base al principio de saturación (Blanchet *et al.*, 1985). Este proceso se realizó primeramente con los datos obtenidos en cada una de las técnicas de investigación para luego realizar una triangulación entre las diversas técnicas cualitativas, cuantitativas y diversas propuestas de investigaciones, organizaciones y normativa legal de referencia mediante una puesta en común.

3.4. Procedimientos específicos de investigación con menores

El protocolo del estudio fue validado por el Comité de Ética de la Universidad Politécnica de Madrid mediante informe favorable n.º 2022-086 del 29/07/2022, cumpliendo estándares éticos para la investigación con menores recogidos en la Convención de los Derechos del Niño (1989), la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2013), así como la normativa legal vigente en materia de protección de datos.

Los procedimientos específicos para el estudio con menores de las diferentes fases fueron:

- *Fase cuantitativa:* a través del Consejo COLEF se invitó al profesorado de la asignatura de educación física de la Educación Secundaria Obligatoria a participar en el estudio, proporcionándole información de objetivos y requisitos de participación. Posteriormente, se envió la invitación a centros escolares, padres, madres

o tutores legales sobre los objetivos del estudio y las condiciones de aplicación de la encuesta, informando de su confidencialidad y voluntariedad de participación, así como de la información previa necesaria a la cumplimentación, incluido el contacto con la investigadora principal, para cualquier cuestión que pudiera surgir antes, durante o después de la recogida de datos. Una vez recabados los consentimientos informados de centros escolares, profesorado y familias se inició el asesoramiento del profesorado de educación física colaborador en el protocolo de cumplimentación de la encuesta, incluido el acompañamiento de la responsable de la encuesta. Los datos fueron recogidos y almacenados en REDcap (<https://www.project-redcap.org/>) como aplicación web segura de referencia para la creación, administración y registro de datos de encuestas *online* de estudios de investigación.

- *Fase cualitativa:* se envió una invitación a padres y madres con los objetivos del estudio y los requisitos de participación en los grupos focales y narrativas fotográficas (NAF), incluyendo el contacto con la investigadora principal, para cualquier cuestión que pudiera surgir antes, durante o después de la recogida de datos. Una vez recabados los consentimientos informados de padres y madres se organizaron y realizaron los grupos de discusión, conducidos y moderados por la licenciada en Psicología colegiada, especialista en población adolescente.

Como agradecimiento por la colaboración y participación, se envió al profesorado de educación física de los grupos y centros escolares participantes en la encuesta cheques regalo canjeables de material y equipamiento especializado e igualitario de educación física Elk Sport, así como cheques regalo a las participantes en los grupos de discusión, enviados a sus padres o madres.

4. Resultados

4.1. Realización de actividad física y práctica físico-deportiva

Los principales objetivos de este apartado son, en primer lugar, la determinación y análisis de la prevalencia de realización de actividad física en la población escolar de Educación Secundaria Obligatoria en España. En segundo lugar, reportar datos descriptivos sobre la realización de deporte de competición, necesidades atendidas y no atendidas, así como segmentos de demanda de práctica físico-deportiva, identificando diferencias de género y etapa educativa.

4.1.1. Niveles de realización de actividad física

Los niveles de actividad física fueron valorados con la versión española del Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ) de Zaragoza *et al.* (2012), que engloba diferentes aspectos como frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad física, considerando la realizada en las clases de educación física, la no organizada, la organizada, la vigorosa y la realización de deporte de competición.

En la tabla 5 se presentan los análisis descriptivos de las puntuaciones obtenidas en el APALQ en función del género y de la etapa educativa. Hubo efecto

multivariado del género ($F_{1,3469} = 304,5$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,081$) y de la etapa educativa ($F_{1,3469} = 12$; $p = 0,001$; $\eta^2 = 0,003$). Las chicas realizan menos actividad física que los chicos y, en su conjunto, el alumnado de 1.º y 2.º de la ESO más que el de 3.º y 4.º curso. El efecto de la interacción del género y etapa educativa sobre la puntuación total de realización de actividad física no resultó significativo ($F_{1,3469} = 1,51$; $p = 0,220$; $\eta^2 = 0,0004$).

En base a la puntuación obtenida, el APALQ establece tres niveles de realización de actividad física (ver tabla 6). El nivel muy activo se asocia al cumplimiento de las recomendaciones OMS (2020) de actividad física beneficiosa para la salud, que son un promedio de 60 minutos diarios durante la semana de actividad física moderada o vigorosa. Cuando se clasificó a los sujetos en función de su puntuación en el APALQ (ver tabla 6) en el *nivel sedentario* (puntuaciones de 5 a 10), *nivel activo* (puntuaciones de 11 a 16) y *nivel muy activo* (puntuaciones ≥ 17), se encontraron diferencias significativas entre chicas y chicos tanto de 1.º y 2.º curso ($\chi^2(2) = 124,7$; $p < 0,001$; $V_c = 0,265$), como de 3.º y 4.º curso ($\chi^2(2) = 152,6$; $p < 0,001$; $V_c = 0,30$). Para ambas etapas educativas se encontraron un mayor número de chicas sedentarias o activas y un menor número de chicas muy activas que de chicos.

Tabla 5. Nivel de realización de actividad física según género y etapa educativa							
	CHICA			CHICO			TOTAL (n = 3.578)
	1.º y 2.º ESO (n = 891)	3.º y 4.º ESO (n = 878)	Total (n = 1.769)	1.º y 2.º ESO (n = 933)	3.º y 4.º ESO (n = 876)	Total (n = 1.809)	
Media	13,7	13,2	13,5	15,8	15,5	15,7	14,6
DT	3,7	3,8	3,8	3,7	3,8	3,8	3,9

Fuente: elaboración propia.

Nota: en *rojo*, diferencias de género.

Tabla 6. Niveles de realización de actividad física según etapa educativa y género

	1.º y 2.º ESO			3.º y 4.º ESO		
	Chica (n = 891)	Chico (n = 933)	Total (n = 1.824)	Chica (n = 878)	Chico (n = 876)	Total (n = 1.754)
Sedentario/a	22,5 %	10,6 %	16,4 %	29,6 %	13,7 %	21,7 %
Activo/a	52,4 %	39,8 %	45,9 %	48,9 %	37,4 %	43,2 %
Muy activo/a	25,1 %	49,6 %	37,7 %	21,5 %	48,9 %	35,0 %

Fuente: elaboración propia.

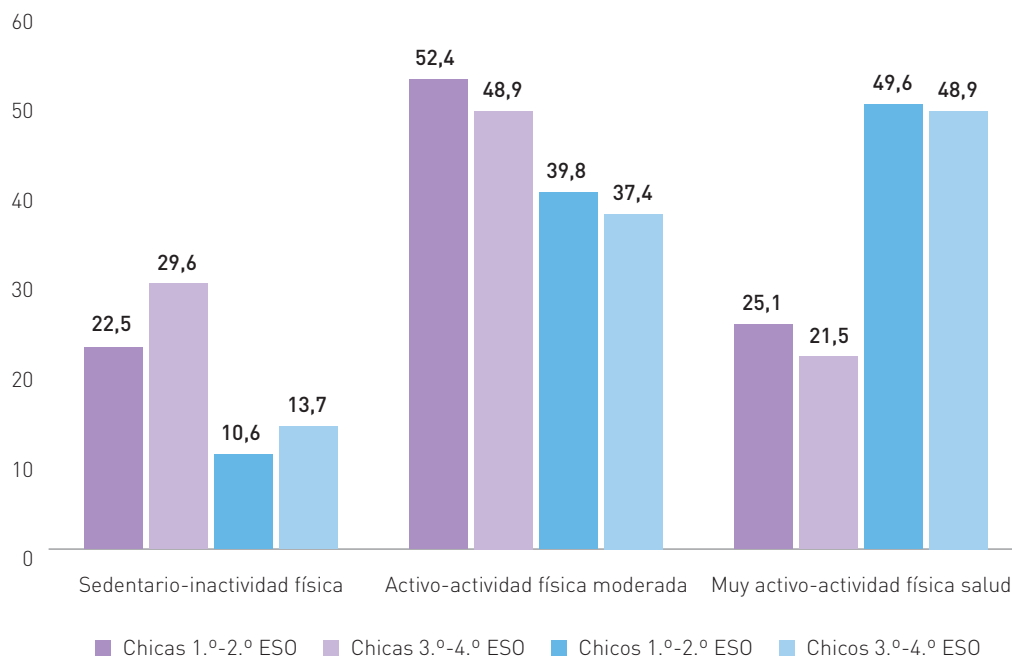
Nota: en rojo, diferencias de género y etapa educativa.

De media, un menor número de chicas (23,3 %) que de chicos (49,2 %) alcanzan el *nivel muy activo* de realización de actividad física, vinculado al cumplimiento de las recomendaciones para la salud OMS (2020). Aunque ellas son más en el *nivel sedentario* cabe destacar que, en el *nivel activo* intermedio hay un 50,1 % de chicas (38,5 % de chicos) que, aunque no realizan suficiente AF, no son sedentarias. Un 26 % de ellas (12,1 % de chicos) se sitúa en el *nivel sedentario* de realización de actividad física del APALQ, apareciendo en este más chicas de 3.º y 4.º curso (29,6 %; IC al 95 %: 26,4-32,7 %) que de 1.º y 2.º curso (22,5 %; IC al 95 %: 19,23-25,7 %).

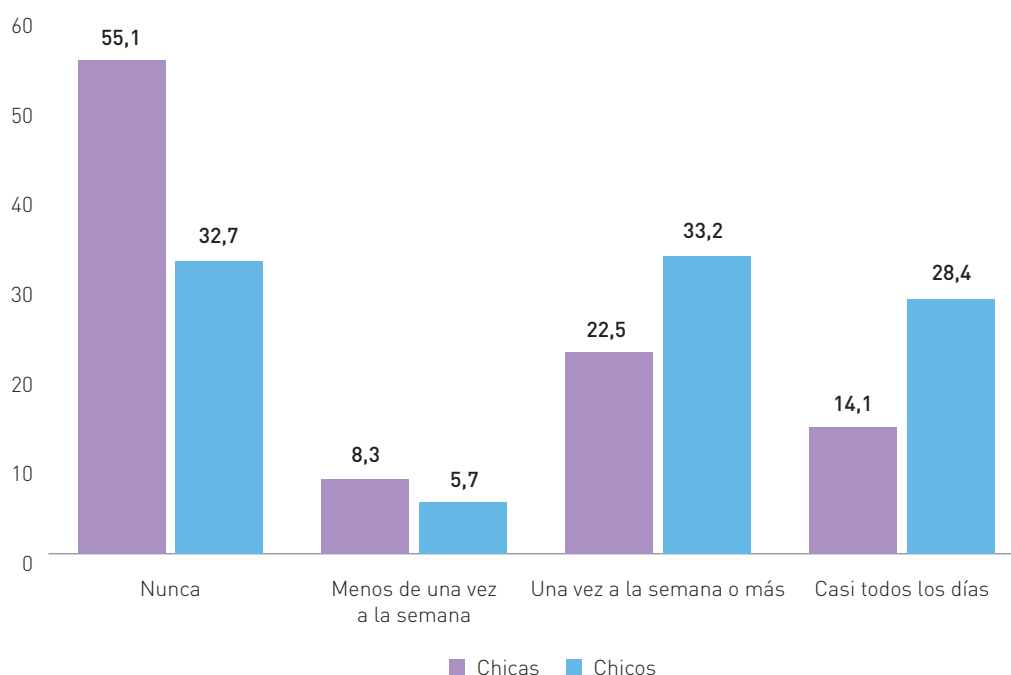
4.1.2. ¿Qué presencia tiene la competición deportiva?

Una de las cinco preguntas del APALQ permite conocer la frecuencia y realización de deporte de competición en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Un mayor número de chicos (61,6 %; IC al 95 %: 59,9-63,2 %) que de chicas (36,6 %; IC al 95 %: 34,9-37,8 %) hace semanalmente una práctica vinculada al deporte de competición escolar de base o federado.

Figura 1. Chicas y chicos: niveles de actividad física APALQ según etapa ESO



Fuente: elaboración propia.

Figura 2. Realización de deporte de competición según frecuencia y género

Fuente: elaboración propia.

Al comparar los resultados en el nivel muy activo del APALQ con los obtenidos en su pregunta 5 sobre la práctica semanal de deporte de competición muestra que el 13,4 % de las chicas y el 12,4 % de los chicos que semanalmente hacen deporte de competición no alcanzan el nivel de realización de actividad física muy activo vinculado al cumplimiento de las recomendaciones de la OMS (2020). Esto sugiere que hacer deporte de competición no es sinónimo de una adolescencia físicamente activa.

4.1.3. Necesidades y demandas de práctica físico-deportiva

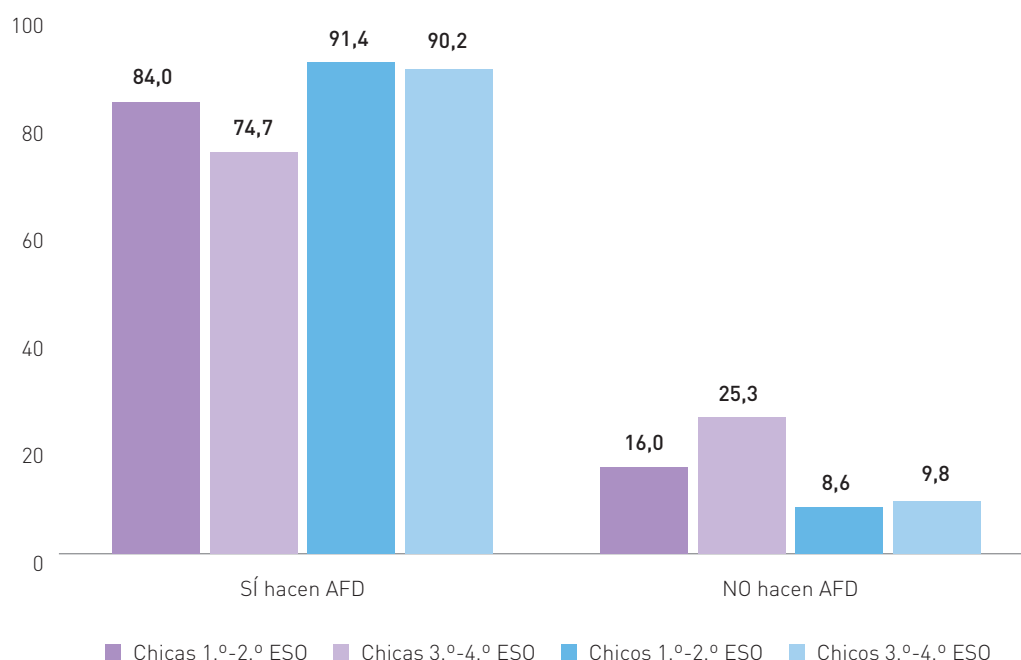
La tabla 7 muestra que un mayor número de chicas (20,6 %; IC al 95 %: 18,9-22,23 %) que de chicos (9,2 %; IC al 95 %: 7,5-10,8 %) no hacen AFD al margen de la asignatura de educación física escolar. Más chicas de 3.º y 4.º curso no hacen AFD (25,3 %; IC al 95 %: 22,1-28,4 %) que de 1.º y 2.º curso (16 %; IC al 95 %: 12,73-19,2 %).

Tabla 7. Práctica de actividades físicas y deportivas según género y etapa ESO

	CHICA			CHICO		
	1.º/2.º (n = 891)	3.º/4.º (n = 878)	Total (n = 1.769)	1.º/2.º (n = 933)	3.º/4.º (n = 876)	Total (n = 1.809)
SÍ hacen AFD	84,0 %	74,7 %	79,4 %	91,4 %	90,2 %	90,8 %
NO hacen AFD	16,0 %	25,3 %	20,6 %	8,6 %	9,8 %	9,2 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en rojo, diferencias de género y de etapa educativa.

Figura 3. Práctica de AFD según género y etapa educativa

Fuente: elaboración propia.

Para identificar las necesidades atendidas y no atendidas de práctica de actividades físicas y deportivas (AFD), en primer lugar, se clasificó al alumnado de ESO en función del tipo de demanda de práctica de AFD. El tipo de demanda se agrupa en base a dos criterios: si hace o practica o no y si desea hacer o practicar o no AFD. De la combinación de estos criterios emergen cuatro tipos de demanda.

En segundo lugar, se agruparon las necesidades atendidas, no atendidas y ausentes de los cuatro tipos de demandas:

a. *Necesidades atendidas o demanda establecida* (DE) practicantes que hacen, al menos, una AFD, incluidas pasear y bailar, de especial importancia para las mujeres.

b. *Necesidades no atendidas*, constituidas por la *demande latente* (DL), grupo que, aunque no practica, desea hacer AFD, junto a la *demande latente en la demanda establecida* (DLDE), practicantes de, mínimo una AFD, que desean hacer al menos otra AFD.

c. *Necesidades ausentes o demanda ausente*, grupo que ni hace ni desea hacer AFD.

En la tabla 9 se presentan los análisis descriptivos de los diferentes segmentos de demanda en función de la etapa educativa para chicas y chicos, así como las diferencias estadísticamente significativas por género y etapa. En la *demande establecida* (DE), o grupo que hace AFD con necesidades atendidas, hay un menor número de chicas (79,4 %; IC al 95 %: 77,7-81,3 %) que de chicos (90,8 %; IC al 95 %: 89,1-92,4 %).

Tabla 8. Tipo de demanda de práctica de actividades físicas y deportivas

TIPO DE DEMANDA	PRACTICA AFD	DESEA PRACTICAR AFD
Demanda establecida	Sí hace/practica AFD	NO desea hacer/practicar otra AFD
Demanda latente en D. establecida	Sí hace/practica AFD	Sí desea hacer/practicar otra AFD
Demanda latente	NO hace/practica AFD	Sí desea hacer/practicar alguna AFD
Demanda ausente	NO hace/practica AFD	NO desea hacer/practicar alguna AFD

Fuente: elaboración propia.

Tabla 9. Práctica de actividades físicas y deportivas según género y etapa ESO

	CHICA			CHICO		
	1.º/2.º (n = 891)	3.º/4.º (n = 878)	Total (n = 1.769)	1.º/2.º (n = 933)	3.º/4.º (n = 876)	Total (n = 1.809)
Demanda establecida	84,0 %	74,7 %	79,4 %	91,4 %	90,2 %	90,8 %
Demanda latente en demanda establecida	62,0 %	56,9 %	59,6 %	48,0 %	44,8 %	46,4 %
Demanda latente	12,2 %	17,3 %	14,7 %	6,1 %	5,7 %	5,9 %
Demanda ausente	3,8 %	8,0 %	5,9 %	2,5 %	4,1 %	3,3 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en rojo, diferencias de género y de etapa educativa.

que practica alguna AFD (incluido pasear) fuera de la educación física escolar. En las chicas hay diferencias de etapa educativa; las de 1.º y 2.º curso (84,0 %; IC al 95 %: 80,7-87,2 %) hacen más AFD que las de 3.º y 4.º (74,7 %; IC al 95 %: 71,5- 77,8 %).

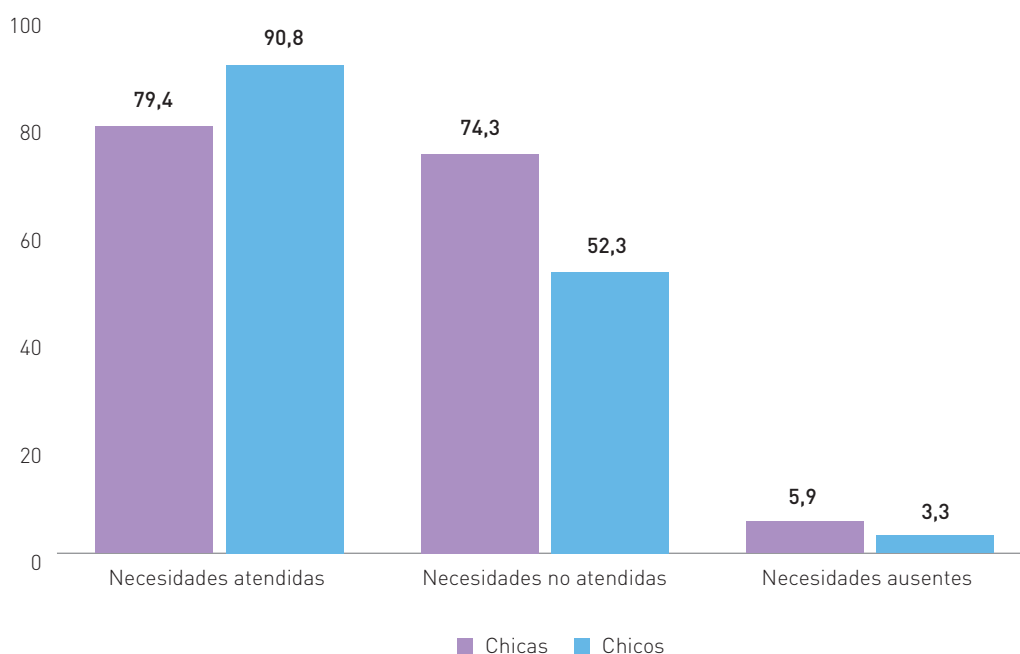
En este grupo de practicantes que hacen AFD, las chicas presentan más necesidades no atendidas (59,6 %; IC al 95 %: 57,9-61,2 %) que los chicos (46,4 %; IC al 95 %: 44,7-48,0 %); son el grupo de la *demanda latente en demanda establecida*.

El grupo con necesidades no atendidas está integrado principalmente por la *demanda latente en la demanda establecida*, un 59,6 % de las chicas y 46,4 % de los chicos, que, aunque hacen AFD, les gustaría hacer alguna o varias AFD diferentes o además de

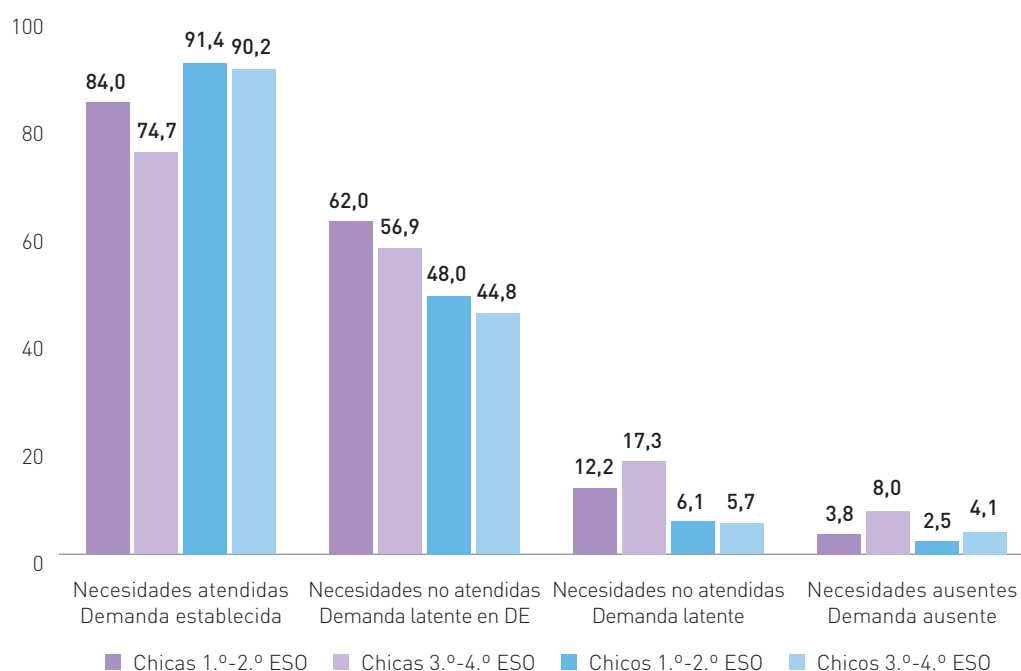
la que hacen, junto al 14,7 % de las chicas y 5,9 % de los chicos de la *demanda latente* que no hacen AFD, pero les gustaría hacer al menos una; en total, el 74,3 % de las chicas y el 52,3 % de los chicos (ver figura 4).

Un 4,7 % de la población escolar de la ESO de género masculino y femenino (5,9 %, chicas, y 3,3 %, chicos) presenta necesidades ausentes, ya que ni practica ni quiere hacer alguna actividad física o deportiva, como pasear.

En el grupo de necesidades no atendidas, las chicas de 1.º y 2.º curso alcanzan las puntuaciones más elevadas en la *demanda latente en la demanda establecida* y las de 3.º y 4.º en la *demanda latente*.

Figura 4. Necesidades de práctica físico-deportiva según género

Fuente: elaboración propia.

Figura 5. Necesidades y demandas de práctica de AFD según género y etapa ESO

Fuente: elaboración propia.

4.2. Barreras para la realización de actividad física

Este bloque temático gira en torno a la determinación y análisis de las diferentes barreras para la realización de actividad física de la población escolar de Educación Secundaria Obligatoria en España en función del género y la etapa educativa. En primer lugar, se presentan los análisis realizados en el conjunto de la población objeto de estudio y, en segundo lugar, los de los grupos con necesidades no atendidas y ausentes de los diferentes tipos de demanda latente y ausente.

Las barreras para la práctica físico-deportiva fueron valoradas con la versión española adaptada para adolescentes Scale of Barriers Physical Activity (SBPA) de Zaragoza *et al.* (2011). El factor intrapersonal valora percepciones individuales con 8 ítems (ej. “No me gusta”, “No soy bueno/a en las actividades físicas o deportivas”, es aburrido, no disfruto, me pongo nerviosa/o, miedo a lesionarse, cansancio, pereza) que agrupan, bajo disfrute y competencia en las AFD, inquietud, apatía y desagrado en las que han vivido o conocen. Un segundo factor agrupa barreras temporales con 4 ítems (ej. “Tengo que estudiar mucho”, falta de tiempo, demasiados deberes del colegio y muchas tareas en casa). El ítem “Tengo muchas tareas que realizar en casa” pudiera interpretarse como tareas de estudio escolar, pero también

con otras tareas vinculadas al cuidado del hogar o de personas tradicionalmente atribuidas a las mujeres. El tercer factor, barreras contextuales con 3 ítems (ej. “No hay un buen sitio para hacer actividad física”, “no tengo con quien realizar actividad física”, “no tengo el equipo necesario”), considera déficits de oportunidades de lugares, equipamiento y personas con quienes hacer actividad física. El último factor, barreras de seguridad, considera cuestiones para hacer actividad física con autonomía en espacios urbanos con 2 ítems (ej. “No es seguro hacer actividad física en la calle, parque, patio...”, “No me dejan salir a la calle solo/a”).

4.2.1. ¿Qué barreras tienen para hacer actividad física?

En la tabla 10 se presentan los análisis descriptivos de las barreras en función de la etapa educativa para chicas y chicos. Hay efecto multivariado del género ($F_{4,3166} = 14$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,017$), de la etapa educativa ($F_{4,3166} = 10,67$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,013$), pero no de la interacción entre el género y la etapa educativa sobre las barreras ($F_{4,3166} = 1,5$; $p = 0,201$).

Los análisis univariados mostraron que las chicas perciben en mayor medida que los chicos barreras contextuales ($F_{1,3169} = 7,01$; $p = 0,008$; $\eta^2 = 0,002$), barreras de seguridad ($F_{1,3169} = 11,74$; $p = 0,001$; $\eta^2 = 0,004$), barreras temporales ($F_{1,3169} = 47,43$;

Tabla 10. Barreras según género y etapa educativa

		CHICA			CHICO			Total	
		1.º/2.º (n = 794)	3.º/4.º (n = 788)	Total (n = 1.582)	1.º/2.º (n = 823)	3.º/4.º (n = 768)	Total (n = 1.591)	1.º/2.º (n = 1.617)	3.º/4.º (n = 1.556)
SEGURIDAD	Media	1,00	0,88	0,94	0,81	0,74	0,77	0,90	0,81
	DT	1,39	1,41	1,40	1,35	1,34	1,34	1,37	1,37
CONTEXTUALES	Media	1,04	1,17	1,10	0,90	1,05	0,97	0,97	1,11
	DT	1,39	1,38	1,39	1,28	1,36	1,32	1,34	1,37
TEMPORALES	Media	2,45	2,54	2,49	2,15	2,04	2,10	2,30	2,29
	DT	1,62	1,68	1,65	1,60	1,63	1,62	1,62	1,68
INTRAPERSONALES	Media	0,95	1,15	1,05	0,77	0,89	0,83	0,86	1,02
	DT	1,20	1,33	1,27	1,16	1,24	1,20	1,18	1,29

Fuente: elaboración propia.

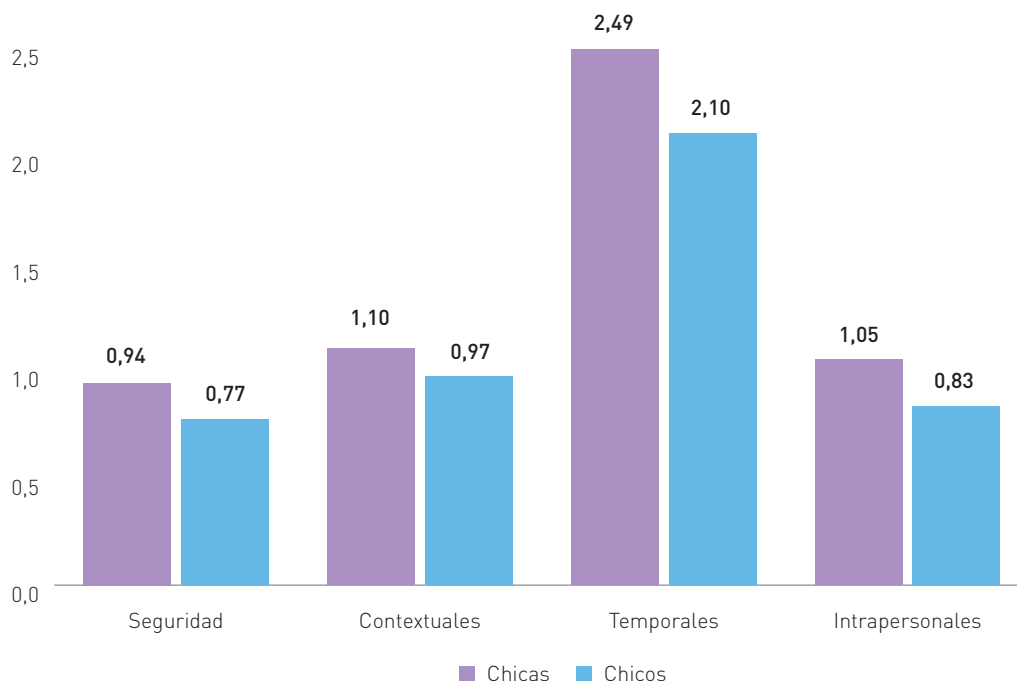
Nota: en rojo, diferencias de género y de etapa educativa.

$p < 0,001$; $\eta^2 = 0,015$) y barreras intrapersonales ($F_{1,3169} = 24,87$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,008$).

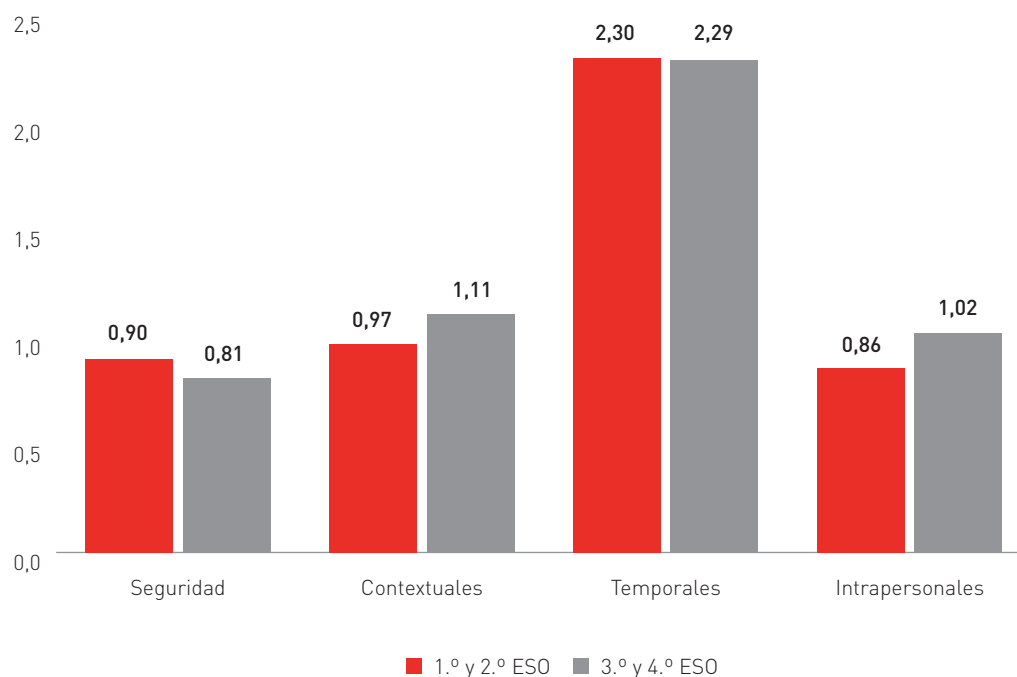
Las barreras temporales son las principales en ambos, pero alcanzan mayores puntuaciones en las chicas. Las barreras contextuales le siguen en orden de importancia. Las chicas también presentan más barreras relacionadas con la seguridad que los chicos. Las barreras temporales e intrapersonales de desagrado son las que presentan mayores brechas de género.

Los análisis univariados mostraron que el alumnado de 3.º y 4.º curso percibe en mayor medida que el de 1.º y 2.º curso barreras contextuales ($F_{1,3169} = 8,57$; $p = 0,003$; $\eta^2 = 0,003$), y barreras intrapersonales ($F_{1,3169} = 13,58$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,004$), mientras que el de 1.º y 2.º percibe más barreras de seguridad ($F_{1,3169} = 4,03$; $p = 0,045$; $\eta^2 = 0,001$). No se observaron diferencias en las barreras de tiempo en función de la etapa educativa ($F_{1,3169} = 0,07$; $p = 0,797$).

Figura 6. Barreras para la realización de actividad física según género



Fuente: elaboración propia.

Figura 7. Barreras para la realización de AF según etapa educativa

Fuente: elaboración propia.

En la encuesta se incluyó una pregunta abierta para que pudieran expresar otras dificultades o problemas que consideraran importantes no recogidas

en los ítems cerrados de la Scale of Barriers Physical Activity (SBPA) de Zaragoza *et al.* (2011), que se exponen en la tabla 11.

Tabla 11. Otras barreras para realizar AFD según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 182)
	1.º y 2.º (n = 57)	3.º y 4.º (n = 42)	Total (n = 99)	1.º y 2.º (n = 44)	3.º y 4.º (n = 39)	Total (n = 83)	
<i>Personales</i> : enfermedad, discapacidad o limitación física	28,6 %	38,5 %	32,6 %	31,6 %	22,2 %	27 %	30,2 %
<i>Personales</i> : baja forma física	5,4 %	2,6 %	4,2 %	10,5 %	5,6 %	8,1 %	5,9 %
<i>Psicosociales</i> : vergüenza, baja autoconfianza en AFD	14,3 %	15,4 %	14,7 %	7,9 %	5,6 %	6,8 %	11,2 %
<i>Psicosociales</i> : miedo en situaciones de AFD	12,5 %	5,1 %	9,5 %	7,9 %	2,8 %	5,4 %	7,7 %
<i>Psicosociales</i> : riesgos interpersonales en AFD	10,7 %	7,7 %	9,5 %	0 %	11,1 %	5,4 %	7,7 %
<i>Contextuales</i> : déficits en oferta de AFD	12,5 %	7,7 %	10,5 %	5,3 %	11,1 %	8,1 %	9,5 %
<i>Contextuales</i> : coste, precio de AFD	7,1 %	5,1 %	6,3 %	2,6 %	11,1 %	6,8 %	6,5 %
<i>Seguridad</i> : límites de figuras de autoridad en AFD	1,8 %	7,7 %	4,2 %	18,4 %	5,6 %	12,2 %	7,7 %
<i>Temporales</i> : falta de tiempo por circunstancias	1,8 %	2,6 %	2,1 %	2,6 %	2,8 %	2,7 %	2,4 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en *rojo*, diferencias de género y de etapa educativa.

Las dificultades importantes que mencionan mayoritariamente las chicas y significativamente más que los chicos (33,7 % de ellas vs. 17,6 % de ellos) son tres de naturaleza psicosocial. La más señalada por ellas es la vergüenza y baja autoconfianza en las AFD (14,7 %), incluso miedo en situaciones de alta exposición, como competiciones o AFD que conllevan riesgo de hacerse daño físico (9,5 %), junto a la intimidación por los riesgos al interactuar con otras personas en algunas AFD y espacios de práctica, como mucha gente, escasez de iguales o mayoría de género masculino, conductas poco acogedoras o amigables, mencionando incluso de maltrato y exclusión, hasta algunos casos de *bullying*.

Ambos mencionan en gran medida, aunque ellas más (32,6 % de ellas vs. 27 % de ellos), barreras vinculadas a situaciones de enfermedad, discapacidad o limitaciones físicas, principalmente dificultades por asma y afecciones articulares, indicando algunas chicas la menstruación como dificultad importante.

Aunque en menor medida que las anteriores, tanto chicos como chicas expresan déficits en la oferta de AFD de proximidad que les guste, junto al coste o alto precio. Los chicos, especialmente los menores de 14 años, expresaron las limitaciones de padres, madres y organizaciones para ir al gimnasio a hacer musculación. En relación con la falta de tiempo, amplían circunstancias específicas, como exámenes y carga de asignaturas concretas, principalmente.

4.2.2. Barreras del grupo con necesidades no atendidas

En el grupo de necesidades no atendidas aparecen dos tipos de demanda latente:

- *Demanda latente en demanda establecida*: hacen alguna actividad física o deportiva (AFD) pero les gustaría hacer otra o varias AFD. Este grupo es muy numeroso, integrado por el 59,6 % de las chicas y el 46,4 % de los chicos en secundaria.
- *Demanda latente*: NO hacen AFD pero les gustaría hacer al menos una AFD. Este grupo es mucho menos numeroso, el 14,7 % de las chicas y el 5,9 % de los chicos en secundaria.

Por sus diferentes características (practicantes y no practicantes), se analizan por separado. Cabe matizar que el reducido tamaño de la *demanda latente* (n = 379) presenta limitaciones para el análisis estadístico.

a) Barreras de la *demanda latente en demanda establecida*

En la tabla 12 se presentan los análisis descriptivos de las barreras de la *demanda latente en demanda establecida* (DLDE), en función de la etapa educativa para chicas y chicos. Hubo efecto multivariado del género y de la etapa educativa, así como de la interacción entre el género y la etapa educativa sobre las barreras.

Tabla 12. Barreras de <i>demanda latente en D. establecida</i> según género y etapa educativa									
		CHICA			CHICO			Total	
		1.º/2.º (n = 666)	3.º/4.º (n = 594)	Total (n = 1.260)	1.º/2.º (n = 747)	3.º/4.º (n = 691)	Total (n = 1.438)	1.º/2.º (n = 1.413)	3.º/4.º (n = 1.285)
SEGURIDAD	Media	0,96	0,81	0,89	0,77	0,69	0,74	0,86	0,75
	DT	1,35	1,32	1,34	1,31	1,29	1,30	1,33	1,30
CONTEXTUALES	Media	0,90	0,97	0,93	0,82	0,99	0,90	0,86	0,98
	DT	1,30	1,26	1,28	1,25	1,32	1,29	1,28	1,29
TEMPORALES	Media	2,38	2,44	2,41	2,13	2,04	2,09	2,25	2,23
	DT	1,57	1,64	1,61	1,59	1,60	1,59	1,59	1,63
INTRAPERSONALES	Media	0,81	0,90	0,85	0,70	0,80	0,75	0,75	0,84
	DT	1,10	1,17	1,13	1,11	1,16	1,14	1,11	1,17

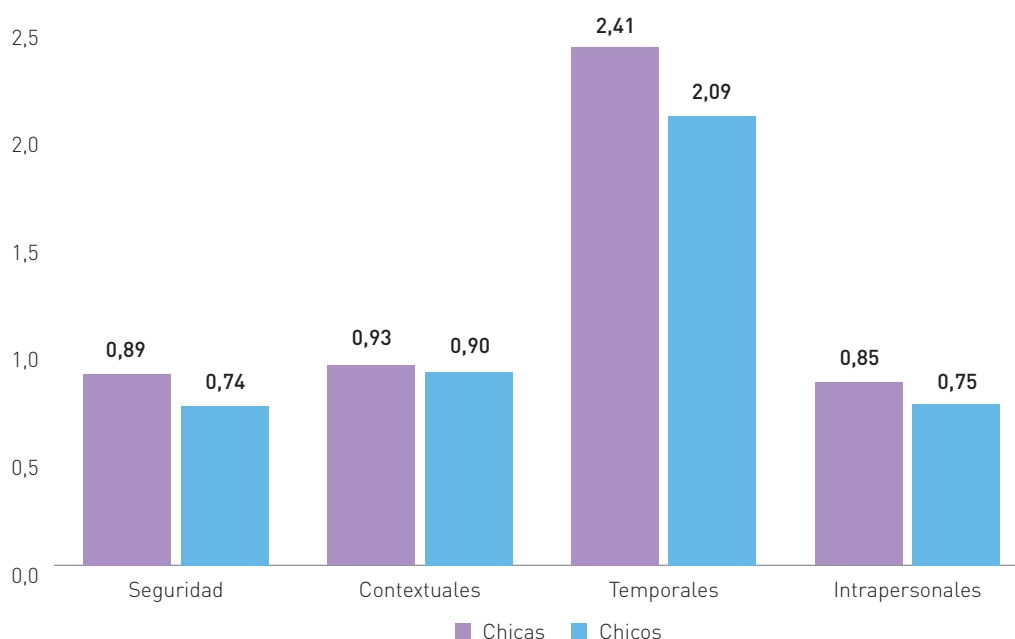
Fuente: elaboración propia.

Nota: en *rojo*, diferencias de género.

Los análisis univariados mostraron que las chicas perciben en mayor medida que los chicos barreras temporales relacionadas con la falta de tiempo por las tareas en casa y responsabilidades de estudio escolar, intrapersonales o de desagrado por la actividad física y la práctica físico-deportiva, así como de seguridad para hacer actividad física con autonomía en espacios urbanos simbólicos (ver figura 8).

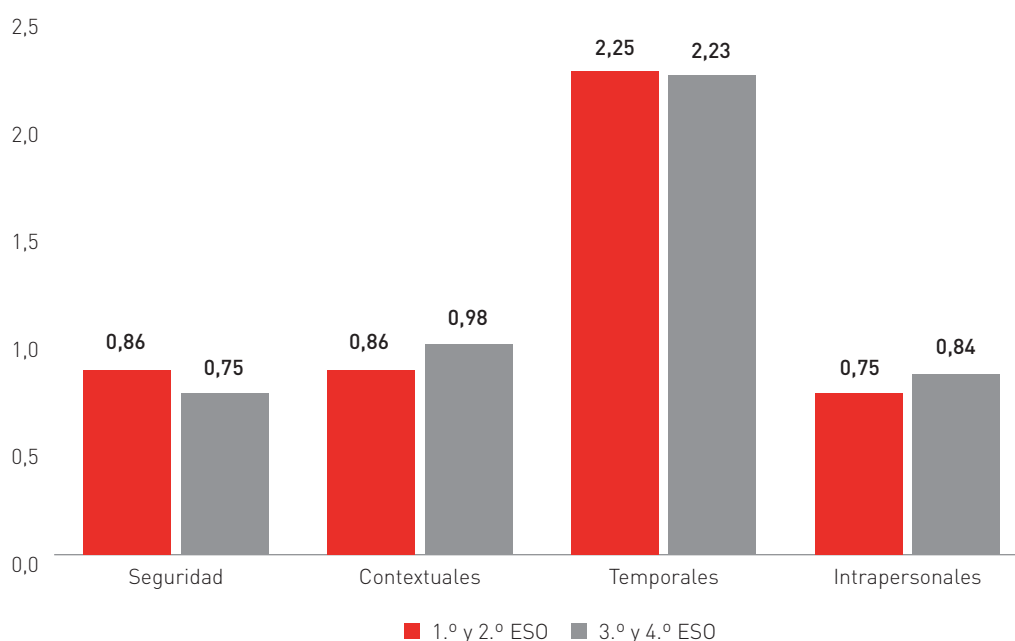
Además, el alumnado de 1.º y 2.º curso alcanza mayores puntuaciones en las barreras de seguridad, mientras que el de 3.º y 4.º curso en las barreras contextuales (déficits de oportunidades de sitios, equipamiento y personas con quien hacer AF) e intrapersonales (no sentirse capaces, inseguridad, no les gusta, cansancio o pereza) (ver figura 9). No se observan diferencias significativas en las barreras temporales en función de la etapa educativa.

Figura 8. Barreras de *demanda latente en demanda establecida* según género

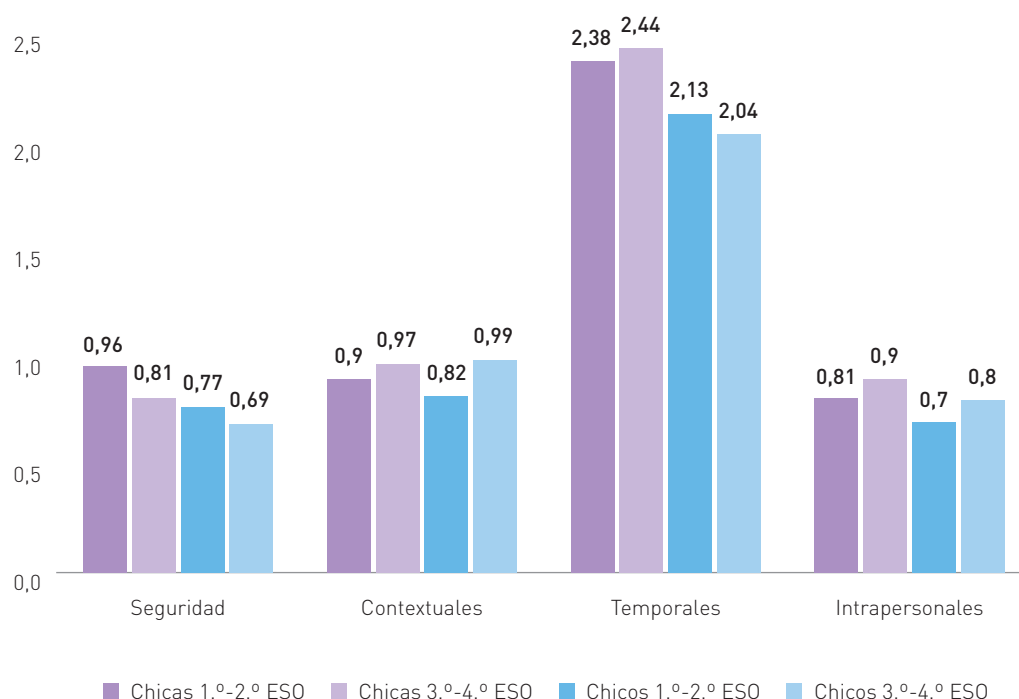


Fuente: elaboración propia.

Figura 9. Barreras de *Demanda latente en D. establecida* según etapa educativa



Fuente: elaboración propia.

Figura 10. Barreras de demanda latente en D. establecida según etapa educativa

Fuente: elaboración propia.

Por último, las chicas de 1.º y 2.º curso perciben en mayor medida barreras de seguridad, mientras que las de 3.º y 4.º curso, barreras temporales (estudio escolar y tareas en casa) e intrapersonales de desagrado por la actividad física y la práctica físico-deportiva, baja competencia motriz y negativas experiencias previas.

b) Barreras de demanda latente

En la tabla 13 se presentan los análisis descriptivos de las barreras de *demandas latentes*, en función de la

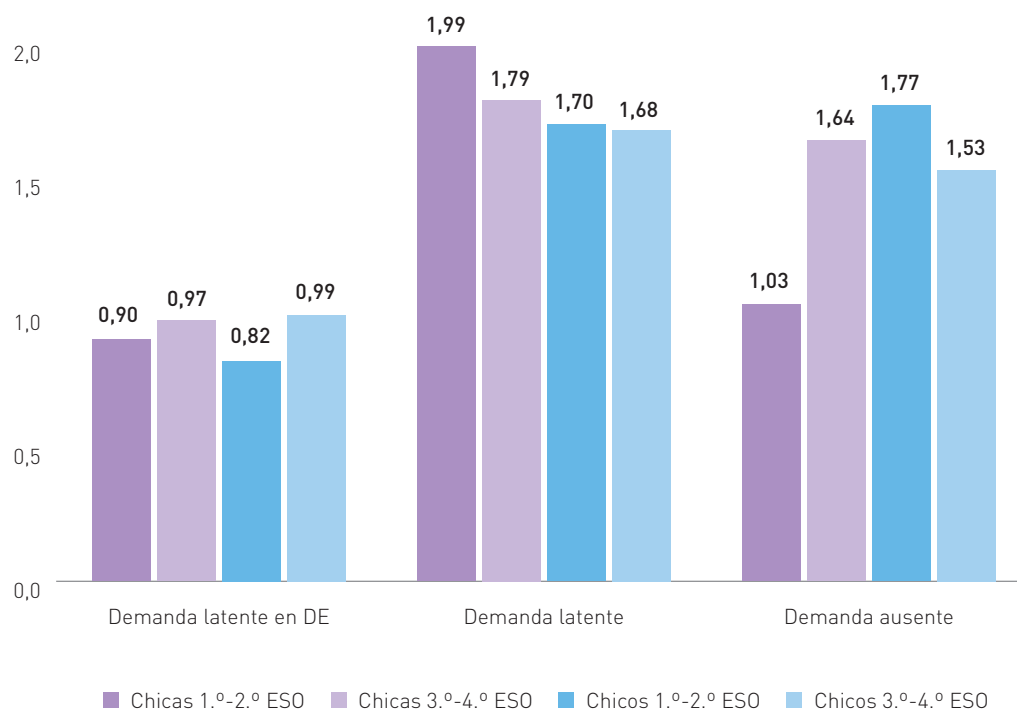
etapa educativa para chicas y chicos. No hubo efecto multivariado ni del género ni de la etapa educativa ni de la interacción entre género y etapa educativa sobre las barreras. Esto puede estar influido en parte por el reducido tamaño de la *demandas latentes*.

La comparación de las puntuaciones de los diferentes segmentos de demanda en las barreras contextuales muestra que las chicas de *demandas latentes* presentan las más elevadas. Estas barreras están vinculadas a déficits de sitios, equipamientos y personas con quien hacer actividad física.

Tabla 13. Barreras de demanda latente según género y etapa educativa

		CHICA			CHICO			Total	
		1.º/2.º (n = 94)	3.º/4.º (n = 138)	Total (n = 232)	1.º/2.º (n = 48)	3.º/4.º (n = 45)	Total (n = 93)	1.º/2.º (n = 142)	3.º/4.º (n = 183)
SEGURIDAD	Media	1,26	1,07	1,15	1,16	1,08	1,12	1,23	1,07
	DT	1,62	1,58	1,60	1,63	1,61	1,61	1,62	1,58
CONTEXTUALES	Media	1,99	1,79	1,87	1,70	1,68	1,69	1,89	1,76
	DT	1,69	1,50	1,58	1,23	1,660	1,45	1,55	1,54
TEMPORALES	Media	2,81	2,78	2,79	2,34	2,04	2,19	2,65	2,59
	DT	1,76	1,71	1,73	1,65	1,81	1,73	1,73	1,76
INTRAPERSONALES	Media	1,42	1,50	1,47	1,19	1,28	1,24	1,34	1,45
	DT	1,28	1,31	1,30	1,26	1,44	1,34	1,27	1,34

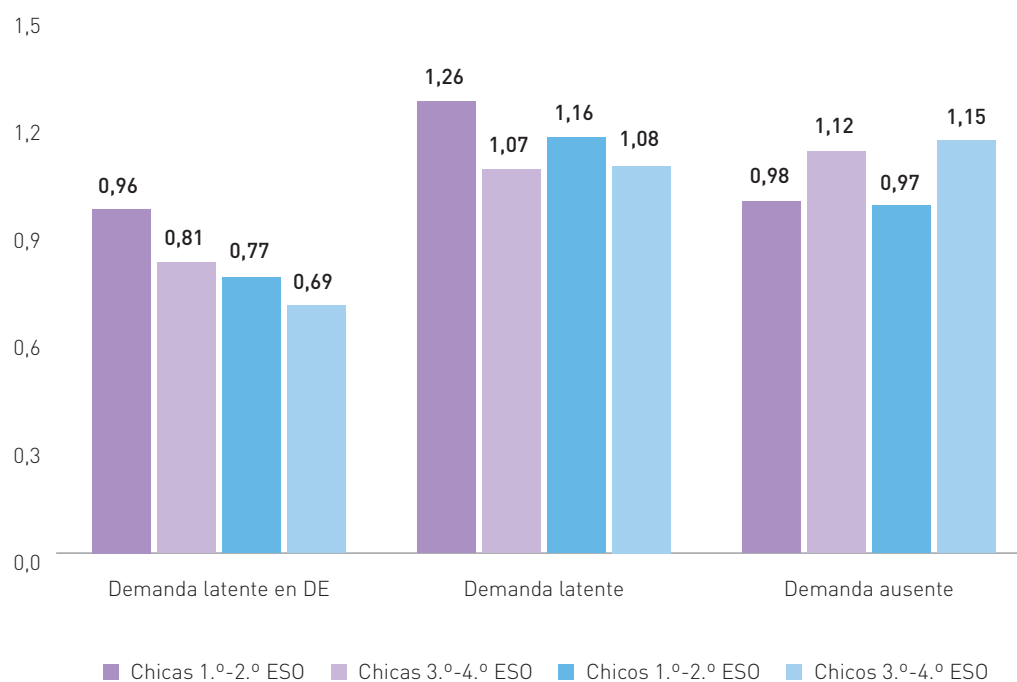
Fuente: elaboración propia.

Figura 11. Barreras contextuales según tipo de demanda, género y etapa educativa

Fuente: elaboración propia.

También en las barreras de seguridad las chicas de 1.º y 2.º curso, de 12 y 13 años, de *demanda latente* muestran las más altas, lo que sugiere menor

autonomía para realizar actividad física, así como percepción de inseguridad en los espacios urbanos simbólicos.

Figura 12. Barreras de seguridad según tipo de demanda, género y etapa educativa

Fuente: elaboración propia.

4.2.3. Barreras del grupo con necesidades ausentes

En la tabla 14 se presentan los análisis descriptivos de las barreras de *demanda ausente* en función del género y la etapa educativa. Hay efecto multivariado del género, pero no de la etapa educativa ni de la interacción entre el género y la etapa educativa sobre las barreras. Cabe mencionar que estos resultados pueden estar condicionados por el reducido tamaño de la *demanda ausente*.

Los análisis univariados mostraron que las chicas perciben en mayor medida que los chicos barreras temporales.

La comparativa de las puntuaciones de los diferentes segmentos de demanda en las barreras intrapersonales muestra que las chicas de 3.º y 4.º curso de *demanda ausente* presentan las más elevadas. Los 8 ítems que valoran estas barreras mencionan “no me gusta”, “no disfruto”, “es aburrido”, “no soy buena/o en las actividades físicas y deportivas”, “cansancio”, “pereza”, “me da miedo lesionarme” o “me pongo nervioso/a”, relacionados con el desagrado, baja competencia motriz y negativas experiencias previas.

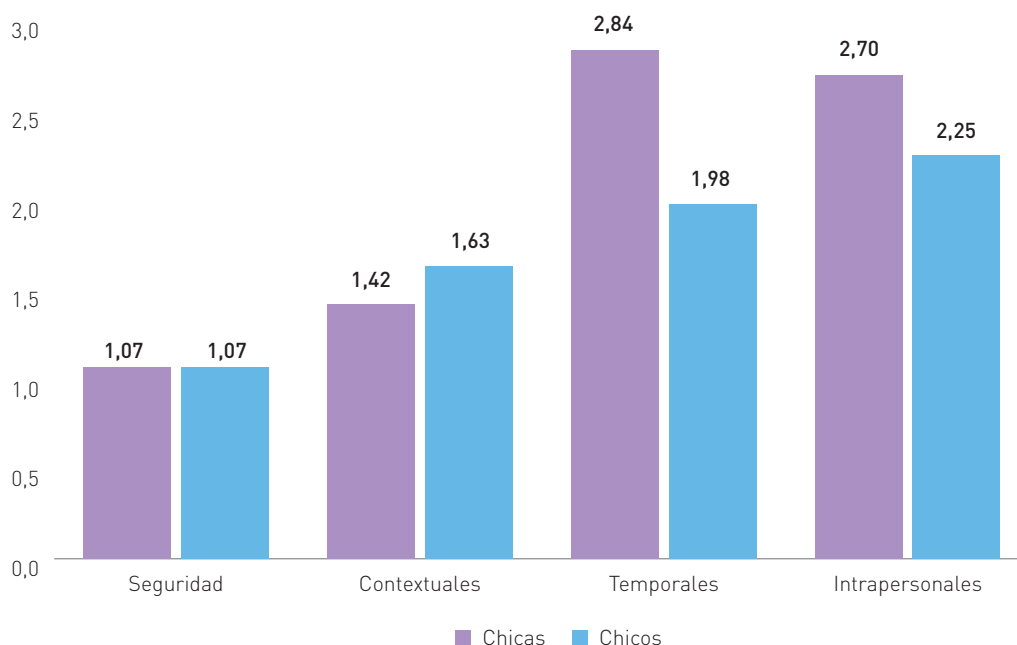
Tabla 14. Barreras de *demanda ausente* según género y etapa educativa

		CHICA			CHICO			Total	
		1.º/2.º (n = 31)	3.º/4.º (n = 55)	Total (n = 86)	1.º/2.º (n = 18)	3.º/4.º (n = 26)	Total (n = 44)	1.º/2.º (n = 49)	3.º/4.º (n = 81)
SEGURIDAD	Media	0,98	1,12	1,07	0,97	1,15	1,07	0,97	1,13
	DT	1,20	1,73	1,55	1,37	1,87	1,67	1,25	1,76
CONTEXTUALES	Media	1,03	1,64	1,42	1,77	1,53	1,63	1,30	1,60
	DT	1,16	1,72	1,56	1,18	1,40	1,31	1,21	1,62
TEMPORALES	Media	2,77	2,89	2,84	2,16	1,86	1,98	2,55	2,56
	DT	1,86	1,89	1,87	1,59	2,00	1,83	1,77	1,97
INTRAPERSONALES	Media	2,31	2,92	2,70	2,13	2,33	2,25	2,24	2,73
	DT	1,71	1,45	1,57	1,33	1,44	1,38	1,57	1,47

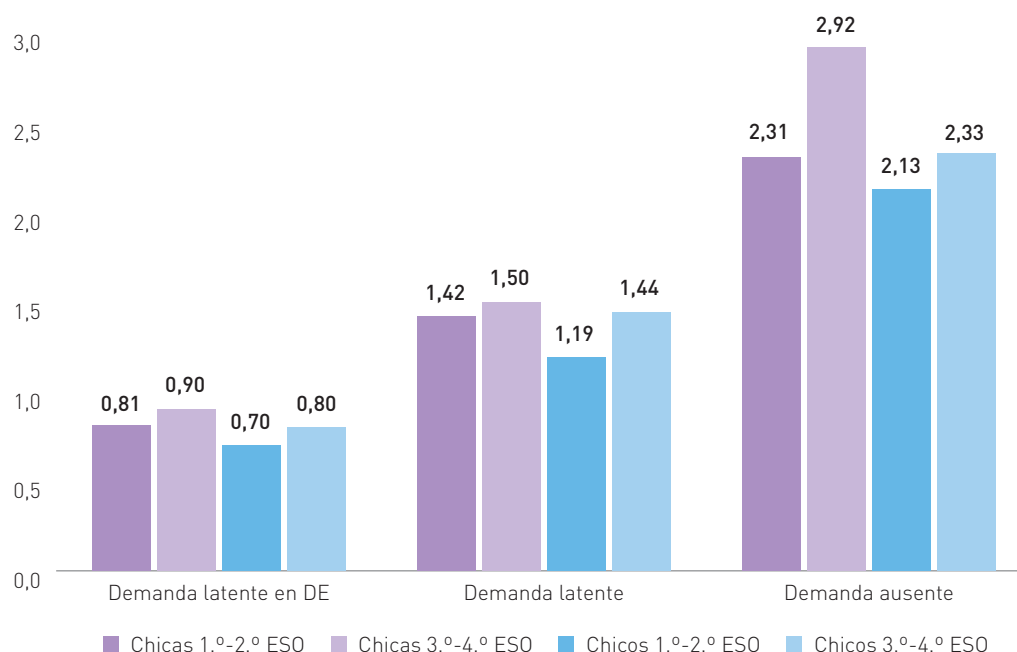
Fuente: elaboración propia.

Nota: en *rojo*, diferencias de género.

Figura 13. Barreras de *demanda ausente* según género



Fuente: elaboración propia.

Figura 14. Barreras intrapersonales según tipo de demanda, género y etapa educativa

Fuente: elaboración propia.

4.3. Necesidades atendidas de práctica físico-deportiva

En esta sección se describen las características de la práctica físico-deportiva de la *demanda establecida* o grupo con necesidades atendidas, constituido por un 79,4 % de las chicas y 90,8 % de los chicos en la etapa ESO que hace una o varias actividades físicas y deportivas (AFD) al margen de la asignatura de educación física escolar, identificando diferencias de género y de etapa educativa.

En primer lugar, se recogen los resultados relativos al conjunto de actividades físicas y deportivas, una o varias, que hace cada participante (en adelante, AFD que hacen) durante el curso y en vacaciones, así como los lugares donde las hacen, ampliando el conocimiento tanto del *contenido* o ¿qué hacen?, como el *continente* o ¿dónde lo hacen? Posteriormente, se presentan los relativos a la actividad física o deportiva principal (en adelante, AFD principal), solo una, la que hacen con mayor frecuencia o practican de manera más habitual, ampliando información del *contenido* relativa a su modo de organización, formal con dirección profesional o no formal autónoma sin dirección profesional, así como lugares de práctica, complementando el *continente* con el modo de desplazamiento a ese lugar. Por último, se exponen los resultados de los motivos por los que hacen AFD.

4.3.1. ¿Qué actividades físicas y deportivas hacen?

La figura 15 muestra el conjunto de AFD que hacen (una o varias) las y los adolescentes durante el curso y en vacaciones, al margen de la asignatura de educación física escolar.

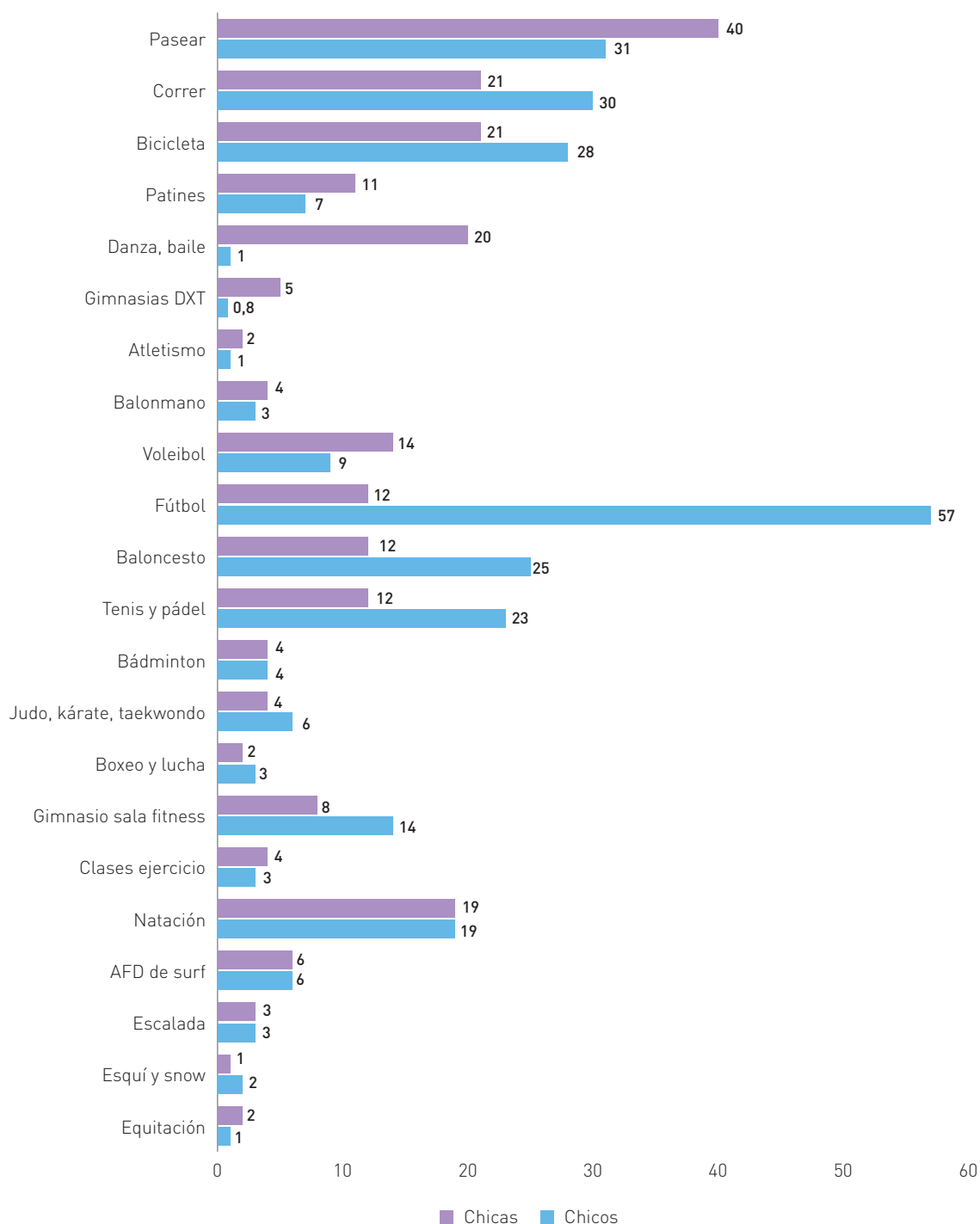
En las chicas destaca que un 40 % pasea. A distancia, le siguen correr (21,8 %) y montar en bicicleta (21,7 %), también actividades autónomas al aire libre. Un 20,3 % hace danza o baila. Con tasas inferiores al 15 %, están deportes de confrontación como el voleibol y el baloncesto, fútbol, tenis o pádel. Con cuotas entre el 10 y el 5 % aparecen ejercicio físico en sala fitness o gimnasio, AFD de surf (surf, *bodyboard*, etc.) y gimnasia, especialmente rítmica. Con cuotas inferiores al 5 % están las clases colectivas de ejercicio físico, deportes como el balonmano, bádminton, artes marciales (judo, karate y taekwondo), escalada, atletismo, equitación y otras AFD.

Al analizar las AFD que hacen las y los adolescentes se evidencian diferencias de género significativas (ver tabla 15). En los chicos sobresale que un 57,1 % juega al fútbol, deporte que hacen más chicos (57,1 %; IC al 95 %: 55,4-58,7 %) que chicas (12,7 %; IC al 95 %: 11,07-14,3 %), con una brecha de género aproximada entre chicos y chicas de 45

puntos. La segunda brecha en importancia aparece en la danza, que hacen más las chicas (20,3 %; IC al 95 %: 18,6-21,9 %) que los chicos (1,4 %; IC al 95 %: 0-3,0 %) de en torno a 19 puntos. Otras diferencias de género están en deportes como baloncesto, tenis y pádel, que ellos hacen más, así como

en voleibol y gimnasia rítmica, con más chicas que chicos. También ellas pasean, montan en patinete y patinan en mayor medida que ellos, mientras que los chicos corren, montan más en bicicleta (*mountain bike*, ciclismo, etc.) y van al gimnasio o sala fitness más que ellas.

Figura 15. Actividades físicas y deportivas que hacen según género



Fuente: elaboración propia.

Nota: AFD que hacen: conjunto de AFD que hacen, una o varias.

Tabla 15. AFD que hacen según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 3.066)
	1.º/2.º ESO (n = 751)	3.º/4.º ESO (n = 656)	Total (n = 1.521)	1.º/2.º ESO (n = 855)	3.º/4.º ESO (n = 790)	Total (n = 1.545)	
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 %
Danza, baile	23,8 %	16,7 %	20,3 %	1,6 %	1,2 %	1,4 %	10,7 %
Fútbol, 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 %
Sala fitness, gimnasio	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	15,8 %	7,2 %	11,5 %	11,1 %	3,4 %	7,4 %	9,4 %
Salir a correr	21,4 %	22,1 %	21,8 %	31,1 %	30,0 %	30,6 %	26,2 %
Salir a pasear	42,0 %	37,9 %	40,0 %	33,2 %	28,8 %	31,1 %	35,5 %
Surf, <i>bodyboard</i>	8,5 %	5,2 %	6,9 %	7,8 %	4,3 %	6,1 %	6,5 %
Tenis, 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 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en *rojo*, diferencias de género y etapa educativa en AFD con tasas superiores al 5 %.

Se observan diferencias de etapa educativa. En 3.º y 4.º curso disminuyen las chicas que bailan, patinan y juegan al voleibol. Los chicos en 3.º y 4.º curso también patinan menos. Por el contrario, tanto chicas como chicos aumentan en 3.º y 4.º curso el ejercicio en sala fitness o gimnasio.

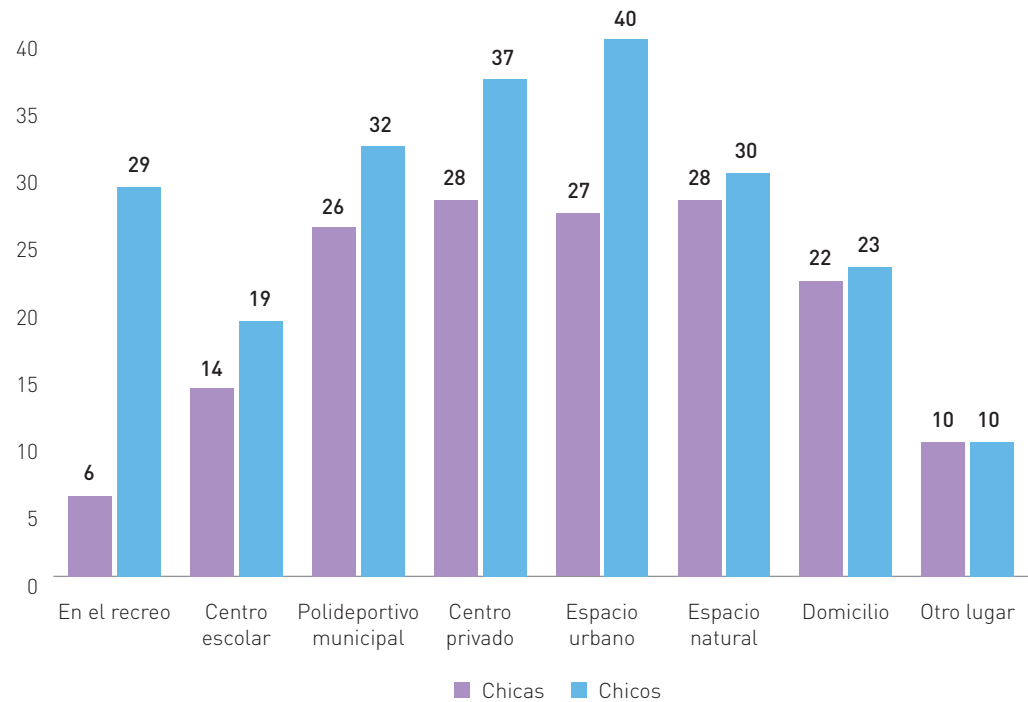
4.3.2. ¿Dónde hacen estas actividades físicas y deportivas?

La figura 16 muestra los lugares donde las y los adolescentes realizan las AFD que hacen durante el curso y en vacaciones, al margen de la asignatura de educación física escolar.

Los lugares que mayoritariamente utilizan las chicas son los centros privados (28,3 %), los espacios naturales (28,0 %) o urbanos (27,9 %) y polideportivos municipales (26,2 %). Menos utilizados son los espacios de domicilios particulares (22,4 %), su centro escolar (14,1 %) y patio de recreo (6,5 %), estos últimos escasamente utilizados y con potencial de mejora.

Se evidenciaron diferencias de género (ver tabla 16). Más chicos que chicas hacen AFD en centros privados (37 % de los chicos vs. 28,3 % de las chicas), polideportivos municipales (32,8 % de los chicos vs. 26,2 % de las chicas), espacios urbanos (40 % de los chicos vs. 27,9 % de las chicas), centros escolares (19,6 % de los chicos vs. 14,1 % de las chicas) y patios de recreo (29,3 % de los chicos vs. 10,7 % de las chicas). Cabe destacar que las brechas de género más importantes aparecen en los lugares más accesibles. Más chicos (29,3 %; IC al 95 %: 27,6-30,9 %) que chicas (10,7 %; IC al 95 %: 9-12,3 %) hacen AFD en patios de recreo escolar, en torno a 23 puntos de brecha, y también más chicos (40 %; IC al 95 %: 38,3-41,6 %) que chicas (27,9 %; IC al 95 %: 26,2-29,5 %) hacen AFD en espacios urbanos, aproximadamente 12 unidades porcentuales, lugar que ellos más utilizan para realizar las AFD que hacen. Un 10 % practica en otros lugares, como centros escolares que no son el suyo, clubes deportivos, centros culturales, escuelas de actividades artísticas o instalaciones deportivas al aire libre o en la naturaleza.

Figura 16. Lugares donde realizan las AFD que hacen según género



Fuente: elaboración propia.
Nota: AFD que hacen: conjunto de AFD que hacen, una o varias.

También hay diferencias de etapa educativa (ver tabla 16). Ambos reducen la utilización del patio escolar, ellos de un 34 % a un 23 % y ellas, desde un

escaso 10 % a una presencia mínima del 1 % en 3.º y 4.º curso.

Tabla 16. Lugares donde hacen AFD según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 3.066)
	1.º-2.º ESO (n = 751)	3.º-4.º ESO (n = 656)	Total (n = 1.521)	1.º-2.º ESO (n = 855)	3.º-4.º ESO (n = 790)	Total (n = 1.545)	
En el recreo	10,7 %	1,9 %	6,5 %	34,9 %	23,2 %	29,3 %	18,1 %
Instituto/colegio (fuera recreo)	17,1 %	11,0 %	14,1 %	20,9 %	18,3 %	19,6 %	16,9 %
Polideportivo municipal	28,1 %	24,3 %	26,2 %	33,1 %	32,5 %	32,8 %	29,6 %
Centro privado	27,2 %	29,5 %	28,3 %	36,7 %	37,4 %	37,0 %	32,8 %
Espacio urbano	30,4 %	25,3 %	27,9 %	41,4 %	38,5 %	40,0 %	34,1 %
Espacio natural	29,1 %	27,0 %	28,0 %	30,4 %	30,6 %	30,5 %	29,3 %
Domicilio	23,7 %	21,1 %	22,4 %	24,9 %	22,8 %	23,90 %	23,2 %
En otro lugar	13,6 %	8,1 %	10,8 %	11,3 %	8,7 %	10,0 %	10,4 %

Fuente: elaboración propia.
Nota: en rojo, diferencias de género y etapa educativa.

4.3.3. Actividad física o deportiva principal que practican

La AFD principal es la que cada participante indicó que hace con mayor frecuencia (solo una), la que practica más habitualmente de las AFD que hacen durante el curso y en vacaciones, al margen de la asignatura de educación física escolar. La tabla 17 muestra la AFD principal según género y etapa educativa, mientras que la figura 17 compara el ranking de las AFD que hacen y la AFD principal de las chicas.

Esta comparativa pone de manifiesto que, aunque el 40 % de las chicas pasea, solo es para un 9 % su AFD principal. Otras actividades que pueden realizarse con autonomía en espacios al aire libre, como correr, montar en bicicleta, patinar o nadar, son mucho menos realizadas como AFD principal. En este conjunto de actividades destacan como AFD principal pasear (9 %) y correr (5 %), actividades básicas, así como nadar (5 %).

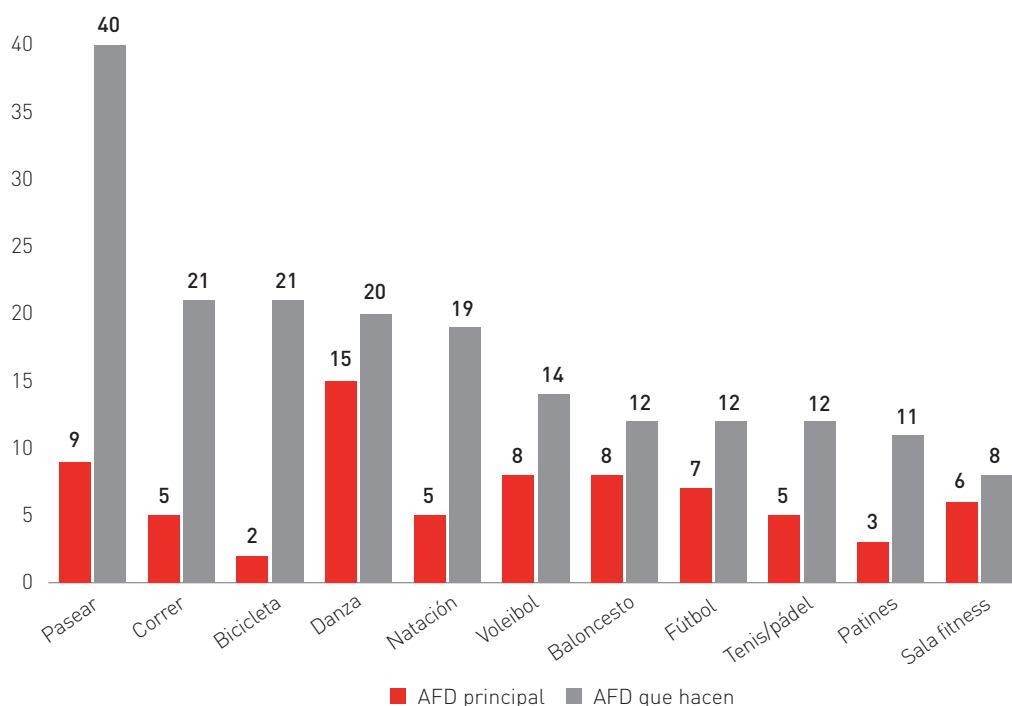
La AFD principal que mayor número de chicas practica es la danza o el baile (15 %), al contrario que las anteriores mucho más practicada como AFD principal que como una de las AFD que hacen. Cabe destacar que las dos AFD principales de las chicas, bailar (15 %) y pasear (9 %), están al margen del sistema deportivo.

En relación con los deportes, los más practicados como AFD principal son voleibol (8 %), baloncesto (8 %), fútbol (7 %), balonmano (6 %), tenis y pádel (5 %).

Ejercitarse en el gimnasio o sala de fitness (6 %) completa el ranking de las diez AFD principales practicadas por las chicas.

Con respecto a la AFD principal que mayor número de chicos practica destacada la futbolización de su práctica, ya que un 48,2 % juega al fútbol 11, fútbol sala, etc., seguido a distancia del baloncesto (10,7 %) y el ejercicio en gimnasio o sala fitness (7,4 %).

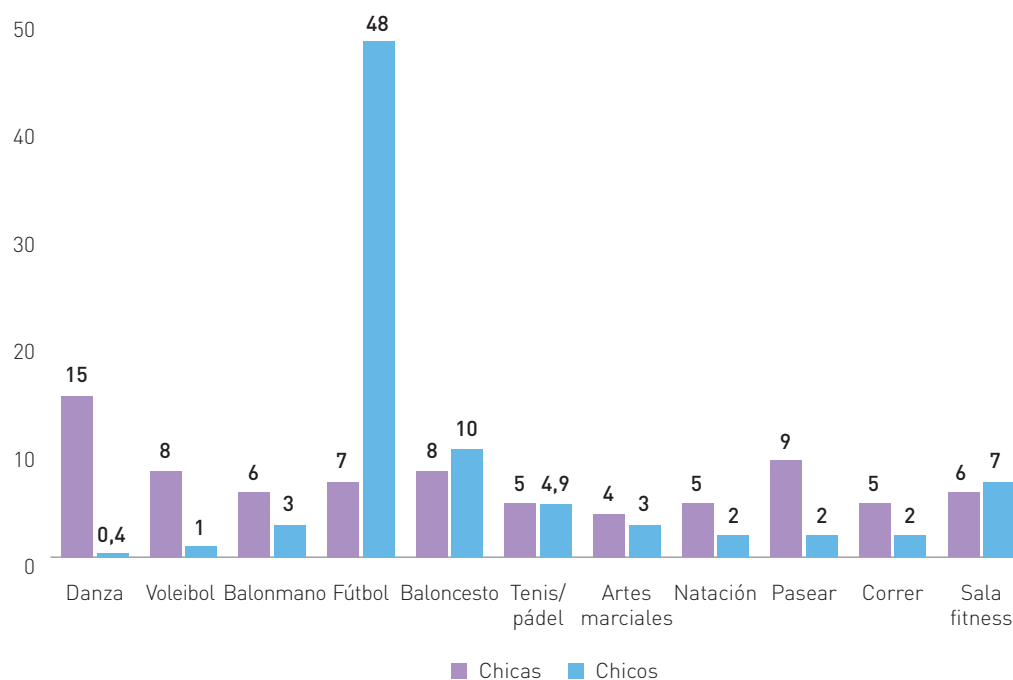
Figura 17. Ranking de AFD principal y AFD que hacen las chicas



Fuente: elaboración propia.

Nota: AFD principal: AFD que se hace con mayor frecuencia, solo una.

AFD que hacen: conjunto de AFD que hacen, una o varias.

Figura 18. Ranking de AFD principal según género

Fuente: elaboración propia.

Nota: AFD principal: AFD que se hace con mayor frecuencia, solo una.

Hay diferencias de género en la AFD principal practicada (ver tabla 17). Destaca la masculinización del fútbol, que practican muchos más chicos (48,2 %; IC al 95 %: 46,5-49,8 %) que chicas (7,3 %; IC al 95 %: 5,6-8,9 %), con en torno a 40 unidades porcentuales o puntos de brecha de género. Las siguientes brechas de género aparecen en tres de las cuatro AFD principales más practicadas por las chicas, bailar (15,0 % de las chicas vs. 0,4 % de los chicos), pasear (9,1 % de las chicas vs. 2,8 % de los chicos) y jugar al voleibol (8,6 % de las chicas vs. 1,9 % de los chicos), las tres feminizadas al ser significativamente más practicadas como AFD principal por ellas que por ellos.

También se perciben diferencias de etapa educativa tanto en chicos como en chicas (ver tabla 17). Con respecto a 1.º y 2.º curso, aumentan en 3.º y 4.º tanto los chicos (12,9 %) como las chicas (7,7 %) que se ejercitan en sala fitness o gimnasio como AFD principal. Hay más chicos de 1.º y 2.º curso (52,1 %; IC al 95 %: 48,7-55,4 %) que de 3.º y 4.º (44,4 %; IC al 95 %: 41-47,7 %) para los que el fútbol es su AFD principal. Por el contrario, a lo largo de la secundaria, las AFD principales que mayor número de chicas practican —bailar, pasear y voleibol— no presentan diferencias de etapa significativas.

Tabla 17. AFD principal según género y etapa educativa

	Mujer			Hombre			Total (n = 3.066)
	1.º/2.º ESO (n = 751)	3.º/4.º ESO (n = 656)	Total (n = 1.521)	1.º/2.º ESO (n = 855)	3.º/4.º ESO (n = 790)	Total (n = 1.545)	
Atletismo	2,6 %	4,3 %	3,3 %	1,6 %	1,9 %	1,7 %	2,5 %
Bádminton	1,1 %	0,8 %	0,9 %	0,5 %	1,0 %	0,7 %	0,8 %
Baloncesto	8,2 %	9,4 %	8,8 %	9,5 %	12,0 %	10,7 %	9,8 %
Balonmano	6,8 %	5,4 %	6,1 %	3,9 %	3,8 %	3,7 %	4,9 %
Boxeo y lucha	2,9 %	2,5 %	2,7 %	3,5 %	3,0 %	3,2 %	2,9 %
Bicicleta	2,5 %	2,9 %	2,7 %	2,5 %	4,1 %	3,4 %	3,0 %
Clases ejercicio físico	1,5 %	2,5 %	2,0 %	0,2 %	0,6 %	0,4 %	1,2 %
Danza/baile	15,2 %	14,7 %	15,0 %	0,4 %	0,4 %	0,4 %	7,1 %
Escalada	0,9 %	0,3 %	0,6 %	0,3 %	0,4 %	0,3 %	0,4 %
Equitación	4,1 %	2,7 %	3,4 %	0,7 %	1,0 %	0,8 %	2,1 %
Fútbol	7,9 %	6,7 %	7,3 %	52,1 %	44,4 %	48,2 %	29,2 %
Gimnasia DXT	4,6 %	2,3 %	3,5 %	0,2 %	0,0 %	0,1 %	1,7 %
Artes marciales	5,3 %	2,7 %	4,0 %	2,9 %	3,4 %	3,2 %	3,6 %
Sala fitness, gimnasio	0,8 %	7,7 %	6,8 %	1,9 %	12,9 %	7,4 %	7,1 %
Natación	6,2 %	5,0 %	5,6 %	3,6 %	1,7 %	2,6 %	4,0 %
Patinete y patines	5,7 %	1,1 %	3,4 %	0,7 %	0,6 %	0,7 %	2,0 %
Correr	4,4 %	6,0 %	5,2 %	2,0 %	2,8 %	2,4 %	3,8 %
Pasear	9,3 %	9,0 %	9,1 %	2,7 %	2,9 %	2,8 %	5,7 %
AFD de surf	1,2 %	0,9 %	1,1 %	0,4 %	0,1 %	0,2 %	0,6 %
Tenis/pádel	5,6 %	4,2 %	5,0 %	5,8 %	3,8 %	4,9 %	4,9 %
Voleibol	8,7 %	8,4 %	8,6 %	1,4 %	2,4 %	1,9 %	5,0 %
Otros	1,6 %	1,9 %	1,8 %	4,6 %	4,2 %	4,4 %	3,1 %

Fuente: elaboración propia.

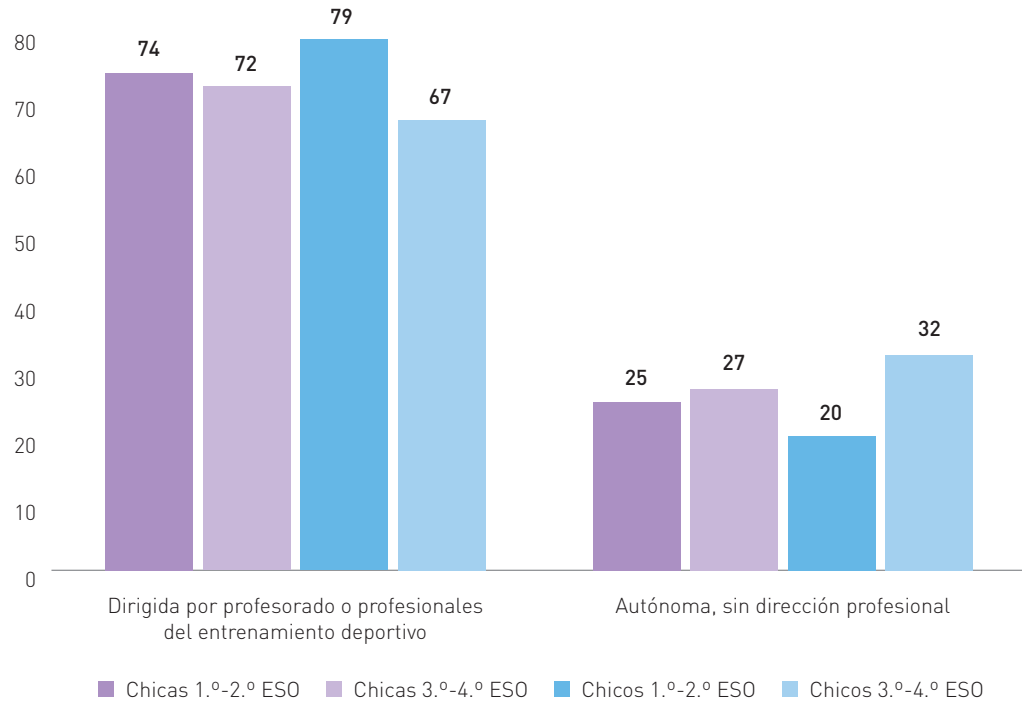
Nota: en rojo, diferencias de género y etapa educativa.

4.3.4. ¿Cuánto practican con dirección profesional y por su cuenta?

El 73 % practica su AFD principal con dirección de profesionales del entrenamiento deportivo o profesorado. Un 25,4 % de las chicas y el 26,7 % de los chicos realiza una práctica autónoma sin dirección profesional.

En los chicos, hay diferencias de etapa educativa. En los primeros cursos hacen más una práctica formal con dirección profesional y en los últimos, más una no formal autónoma, por su cuenta, sin dirección de profesorado o profesionales del entrenamiento deportivo.

Figura 19. Modo de organización de la AFD principal según género y etapa educativa



Fuente: elaboración propia.

Tabla 18. Modo de organización de la AFD principal según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 3.066)
	1.º/2.º ESO (n = 751)	3.º/4.º ESO (n = 656)	Total (n = 1.521)	1.º/2.º ESO (n = 855)	3.º/4.º ESO (n = 790)	Total (n = 1.545)	
Dirigida	74,6 %	72,6 %	73,7 %	79,1 %	67,1 %	73,3 %	73,5 %
Autónoma	25,4 %	27,4 %	26,3 %	20,9 %	32,9 %	26,7 %	26,5 %

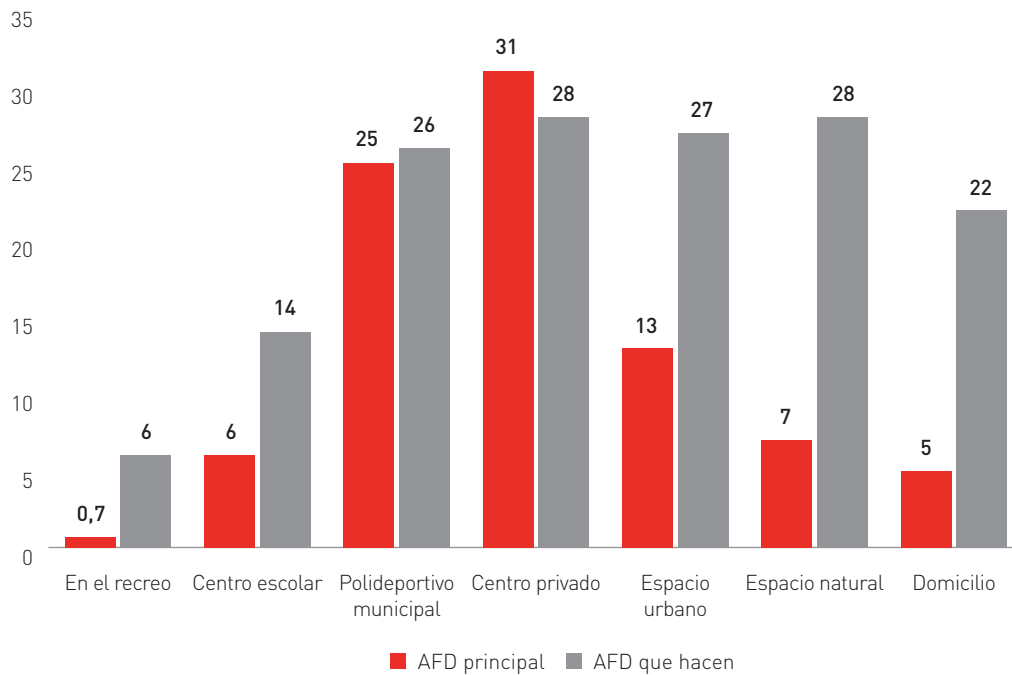
Fuente: elaboración propia.

Nota: en *rojo*, diferencias de etapa educativa.

4.3.5. ¿Dónde practican su actividad física o deportiva principal?

Los lugares más utilizados por las chicas para practicar su AFD principal son los centros privados (31,4 %), seguidos de los polideportivos municipales (25,8 %). Menos utilizados son los espacios

urbanos (13,9 %), naturales (7,1 %), su centro escolar (6,9 %) y domicilio (5,8 %), siendo prácticamente inexistente en los patios de recreo escolar (0,7 %). Un 8,4 % practica en otro lugar como en un colegio que no es el suyo, club deportivo, centro cultural, escuela de actividades artísticas o instalación deportiva en la naturaleza.

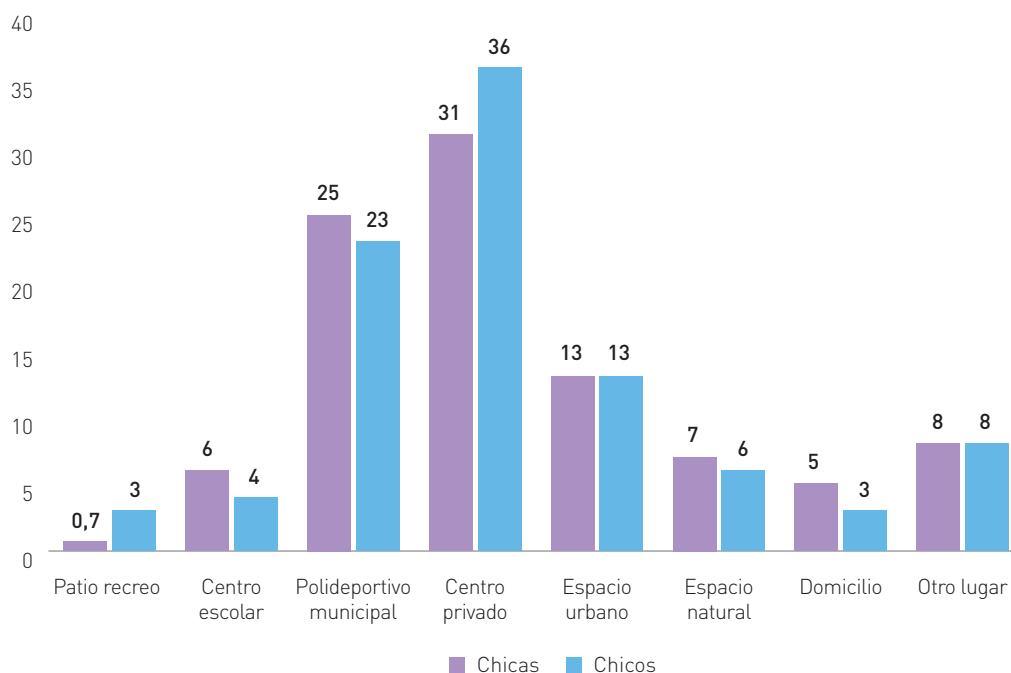
Figura 20. Lugares de práctica de AFD principal y AFD que hacen las chicas

Fuente: elaboración propia.

Nota: AFD principal: AFD que se hace con mayor frecuencia, solo una.
AFD que hacen: conjunto de AFD que hacen, una o varias.

La comparativa de los lugares donde practican su AFD principal y las AFD que hacen tanto chicas (ver figura 20) como ambos (ver figura 21) muestra que los centros privados (deportivos, gimnasios, escuelas de danza, etc.) y polideportivos municipales son más utilizados para practicar la AFD principal, mientras que el resto de lugares se utilizan más

para hacer AFD que no son la principal u ocasionales. Por último, solo se evidenciaron diferencias de género estadísticamente significativas en los centros privados (ver tabla 19), más chicos (36,3 %; IC al 95 %: 34,6-37,9 %) que chicas (31,4 %; IC al 95 %: 29,7-33 %) practican en estos su AFD principal.

Figura 21. Lugar de práctica de AFD principal según género

Fuente: elaboración propia.

Nota: AFD principal: AFD que se hace con mayor frecuencia, solo una.

Tabla 19. Lugar de práctica de AFD principal según género y etapa educativa

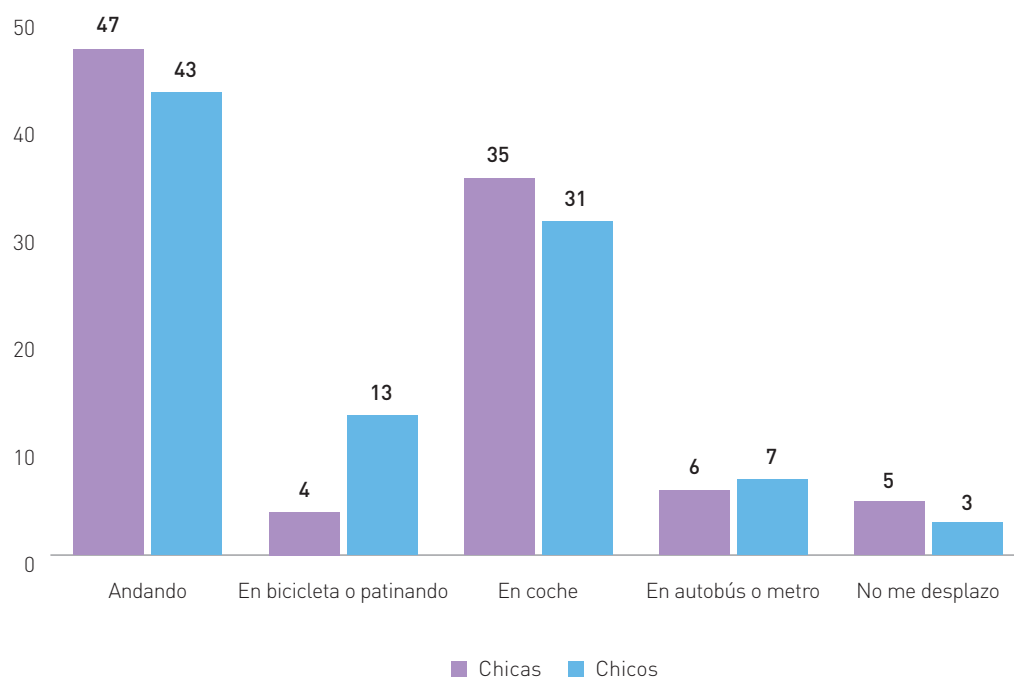
	CHICA			CHICO			Total (n = 3.066)
	1.º/2.º ESO (n = 751)	3.º/4.º ESO (n = 656)	Total (n = 1.521)	1.º/2.º ESO (n = 855)	3.º/4.º ESO (n = 790)	Total (n = 1.545)	
En el recreo	1,1 %	0,3 %	0,7 %	5,5 %	2,3 %	3,9 %	2,5 %
Instituto/colegio fuera recreo	8,5 %	5,1 %	6,9 %	5,4 %	3,4 %	4,4 %	5,6 %
Polideportivo municipal	24,3 %	27,6 %	25,8 %	24,6 %	21,7 %	23,2 %	24,4 %
Centro privado	28,7 %	34,4 %	31,4 %	34,1 %	38,7 %	36,3 %	34,0 %
Espacio urbano	15,4 %	12,2 %	13,9 %	13,3 %	14,4 %	13,9 %	13,9 %
Espacio natural	7,4 %	6,7 %	7,1 %	5,2 %	7,2 %	6,2 %	6,6 %
Domicilio	5,9 %	5,6 %	5,8 %	2,6 %	5,2 %	3,9 %	4,7 %
Otro lugar	8,6 %	8,2 %	8,4 %	9,3 %	7,0 %	8,2 %	8,3 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en **rojo**, diferencias de género.**4.3.6. ¿Cómo van al lugar de práctica?**

El 60,9 % de los chicos y el 58 % de las chicas practican su AFD principal en un espacio de proximidad al que llegan mayoritariamente caminando, más las chicas (47,6 %; IC al 95 %: 45,9-49,2 %) que los

chicos (43,9 %; IC al 95 %: 42,2-45,5 %) y los chicos, en mayor medida que ellas, en bicicleta o patinando (13,4 % de los chicos vs. 4,5 % de las chicas). A las chicas (35,4 %; IC al 95 %: 33,7-37 %) las llevan más que a ellos (31,2 %; IC al 95 %: 29,5-32,8 %).

Figura 22. Modo de desplazamiento al lugar de práctica de la AFD principal según género

Fuente: elaboración propia.

En los últimos cursos (ver tabla 20) tanto chicos como chicas reducen la dependencia de que una persona mayor de edad las lleve en coche,

incrementando su autonomía especialmente ellas, que se desplazan principalmente caminando.

Tabla 20. Modo de desplazamiento al lugar de práctica de la AFD principal según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 3.066)
	1.º/2.º ESO (n = 751)	3.º/4.º ESO (n = 656)	Total (n = 1.521)	1.º/2.º ESO (n = 855)	3.º/4.º ESO (n = 790)	Total (n = 1.545)	
Andando	43,4 %	52,4 %	47,6 %	42,1 %	45,8 %	43,9 %	45,6 %
En bicicleta o patinete	4,3 %	4,8 %	4,5 %	13,0 %	13,9 %	13,4 %	9,3 %
En coche	40,0 %	30,1 %	35,4 %	36,7 %	25,3 %	31,2 %	33,2 %
En autobús o metro	5,0 %	8,3 %	6,6 %	5,3 %	10,5 %	7,8 %	7,2 %
No me desplazo	7,3 %	4,3 %	5,9 %	2,8 %	4,5 %	3,6 %	4,7 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en rojo, diferencias de género y etapa educativa.

4.3.7. ¿Por qué motivos hacen actividades físicas y deportivas?

Para resolver el objetivo general del presente estudio se preguntó en la encuesta por los motivos vinculados a las características de la práctica físico-deportiva:

- Disfrutar: sensaciones intrínsecas de placer, tradicionalmente limitadas a las mujeres.
- Divertirse: aspecto lúdico de la práctica de AFD.
- Estar en forma y mejorar apariencia física: ejercicio físico.
- Encontrarse con amistades: socialización con iguales.
- Gusto por la competición: orientación al rendimiento deportivo confrontativo.

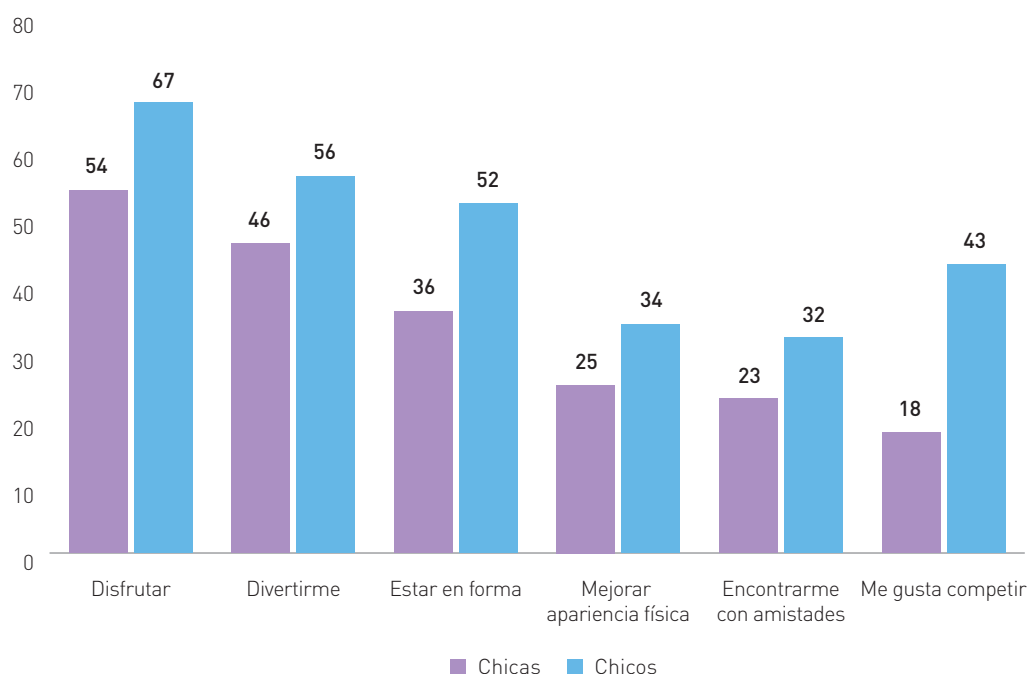
El principal motivo por el que las chicas hacen AFD es porque disfrutan (54,1 %), es decir, por el placer intrínseco o inherente que les proporciona. Le siguen en importancia la diversión (46,4 %),

de naturaleza lúdica y, a distancia, estar en forma (36,3 %), motivo relacionado con la capacidad física. Resultan menos motivantes por sí solos la mejora de la apariencia física (25,9 %) y la socialización con amistades (23,5 %). El gusto por la competición es el menos mencionado (18,6 %).

Hay diferencias de género (ver tabla 21). Los chicos alcanzan puntuaciones superiores en todos los motivos, disfrutar, divertirse, estar en forma, mejorar apariencia física y encontrarse con amistades, lo que sugiere que la AFD que hacen es más motivante para los chicos que para las chicas. Ambos presentan una tendencia similar en los motivos excepto en el gusto por la competición, cuarto motivo en importancia para ellos (43 %; IC al 95 %: 41,3-44,6 %) y el último para ellas (18,6 %; IC al 95 %: 16,9-20,2 %), motivo con mayores diferencias de género.

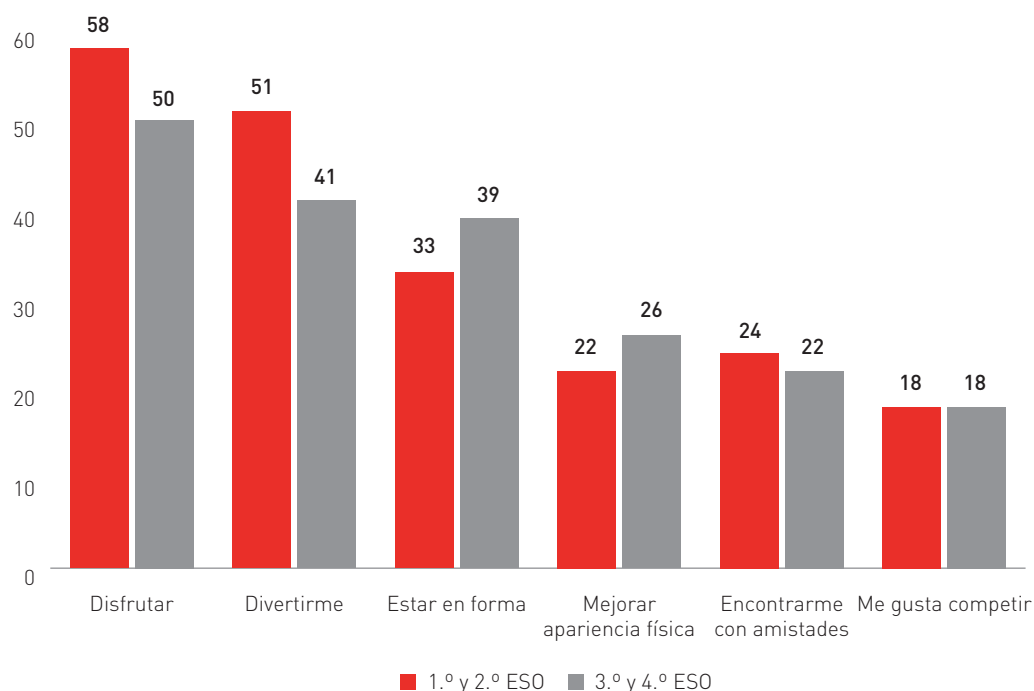
Hay diferencias de etapa educativa solo en las chicas (ver figura 24 y tabla 21). Al comparar las chicas de 1.º y 2.º curso con las de 3.º y 4.º se observa cómo en los últimos cursos aumenta la motivación por mejorar la apariencia física, descendiendo el disfrute y la diversión.

Figura 23. Motivos de práctica de actividades físicas y deportivas según género



Fuente: elaboración propia.

Figura 24. Chicas: motivos de práctica de AFD según etapa educativa



Fuente: elaboración propia.

Tabla 21. Motivos de práctica de AFD según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 3.066)
	1.º/2.º ESO (n = 751)	3.º/4.º ESO (n = 656)	Total (n = 1.521)	1.º/2.º ESO (n = 855)	3.º/4.º ESO (n = 790)	Total (n = 1.545)	
Me gusta competir	18,8 %	18,4 %	18,6 %	42,9 %	43,1 %	43,0 %	31,0 %
Disfrutar	58,0 %	50,2 %	54,1 %	67,9 %	67,3 %	67,6 %	61,0 %
Divertirme	51,7 %	41,0 %	46,4 %	57,4 %	54,8 %	56,1 %	51,3 %
Encontrarme amistades	24,1 %	22,9 %	23,5 %	33,0 %	31,1 %	32,1 %	27,9 %
Estar en forma	33,5 %	39,2 %	36,3 %	51,5 %	54,3 %	52,9 %	44,7 %
Mejorar apariencia física	22,3 %	29,6 %	25,9 %	31,9 %	38,1 %	34,9 %	30,5 %
Otra razón importante	6,2 %	5,0 %	5,6 %	4,6 %	4,9 %	4,7 %	5,2 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en rojo, diferencias de género y etapa educativa.

En la encuesta se incluyó una pregunta abierta para que pudieran expresar otros motivos importantes para hacer AFD no incluidos en las preguntas cerradas anteriores. En la tabla 22 se presentan otras razones importantes por las que hacen AFD las y los adolescentes encuestados en función de la etapa educativa. Entre las que no se vinculaban a los motivos de las preguntas cerradas, las más mencionadas fueron

por bienestar y salud mental (38 % de las chicas vs. 32 % de los chicos); los y las de 3.º y 4.º curso, por salud física (16 % de las chicas vs. 8 % de los chicos), más las chicas, especialmente las de 1.º y 2.º curso, así como para ser deportista profesional o de alto rendimiento (22 % de los chicos vs. 7 % de las chicas) y especialmente en 1.º y 2.º curso, por obligación, aunque de manera escasa.

Tabla 22. Otros motivos importantes de práctica de AFD según género y etapa educativa

	Mujer			Hombre			Total (n = 181)
	1.º/2.º ESO (n = 55)	3.º/4.º ESO (n = 40)	Total (n = 95)	1.º/2.º ESO (n = 46)	3.º/4.º ESO (n = 40)	Total (n = 86)	
Respuesta nula	5,5 %	0,0 %	3,2 %	4,3 %	10,0 %	7,0 %	5,0 %
Vinculados al gusto por competir	5,5 %	0,0 %	3,2 %	2,2 %	10,0 %	5,8 %	4,4 %
Vinculados al disfrute	14,5 %	20,0 %	16,8 %	13,0 %	7,5 %	10,5 %	13,8 %
Vinculados a la diversión	0,0 %	2,5 %	1,1 %	0,0 %	2,5 %	1,2 %	1,1 %
Vinculados a socialización amistades	1,8 %	0,0 %	1,1 %	2,2 %	0,0 %	1,2 %	1,1 %
Vinculados a estar en forma	7,3 %	5,0 %	6,3 %	10,9 %	2,5 %	7,0 %	6,6 %
Vinculados a mejorar apariencia física	0,0 %	2,5 %	1,1 %	0,0 %	2,5 %	1,2 %	1,1 %
Salud física	20,0 %	12,5 %	16,8 %	6,5 %	10,0 %	8,1 %	12,7 %
Salud mental	32,7 %	47,5 %	38,9 %	23,9 %	40,0 %	31,4 %	35,4 %
Rendimiento y deporte profesional	5,5 %	10,0 %	7,4 %	28,3 %	15,0 %	22,1 %	14,4 %
Obligación	7,3 %	0,0 %	4,2 %	6,5 %	0,0 %	3,5 %	3,9 %
Otros varios				2,2 %	0,0 %	1,2 %	0,6 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en *rojo*, diferencias de género y etapa educativa.

4.4. Necesidades no atendidas de práctica físico-deportiva

En esta sección se exponen datos descriptivos sobre las características de la práctica físico-deportiva que les gustaría hacer al grupo con necesidades no atendidas, según género y etapa educativa. Este grupo con necesidades no atendidas está integrado por:

- La *demandas latente* pura, el 14,7 % de las chicas y 5,9 % de los chicos en etapa de ESO que no hacen AFD pero desean o les gustaría hacer AFD.
- La *demandas latente en la demanda establecida*, un 59,6 % de las chicas y 44,8 % de los chicos en etapa de ESO que, aunque hacen AFD, desean o les gustaría hacer otra/s AFD.

En primer lugar, se recogen los resultados en las AFD que les gustaría hacer y el modo de organización deseado para definir el contenido (*¿qué?*). En segundo lugar, los relativos al lugar donde les gustaría hacer estas AFD, así como el modo de desplazamiento a este lugar, para concretar el continente (*¿dónde?*). Por último, se exponen los motivos por los que les gustaría hacer AFD.

Los resultados obtenidos se comparan con los del grupo de practicantes con necesidades atendidas

para identificar aspectos clave para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportivas de adolescentes en etapa de ESO, con especial atención a las chicas.

4.4.1. ¿Qué actividades físicas y deportivas les gustaría hacer?

En el conjunto de AFD deseadas que les gustaría hacer a las chicas, considerando que cada participante podía mencionar desde solo una hasta varias, se observa que las necesidades no atendidas son amplias y heterogéneas (ver tabla 23). Al 73 % le gustaría hacer algún deporte. A un 62 % le gustaría hacer algún deporte de equipo o individual, de balón, raqueta o combate, principalmente voleibol, fútbol, baloncesto, tenis, pádel o artes marciales. A un 21 % AFD expresivas, especialmente bailar y gimnasia rítmica. Aunque en menor medida, un 13 % demanda AFD vinculadas a la naturaleza, como el surf (8 %) y escalada (5 %); un 7 %, correr; el 6 %, patinar en patinete o patines en línea, y un 5 %, natación o ejercicio en sala fitness.

Las diez AFD que más les gustaría hacer a las chicas son jugar al voleibol y bailar (14,7 % respectivamente), ambas feminizadas en practicantes de este grupo poblacional. Les siguen, en orden de importancia, deportes de equipo que practican más los

chicos que las chicas, fútbol (9,3 % fútbol 11, fútbol sala, etc.), baloncesto (9,1 %) y tenis o pádel (8,8 %). También AFD en el mar, como el surf (8,2 %), correr (7,9 %), gimnasia (7,2 %), especialmente rítmica, patinar en patines o patinete (6,3 %) y artes marciales como judo, kárate o taekwondo (6 %). Si agrupamos estas AFD en función de las diferencias de género evidenciadas en practicantes, se observa una mayor diversificación que en las chicas con un 36,6 % de feminizadas y 35,1 % de masculinizadas.

Las diez AFD que más les gustaría hacer a los chicos son jugar al fútbol (13,5 % fútbol 11, fútbol sala, etc.), baloncesto (10,8 %) y tenis o pádel (10,1 %). Les siguen en orden de importancia la natación (7 %), ejercitarse en sala fitness (6,3 %), surf (6,3 %), artes marciales como judo, kárate o taekwondo (5,6 %), correr (5,6 %), montar en bicicleta (5,4 %) y escalar (5 %). La agrupación de estas AFD según las diferencias de género en practicantes presenta una mayor prevalencia de masculinizadas en los chicos (51,7 %) y ninguna feminizada.

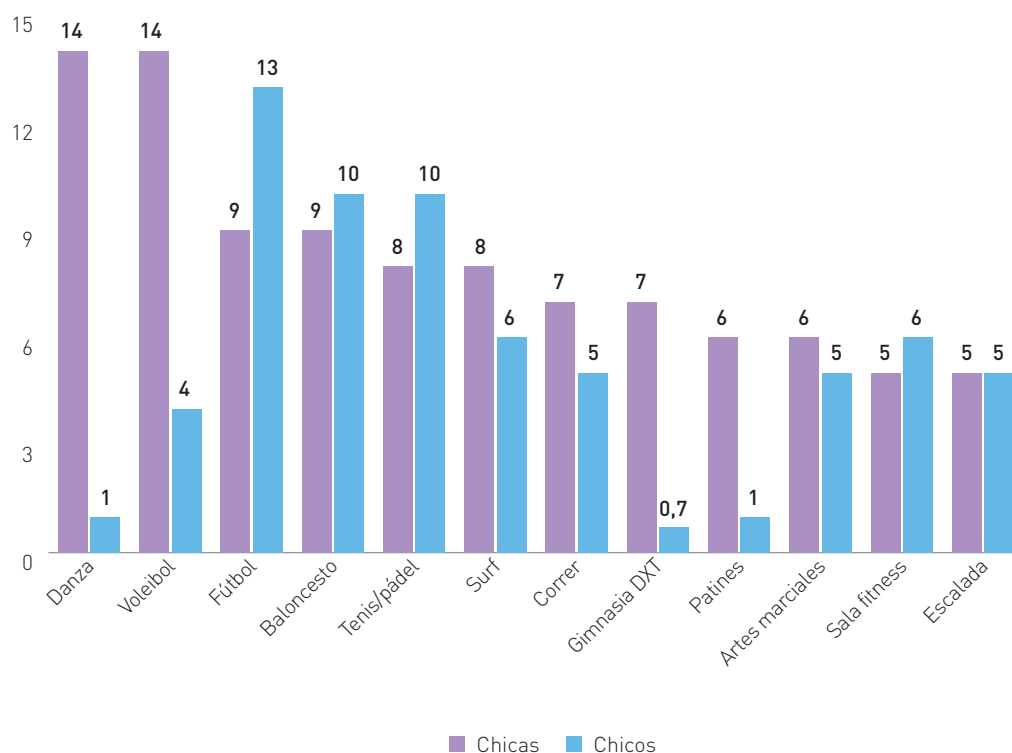
La comparativa de las AFD que desean hacer con las AFD que hacen las y los adolescentes practicantes muestra una mayor diversificación en lo que

les gustaría hacer, con respecto a las que hacen. Destaca en ellos el fútbol, mucho menos deseado (13 % desean vs. 57 % hacen). En ambos, son mucho menos deseadas las actividades autónomas al aire libre como pasear (2 % desean vs. 35 % hacen), correr (6 % desean vs. 26 % hacen) y bicicleta (4 % desean vs. 25 % hacen), así como la tradicional oferta del sistema deportivo centrada, además de en el fútbol, en el baloncesto (10 % desean vs. 19 % hacen), tenis o pádel (9 % desean vs. 17 % hacen) y natación (6 % desean vs. 19 % hacen).

Dos actividades del sistema deportivo o dirigido son la excepción en las chicas, voleibol y bailar, ambas feminizadas y con altas demandas establecida (20 y 14 %, respectivamente) y latente (14 % ambas).

Cabe señalar el potencial de las AFD acuáticas y de surf (7 % desean vs. 6 % hacen) o de trepa y escalada (5 % desean vs. 3 % hacen), actividades igualitarias con mayor demanda latente que establecida. Las artes marciales presentan en las chicas mayor demanda latente que establecida (6 % desean vs. 4 % hacen). A un 5 % de ellas y 6 % de ellos les gustaría ejercitarse en el gimnasio o sala fitness.

Figura 25. Ranking de AFD que les gustaría hacer según género



Fuente: elaboración propia.

Nota: AFD que desean: conjunto de AFD que les gustaría hacer, una o varias.

Tabla 23. Actividades físicas y deportivas que desean hacer según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 3.023)
	1.º y 2.º (n = 760)	3.º y 4.º (n = 732)	Total (n = 1.492)	1.º y 2.º (n = 795)	3.º y 4.º (n = 736)	Total (n = 1.531)	
Atletismo	2,7 %	2,7 %	2,7 %	1,8 %	0,8 %	1,3 %	2 %
Bádminton	4,6 %	4,4 %	4,5 %	3,8 %	4,0 %	3,9 %	4,2 %
Baloncesto	9,4 %	8,9 %	9,1 %	12,1 %	9,4 %	10,8 %	10,0 %
Bicicleta	4,1 %	3,2 %	3,7 %	5,5 %	5,3 %	5,4 %	4,5 %
Boxeo, lucha y combate	1,7 %	3,4 %	1,7 %	1,4 %	1,2 %	1,3 %	1,5 %
Clases ejercicio físico	2,1 %	3,3 %	2,7 %	1,2 %	1,4 %	1,3 %	2,0 %
Danza o baile	14,5 %	15,0 %	14,7 %	1,1 %	1,6 %	1,3 %	7,9 %
Escalada	6,6 %	3,6 %	5,1 %	6,0 %	4,0 %	5,0 %	5,1 %
Fútbol, fútbol sala	11,7 %	6,8 %	9,3 %	13,7 %	13,4 %	13,5 %	11,4 %
Gimnasia (rítmica...)	7,6 %	6,8 %	7,2 %	0,6 %	0,8 %	0,7 %	3,9 %
Judo, kárate, taekwondo	5,9 %	6,0 %	6,0 %	5,9 %	5,2 %	5,6 %	5,8 %
Sala fitness y musculación	3,5 %	6,7 %	5,1 %	4,9 %	7,6 %	6,3 %	5,7 %
Natación	8,4 %	3,0 %	5,6 %	9,6 %	4,4 %	7,0 %	6,3 %
Patines	7,8 %	4,8 %	6,3 %	1,6 %	2,3 %	1,9 %	4,1 %
Salir a correr	8,1 %	7,7 %	7,9 %	4,9 %	6,2 %	5,6 %	6,7 %
Salir a pasear	5,9 %	5,9 %	5,9 %	1,6 %	2,6 %	2,1 %	4,0 %
Acuáticas y de surf	8,7 %	7,6 %	8,2 %	7,6 %	5,0 %	6,3 %	7,2 %
Tenis/pádel	8,9 %	8,6 %	8,8 %	11,7 %	8,4 %	10,1 %	9,4 %
Voleibol	14,5 %	14,9 %	14,7 %	3,7 %	5,0 %	4,3 %	9,4 %
Otros	8,0 %	6,0 %	7,0 %	6,2 %	4,2 %	5,2 %	6,1 %

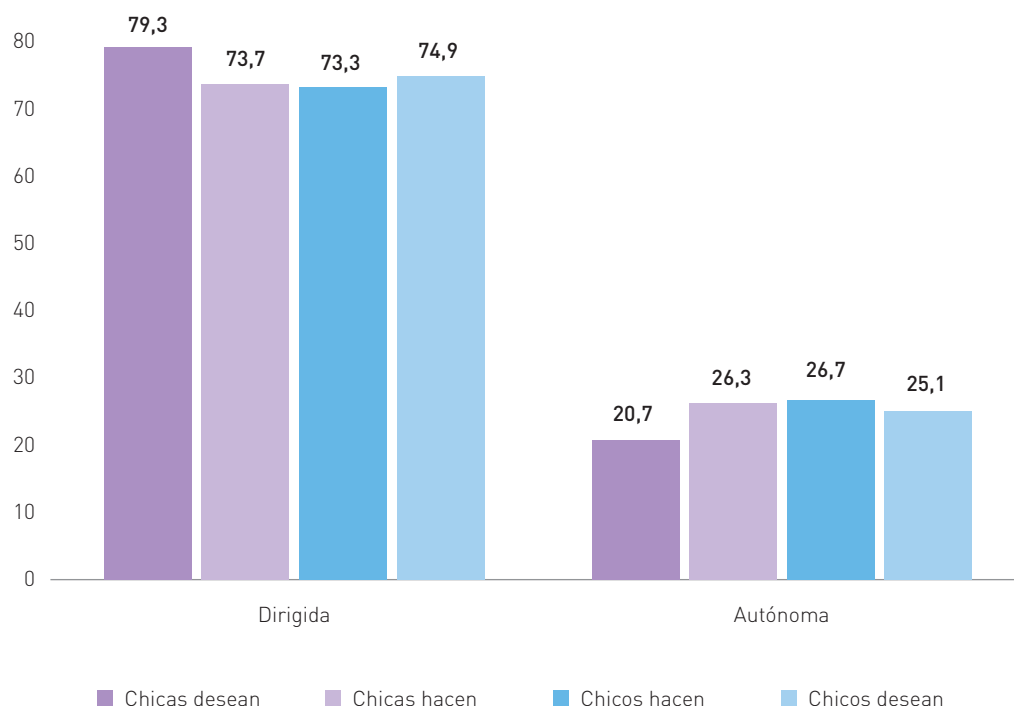
Fuente: elaboración propia.

Nota: en **rojo**, diferencias de género.

Hay diferencias de género en las AFD que les gustaría hacer (ver tabla 23). Las mayores aparecen en las AFD que más hacen y les gustaría hacer, tanto a los chicos como a las chicas. A más chicos (13,5 %; IC al 95 %: 11,8-15,1 %) que chicas (9,3 %; IC al 95 %: 7,6-10,9 %) les gustaría jugar al fútbol. Por el contrario, a más chicas que a chicos les gustaría bailar (14,7 % de las chicas vs. 1,3 % de los chicos), jugar al voleibol (14,7 % de las chicas vs. 4,3 % de los chicos), pasear (5,9 % las chicas vs. 2,9 % de los chicos), hacer gimnasia, especialmente rítmica (7,2 % de las chicas vs. 0,7 % de los chicos) y patinar en patinete o patines (6,3 % de las chicas vs. 1,9 % de los chicos).

4.4.2. ¿Les gustaría hacer AFD con dirección profesional o por su cuenta?

Hay diferencias de género en el modo de organización deseado. A las chicas (79,3 %; IC al 95 %: 77,6-80,9 %) en mayor medida que a los chicos (74,2 %; IC al 95 %: 72,5-76,6 %) les gustaría hacer una práctica formal dirigida por profesorado, entrenador o entrenadora. Por el contrario, a más chicos (25,1 %; IC al 95 %: 23,4-26,7 %) que chicas (20,7 %; IC al 95 %: 19-22,3 %) les gustaría hacer una práctica no formal autónoma por su cuenta, sin dirección profesional (ver tabla 24).

Figura 26. Modo de organización según etapa educativa: deseo vs. práctica

Fuente: elaboración propia.

Tabla 24. Modo de organización deseado según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 3.023)
	1.º y 2.º (n = 760)	3.º y 4.º (n = 732)	Total (n = 1.492)	1.º y 2.º (n = 795)	3.º y 4.º (n = 736)	Total (n = 1.531)	
Sí	77,7 %	81,1 %	79,3 %	76,5 %	73,1 %	74,9 %	77,4 %
No	22,3 %	18,9 %	20,7 %	23,5 %	26,9 %	25,1 %	22,6 %

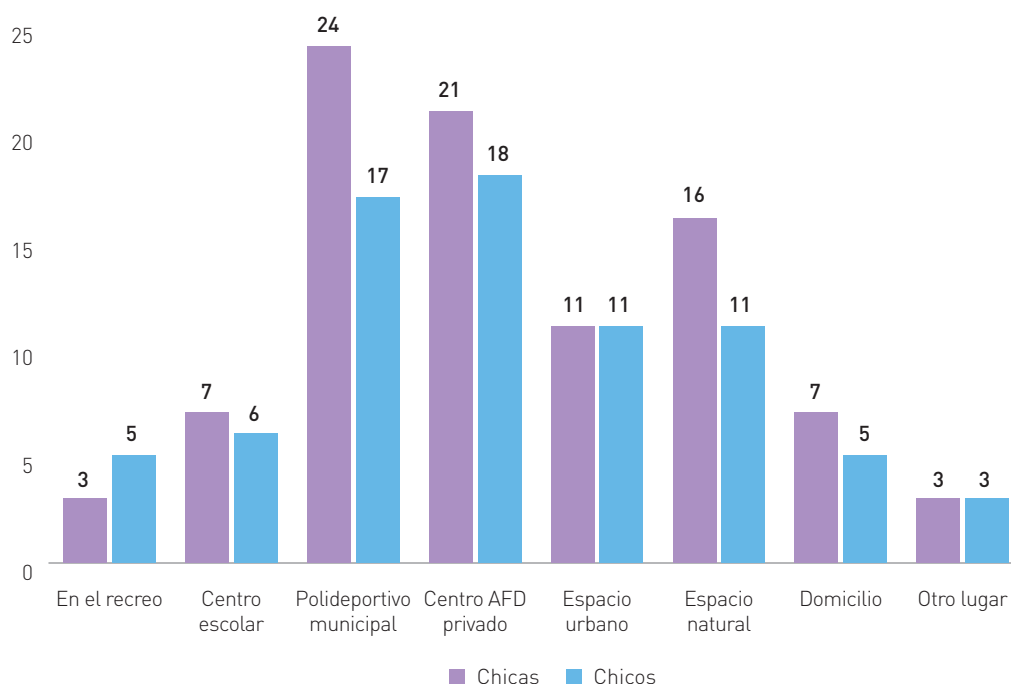
Fuente: elaboración propia.

Nota: en *rojo*, diferencias de género.

4.4.3. ¿Dónde les gustaría hacer estas actividades físicas y deportivas?

Los polideportivos municipales (24 %) y centros privados (21 %) son los lugares donde más les gustaría hacer la AFD deseada a las chicas, aunque en donde más practican las adolescentes son los centros privados (31 %). A continuación, los espacios al aire libre, mucho menos deseados que utilizados,

tanto los naturales (16 % desean vs. 28 % hacen) como los urbanos (11 % desean vs. 27 % hacen), y el domicilio (7 % desean vs. 22 % hacen). Centros escolares y patios de recreo escolar son deseados por un 7 y un 3 %, respectivamente, y utilizados por un 14 y un 3 %, con demanda latente prácticamente inexistente en los patios de recreo entre las chicas de 3.º y 4.º curso (1 %).

Figura 27. Lugar donde les gustaría hacer las AFD deseadas según género

Fuente: elaboración propia.

La comparativa de los lugares donde chicos y chicas hacen y les gustaría hacer AFD muestra que los lugares más deseados por ambos son las instalaciones de polideportivos municipales (24,2 % de las chicas vs. 17,17 % de los chicos), más deseadas por ellas y centros privados (21,6 % de las chicas vs. 18,9 % de los chicos). También, pero menos, les gustaría hacer AFD en espacios naturales, a ellas más (16,3 % de las chicas vs. 11,3 % de los chicos) y urbanos (11,4 % de las chicas vs. 11,1 % de los chicos), ambos más utilizados que deseados.

Los lugares más accesibles son los que presentan mayores diferencias. Los espacios urbanos en los chicos (29 puntos menos) y el recreo escolar, que utilizan un 29 % de los chicos y 6 % de las chicas practicantes, pero tienen solo un 5,9 % de demanda latente en ellos y 3,3 % en ellas. Centros escolares (7,8 % de las chicas vs. 6,7 % de los chicos) y domicilio (7,1 % de las chicas vs. 5,2 % de los chicos) están, al igual que el patio o espacio de recreo escolar, entre los lugares menos escogidos por las y los adolescentes con necesidades no atendidas.

Tabla 25. Lugares donde les gustaría hacer AFD según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 3.023)
	1.º y 2.º (n = 760)	3.º y 4.º (n = 732)	Total (n = 1.492)	1.º y 2.º (n = 795)	3.º y 4.º (n = 736)	Total (n = 1.531)	
En el recreo	4,7 %	1,8 %	3,3 %	6,4 %	5,3 %	5,9 %	4,6 %
En su instituto/colegio fuera de recreo	8,4 %	7,3 %	7,8 %	7,9 %	5,4 %	6,7 %	7,3 %
Polideportivo municipal	23,9 %	24,4 %	24,2 %	18,6 %	16,4 %	17,6 %	20,8 %
Centro deportivo privado	20,5 %	22,7 %	21,6 %	18,7 %	19,2 %	18,9 %	20,2 %
E. urbano (parque, calle, pistas...)	12,1 %	10,6 %	11,4 %	10,5 %	11,7 %	11,1 %	11,2 %
E. natural (campo, playa, montaña...)	16,9 %	15,7 %	16,3 %	11,8 %	10,9 %	11,3 %	13,8 %
En mi casa	7,2 %	7,0 %	7,1 %	5,4 %	5,0 %	5,2 %	6,1 %
Otro lugar	3,0 %	3,2 %	3,1 %	3,3 %	2,7 %	3,0 %	3,0 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en *rojo*, diferencias de género.

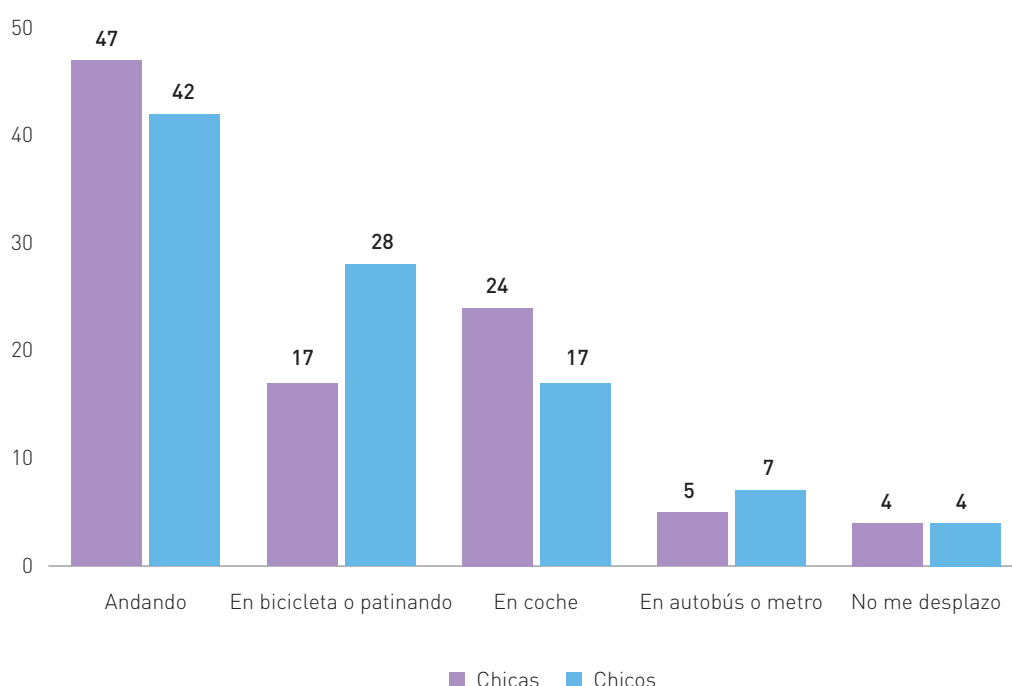
4.4.4. ¿Cómo les gustaría ir al lugar de práctica?

A la mayoría les gustaría una práctica de proximidad, en mayor medida a los chicos (75,7 % de los chicos vs. 69,9 % de las chicas). A las chicas más que a ellos les gustaría ir andando (47,9 % de las chicas vs. 42,5 % de los chicos) y a los chicos más que a ellas en bicicleta, patinete o patinando (28,9 % de los chicos vs. 17,7 % de las chicas). Al comparar el modo de desplazamiento deseado con el de las y los practicantes (ver tabla 26) se observa que ambos, especialmente ellos, quieren

ir más en bicicleta o patinando y menos que una persona adulta los lleve en coche. Estos resultados ponen de manifiesto la importancia de contar con oportunidades de práctica de proximidad a las que puedan desplazarse con autonomía, también en bicicleta y patinando. A más chicas que a chicos les gustaría que una persona adulta las llevara en coche (24,8 % de las chicas vs. 17,3 % de los chicos).

En los últimos cursos de la Educación Secundaria Obligatoria tanto chicas como chicos incrementan el deseo de ir caminando al lugar de práctica.

Figura 28. Chicas: modo de desplazamiento según práctica y deseo de práctica



Fuente: elaboración propia.

Tabla 26. Modo de desplazamiento deseado según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 3.023)
	1.º y 2.º (n = 760)	3.º y 4.º (n = 732)	Total (n = 1.492)	1.º y 2.º (n = 795)	3.º y 4.º (n = 736)	Total (n = 1.531)	
Andando	44,2 %	51,8 %	47,9 %	39,2 %	46,3 %	42,5 %	45,5 %
En bicicleta, patinete o patinando	19,9 %	15,3 %	17,7 %	29,4 %	28,2 %	28,9 %	22,6 %
En coche	28,1 %	21,3 %	24,8 %	20,4 %	13,7 %	17,3 %	21,5 %
En autobús o metro	3,6 %	7,4 %	5,4 %	5,5 %	8,9 %	7,1 %	6,1 %
No me desplazo, ya estoy allí	4,3 %	4,3 %	4,3 %	5,5 %	2,8 %	4,3 %	4,3 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en rojo, diferencias de género y etapa educativa.

4.4.5. ¿Por qué motivos les gustaría hacer actividades físicas y deportivas?

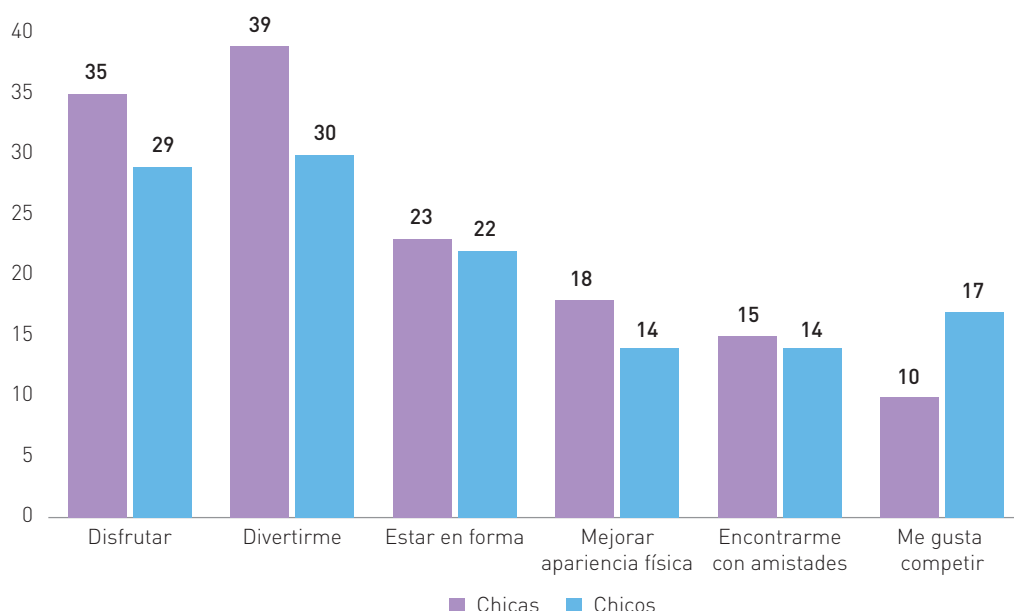
Los dos motivos principales por los que a las chicas les gustaría hacer AFD son divertirse (39 %), es decir, un motivo de carácter lúdico seguido del intrínseco, disfrutar (35 %). Les siguen los vinculados al físico, como estar en forma y mejorar apariencia, junto a socializar con amigas. El motivo menos mencionado es el gusto por la competición. Los motivos por los que las chicas desean practicar y practican son similares en orden de importancia.

Hay diferencias de género en tres motivos, disfrutar, divertirse y el gusto por la competición (ver tabla 27).

Ambos quieren sobre todo divertirse (39 % de las chicas vs. 30 % de los chicos) y disfrutar, aunque ellas alcanzan mayores puntuaciones. Les siguen a distancia estar en forma (23 % de ellas, 22 % de ellos), el gusto por la competición (17,2 % de los chicos vs. 10,8 % de las chicas), mejorar la apariencia física (18 % de ellas vs. 14 % de ellos) y socializar con amistades (15 % de ellas vs. 14 % de ellos), siendo el gusto por competir (10 %) el motivo menos mencionado por las chicas.

También se perciben diferencias de etapa educativa en las chicas en la motivación de diversión, que disminuye en las de 3.º y 4.º curso.

Figura 29. Motivos por los que les gustaría hacer AFD según género



Fuente: elaboración propia.

Tabla 27. Motivos por los que les gustaría practicar AFD según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 3.023)
	1.º y 2.º (n = 760)	3.º y 4.º (n = 732)	Total (n = 1.492)	1.º y 2.º (n = 795)	3.º y 4.º (n = 736)	Total (n = 1.531)	
Me gusta competir	11,5 %	10,1 %	10,8 %	18,0 %	16,4 %	17,2 %	14,1 %
Disfrutar	38,5 %	33,1 %	35,9 %	31,3 %	27,3 %	29,4 %	32,6 %
Divertirme	42,9 %	35,4 %	39,2 %	31,4 %	29,5 %	30,5 %	34,8 %
Encontrarme amigos/as	16,7 %	13,8 %	15,3 %	15,7 %	13,2 %	14,5 %	14,9 %
Estar en forma	23,2 %	24,4 %	23,8 %	23,9 %	21,8 %	22,9 %	23,3 %
Mejorar apariencia física	15,6 %	20,4 %	18,0 %	14,7 %	14,6 %	14,7 %	16,3 %
Otra	3,2 %	3,5 %	3,4 %	2,4 %	2,2 %	2,3 %	2,8 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en rojo, diferencias de género y etapa educativa.

Tabla 28. Otros motivos por los que les gustaría practicar AFD según género y etapa educativa

	CHICA			CHICO			Total (n = 97)
	1.º y 2.º (n = 27)	3.º y 4.º (n = 29)	Total (n = 56)	1.º y 2.º (n = 23)	3.º y 4.º (n = 18)	Total (n = 41)	
Vinculados al gusto por competir	3,7 %	0,0 %	1,8 %	4,3 %	0,0 %	2,4 %	2,1 %
Vinculados al disfrute	22,2 %	37,9 %	30,4 %	13,0 %	11,1 %	12,2 %	22,7 %
Vinculados a la diversión				8,7 %	0,0 %	4,9 %	2,1 %
Vinculados a la socialización de amistades				4,3 %	0,0 %	2,4 %	1,0 %
Vinculados a estar en forma	3,7 %	0,0 %	1,8 %	4,3 %	5,6 %	4,9 %	3,1 %
Vinculados a mejorar la apariencia física				4,3 %	5,6 %	4,9 %	2,1 %
Salud física	7,4 %	3,4 %	5,4 %	0,0 %	5,6 %	2,4 %	4,1 %
Salud mental	44,4 %	51,7 %	48,2 %	43,5 %	44,4 %	43,9 %	46,4 %
Rendimiento deporte profesional				4,3 %	0,0 %	2,4 %	1,0 %
Obligación	3,7 %	0,0 %	1,8 %				1,0 %
Otra	7,4 %	3,4 %	5,4 %	4,3 %	5,6 %	4,9 %	5,2 %

Fuente: elaboración propia.

Nota: en *rojo*, diferencias de género y etapa educativa.

Cabe mencionar que el grupo con necesidades no atendidas alcanza menores puntuaciones en todos los motivos en ambos géneros. Esto pudiera deberse a que este grupo está en el plano del deseo, valorando algo que se quisiera hacer pero que todavía no se ha materializado, menos potente que la práctica real.

En la encuesta se incluyó una pregunta abierta para que pudieran expresar otros motivos importantes por los que les gustaría hacer AFD no incluidos en las preguntas cerradas anteriores. La tabla 28 recoge las otras razones importantes por las que les gustaría hacer AFD las y los adolescentes encuestados en función de la etapa educativa. La razón más mencionada por en torno a la mitad de ambos fue por salud mental, más las adolescentes de 3.º y 4.º curso, así como las chicas, cuestiones vinculadas a disfrutar, especialmente las mayores.

4.5. Discusión de los resultados

En este apartado se discuten los resultados obtenidos en la encuesta. Los relativos a la realización de actividad física, la práctica físico-deportiva y las barreras para realizar actividad física se comparan con los obtenidos en diversos estudios que han abordado estas cuestiones. Los resultados en las necesidades de práctica físico-deportiva se

comparan especialmente con los obtenidos en el último estudio realizado en una muestra representativa de la población escolar española, es decir, en el *Estudio de los hábitos deportivos de la población escolar en España* (CSD, 2011), para poner el foco en la evolución de las características de las necesidades atendidas de práctica físico-deportiva, al margen de la educación física escolar, en la última década.

4.5.1. Realización de actividad física y práctica físico-deportiva

Los niveles de actividad física fueron valorados con la versión española del Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ) de Zaragoza *et al.* (2012), que engloba diferentes aspectos como frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad física, considerando la realizada en las clases de educación física, la no organizada, la organizada, la vigorosa y la realización de deporte de competición.

Los resultados muestran que solo un 23 % de las chicas, frente al 49 % de los chicos, alcanza un nivel muy activo de realización de actividad física vinculado al cumplimiento de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2020); ellas son más en los niveles inferiores, especialmente las chicas de 1.º y 2.º en curso en el nivel activo intermedio y de 3.º y 4.º en el más bajo o sedentario.

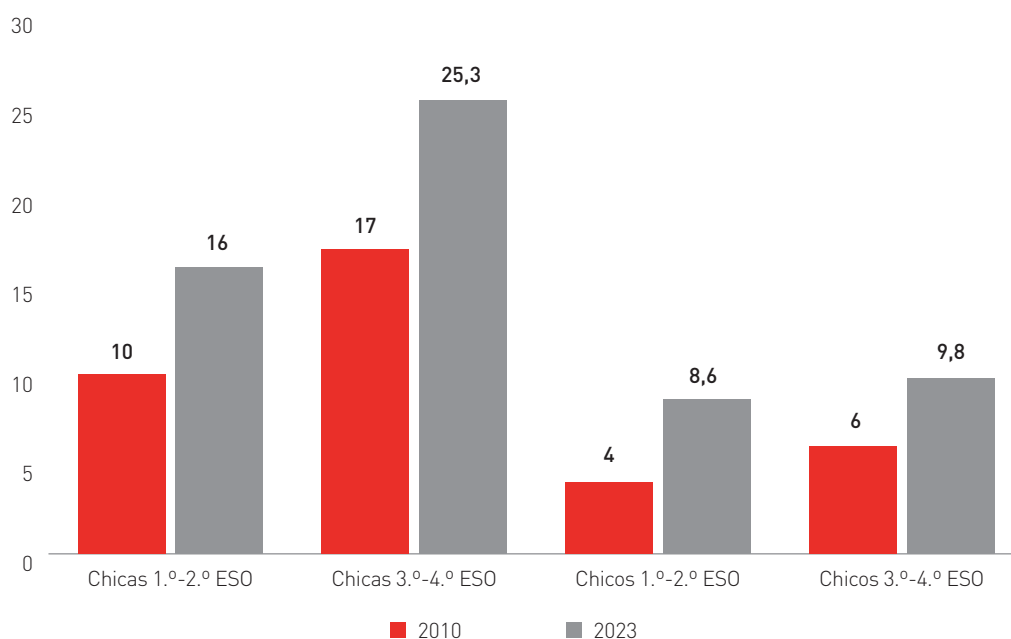
Estudios previos coinciden en la mayor prevalencia de inactividad física en las chicas (Guthold *et al.*, 2020) y en las mujeres (CE, 2022). En población adolescente española, Luque y Del Villar (2019) pusieron de manifiesto que solo el 23,8 % de las chicas, frente al 40,5 % de los chicos, cumplía las recomendaciones de la OMS. Resultados similares ha obtenido el estudio *PASOS* (GFE, 2023), 22,1 % de ellas y 37,1 % de ellos, en la población escolar de primaria y secundaria, utilizando como instrumento de medida el cuestionario PAU-7S. La comparación es limitada por los diferentes instrumentos utilizados y edades. Como ya ha sido mencionado con anterioridad, en el presente estudio que presta especial atención a las adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria, se decidió utilizar la versión española del APALQ por su adecuación a las chicas (Zaragoza *et al.*, 2012) y población adolescente (Jurado *et al.*, 2019), así como por disponer de una pregunta específica sobre frecuencia de práctica de deporte de competición.

En relación con la práctica regular de deporte de competición, los resultados ponen de manifiesto que tiene una importante presencia en este grupo de población, especialmente en los chicos. El 61 % de los estudiantes en secundaria, frente al 36 % de las chicas, hace semanalmente deporte de competición escolar de base o federado. Esta tasa de práctica es superior al doble de la de jóvenes en España (20,2 %). Contrastan estos resultados con la presencia minoritaria de deporte de competición federado en la población española mayor de

15 años, solo el 14,9 % de los hombres y el 4,6 % de las mujeres tiene licencia deportiva en vigor, superando ellos en más del triple a ellas (MCD, 2022). La comparación de los resultados en el nivel muy activo de realización de actividad física del APALQ con los obtenidos en su pregunta 5, sobre la práctica semanal de deporte de competición, muestra que el 13,4 % de las chicas y el 12,4 % de los chicos que semanalmente hacen deporte de competición no alcanzan el nivel de realización de actividad física muy activo vinculado al cumplimiento de las recomendaciones de la OMS (2020). Esto sugiere que hacer deporte de competición no es sinónimo de una adolescencia activa.

La comparativa de los resultados obtenidos en el presente estudio en adolescentes en secundaria con los del último *Estudio de los hábitos deportivos de la población escolar en España* (CSD, 2011) en chicas y chicos de 12 y 13 años y de 14 y 15 años muestra el aumento de adolescentes que no hacen alguna AFD al margen de la asignatura de educación física escolar en la última década. Las chicas han subido del 13,5 al 20,6 %, aumentando 6 puntos o unidades porcentuales las de 1.º y 2.º curso y 8 puntos las de 3.º y 4.º curso. Los chicos, que partían de menores puntuaciones, han pasado del 5 al 9,2 %, subiendo 4,6 puntos los de 1.º y 2.º curso y 3,8 los de 3.º y 4.º curso. Cabe destacar que en el estudio del CSD (2011) no se consideró como AFD pasear, a diferencia del presente estudio, por lo que estos incrementos podrían ser mayores.

Figura 30. Evolución de NO práctica de AFD 2010-2023 según género y etapa ESO



Fuente: elaboración propia.

En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, menos chicas que chicos (79 % de las chicas vs. 90 % de los chicos) hacen alguna actividad física o deportiva fuera de la educación física escolar. La comparativa de los resultados relativos a la práctica con los obtenidos en mujeres, hombres y jóvenes de 15 a 24 años en la última Encuesta de hábitos deportivos en España 2022 (MCD, 2022) muestra que la tasa de práctica de AFD de los chicos durante la ESO, 91 % en 1.º y 2.º de la ESO y 90,2 % en 3.º y 4.º curso, es superior a la de los y las jóvenes de 15 a 24 años en España, 82,9 %. En las chicas de los primeros cursos de la ESO es superior, pero en las de 14 y 15 años ya se sitúa por debajo de la media de los jóvenes en España. La brecha de edad entre chicos y hombres, así como chicas y mujeres es similar, 27,6 y 27,7 unidades porcentuales respectivamente.

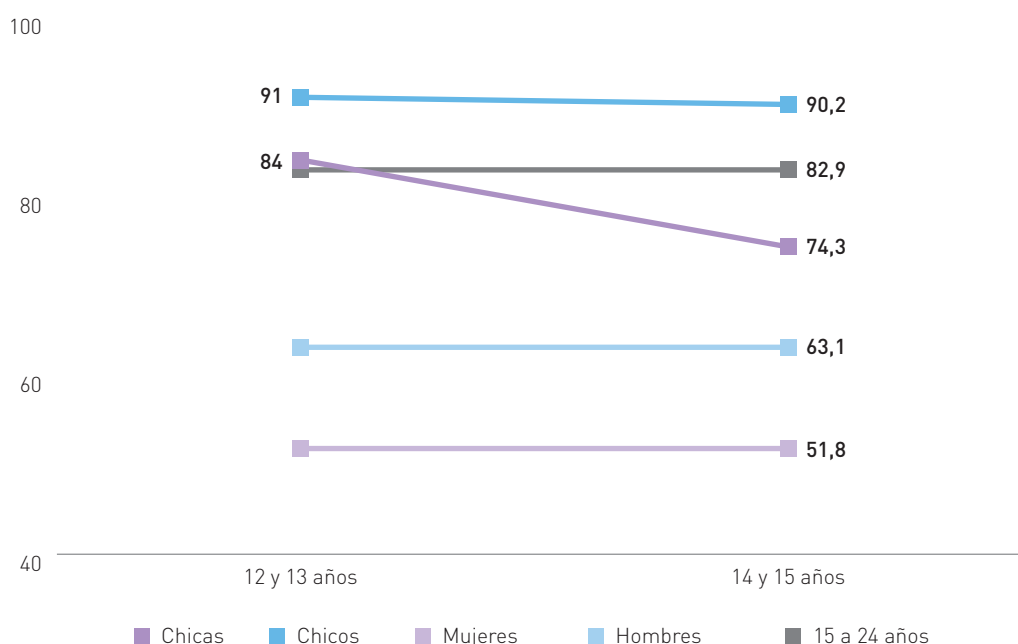
La brecha de género de práctica deportiva en España es de 11,3 unidades porcentuales entre mujeres y hombres (MCD, 2022). En los primeros cursos de la ESO esta brecha de género entre chicas y chicos es menor, 7 unidades porcentuales, pero en los últimos cursos es de 15,9 unidades porcentuales, superior a la de hombres y mujeres en España. Esto subraya la necesidad de ampliar el conocimiento para desarrollar acciones basadas en la evidencia dirigidas a impulsar la práctica de AFD de las adolescentes en la ESO, mejorando sus oportunidades de práctica y disminuyendo sus barreras.

4.5.2. Barreras para la realización de actividad física

Las barreras para la práctica físico-deportiva fueron valoradas con la versión española adaptada para adolescentes Scale of Barriers Physical Activity (SBPA) de Zaragoza *et al.* (2011). El factor intrapersonal valora percepciones individuales de desagrado, apatía, intimidación, bajo disfrute y competencia en las AFD con 8 ítems (p. ej. “No soy bueno/a en las actividades físicas o deportivas”, “No me gusta”). Un segundo factor agrupa barreras temporales con 4 ítems (p. ej. “Tengo que estudiar mucho”), contextuales o ambientales con 3 ítems (p. ej. “No hay un buen sitio para hacer actividad física”) y de seguridad con 2 ítems (p. ej. “No es seguro hacer actividad física en la calle, parque, patio...”).

Las barreras temporales son las principales en ambos, pero alcanzan mayores puntuaciones en las chicas. Estos resultados coinciden con los obtenidos en estudios con población española (Martínez-Baena *et al.*, 2012; Fernández *et al.*, 2017; Martínez de Quel *et al.*, 2010), también en los que utilizaron el SBPA como instrumento en población española (Delfa *et al.*, 2022; Luque y Del Villar, 2019; Serra *et al.*, 2010), así como en estudios de otros países (Roselli *et al.*, 2020; Lazarowicz *et al.*, 2021). La falta de tiempo se atribuye principalmente a la carga de estudio, aumentada en secundaria

Figura 31. Comparativa de la práctica de chicos y chicas de la ESO con jóvenes, mujeres y hombres



Fuente: elaboración propia.

con respecto a primaria. Luque y Del Villar (2019) explican que el sentido de la responsabilidad de las chicas es mayor y aparece más tempranamente en ellas. Fernández *et al.* (2019) señalan que ya en la adolescencia, en algunas familias, ellas suman al estudio las tareas de cuidado del hogar, tradicionalmente atribuidas a las mujeres, más que ellos. En la pregunta abierta sobre dificultades no recogidas en el cuestionario, ampliaron concretando circunstancias relacionadas, como exámenes o carga específica de asignaturas.

Las barreras contextuales le siguen en orden de importancia. Estudios precedentes indican que las chicas presentan mayores déficits de iguales o amigas (Zaragoza *et al.*, 2011; Serra *et al.*, 2010), instalaciones o AFD que les gusten (Jongelenis *et al.*, 2018). Tanto las chicas como los chicos especificaron estos déficits en la oferta de AFD, junto a instalaciones de proximidad, coste o alto precio en la pregunta abierta. El estudio de Delfa *et al.* (2022) también señalan déficits en la oferta de práctica físico-deportiva (actividades, espacios...) en secundaria con respecto a primaria. Serra *et al.* (2010) indican déficits de instalaciones de proximidad y de iguales con quien practicar, especialmente en los últimos cursos de secundaria.

Las barreras intrapersonales son las que presentan mayor brecha de género. Las chicas alcanzan mayores puntuaciones, al igual que en estudios previos (Delfa *et al.*, 2022; Guthold *et al.*, 2020; Luque y Del Villar, 2019). Las adolescentes puntúan más alto en que no les gusta (Roselli *et al.*, 2020; Serra *et al.*, 2010; Zaragoza *et al.*, 2011), se perciben menos competentes para las actividades físicas o el deporte (Luque y Del Villar, 2019; Serra *et al.*, 2010; Zaragoza *et al.*, 2011) y les da pereza o cansancio (Luque y Del Villar, 2019; Fernández *et al.*, 2019; Roselli *et al.*, 2020).

En la pregunta abierta, las chicas mencionaron en mayor medida (33,2 %) que ellos (27 %) limitaciones personales por enfermedades, lesiones e incluso discapacidad, principalmente afecciones respiratorias como asma y osteoarticulares, mencionando algunas, pocas, la menstruación como limitación para la práctica de AFD. Cabe destacar que en algunas de las mencionadas, como desviaciones de columna, la práctica de AFD con profesionales adecuados podría ser recomendable.

El 33 % de las chicas que ampliaron dificultades importantes en la pregunta abierta mencionaron cuestiones psicosociales vinculadas a las interacciones

interpersonales, principalmente vergüenza y baja autoconfianza, miedo en situaciones de competición, de riesgo o a hacerse daño, así como riesgos interpersonales por excesivo número de personas, escasez de iguales, conductas poco amigables e incluso de mal trato. Coincide en parte con los hallazgos del estudio cualitativo de Fernández *et al.* (2019) en que las chicas se sienten poco valoradas y perciben menos climas favorables, señalando la importancia de mejorar el apoyo social a las adolescentes en las AFD, incluido el familiar, al igual que indican Vásques *et al.* (2021).

Por último, en las barreras de seguridad las chicas también alcanzaron puntuaciones más elevadas. Estudios previos señalan la inseguridad en los desplazamientos a la práctica (Vásquez *et al.*, 2022), así como déficits de seguridad de los espacios urbanos al aire libre (Zaragoza *et al.*, 2011), relacionando los estudios previos con la progresiva adquisición de autonomía con la edad, es decir, que a las y los más pequeños les dejan ir solos menos que a las y los más mayores (Delfa *et al.*, 2022; Serra *et al.*, 2010).

4.5.3. Necesidades de práctica físico-deportiva

El estudio de referencia para comparar los resultados del presente estudio es la Encuesta de hábitos deportivos de la población escolar en España (CSD, 2011), aunque la comparativa está limitada por las diferentes edades, entre 6 y 18 años, y de adolescentes en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, así como la diferente consideración de actividades y necesidades, solo atendidas en la encuesta del CSD (2011).

Los datos de 2010 evidenciaban la futbolización de la práctica organizada de los chicos (44 % en 2010 vs. 48 % en 2023), así como que la AFD que más hacían las chicas era la danza (22 % en 2010 vs. 15 % en 2023), una actividad al margen del sistema deportivo organizado. Ambas AFD siguen siendo las más practicadas por chicos y chicas respectivamente. Aunque menos practicadas, entre las AFD que más hacían y hacen las chicas siguen estando el baloncesto, fútbol, tenis, gimnasio, nadar, correr, montar en bicicleta y patinar. Cabe destacar la emergencia del voleibol en el presente estudio, que no aparecía específicamente entre las más practicadas en 2010, así como pasear, actividad no considerada en la encuesta del CSD (2011), pero que es la que mayor número de chicas hace (40 %), casi tanto como el fútbol los chicos, en el presente estudio.

Con respecto a pasear, cabe mencionar que es una actividad básica y accesible, recomendable como actividad complementaria de la AFD principal por su accesibilidad y potencial socializador con otras chicas, amistades y familia. Parece adecuada como AFD principal para iniciarse o para adolescentes con limitaciones o necesidades especiales. Teniendo en consideración las recomendaciones de la OMS (2020) de actividad física y salud, pasear y bailar aportan actividad física de intensidad moderada, pero tienen menos posibilidades que otras para realizar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa o que refuercen músculos y huesos.

En los chicos sigue sobresaliendo el fútbol, con cuotas por encima del 44 %, seguido a distancia por el baloncesto, montar en bicicleta, correr, nadar, tenis y deportes de raqueta, gimnasio y artes marciales. En relación con el gimnasio o sala fitness (con peso libre y máquinas de musculación o cardio) hay que matizar que, con la adecuada dirección profesional, pueden ofrecer el ejercicio de fuerza recomendado por la OMS (2020), pero están limitadas para la estimulación de la competencia motriz que requiere la adolescencia.

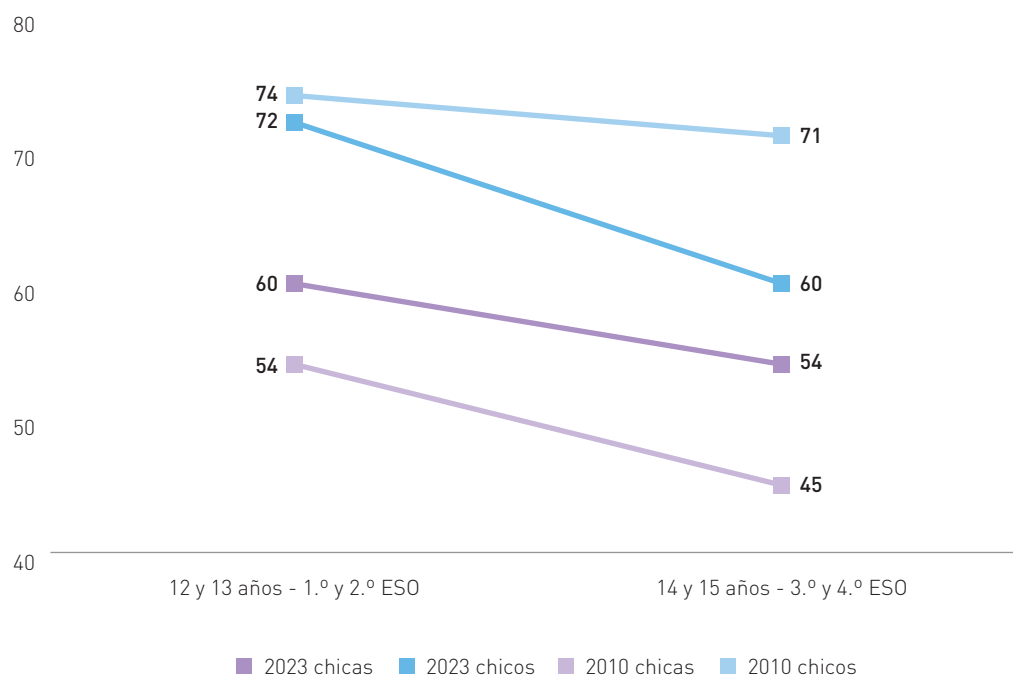
En su conjunto, las AFD que hacían en 2010 y hacen en el presente estudio son muy similares. Cabe preguntarse que si la consecuencia de esta oferta formal organizada ha sido el incremento de adolescentes que no hacen AFD, especialmente las chicas, parece clave replantearse una oferta de AFD que realmente mejore las oportunidades de práctica físico-deportiva en la adolescencia, con especial atención a las chicas.

La encuesta del CSD (2011) considera “de niños” (fútbol, deportes de lucha, etc.), “de niñas” (danza, gimnasia rítmica, etc.) y “neutras” (baloncesto o voleibol), tipologías establecidas de acuerdo a su consideración social y tradición de práctica. Los análisis realizados en el presente estudio evidenciaron diferencias de género estadísticamente significativas en las dos actividades consideradas como “neutras” en las encuestas del CSD (2011),

ya que más chicos que chicas juegan al baloncesto y más chicas que chicos juegan al voleibol. Coinciden en la masculinización del fútbol, así como en la feminización de la danza. También en que hay un mayor número de chicas que hacen AFD masculinizadas que chicos AFD feminizadas. Esto podría deberse al mayor valor social que se otorga a las AFD que practican en mayor medida los chicos y el menor a las que ellas practican más que ellos (CE, 2019).

En los chicos destaca que las tres AFD que más hacen (fútbol, correr, montar en bicicleta), las AFD principales más practicadas (fútbol, baloncesto y sala de fitness) como las que más les gustaría hacer (fútbol, baloncesto, tenis y pádel) están masculinizadas. Salvo natación, lo que hacen y les gustaría hacer son mayoritariamente AFD que hacen más los chicos que las chicas. Estos resultados coinciden con la tendencia tradicional (CE, 2019). En relación con esta cuestión, el estudio cualitativo de Harding (2022) expresa que los chicos expresan un fuerte deseo de ajustarse a normas sociales más amplias que equiparan el deporte con la masculinidad, reforzando así los deportes masculinizados como los más aceptables para ellos, explicando que el uso físico del cuerpo en diferentes modalidades deportivas, como el fútbol, sigue siendo un paradigma en la forma en que se promueve y valora la masculinidad para los hombres jóvenes.

Para conocer la evolución de la práctica dirigida en la última década, se han ponderado los resultados específicos de practicantes con el conjunto de la población escolarizada en ESO del presente estudio, para poder compararlos con los disponibles de 2010 de práctica organizada semanal (CSD, 2011) en el conjunto de la población escolar de 12 y 13 años (1.º y 2.º cursos de la ESO) y de 14 y 15 años (3.º y 4.º cursos de la ESO). Esta comparativa recogida en la figura 32 muestra que, en la última década, las chicas han aumentado la práctica dirigida u organizada y, por el contrario, los chicos la han disminuido, especialmente en 3.º y 4.º curso (ellas, 9 puntos más, ellos 11 puntos menos).

Figura 32. Práctica de AFD organizada según género y edad. Comparativa 2010 vs. 2023

Fuente: elaboración propia.

En el grupo de necesidades no atendidas a más chicas (79 %) que chicos (74 %) les gustaría hacer AFD con dirección profesional. Ellas son mayor demanda latente de servicios de AFD dirigidos, al igual que las mujeres en España (Martín *et al.*, 2014).

La comparativa de los lugares donde hacen AFD está limitada por la diferente consideración de la práctica organizada y no organizada (CSD, 2011), aunque coinciden en que el centro escolar no aparece entre los lugares más utilizados. Tienen potencial de mejora, impulsada por la nueva ley del deporte (2022).

Destaca que la mayoría de los lugares de práctica están ocupados mayoritariamente por los chicos, especialmente los más accesibles, espacios de recreo y urbanos, así como los más demandados, centros privados y polideportivos municipales. En relación con los espacios de recreo, mencionados por las adolescentes participantes en los grupos de discusión, y los obtenidos en las NAF difieren de los de Brussoni *et al.* (2020), ya que la percepción de espacio público hostil para las chicas aparece vinculada a la presencia de chicos u hombres en ellos. También el estudio de Les Mills (2023) alude a la “gymtimidación” de las salas de fitness, ocupadas mayoritariamente por personas de género masculino.

Con respecto a los motivos por los que hacen AFD, el principal motivo por el que las chicas hacen AFD es porque disfrutan (54 %). Este resultado pone en valor la práctica físico-deportiva en las chicas como acceso al placer corporal intrínseco tradicionalmente vetado a las mujeres (Fontecha, 2016). Le siguen, en orden de importancia, la diversión (46 %), de naturaleza lúdica y, a distancia, estar en forma (36 %), motivo relacionado con la capacidad física y la competencia motriz. Resultan menos motivantes por sí solos la mejora de la apariencia física (25 %) y la socialización con amistades (23 %). El gusto por la competición es el motivo menos mencionado por ellas (18 %).

Los análisis estadísticos evidenciaron que los chicos alcanzan puntuaciones significativamente superiores en todos los motivos, incluida la mejora de la forma física, lo que parece indicar que la AFD que hacen es más motivante para ellos que para ellas. Estos resultados coinciden con los obtenidos recientemente por Romero *et al.* (2023) en población escolar española. En los últimos cursos de secundaria las chicas disminuyen la diversión (-10 puntos) y el disfrute (-8 puntos) en la práctica que hacen, pero no disminuye en los chicos. En el estudio de Luque y Del Villar (2019) en población joven española, las chicas jóvenes también obtuvieron puntuaciones inferiores a ellos en las motivaciones

intrínsecas de disfrute, aunque no hubo diferencias de género en las motivaciones externas.

El gusto por la competición es el cuarto motivo en importancia para los chicos (43 %), motivante solo para el 18 % de las chicas. Esto puede estar relacionado con que el 61 % de los chicos hace deporte de competición, frente al 36 % de las chicas, a la vez que sugiere que el gusto por la competición no es el principal motivo por el que hacen deporte competitivo parte de ellos y en torno a la mitad de ellas. Por otro lado, parece sugerir que divertirse y disfrutar para gran parte de las chicas no es principalmente competir, como parece ser para gran parte de los chicos.

Los y las mayores de 3.º y 4.º curso aumentan su motivación, con respecto a 1.º y 2.º curso, por mejorar su apariencia física, más ellos que ellas (38 %, +6,2 puntos los chicos, 29 % +5,7 puntos las chicas), siendo el grupo de chicos practicantes el que alcanza mayores puntuaciones en la motivación por hacer AFD como medio de mejora de su apariencia física.

Los resultados obtenidos en el presente estudio coinciden con los obtenidos en mujeres y hombres europeos en que la falta de interés o de motivación parece ser más común entre las mujeres que entre los hombres (19 % de las mujeres vs. 22 % de los hombres; CE, 2019). En jóvenes de 15 a 24 años de la Unión Europea divertirse, estar con amigos y competir es más motivante para ellos que para ellas. La apariencia física es igualmente importante para ambos (CE, 2019 y 2022), mientras que los chicos priorizan la mejora de la forma física y las chicas tienden a dar más importancia al control del peso corporal. Con respecto a esta última cuestión, los resultados del presente estudio no coinciden con los obtenidos en jóvenes de la Unión Europea. En el presente estudio los chicos presentan significativamente una mayor motivación por mejorar la apariencia física (34 %) que las chicas (25 %). Cabe matizar que, aunque no se incluyó una pregunta cerrada específica sobre el control del peso corporal, escasamente se mencionó esta cuestión en la pregunta abierta incorporada para identificar otras razones importantes para hacer AFD. En esta pregunta abierta mencionaron principalmente por salud mental o física, más señalada por las chicas, así como para ser deportista profesional o de alto rendimiento, más ellos.

Los motivos por los que las chicas desean practicar y practican son similares en orden de importancia.

Como ya se ha sido mencionado con anterioridad, el grupo con necesidades no atendidas alcanza menores puntuaciones en todos los motivos, lo que pudiera deberse a que este grupo está valorando algo que está en el plano del deseo, la AFD que se quisiera hacer pero que todavía no se ha materializado, menos potente que la práctica real. Difieren las practicantes de las que desean practicar en el orden de los principales motivos. Para las chicas con necesidades no atendidas, el más importante es divertirse seguido del intrínseco disfrutar. Aunque en la pregunta abierta mencionaron aspectos específicos del disfrute, especialmente las más mayores. Al igual que las practicantes, estos motivos aparecen como más importantes que los vinculados al físico —estar en forma y mejorar apariencia—, así como socializar con amigas. También en ellas el motivo menos mencionado es el gusto por la competición.

Poniendo el foco en los motivos más importantes de deseo y de práctica en ambos, destaca que las chicas tienen mayores expectativas de disfrute y diversión, pero son los chicos practicantes los que puntúan más alto. Esto sugiere que ellas tienen una visión positiva de las AFD, pero la realidad es que las actuales oportunidades de práctica parecen ser más motivantes para los chicos. La competición pudiera explicar esto. Una oferta relevante a adolescentes es el deporte de base competitivo, muy motivante para los mejores practicantes (cuarto motivo en importancia para los que desean y practican), pero el que menos les motiva a ellas (las que desean y practican). En este sentido, los resultados muestran que competir tiene menos interés para los chicos que les gustaría practicar que para los practicantes. Quizás porque han quedado fuera del deporte de base competitivo, por su selección en pirámide de los mejores.

En el grupo con necesidades no atendidas ambos quieren, sobre todo, divertirse y disfrutar. Después, estar en forma y mejorar apariencia física, más ellas, mejor si es con amistades. A ellos les sigue motivando más competir que a ellas. La comparativa en función del género y la etapa educativa muestra cómo los chicos y las chicas, a medida que avanza la edad, disminuyen la mayoría de las motivaciones para practicar. Solo en las chicas aumenta el interés por mejorar su apariencia física y estar en forma. En relación con los otros motivos mencionados en la pregunta abierta, tanto las chicas como los chicos ampliaron aspectos relacionadas principalmente con la salud mental, más importantes para las chicas y para adolescentes de ambos géneros más mayores.

4.5.4. Discusión de resultados clave desde una perspectiva de género

En el planteamiento de este apartado se toman en consideración las aportaciones de Matilde Fontecha (2016), anteriormente mencionadas en el capítulo 1. Al igual que la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible, esta especialista considera el deporte un factor importante para mejorar la igualdad de género y el empoderamiento femenino. Argumenta que el deporte puede aportar a las adolescentes posibilidades de disfrutar y libertad corporal, estimulando a estar en espacios públicos, más allá del espacio privado doméstico, facilitando las relaciones personales y sociales. Pero, a la vez, también señala que el deporte puede ser un agente que refuerce desigualdades porque “el deporte es cuerpo, pero nunca ha sido cuerpo de mujer”, ya que siguen pesando en él tradicionales estereotipos de género que restringen las oportunidades corporales y vitales de las mujeres, resumidos en la frase “para ellas el rosa, los tacones de aguja, el *ballet* y la cocina”.

Respondiendo a las preguntas planteadas en el capítulo 1, los resultados muestran relevantes desigualdades y diferencias de género en las AFD más practicadas habitualmente: ellos, fútbol; ellas, danza. Los chicos hacen y desean hacer AFD que mayoritariamente hacen ellos, mientras que ellas presentan una mayor diversificación en las AFD que les gustaría hacer, feminizadas, masculinizadas e igualitarias, deseando principalmente hacer algún deporte, aunque las AFD que ellas más hacen y practican como AFD principal, pasear y bailar, están al margen del sistema deportivo organizado. Por el contrario, las AFD que más hacen y practican ellos

se enmarcan en el ecosistema deportivo, ocupando mayoritariamente los chicos las instalaciones y espacios de práctica físico-deportiva. La competición tiene una relevante presencia en la población adolescente en secundaria, mayor en ellos, aunque solo motiva a una minoría de las chicas. Estos resultados sugieren que siguen estando presentes relevantes “corsés” en el reparto de los recursos y en la oferta de AFD que restringen las oportunidades de práctica físico-deportiva a las adolescentes.

De especial importancia es poner el foco en dos antiguas prohibiciones que se encarnan en el cuerpo de las mujeres: el derecho a disfrutar y la libertad de movimiento. Los resultados ponen de manifiesto que ellos disfrutan y se divierten más con las AFD que hacen, mientras que las chicas demandan divertirse y disfrutar con las AFD que les gustaría hacer en mayor medida que ellos. También en la pregunta abierta de los motivos importantes las chicas expusieron más aspectos relacionados con disfrutar, especialmente las más mayores. Relacionada con esta cuestión, destaca que ellas presentan mayores barreras vinculadas a la baja competencia motriz o el desagrado por las AFD que han vivido, presentando las puntuaciones más elevadas las adolescentes que no hacen ni quieren hacer AFD. En este punto cabe recordar que Fontecha (2016) señala la importancia de que la dirección profesional proporcione oportunidades para lograr que las adolescentes disfruten haciendo AFD, como elemento clave para mejorar su empoderamiento, competencia y alfabetización motriz para promover hábitos de vida saludables, contribuyendo así desde el deporte a vencer la “imposición de los tacones de aguja” y la cosificación del cuerpo de las mujeres.

5. Hallazgos

En este capítulo se presentan los principales hallazgos de la fase cualitativa de la investigación. Se contrastan los obtenidos en las entrevistas en profundidad a profesionales de alto perfil, con los de los grupos de discusión, que permiten ampliar el conocimiento sobre cómo viven las adolescentes, sus padres y madres la práctica físico-deportiva, así como las narrativas fotográficas (NAF) que posibilitan indagar las específicas de las adolescentes en espacios de práctica no formal al aire libre, integrando así diversas perspectivas.

Estos hallazgos se triangulan entre ellos o con los resultados obtenidos en la encuesta, así como con investigaciones, propuestas de organizaciones de referencia y la normativa legal vigente con el objetivo de concretar acciones y agentes clave, recomendaciones en la dirección profesional, práctica formal y no formal. Se incorporan, además, ejemplos de buenas prácticas que pudieran inspirar la aplicación de las recomendaciones aportadas.

5.1. La práctica físico-deportiva en los estilos de vida de las adolescentes

Mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes requiere explorar la influencia entre sus circunstancias de la vida, barreras y necesidades, tal y como indican Van Sluijs *et al.* (2021) en su revisión de referencia *Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention, Series The Lancet*. En consonancia con esta premisa, estudios previos en la juventud española, como el de Moscoso *et al.* (2015), evidenciaron que la práctica está influida por su estilo de vida, marcado en esencia por el uso del tiempo libre, condicionado por sus responsabilidades de estudio o trabajo y el interés en la socialización con iguales, así como el ocio digital.

Por eso, en esta sección, se exploran la disponibilidad y prioridades en el uso del tiempo libre y de

ocio de las adolescentes con el objetivo de comprender y explicar la relación entre las principales barreras y las necesidades atendidas y no atendidas. Se presta especial atención a las consecuencias de la confluencia de una mayor exigencia de estudio escolar con los déficits en la oferta y de iguales. En este conjunto de barreras y necesidades las chicas obtuvieron peores resultados en la encuesta que los chicos, al igual que en estudios previos, tal y como se expone en el apartado 4.5. También se analiza el papel de la competición deportiva, considerando que Van Sluijs *et al.* (2021) señalan la importancia de generar un clima que no se focalice en la competición sino en el desarrollo individual y grupal. Además, se tiene en cuenta su diferente biología, explorando la influencia social en torno al ciclo menstrual, nueva circunstancia específica de esta etapa vital en la mayoría de las adolescentes.

Otra de las cuestiones que se analiza es la relación entre el ocio digital y la práctica físico-deportiva. Van Sluijs *et al.* (2021) ponen el foco en esta cuestión. Recientemente, el estudio PASOS (GFE, 2023) apunta que las nuevas tecnologías están muy introducidas en los estilos de vida de las adolescentes. Sus resultados muestran su incremento, más entre los chicos, pero también en las adolescentes, superando ambos las recomendaciones de la OMS tras un periodo atípico en la historia contemporánea como ha sido la pandemia por COVID-19. En este estudio se advierte también del aumento de la inactividad física, que no duermen lo suficiente y el empeoramiento de su salud mental. Sobre esta cuestión, cabe mencionar que la OMS (Van Sluijs *et al.*, 2021) considera la mejora de la salud mental en la adolescencia como una prioridad de salud pública.

A continuación, se exponen los aspectos fundamentales presentes en los estilos de vida de las adolescentes que influyen en su práctica físico-deportiva.

El “salto” a secundaria: la confluencia de una mayor exigencia de estudio con la reducción de la oferta formal dirigida dificulta que las adolescentes practiquen AFD

Con respecto a primaria, en secundaria aumenta la exigencia de estudio que limita la disponibilidad de tiempo libre para la práctica físico-deportiva. En paralelo se reduce de manera importante la oferta formal con dirección profesional del sistema deportivo, educativo o cultural. Las adolescentes tienen que adaptarse a un nuevo entorno y dinámica que no favorece su práctica y requiere volver a plantear de otra manera la práctica físico-deportiva.

El “salto” de primaria a ESO, al instituto, es gordo. Empezamos a soltarlos y esto hace que haya parón en la práctica. Al cambiar de centro al instituto tienen que volver a empezar (EP-3).

El “salto” al instituto influye en la práctica de las chicas (EP-2).

Padres y madres razonan que la principal barrera es la falta de tiempo por la confluencia de una mayor exigencia de estudio escolar, que priorizan, con déficits de oportunidades de práctica formal de proximidad. Señalan la necesidad, pero también la dificultad, de organizarse, priorizar y acompañar a sus hijas para conciliar estudios con la práctica físico-deportiva. Las familias tratan de compensar estos déficits ayudándolas a gestionar mejor su tiempo, llevándolas a una práctica que no es de proximidad en vehículo privado o dinamizando su práctica no formal. Pero su capacidad es limitada y, ante estas dificultades, reducen e incluso abandonan la práctica.

Los patines los ha dejado, porque en 1.º de ESO hay que estudiar, pero a voleibol está enganchadísima (GD-4, madre).

Le encanta el deporte. Sí ha reducido su nivel de deporte, porque se ha reducido drásticamente la oferta, tanto en el colegio como en centros cercanos. Todo es bastante lejos de donde vivimos. Tenemos que llevarla en coche dos veces en semana para que haga su gimnasia (GD-3, madre).

Sí te organizas y sigues priorizando el deporte. Es más complicado porque tienen menos tiempo por los estudios. Veo menos oferta cuando van creciendo, sobre todo si son niñas (GD-6, madre).

“¿Barreras? Sobre todo el tiempo. Yo sí he notado diferencias entre primaria y secundaria.

En primaria le apuntábamos a todo, patines, natación, tenis, fútbol, rítmica, ballet. Ella ha probado todo para ver donde más o menos encajaba, tenía más tiempo y menos que estudiar. Entre semana no tiene tiempo. Si no es porque nosotros hacemos que haga cosas de deporte, lo único que haría sería salir del cole y estudiar. Estudiar, estudiar y estudiar ¡ya está! Se limita a la clase de educación física que tiene obligatoria ¡ya!. (GD-5, madre).

Las que practican explican que no es que las chicas no quieran practicar, es que es muy difícil para ellas conciliar práctica físico-deportiva con rendimiento académico

Las adolescentes son conscientes de la existencia de estereotipos como “a las chicas no les gusta hacer AFD o no quieren” que las culpabilizan de su inactividad física. Consideran oportuno aclarar que no son ciertos, parte de ellas sí quieren y les gusta hacer AFD, pero muchas no pueden. Ellas solo perciben que la excesiva carga de estudio y deberes escolares es incompatible con la práctica. Exponen que no es que no les guste la AFD o no quieran practicar, sino que los deberes de estudio no las dejan.

Una amiga mía dejó el voley, que es el deporte (de competición) que yo hago, por los estudios porque ponían muchos deberes y había semanas de exámenes y todo, y al final lo dejó (GD-11, 14 años).

En clase nos ponen muchísimos deberes y hay a veces que no podemos ir a los deportes no porque no nos guste, ni porque no queramos, sino porque los deberes y exámenes no nos dejan (GD-6, 14 años).

Juegan en contra de que la dirección profesional priorice la competición y el rendimiento

Como se expondrá con mayor amplitud en los siguientes apartados, la principal oferta formal del sistema deportivo a las adolescentes es deporte de competición que requiere mayor tiempo y dedicación. Estas circunstancias, unidas al aumento de la exigencia de estudios, dificultan la continuidad de las practicantes de deporte de competición en secundaria. Por otro lado, en la práctica dirigida por profesorado o técnicos del entrenamiento deportivo, las informantes mencionan que prima

el rendimiento o la competición sobre otras motivaciones más importantes para las adolescentes como disfrutar, divertirse, estar en forma o socializar con amigas, lo que no favorece su adherencia, tal y como señala la revisión de Van Sluijs *et al.* (2021), ni el empoderamiento como resultado de mejorar su competencia motriz con AFD que disfruten (Fontecha, 2016).

Yo, que he estado en baloncesto, entrenaba tres días a la semana más el partido, y los entrenamientos eran de dos horas y media, más el partido que eran dos horas más o menos, y luego pues lo que tardabas en ir y en volver... Yo creo que eso me ha quitado muchísimo más tiempo que los estudios. O querer salir con mis amigas y de repente no, tienes entrenamiento en Navidad o en Semana Santa y no puedes hacer nada (GD-13, 15 años).

Las que compiten se ven que no pueden con todo y priorizan estudios y ocio con amistades (EP-1).

Hay deporte en el cole (ofertada por federaciones deportivas), ¡qué cosa maravillosa! y se ha apuntado. Me dice: "Ay, cómo me gusta porque se puede estar con las amigas". 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 cambiar de deporte por los profes (GD-2, madre).

En su tiempo de ocio, lo verdaderamente significativo para ellas es socializar con amigas, pero pocas hacen AFD

Como ya se ha mencionado con anterioridad, la adolescencia es un periodo de creciente independencia en el que las amistades y el grupo de pares van progresivamente ganando influencia a la vez que disminuye la de personas adultas como padres, madres o profesorado. Las expertas son conscientes de la influencia de las amigas en la adherencia o el abandono exponiendo que:

Las relaciones con las amigas son muy importantes. Si en ese contexto de amistades está el deporte, fenomenal, pero si no, lo pierden (EP-3).

Al preguntar a las chicas hay consenso entre practicantes y no practicantes, pequeñas y mayores, en

que socializar con amigas es lo verdaderamente significativo para ellas en su tiempo de ocio. En la mayoría aparecen diferenciadas o no unidas las amigas y la práctica físico-deportiva:

Lo que más me gusta es ir a comprar ropa al centro comercial con mis amigas (GD-13, 15 años).

Como AFD mencionan principalmente pasear o ir al parque y menos el deporte. Las familias argumentan que esto es debido a la falta de oferta formal organizada o dirigida.

Quedo con las amigas, a veces salgo a pasear o estudio (GD-9, 12 años).

Salir con mis amigas, pero en vez de ir a sitios cerrados como a un centro comercial o tal, pues me gusta ir por ahí, como al Parque Norte que está por ahí, a las cuatro torres (GD-4, 15 años).

Mi hija es muy sociable y se junta, por un lado, la falta de oferta con la edad y, como no hay grupos deportivos de su edad, se dedica a salir, si no hay deporte ¿qué hago? Pues empieza a quedar con amigas en sus casas, a salir a pasear en verano (GD-3, madre).

En las practicantes ya aparece en el uso del tiempo libre la disociación entre deporte y amigas, priorizando sus amigas.

Quedar con amigas y a veces ir a partidos de voley (GD-11, 14 años).

Me gusta sacar tiempo para quedar con mis amigas y sacar algún rato para hacer deporte (GD-5, 13 años).

Las que compiten encuentran en el deporte a la vez un espacio para encontrarse con amigas, pero que limita la socialización con amistades en otros espacios y hacer otras actividades de ocio:

Me gusta jugar al voleibol con otras personas, porque si juego con mis amigas, pues ya sería más de lo mismo porque las veo en el instituto y tal... Además, así conozco a gente nueva y luego también, por otra parte, me gustaría jugar con mis amigas (GD-8, 13 años).

Es que yo entreno los lunes y los martes dos horas y media, y los sábados, tres horas; y es que al final te limita muchísimo para salir de viaje porque entrenas en Navidades o en Semana Santa, entonces no puedes salir de viaje o no puedes quedar con tus amigas cuando quieres y te limitas es verdad que muchísimo (GD-6, 14 años).

Al preguntarles que era lo que más les gustaba de practicar en la infancia lo que recuerdan todas las participantes de forma agradable y positiva es la compañía de las amistades chicas, un momento donde compartir con sus iguales.

Yo hice aéreos de pequeña y a mí lo que más me gustaba era el momento de desconectar de los deberes e ir con mi grupo de amigas después del colegio (GD-6, 14 años).

Yo hice gimnasia deportiva seis años y lo que más me gustaba era pasar tiempo también con mis amigas porque era el momento del día pues que podías pasar tiempo con ellas y practicar (GD-5, 13 años).

Esto contrasta de manera importante con la realidad de la mayoría de los chicos en las que los amigos son un facilitador de la práctica formal y no formal. A diferencia de ellas, los chicos socializan con amigos haciendo AFD.

Mi hijo (15 años, 4.º ESO) tiene mucha vida social, no para de salir con sus amigos y lo que hacen es irse a un parque que tenemos cerca con cosas para hacer dominadas y eso, está muy bien montado, y lo que hacen es quedar allí y siguen haciendo deporte, cuando no es fútbol es baloncesto, mi hijo es deporte puro desde pequeño (GD-4, madre).

Importancia de la salud mental, el descanso y el sueño en las adolescentes

Las familias expresan su interés, a la vez que su preocupación, por la salud mental de las adolescentes. Argumentan que la elevada exigencia académica condiciona que realicen actividades necesarias para su salud física, psicológica y social. Hay consenso en que la fuerte exigencia y de tiempo de estudio limita el tiempo libre entre semana para hacer AFD, incluso llegando al abandono de estas y de otras actividades extraescolares, como música o plástica. Consideran que es una carga excesiva, incluso dañina para la salud de sus hijas, porque afecta al sueño o la práctica de AFD. Valoran la aportación de la asignatura de educación física escolar, entendiendo que su capacidad es limitada.

Si no es porque nosotros hacemos que haga cosas de deporte, lo único que haría sería salir del cole y estudiar... Estudiar, estudiar y estudiar ¡ya está! Se limita a la clase de educación física que tiene obligatoria ¡ya! (GD-5, madre).

El cambio de 6.º de primaria a 1.º de la ESO ha sido brutal. La mayoría de los padres comentamos que no hay manera de encontrar horas para el estudio, no tienen tiempo... abandonan el deporte, abandonan el conservatorio... La cría no puede dormir de una forma normal (GD-8, padre).

Llegan a casa y tienen demasiados deberes de matemáticas o lengua, pero es muy importante cuidar la salud mental en el momento de la adolescencia. Pues igual la prioridad sería que los deberes no fueran matemáticas, sino que fuera ir a darse una vuelta en bici con sus amigas o con sus amigos (GD-6, padre).

Al preguntarles a las adolescentes por lo que más les gusta hacer en periodos lectivos, hay consenso en el descanso y el sueño. Durante la semana su tiempo está ocupado de obligaciones y responsabilidades, sin ocio libre y actividades placenteras, también acusan el mayor esfuerzo que deben emplear para practicar AFD por déficits en la oferta de AF e iguales practicantes.

¿Qué es lo que más os gusta hacer?
Descansar después de todo el día de clase (GD-12, 13 años).
A mí, dormir la siesta a las cuatro (GD-13, 15 años).
Dormir también (GD-11, 14 años).

En secundaria emerge el *boom* de los móviles y las redes para socializar con iguales se introduce en sus estilos de vida: riesgos, retos y oportunidades

Las redes, como WhatsApp, Instagram, TikTok o YouTube, parecen ser más un pasatiempo que las atrapa, pero que ni es lo que más les gusta hacer en su tiempo de ocio, ni promueve su práctica físico-deportiva. Madres, padres y profesionales advierten del riesgo del uso excesivo del móvil. Mencionan el uso mayoritario, así como dificultades en su gestión, especialmente las mayores cuando comienzan con las redes sociales. Sus discursos están en consonancia con los resultados apuntados por el estudio PASOS (2023), que señalan el incremento del uso de pantallas entre adolescentes en España. Las familias perciben la práctica físico-deportiva como un elemento protector, una alternativa de ocio saludable frente al móvil (*smartphone*), importante competidor para socializar con sus iguales.

Los móviles en ESO es el boom y no controlan (EP-3).

Al principio hizo muy buen uso, pero desde que tiene Instagram, que es la red del grupo de edad, le cuesta un poco más dosificarse. Por la noche, a veces, "Para ya". "Estoy con mis amigas". Pero hace uso razonable. Para mí es difícil pedirle algo que ve que por la tarde yo no soy capaz (GD-6, padre).

Está apuntada a dos deportes en el cole, si no estaría en las redes, con las pantallas o con las amigas (GD-2, madre).

Mi hija sale con amigos y amigas, y por supuesto el móvil. Está todo el día estudiando y el tiempo libre, excepto cuando va a gimnasia, es salir y móvil, salir y móvil (GD-3, madre).

Aunque algunas no, gran parte de las participantes tienen redes sociales y las consultan a diario, pero dentro de su imaginario no está que el tiempo destinado a las redes sea un tiempo de ocio o recreación, que podamos considerar un espacio de inspiración o motivación, sino más bien un "matatiempo libre". Ven escaso contenido vinculado a la práctica físico-deportiva, lo que más aparece es el ejercicio físico, pero hay acuerdo en que de su visualización no nace la motivación o el modelado para practicar y en varias ocasiones sale la palabra "pereza", fruto de una descoordinación entre la vida real y la vida virtual. Lo que sí parece interesarles y mucho son los *outfits* o ropa de moda.

De momento no hay móvil, porque durante la pandemia por COVID el tema de redes sociales se formó una gorda (GD-8, padre).

El móvil lo tiene desde este año para avisarnos y trabajos, pero no tiene ninguna red social ni tiene interés en ellas (GD-7, madre).

A mí sí me gustan, yo me meto también todos los días en Instagram y en TikTok y no sé, me entretienen... No veo deporte (GD-5, 13 años).

Yo tener sí que tengo Instagram y TikTok, pero no sé, es que animarme a hacer cosas pues tampoco... te entretienes un rato y ya está (GD-4, 15 años).

Todos los días me meto en Instagram o algo. Y animarme, bueno, porque me aparecen vídeos yo que sé de chicas haciendo ejercicio, pero es que ¡qué pereza!... Pero si me aparece algo de ropa, sí me dan ganas de ir a comprar o lo que sea (GD-5, 15 años).

Las redes sociales amplían el imaginario colectivo de estereotipos corporales limitantes a la vez que son una ventana de oportunidad para promocionar la práctica

Hay consenso entre las profesionales que las adolescentes presentan, al igual que generaciones anteriores, barreras vinculadas a estereotipos corporales limitantes de la práctica, potenciadas en esta generación desde el imaginario colectivo virtual creado por las nuevas tecnologías. Matilde Fontecha (2016) explica que estos modelos idealizados abocan a las adolescentes a considerar que su valía reside en su apariencia corporal porque aprenden que se rechaza socialmente la imagen de las mujeres sudando, haciendo esfuerzo físico o enfrentándose. Cánones de belleza asociados a las mujeres de delgadez o cosificación, como estar siempre a la moda, impecables o no sudar. Se expone la necesidad de educar a las adolescentes, también utilizando el potencial de las redes sociales, para generar nuevos modelos corporales más saludables y diversos, así como de disfrute de la AFD.

En la estética de los cuerpos hay trampas, nos siguen atrayendo por el cuerpo, creo que esto sigue siendo así todavía. Como no sudar. El empoderamiento no es esto (EP-2).

Se mira con lupa, si sudan, la deportista "machona", si no sigues cánones de belleza, no voy a entrar en este grupo (EP-1).

Sudar, el pelo suelto, recogerlo porque les pueden molestar para la práctica. Hay que educarlas en eso... Las redes sociales generan estereotipos que no son ciertos, las chicas más como fashion victims o con modelos de cuerpo... Pero las redes tienen mucho potencial para transmitir cómo disfrutar del cuerpo con la actividad física y deportiva, no con un cuerpo 10 (EP-3).

Las adolescentes y profesionales apuntan que el nuevo imaginario virtual impulsado desde las redes sociales ha atrapado a los chicos, más que a las chicas, en el "culto al cuerpo musculado", en parte por la influencia de los estereotipos de las estrellas del fútbol masculino.

Los chicos de 3.º y 4.º (ESO) van muchos al gimnasio, por físico y estética. Nosotras nos hemos liberado un poco del culto al cuerpo y ahora ellos están ahí, por los estereotipos de los futbolistas en las redes (EP-3).

Los chicos ¡tienen una obsesión! Les gusta mucho ver que su cuerpo está muy bien y lo tienen que enseñar. Los que tienen Instagram las fotos que suben son posando y mostrando sus músculos (GD-14, 13 años).

La presión social en torno a la menstruación sigue pesando en esta generación, aunque menos en entornos personales y en algunos espacios del deporte

En la encuesta, en la pregunta abierta sobre barreras o dificultades para hacer AFD no recogidas en las preguntas cerradas del cuestionario SBPA algunas adolescentes mencionaron la menstruación. En las entrevistas en profundidad hubo consenso entre las profesionales al considerar que el deporte ofrece un contexto en el que los procesos corporales se viven con mayor naturalidad, mejorando la percepción y vivencia de la menarquia y el ciclo menstrual por parte de las adolescentes. Pero también lo hubo en la consideración de que, aunque se trata con mayor naturalidad en entornos personales de confianza y en algunos espacios deportivos, todavía sigue siendo una importante barrera, especialmente en el entorno escolar. Señalan el papel que el profesorado de educación física y profesionales del entrenamiento pueden tener sobre ella. En relación con esta cuestión, por un lado, ponen en valor a profesionales del entrenamiento deportivo con formación, a la vez que señalan lagunas de conocimiento, hay poco y el que hay no llega ni al profesorado de educación física, ni a profesionales que dirigen actividades físicas o deportivas para las adolescentes.

No son temas ya tan tabú. Lo hablan con más libertad con amigas y madres (EP-3).

Algunos entrenadores/as se hacen verdaderos expertos/as, hay quienes se preocupan y quienes no son conscientes de lo que están pasando. Hay muy poco conocimiento y el que hay no llega a los dos roles principales: profesorado EF y entrenadores. Existe todavía bastante tabú (EP-1).

Es una barrera total, es una carga social para las adolescentes. Todavía no se vive con esa naturalidad. En el deporte reglado está más normalizado, entre iguales, en vestuarios diferenciados las veo bastante más liberadas, el deporte nos ayuda en eso. En el entorno escolar sí que es una carga importante para las adolescentes, se esconden, no se trata de una manera natural (EP-2).

Para finalizar este apartado, se exponen dos ideas relacionadas que resumen las principales ideas aportadas sobre el papel de la práctica físico-deportiva en los estilos de vida de las adolescentes en secundaria:

Primero estudios, después amigas y... el móvil: las adolescentes tienen más barreras, menos y peores oportunidades de práctica

5.2. ¿Cómo se valora la práctica físico-deportiva de las adolescentes?

La toma de conciencia es el primer paso necesario en cualquier proceso de cambio social. Aplicando este principio al presente estudio, esta sección persigue comprender y explicar cómo se valora la práctica físico-deportiva de las adolescentes, como “elemento bisagra” entre su mayor inactividad física y que tengan más barreras, así como peores oportunidades de práctica.

Es decir, se trata de responder a la pregunta de cuánto y cómo valoran el sistema deportivo, educativo, medios de comunicación y familias —agentes de socialización clave—, así como las propias adolescentes la importancia de su práctica físico-deportiva.

En la reciente Conferencia sobre Igualdad de Género en el Deporte desarrollada con motivo de la Presidencia española del Consejo de la Unión Europea (CSD, 2023a), el ministro de Cultura y Deporte destacaba que la igualdad de género, además de ser un principio fundamental de la Unión Europea, es una prioridad para el Gobierno de España, razón por la que la igualdad de género en el deporte ha sido el eje principal de la Presidencia española en materia de deporte. En la misma dirección, el presidente del Consejo Superior de Deportes recordaba que la igualdad es el pilar fundamental que impulsa las políticas deportivas. La comisaria europea de Igualdad señalaba que, a pesar del progreso, las mujeres tienen que enfrentarse a la exclusión en el deporte. Desde la Dirección General de Educación, Juventud, Deporte y Cultura de la Comisión Europea se indicaba que la igualdad se extiende más allá de los campos de juego, así como que la situación dista mucho de ser buena, ya que las niñas, chicas y mujeres aún siguen enfrentándose a barreras que limitan su participación en el deporte.

Según la Comisión Europea (2019, 2022b), entre otros, esto en parte se debe a que el sistema deportivo fue construido y está estructurado en torno al deporte

de competición masculino. El diagnóstico del estudio dirigido por Kari Fasting para el Consejo de Europa (Fasting, 2019), especialista de referencia en el área, expone que el sistema deportivo europeo continúa centrado en, orientado hacia y dominado por hombres, valorando en menor medida “lo femenino”, limitando el acceso y la participación de las mujeres en el deporte (CE, 2019). Kari Fasting considera que el cambio de esta masculinización de la cultura deportiva es, probablemente, el requisito previo para reclutar grupos más grandes de niñas, chicas y mujeres. La medida más señalada en este estudio para mejorar la participación de las mujeres en el deporte fue lograr la igualdad de acceso a las instalaciones deportivas. En relación con esta cuestión, cabe señalar que los resultados de la encuesta evidenciaron que los chicos ocupan mayoritariamente los lugares de práctica más demandados y accesibles.

También en el deporte de alta competición en España, Moscoso y Martín (2023) evidenciaron la existencia de un problema de reparto de poder y segregación cultural en torno al binarismo masculino/femenino. Se asignan distintos roles de género en torno a los cuales hay una serie de oportunidades y también de constricciones que dan lugar al menor valor y reconocimiento de lo femenino en el deporte, así como en la sociedad. Como ya ha sido mencionado con anterioridad, estas circunstancias tienen como consecuencia que las mujeres y sus necesidades están menos representadas en las estructuras deportivas, especialmente en los puestos de toma de decisiones, apareciendo desigualdades y discriminaciones en el acceso a los recursos, incluidas los espacios de práctica, ya que ellas suelen entrenar en los peores horarios e instalaciones. También se evidenciaron diferentes conductas de violencia de género, que van desde menosprecios y ninguneos, pasando por negligencias, hasta las conductas más dañinas como la agresión sexual, fruto de la mayor valoración de lo masculino sobre lo femenino. Dependiendo de la modalidad deportiva, estas cuestiones aparecen en mayor o menor grado, presentando el fútbol de alta competición las situaciones más anacrónicas de igualdad de género.

Tratando de impulsar la actualización del deporte a las nuevas necesidades de salud del siglo XXI, acciones de referencia, como el proyecto “Es de futuro” (CSD, 2023b) o la Conferencia sobre Igualdad de Género en el Deporte (CSD, 2023a), organizaciones (OMS, 2020; CE, 2022) y estudios de referencia (Guthold *et al.*, 2020; Van Sluijs *et al.*, 2021) vienen alertando, también en España (Luque y Del Villar, 2019;

GFE, 2023), del incremento de la inactividad física de las adolescentes. Los resultados obtenidos en la encuesta coinciden en señalar la preocupante inactividad física de las chicas en secundaria. Solo un 23,3 % de las chicas alcanza el nivel de realización de AF vinculado al cumplimiento de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2020), pero un 50 %, aunque no realizan suficiente AF, no son sedentarias. Relacionada con esta cuestión aparece que las AFD que las chicas más realizan y practican como principal —caminar y bailar— están al margen del sistema deportivo organizado, junto a la relevante demanda latente de práctica deportiva.

Con respecto a la práctica físico-deportiva, la comparativa de los resultados obtenidos en la encuesta con los del último *Estudio de los hábitos deportivos de la población escolar en España* (CSD, 2011) muestra unos hábitos de AFD similares, entre otros, continúa la futbolización de la práctica de los chicos, mientras que la AFD más practicada por las chicas es la danza, actividad al margen del sistema deportivo. Los datos nos indican que con este modelo siguen incrementándose el número de adolescentes que no practican AFD en España. Incluyendo la actividad básica pasear, no considerada en la encuesta del CSD en 2010, las chicas de 1.º y 2.º curso han subido 6 puntos, hasta el 13,5 %, mientras que las de 3.º y 4.º curso, 8 puntos, llegando a un 20,6 %. Los chicos, que partían de mejores puntuaciones, también han pasado del 5 al 9,2 %, subiendo 4,6 puntos los de 1.º y 2.º curso, y 3,8 los de 3.º y 4.º curso.

Sobre este punto, la prestigiosa revista *The Lancet*, en su serie *Physical Activity 2021*, que continúa la de 2016 y 2012 con el título “La oportunidad deportiva”, volvía a insistir en la importancia de la práctica físico-deportiva en la salud y el bienestar, así como en la necesidad de actualización de los sistemas deportivo y educativo a las nuevas necesidades de salud y bienestar, igualdad de género y empoderamiento femenino de la sociedad en el siglo XXI, expresados en los Objetivos de Desarrollo Sostenible 3 y 5. En ella se expone que, como los Juegos Olímpicos o el Campeonato del Mundo de fútbol siguen emocionando a millones de personas, privilegiar el deporte de élite se considera más interesante que contribuir de manera eficaz a resolver el sedentarismo. También se señala que si la pandemia del COVID-19 puso en valor cómo la práctica físico-deportiva beneficia a las personas y a la sociedad en general, ¿por qué los gobiernos no se comprometen a promover la actividad física como una necesidad humana esencial, más allá e

independientemente del COVID-19? En esta serie *Physical Activity 2021* se insiste en la urgente necesidad de actuar en adolescentes, una de las dos poblaciones con menores probabilidades de recibir el apoyo necesario para cumplir las recomendaciones de actividad física de la OMS (2020).

En la misma dirección, Sluijs *et al.* (2021) concretan que, para mejorar la práctica físico-deportiva en la adolescencia, se ha de cambiar el foco e innovar con una perspectiva multinivel (nacional, autonómica, local, sistema deportivo, educativo, familias...), abordando las conductas de actividad física mirando más allá de la adolescencia temprana, promoviendo desde el presente futuros hábitos de práctica físico-deportiva que, en la juventud española, desde la década de 1990, presentan una tendencia: aumento de la práctica salud y descenso de la competitiva federada (MCD, 2022). Además, los resultados cuantitativos evidencian que, aunque la prevalencia del deporte de competición es elevada, un 61 % en chicos y 36 % en chicas, la competición solo es motivante para una minoría, un 18 % de las practicantes y un 10 % para aquellas con necesidades de práctica no atendidas.

Por el contrario, el disfrute y la diversión son los motivos principales por los que la población adolescente de ambos géneros con necesidades atendidas y no atendidas hace o quiere hacer AFD, presentando estas motivaciones diferencias de género. Ellas disfrutaban menos con la práctica que hacen, pero les gustaría más que a ellos hacer AFD para disfrutar y divertirse. Si unimos este punto a que ellas presentan puntuaciones más elevadas en las barreras de desagrado y baja competencia motriz, emergen dos antiguas prohibiciones que se encarnan en el cuerpo de las mujeres: el derecho a disfrutar y la libertad de movimiento. En relación con esta cuestión Matilde Fontecha (2016) señala la importancia de que las chicas disfruten haciendo AFD como elemento fundamental para que mejoren su competencia motriz. Esta especialista plantea como uno de los retos fundamentales incrementar las oportunidades de AFD para que las niñas, chicas y mujeres realicen AFD para divertirse, vivenciando el aspecto hedonista de la AFD, siendo esta la mejor manera de desarrollar su competencia motriz y empoderamiento. Por la importancia de esta cuestión se ampliará específicamente en el apartado 5.5. Recomendaciones: La importancia del factor humano.

Esto es lo que nos dicen los datos y los mensajes que se vienen mostrando desde hace años por organizaciones, estudios y especialistas de referencia.

Pero ¿hasta que punto han llegado a los diferentes niveles del sistema deportivo, educativo y la población general en España? Para responder a esta pregunta se exploraron y contrastaron las opiniones de profesionales de alto perfil con las de chicas adolescentes, sus padres y sus madres.

Las adolescentes perciben que pocas chicas hacen AFD y muchos chicos juegan al fútbol

Las adolescentes en secundaria perciben que hay menos chicas que en primaria que hagan una práctica formal organizada, así como que pasear y correr es como muchas evitan la inactividad física. Las adolescentes perciben cómo, a medida que avanza la edad, van disminuyendo las chicas que practican AFD dirigidas habitualmente en periodos lectivos, así como que pasear o correr por su cuenta son las actividades básicas con las que las chicas evitan el sedentarismo. Las más mayores ya perciben una mayoría de iguales físicamente inactivas. Cabe matizar que pasear es una actividad básica y autónoma de intensidad moderada, adecuada en este grupo de edad para iniciarse o complementar la práctica deportiva o dirigida habitual. No proporciona el ejercicio aeróbico vigoroso, de fuerza y la estimulación motriz necesaria en la adolescencia.

Chicas así que hagan mucho deporte, no muchas... Alguna sale a correr porque le gusta, alguna de mi clase de pequeña había hecho pero así de mayor, con mi edad no (GD-7, 15 años).

Hay muchas chicas de mi clase que no hacen nada, literalmente nada (GD-4, 15 años).

Pues tengo algunas amigas que sí, que van también a baile conmigo o a baloncesto, pero la mayoría de las chicas de mi clase no van a actividades deportivas, solo a veces pasean (GD-9, 12 años).

Las chicas valoran la práctica formal con dirección profesional, semanal durante el curso, porque entienden que influye positivamente en el binomio salud-actividad física. Perciben desigualdades y diferencias de género. Razonan que las muy activas “están apuntadas” a alguna AFD semanal durante el curso escolar. Mencionan las AFD del sistema deportivo o dirigido más frecuentes en la encuesta (baile, voleibol, baloncesto o fútbol). También la futbolización de la práctica de los chicos, así como la masculinización del fútbol; es el único deporte que consideran necesario aclarar que “también es

de chicas”. Identifican las actividades autónomas al aire libre que ellas más hacen. Consideran que son insuficientes y explican que muchas chicas pasean más por socializar con amigas que por salud física. Las muy activas conciben que lo que realizan en educación física (de dos a tres horas semanales) necesita complementarse. Esto coincide con las recomendaciones de la OMS (2020), un promedio de 60 minutos diarios durante la semana de actividad física moderada o vigorosa.

Yo tengo una amiga que solo monta en bici el sábado o el domingo (GD-2, 13 años).

En mi grupo de amigas, menos una que hace fútbol y baile moderno que a esa sí que le encanta el deporte, le encanta moverse y todo eso, otras no están como tal apuntadas, sino que salen a la calle a darse paseos, salen al parque y van juntas a veces incluso para no estar tanto tiempo en casa (GD-12, 13 años).

Amigas tengo algunas que juegan al voleibol, pero no van en mi equipo, y otras que no hacen nada, ni corren ni hacen actividad física. Porque en nuestro instituto tenemos educación física y bueno, pues ahí a lo mejor corren un poco o hacen pádel, pero es que no es nada... Hacer tenis, baloncesto también o fútbol, que también es un deporte femenino (GD-8, 13 años).

De amigos chicos, claro, hacen todos fútbol y algunos, baloncesto (GD-8, 13 años).

Familias y profesionales señalan un “vacío” en la oferta de AFD para las chicas: el deporte solo acoge a las mejores que compiten

Las familias perciben que hay menos chicas que practican, así como una mayor reducción de la oferta deportiva dirigida para ellas, especialmente la de deportes minoritarios y la de AFD recreativas de orientación no competitiva.

Llegas a la adolescencia ¡está el vacío ahí! De niños tienes mucho, pero en la adolescencia hay muchísima menos oferta, menos para chicas (GD-7, madre).

Veo menos oferta cuando van creciendo, sobre todo si son niñas. Tienen una oferta muchísimo más limitada. En la adolescencia hay menos chicas que hacen deporte. Deportes que no sean los mayoritarios es muy difícil, hay pocos clubs de escalada o senderismo, por ejemplo... No nos gusta la competición. Una de las razones por las que se borró fue porque no quería tener la presión de competir (GD-6, padre).

Mi hija es muy sociable y se junta, por un lado, la falta de oferta, con la edad, y como no hay grupos deportivos de su edad, se dedica a salir, si no hay deporte ¿qué hago? Pues empezar a quedar con amigas en sus casas, a salir a pasear en verano (GD-3, madre).

Las que compiten en el deporte de base escolar o federado también tienen dificultades para encontrar equipos femeninos en deportes colectivos cuando, por edad, ya no hay equipos mixtos. Por la selección piramidal solo quedan las mejores. Aumenta el nivel de exigencia deportivo y académico, se ven que no pueden con todo y priorizan estudios y ocio con amistades. Cuando salen de la competición es difícil encontrar otras oportunidades para seguir con menor exigencia o hacer una AFD no competitiva, así como encontrar otras chicas con las que practicar.

Hay años que hay que hacer campaña para que salga equipo de niñas. La oferta se va reduciendo y cuando llegas a cierto nivel en la competición, te echan, porque parece mentira que en infantil te echan y solo se quedan con las mejores, hay muy poco sitio de acogida. Muy condicionado porque hay pocas chicas, no porque lo hayan abandonado, sino porque no lo han empezado y a la hora de ¿echamos un partido?, salimos a correr... pues no hay tantas (GD-1, madre).

Aumenta la exigencia y se quedan solo las mejores. En deportes colectivos se añade la dificultad de conseguir equipos... No hay oferta deportiva no formal sin esa carga de exigencia competitiva, que digan, bueno, yo dejo el equipo de fútbol pero entro en este equipo no federado que no tiene tanta exigencia o voy a este polideportivo municipal o centro cultural donde voy con mis amigas y me divierto (EP-1).

Las expertas valoran como un importante problema la baja práctica físico-deportiva de las chicas en secundaria

Las profesionales de alto perfil entienden que la baja práctica de AFD de las adolescentes en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria es un importante problema en el marco de la práctica físico-deportiva de la población general.

Niveles muy bajos, bajísimos. Puede ser que con 12 años sean un poco más altos, pero al progresar en secundaria los niveles caen estrepitosamente (EP-3).

Los bajos niveles de práctica de las adolescentes cuando inician la secundaria es uno de los mayores problemas que tenemos ahora a nivel de práctica físico-deportiva en general (EP-1).

El deporte sigue valorando prioritariamente “lo mejor y masculino”: competición, jugadores de fútbol, fortalecimiento muscular y riesgo

Desde la gestión deportiva se prioriza el deporte de competición que solo acoge a las mejores y con tendencia a la baja entre la juventud en España. Los profesionales explican que el tradicional modelo de deporte de competición que prima en el sistema deportivo ofrece una oferta limitada a las que tienen cierto nivel y compiten, pero que presenta carencias cuando las chicas dejan la competición. Ponen en valor el numeroso grupo de chicas con necesidades no atendidas interesadas en el modelo de práctica salud, mayoritario en la juventud y población española.

Como ya se apuntó en el apartado anterior y se ampliará en el apartado 5.5, en la dirección profesional de AFD no se han incorporado las necesidades de disfrutar y divertirse para mejorar la competencia motriz de las adolescentes, lo que limita que adquieran hábitos saludables de práctica (Fontecha, 2016). Por ello consideran que se debería impulsar en paralelo el *modelo de práctica salud* que conviva con el tradicional *modelo de práctica deporte de competición* con tendencia a la baja, ya que las licencias federativas en España vienen descendiendo desde la década de 1990, mientras se incrementa el modelo de práctica salud (MCD, 2022). Su razonamiento está alineado con las recomendaciones de estudios (Guthold et al., 2020; Sluijs et al., 2021) y organizaciones de referencia, como la OMS, en las que aconsejan ampliar el foco e innovar, promoviendo hábitos de práctica salud en la adolescencia que continúen en la juventud y durante toda la vida.

Las que no compiten, estas chicas ahora mismo están perdidas. O están en el entorno competitivo o no hacen absolutamente nada... No hay una oferta deportiva adecuada para que las chicas puedan seguir practicando cuando abandonan la competición. Hay una carencia. Hay gestores deportivos que no ven la importancia que estas chicas tengan una adolescencia activa, ni siquiera lo ven con sus propias hijas (EP-1).

Solo practican las que ya tienen un cierto nivel y compiten... Y las licencias federativas han bajado muchísimo, los datos nos lo están diciendo (EP-3).

Exponen también la menor valoración, discriminaciones y barreras que tiene el deporte de competición de base femenino. Algunas coinciden con las aportadas por organizaciones de referencia (CE, 2019 y 2022), también recientemente evidenciadas en el deporte de alta competición en España por Moscoso y Martín (2023).

Llueve sobre mojado, hay avances pero las barreras se mantienen más difusas. Hoy en día no se va a discriminar tan claramente como pasaba antes, pero son las mismas. Sigue habiendo brechas generacionales en las juntas directivas, masculinidad hegemónica, no tenemos referentes, entrenan en los peores horarios y espacios (EP-2).

En relación con esta cuestión se añade que las jóvenes deportistas, al igual que las jóvenes españolas y a diferencia de generaciones anteriores, se rebelan en mayor medida, no aceptan ni normalizan estas barreras y discriminaciones. Argumentan que en el deporte se refleja la mayor conciencia feminista de la sociedad, en consonancia con lo evidenciado recientemente por Moscoso y Martín (2023), resumido en la frase “Se ha pasado del *Me too* al *Se acabó*”, impulsado principalmente desde el fútbol femenino de alta competición.

Mayor conciencia por el 8M, la conciencia feminista ha aumentado, no en el ámbito del deporte solo sino en general y eso se refleja en el ámbito del deporte. Y las chavalas jóvenes creo que entienden una parte del discurso reivindicativo de los derechos de las mujeres que eso se ha reflejado en el ámbito del deporte, bien las que están en clubes, bien en práctica estructurada y la no formal. Porque en los clubes no puedes hacerlo abiertamente tan fácilmente y que las chavalas no se callan, reivindican (EP-2).

Profesionales y familias ponen el foco en la gran valoración y normalización de priorizar el mejor fútbol masculino, razonando cómo afecta a otros deportes y a las chicas. La percepción común es la futbolización masculina del deporte de base, alineado con el tradicional modelo hegemónico históricamente puesto en valor por el conjunto de agentes que integran el sistema deportivo español, incluidos los

medios de comunicación. Sainz de Baranda resume la presencia del deporte en los medios de comunicación en España, en el periodo 1979-2010, en la frase “deporte masculino, mayoritariamente fútbol”. Familias y profesionales perciben discriminaciones de otros deportes y de las chicas con respecto al fútbol por parte de las Administraciones públicas, los sistemas deportivo y educativo, con relación a la promoción y las oportunidades de espacios de práctica, en consonancia con los resultados de la encuesta y las propuestas de Fasting (2019).

El Instituto Municipal de Deportes se encarga mucho de fomentar el fútbol, hay una red de escuelas de fútbol brutales. Fútbol y fútbol y fútbol, yo respeto al fútbol, pero me parece que no se le da la importancia que tiene otros deportes. Desde el ayuntamiento, se fomenta un tipo de deporte que es el que prima en España pero no otros (GD-8, padre).

¿Sabes dónde lo noto? En donde se juegan los partidos. En fútbol, en colegios con unos campos de fútbol estupendos, los polideportivos todos tienen campo de fútbol. En voleibol, yo vivo en la zona norte y me tengo que ir a la zona sur para que juegue. Polideportivos públicos que tengan para jugar voleibol muy poquitos, con una mano en Madrid capital (GD-4, madre).

No está generando oferta adecuada para ellas. Los espacios están copados por equipos de competición, principalmente fútbol, que practican mayoritariamente los chicos (EP-1).

Al ampliar la oferta de nuevas AFD es clave considerar igualitariamente las necesidades de los géneros femenino, masculino y no binario, considerando que el femenino constituye en torno al 50 %. Con una mirada amplia, diversa e inclusiva para no seguir privilegiando a “lo mejor y masculino” con AFD que responden a los intereses de estos y escasamente a los de las chicas o de las personas menos capaces, incrementando desigualdades. Especial atención a las inversiones en equipamientos, diseño de espacios de práctica formal y no formal y AFD de fortaleza muscular, como la calistenia, o riesgo, como el skate. Los resultados de la encuesta muestran tasas muy bajas de práctica y de deseo de práctica en ambas AFD. Hacen calistenia solo el 0,3 % de los chicos y skate solo el 0,4 % de las chicas y chicos. Sin embargo, en los últimos años, las inversiones en equipamientos para la práctica, especialmente en espacios urbanos de práctica no formal, lugar más accesible a la población pero que presenta una de las mayores brechas de género,

priorizan equipamientos que, por dimensiones, nivel de dificultad o ubicación privilegian “lo mejor y masculino”, excluyendo a la mayoría.

En relación con esta cuestión, en la reciente Jornada España Deporte Futuro (Es de futuro) 2023, uno de los expertos indicaba la importancia de la mirada amplia, diversa y multidisciplinar, señalando que se han hecho inversiones como, por ejemplo, una pista de skate, que luego no se utilizan. Así, en estas jornadas, la presidenta del Círculo de Gestores Deportivos de Madrid añadía que el sector debía entonar el *mea culpa* porque un reto que todavía hoy no se ha conseguido es hacer el deporte más atractivo y divertido, porque quienes tienen 14 años quieren ir a pasarlo bien, tal y como ponen de manifiesto tanto los resultados cuantitativos de la encuesta como los hallazgos cualitativos. Porque se habla de los beneficios del deporte para mejorar la salud en la adolescencia sin tener en cuenta que, en un momento dado, es una actividad complicada de adaptar para que sea inclusiva para todo el mundo en función de sus características físicas.

Por su gran valoración social, el fútbol puede llegar a influir en una dirección u otra

Según Moscoso (2023), los recientes eventos sucedidos desde que la selección española de fútbol femenino fuera campeona del mundo de fútbol, por su amplia difusión en los medios de comunicación, han sensibilizado a la sociedad sobre la situación del deporte femenino de alta competición en España. La toma de conciencia es algo básico, el primer paso en cualquier proceso de cambio social y el fútbol femenino está siendo el tractor en el proceso de cambio social que se está viviendo en este momento en España en relación con el deporte femenino.

Los resultados del Barómetro CIS de octubre de 2023 (Moscoso, 2023) evidencian que 3 de cada 4 personas en España manifiestan su apoyo a la selección femenina de fútbol. Cabe preguntarse ¿hasta dónde este proceso de cambio social puede llegar a influir en la valoración de la práctica físico-deportiva de las adolescentes? Cabe mencionar, tal y como queda recogido en el capítulo 3 sobre metodología, que el trabajo de campo del presente estudio se realizó antes de estos eventos, por lo que la valoración de su influencia o impacto no se refleja en los discursos de las informantes cualificadas, aunque sí apuntan que el fútbol femenino de alta competición es una de las partes del deporte femenino más valorada y visibilizada.

Se está cambiando la apreciación del deporte femenino, ojo que solo hablo del deporte. Alas chicas de fútbol se las visibiliza un poquito más, en los medios de comunicación se nombra un poquito más, pero no es suficiente (EP-3).

En la presentación del estudio *Desigualdades de las deportistas de alta competición en España y medidas para la igualdad efectiva*, su codirector expresaba:

La toma de conciencia es algo básico, el primer paso en cualquier proceso de cambio social... El fútbol femenino está siendo el tractor en el proceso de cambio social que se está viviendo en este momento en España en relación con el deporte femenino (Moscoso, 2023).

Por otro lado, España será una de las sedes del Mundial 2030 de fútbol masculino. Se trata del espectáculo deportivo que más pone en valor el mejor fútbol masculino, a la vez que un evento muy valorado por la sociedad española. Podría ser una buena oportunidad para promover la práctica salud, con especial atención a la adolescencia, las niñas, chicas y mujeres, así como impulsar una sociedad más igualitaria y libre de violencia, en y desde el deporte. Cabe desear que los poderes públicos no prioricen en la inversión de recursos, especialmente de dinero público, en este espectáculo deportivo sobre las actuales necesidades de práctica salud de la población, principalmente en la adolescencia y en la mitad de la población de género femenino.

Llamada a la acción a las Administraciones públicas, sistemas deportivo y educativo

Las profesionales hacen este llamamiento entendiendo la gravedad del problema, el valor de la práctica físico-deportiva para la salud presente y futura de las adolescentes, así como el papel clave que estas organizaciones tienen para promover adolescentes físicamente activas en condiciones de igualdad y seguridad.

Es uno de los graves problemas que más se debería estar atajando desde las Administraciones públicas (EP-1).

Hay muchas chicas que hacen deporte de competición, a esas ya las tenemos, promovamos unas actividades físicas para que las que no

practican cojan ese hábito. CSD, Administraciones públicas, centros escolares ¡pónganse las pilas con esto! (EP-3).

Las familias no son lo suficientemente conscientes que la práctica físico-deportiva es tan importante en la adolescencia como en la infancia. Exponen la necesidad de que el sistema educativo valore tanto la salud mental y física como el rendimiento académico en la adolescencia. Profesionales, madres y padres argumentan que las familias son más conscientes de los beneficios y la necesidad de la práctica físico-deportiva y que esta es una de las razones por las que no lo valoran lo suficiente en la adolescencia. Coinciden en que en secundaria lo más importante son los estudios. Proponen el replanteamiento de las prioridades de la comunidad educativa, poniendo al mismo nivel el rendimiento académico que la salud física, mental y social, con especial atención a la carga que pueda venir de asignaturas o profesorado específico.

Las familias en primaria sabemos que tienen que hacer ejercicio, pero en secundaria le damos más importancia al rendimiento académico (EP-3).

Creo que no tiene tanto que ver con los centros educativos sino con las asignaturas. Llegan a casa y tienen demasiados deberes de matemáticas o lengua, pero es muy importante cuidar la salud mental en la adolescencia. Pues igual la prioridad sería que los deberes no fueran matemáticas, sino que fuera ir a darse una vuelta en bici con sus amigas o con sus amigos. Asumimos el rol del centro educativo cuando ese profe de matemáticas es el que está mandando los ejercicios de matemáticas para que los haga en casa (GD-6, padre).

Para finalizar este apartado se expone el razonamiento de una de las expertas que argumenta que si estos agentes de socialización de su entorno, con capacidad de influencia en la práctica de AFD de las adolescentes, la valorasen y promoviesen las chicas, especialmente las más inactivas, le darían la importancia que la evidencia científica ha demostrado que tiene para su salud presente y futura, para su rendimiento académico, así como para el conjunto de la sociedad.

Ni les favorece socialmente desde el deporte, ni académicamente, ni desde las familias se les promueve ni valora. Nadie le da importancia y, como en su entorno nadie le da importancia, ellas menos importancia le dan (EP-1).

5.3. Comprender las relaciones causa-efecto para mejorar: el efecto iceberg

En este apartado, desde una aproximación cualitativa, se persigue comprender y explicar por qué la situación diagnosticada en la encuesta es esta y no otra, y cómo se puede mejorar contrastando resultados clave con el análisis de los discursos de profesionales y población, mostrando propuestas de referencia recogidas en los diversos apartados del presente capítulo 5. Esta triangulación se resume en la figura 33, el efecto iceberg, que relaciona aspectos clave a considerar para incrementar las oportunidades que mejoren el acceso y participación de las adolescentes en la práctica físico-deportiva.

Los resultados de la encuesta pusieron de manifiesto que las adolescentes practican menos, así como que las AFD que más hacen y practican habitualmente, pasear y bailar, están al margen del sistema deportivo organizado. También que 7 de cada 10 chicas presentan necesidades no atendidas de AFD, principalmente de práctica deportiva. Las instalaciones y espacios de práctica físico-deportiva están ocupados mayoritariamente por los chicos, especialmente los más accesibles, patios de recreo escolar y espacios urbanos al aire libre. En las barreras, las chicas especificaron más de tipo psicosocial, como vergüenza, intimidación por las interacciones con otras personas en las AFD y espacios de práctica masculinizados.

El análisis de narrativas fotográficas (NAF), recogido en el apartado 5.7, coincide al señalar que una de las diferencias respecto a estudios similares previos en otros países es que las adolescentes perciben los espacios de práctica más hostiles, menos acogedores o amigables por las actitudes y mayor ocupación de estos por parte de chicos y hombres. En la reciente Conferencia sobre Igualdad de Género en el Deporte (CSD, 2023a) se ponía el foco en esta cuestión, indicando el papel clave que en la limitación de las oportunidades de práctica de AFD de las chicas ejercen situaciones normalizadas por las personas adultas, como el que los chicos se apoderan de los espacios de práctica de AFD del patio escolar.

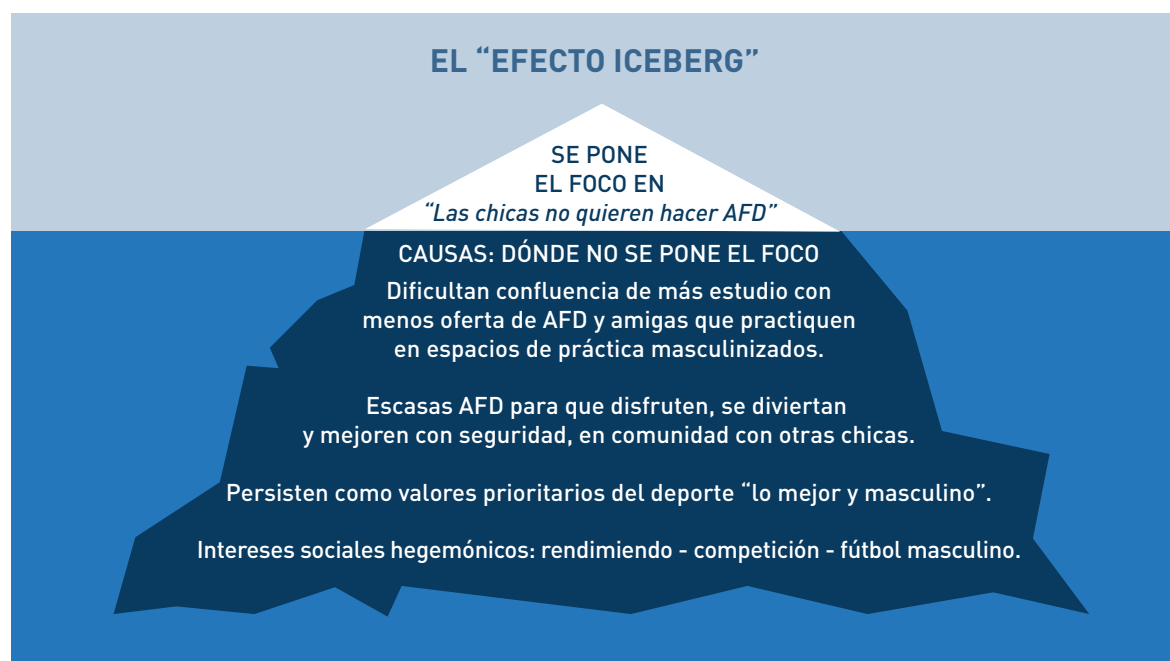
Este factor, junto a la necesidad de promover en mayor medida los aspectos de disfrute y lúdicos del deporte, frente al componente competitivo que las personas adultas tenemos como más adecuado y valioso, fueron señalados como elementos clave para incrementar la práctica de AFD en las adolescentes, cuestiones ya señaladas en acciones de referencia previas por Fasting (2019) o Van Sluijs *et al.* (2021), entre otras.

Los resultados de la encuesta evidencian que la competición tiene una relevante presencia en la población adolescente, el 65 % de los chicos y el 36 % de las chicas en la etapa de secundaria realiza semanalmente una práctica físico-deportiva vinculada al deporte de competición. Competir les gusta más a los chicos que hacen AFD, siendo esta motivación minoritaria entre las chicas y en ambos géneros con necesidades no atendidas. Los principales motivos por los que ambos hacen y les gustaría hacer AFD son disfrutar y divertirse, demandando las chicas con necesidades no atendidas divertirse y disfrutar en mayor medida. Ellas presentan mayores barreras relacionadas con que no se sienten motivadamente competentes, les da vergüenza o no les gustan las AFD, percepciones que pudieran deberse a negativas vivencias previas, así como menos tiempo libre para conciliar deberes de estudio escolar con práctica físico-deportiva de ocio.

En resumen, aparecen una serie de causas subyacentes normalizadas. En el nivel más profundo, persisten los históricos valores prioritarios del deporte “lo mejor y masculino”, expresados en los tradicionales intereses sociales hegemónicos de rendimiento, incluido el académico, y de competición deportiva, especialmente del mejor fútbol masculino, reforzados por el deporte espectáculo durante el siglo XX, que es el mismo modelo deporte de competición predominante en la oferta de práctica a la adolescencia y en la dirección profesional.

Al valorarse escasamente, las adolescentes tienen pocas oportunidades de hacer AFD que primen que disfruten, se diviertan y mejoren su bienestar con seguridad, haciendo comunidad con otras chicas. Esto limita su alfabetización motriz, así como la adquisición del hábito de práctica, dificultando que superen la inseguridad por la disminución de su competencia motriz asociada al “estirón” madurativo, de especial importancia en esta edad. Tener menos y peores oportunidades de práctica dificulta que tengan la suficiente estimulación para superar este periodo. A esto se añaden nuevas presiones sociales en torno al cuerpo de las mujeres, como estereotipos femeninos de belleza o que la mayoría está aprendiendo a gestionar su ciclo menstrual, en un contexto masculinizado que prioriza la competición y el rendimiento, por el que escasamente se sienten atraídas. La suma de estas circunstancias parece explicar que ellas tengan más barreras de bajo disfrute y competencia en las AFD, inquietud, apatía y desagrado, así como vergüenza, inseguridad e intimidación en las interacciones en las AFD.

Figura 33. El efecto iceberg



Fuente: elaboración propia.

Además, para ellas es más difícil conciliar rendimiento académico con práctica físico-deportiva, por la confluencia del aumento de los deberes escolares y tareas en casa con déficits en la oferta de AFD de proximidad que les guste y de amigas con las que practicar, junto a la masculinización de los espacios de práctica físico-deportiva.

Complican esta situación estereotipos, como “las chicas no quieren hacer AFD”, que las culpabilizan de las consecuencias o resultado del déficit de oportunidades que tienen para hacer AFD, limitando que en puestos de responsabilidad y toma de decisiones se desarrollen acciones para adaptar los ecosistemas físico-deportivo y educativo a los nuevos requerimientos de salud, bienestar e igualdad del siglo XXI recomendados en acciones de referencia, como la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible, el Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 de la OMS, la serie *Physical Activity 2021* de *The Lancet*, el Plan de acción para mejorar la igualdad de género en el deporte de la Comisión Europea (2022b), la Conferencia sobre Igualdad de Género en el Deporte (CSD, 2023a) o la vigente Ley 39/2022 del Deporte, para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

5.4. Acciones estratégicas y agentes clave para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes

Una vez comprendido y explicado el diagnóstico, resumido en la figura 33, se inicia en este apartado el planteamiento de soluciones, concretadas en acciones estratégicas de agentes clave que resumen y relacionan las acciones, agentes y recomendaciones clave expuestos en los diferentes apartados de este capítulo 5. Algunas de las principales provienen de las entrevistas en profundidad a profesionales de alto perfil con experticia. En las conversaciones se pudo comprobar que el acercamiento de las informantes cualificadas a diversas realidades les sirve para cimentar y encuadrar sus opiniones, en coherencia con las expresadas por padres, madres y adolescentes. Gran parte de ellas coinciden con las recomendaciones generales de organizaciones, investigaciones y acciones de referencia, pero están dotadas de una mayor especificidad adaptada a la realidad española. Otras surgen al triangular los hallazgos y resultados con la reciente normativa legal vigente, la Ley 39/2022 del Deporte y Ley Orgánica 8/2021 de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, alineadas con la última hoja de ruta para mejorar la igualdad de género

en el deporte de la Comisión Europea (2022b), que se recogen en los siguientes puntos.

Campañas de fomento de la práctica físico-deportiva para las adolescentes

Por la importancia y alcance del problema, las profesionales subrayan la necesidad de que sean las Administraciones públicas deportivas quienes impulsen campañas de sensibilización, en colaboración con otras Administraciones, agentes de interés públicos, privados o asociativos, con especial atención al sistema educativo. Coinciden con las recomendaciones del Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 de la OMS (2018), así como el artículo 90 de la nueva Ley 39/2022 del Deporte, en promover el fomento de la actividad física y el deporte en edad adolescente desde el Consejo Superior de Deportes a través de políticas coordinadas con otras Administraciones.

Que informen de beneficios a las adolescentes, con especial atención a las más inactivas, como fue mencionado en el apartado anterior, presentando objetivos alcanzables, como acumular semanalmente cantidades de AF recomendadas por la OMS (2020). Los discursos de las expertas añaden elementos clave a tener en cuenta, como visibilizar modelos reales de adolescentes físicamente activas, en toda su diversidad, que faciliten el proceso de identificación. En este último punto coinciden las recomendaciones con las evidenciadas por Pedrajas (2020), Moscoso y Martín (2023) en la juventud española.

Campañas de sensibilización y promoción sí, sin duda, siempre y en todas las edades (EP-2).

Las Administraciones tienen que fomentar, mandar mensaje porque tienen acceso a los medios, a las redes. Tiene que llegar a la sociedad a través de los medios de comunicación. Igual que se han hecho campañas con el tema sexual, tienen que hacerse campañas para la actividad física. Impulsamos el deporte femenino, pero el profesional solo. No solo es que las futbolistas puedan jugar y ser profesionales, no, es que todas y todas podemos hacer actividad física. Todo el deporte femenino o la actividad física y deportiva que es más correcto para esta población que no está practicando, una AFD dirigida a lo que tú necesitas. Cada persona es individual y diferente. Y hacer actividad física es igual, es individual y diferente. Es importantísimo que ellas vean los beneficios (EP-3).

Las profesionales de alto perfil exponen la mejora de la valoración del deporte femenino de alto rendimiento en nuestro país. A ello han contribuido de manera importante las campañas de promoción que han puesto en valor a deportistas olímpicas, como Carolina Marín en bádminton o Mireia Belmonte en natación, también en el *deporte rey en España*, como las recientes campeonas del mundo de fútbol, tractor del cambio social en relación con la valoración del deporte femenino en el que se encuentra inmerso el deporte y la sociedad española. Señalan que estas campañas sirven para los chicos por su alto interés en la competición o para las que ya hacen deporte, pero no alcanzan a la mayoría de las chicas porque no se identifican y ni llegan a comunicar la importancia de la práctica físico-deportiva para su salud y bienestar presente y futuro.

Se está empoderando a campeonas referentes, pero no referentes reales con los que la mayoría de las chicas puedan identificarse. Para los chicos eso sí vale, pero no para las chicas, no lo ven importante. Se está cambiando la apreciación del deporte femenino, ojo que solo hablo del deporte. A la mayoría de las chicas la competición no les va. Para los chicos eso sí vale, pero no para las chicas, ¡no lo ven importante! (EP-3).

Subrayan la importancia de la identificación, especialmente en la publicidad de las AFD, tanto a nivel macro como a nivel micro o local, porque las chicas solo se van a interesar con lo que se identifican. Mostrar actividades y referentes de adolescentes reales en toda su diversidad, porque las campeonas funcionan poco como modelos de práctica para la mayoría de las chicas. Mostrar posibilidades que ofrece su entorno. Cuidar las imágenes porque la comunicación no verbal es muy poderosa. Utilizar canales, comunicación verbal (lenguaje) y no verbal (imágenes, música...) que sean significativos para ellas, como las redes sociales.

Mostrar amplio espectro de actividades y posibilidades según donde se viva. En las ciudades hay más oferta, menos en zonas rurales. Pensar en ello. Y referentes, otras chicas de su entorno, familia, amistades (EP-2).

Es muy importante que se identifiquen con ellas, hay que cuidar la comunicación, las imágenes, el lenguaje, los canales. Solo van a interesarse por y con lo que se identifiquen (EP-2).

Las redes sociales como ventana de oportunidad

La revisión de Van Sluijs *et al.* (2021) señalan los retos y el potencial del entorno social digital por la alta accesibilidad de esta generación de adolescentes a internet, indicando que algunas evidencias apuntan a la eficacia de la contribución potencial de los *smartphones*. El estudio de Les Mills (2023) pone el foco en el potencial de las redes sociales en adolescentes de la generación Z como elemento para sentir que forman parte de una comunidad. Proponen varias estrategias como promocionar a profesionales del entrenamiento como *influencers* locales, ofrecer entrenamientos digitales accesibles para que aumenten su confianza, reforzando con experiencias presenciales, llegar hasta ellas a través de TikTok sondeando *hashtags* de tendencia y crear contenido optimista que encaje con sus valores o crear *stickers* específicos.

Las expertas señalan los riesgos, pero también el potencial todavía no explorado, para fomentar la práctica físico-deportiva más orientada al disfrute que a tener un “cuerpo 10”. Las adolescentes que hacen deporte de competición ven los que hacen otros clubes y deportistas, pero poco. Hay consenso en las participantes, practicantes o no, en que ven escaso contenido vinculado a la práctica físico-deportiva en las redes que usan con frecuencia, principalmente el ejercicio de modelado corporal. Lo que ven consideran que no las anima a hacer AFD sino todo lo contrario, les genera pereza y desánimo al comparar la expectativa presentada en las redes con su experiencia real.

Las redes tienen mucho potencial para promocionar cómo disfrutar del cuerpo con la actividad física y deportiva, no con un cuerpo 10 (EP-3).

Yo normalmente lo que más utilizo es Instagram para hablar con mis amigas... Veo las publicaciones o eso de otros clubes o las cosas que van a llevar a las coreas (GD-6, 14 años).

Las redes no me inspiran nada, a lo mejor a ir al gimnasio, pero qué pereza, si luego es distinto. Ahí aparece como muy bien todo y luego es más cansado de lo que parece (GD-11, 14 años).

Para finalizar esta sección, cabe mencionar que las expertas coinciden con las propuestas de la OMS (2018) exponiendo que, para que estas campañas

repercutan en cambios conductuales duraderos, deben estar respaldadas por políticas y programas que creen entornos propicios que ofrezcan oportunidades de práctica físico-deportiva que respondan a las necesidades de las adolescentes y reduzcan sus barreras. Para ello se proponen las siguientes acciones estratégicas.

Mejorar el compromiso de las organizaciones con la salud y el bienestar de las chicas

Desde organizaciones y eventos de referencia, se debe sensibilizar a agentes clave de los ecosistemas deportivo, educativo y familiar, informando de los beneficios de la práctica de AFD de las adolescentes para todas las partes implicadas, así como fomentar una práctica físico-deportiva que responda a las necesidades de las chicas reduciendo sus barreras. Las expertas señalan que ya hay normativa legal sobre igualdad de oportunidades pero que, para conseguir la igualdad efectiva, es clave el compromiso político, dotando de recursos materiales, económicos, humanos, así como formación, conocimiento, regulación profesional y tejer la red.

Hemos dado un paso que es muy importante, incluirlo en la normativa legal y en las políticas. Hemos puesto el nombre, nos falta dotar de contenido y para eso hay que dar conocimiento. Recursos de conocimiento, económicos, humanos y materiales, además de la voluntad, hay que tejer la red. Política deportiva, normativa legal de regulación profesional, formación... de ahí a la aplicación con voluntad política (EP-2).

Garantizar un reparto más equitativo de los recursos midiendo el impacto de género

Para ello señalan la importancia de medir el impacto de género para garantizar un reparto más equitativo de los recursos, especialmente de las inversiones públicas en las acciones que se realicen en los diferentes ámbitos, así como transparencia y rendición de cuentas del empleo de los recursos. También mencionan herramientas que se vienen desarrollando por su utilidad.

Un barómetro para medir dimensiones del ecosistema de la educación física y deportiva. Se está diseñando una herramienta para medir el impacto de género en el tiempo para que los políticos tomen decisiones. Está impulsado por el Observatorio Internacional de la Educación Física y el Deporte Escolar, ya se ha creado el español liderado por el Consejo COLEF (EP-3).

Medir el impacto de género de una inversión pública. Cuánto y cómo se invierten estos recursos. No hay un municipio que no tenga un campo de fútbol. ¿Cuál es el impacto de género del uso, de la luz, de ponerle hierba natural? Estamos hablando de inversiones gordas (EP-2).

la igualdad de género porque se generarían deportes que no tienen nada que ver con el género, que indistintamente chicas o chicos perciben que pueden practicarlos. Esto ayudaría porque en la adolescencia hay menos chicas que hacen deporte (GD-6, padre).

Expertas y familias coinciden en la necesidad de repartir más equitativamente los recursos, especialmente las instalaciones públicas, para impulsar la práctica de las chicas, otras AFD y la igualdad de género, en coherencia con lo recomendado por Fasting (2019). Profesionales y los padres, más que las madres, coinciden en señalar que se privilegia al mejor fútbol masculino, la futbolización y masculinización del deporte de base para adolescentes, en consonancia con el modelo históricamente impulsado por el sistema deportivo español y potenciado desde los medios de comunicación en el siglo XX. Consideran que afectan negativamente a las oportunidades de práctica de las chicas y la oferta de otras AFD, así como a la igualdad de género. Esta percepción coincide con parte de los resultados obtenidos en la encuesta, como la futbolización de la práctica de los chicos (el 57 % juega al fútbol, al 48 % el fútbol es su AFD principal). Cabe resaltar que tanto en las entrevistas en profundidad como en los grupos de discusión no se preguntó por la influencia del fútbol en las oportunidades de práctica de AFD de las adolescentes. Que apareciera en ambos vinculada a la pregunta sobre agentes y acciones clave para mejorar las oportunidades de práctica de AFD de las chicas pone de manifiesto su importancia para profesionales y familias.

Desde la Administración pública no está generando oferta adecuada para ellas. Los espacios están copados por equipos de competición, principalmente fútbol, que practican mayoritariamente los chicos. No deja espacio para oferta no reglada y no se aprovechan otros espacios (EP-1).

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 muchísimos otros deportes... Vinculo la primera idea, que es excesivo fútbol, con que hay menos voleibol y menos de muchas otras cosas, con el tema del género. Abrir otros deportes avanzaría con

Políticas deportivas más amplias: unir fuerzas para impulsar un modelo de práctica salud que conviva con el deporte de competición

Hay consenso entre las expertas en la necesidad de generar políticas desde las Administraciones públicas deportivas, uniendo fuerzas con otras Administraciones. Coinciden con las recomendaciones de la OMS (2020, 2018) en fortalecer la coordinación, promoción y alineación de las políticas y las medidas, así como con los artículos 5, 13, 90 y 124 de la nueva Ley 39/2022 del Deporte, sobre el fomento de la actividad física y el deporte en edad adolescente en condiciones de igualdad, con mayor acceso a las instalaciones deportivas, impulsando desde el Gobierno un marco de relaciones interadministrativas con políticas coordinadas con otras Administraciones y organizaciones de interés vinculadas a la educación, la igualdad, la juventud, la cultura, la sanidad, el urbanismo o la movilidad, incorporando la perspectiva de género de manera transversal e interseccional.

Con lo que se tiene, hay que unir fuerzas, ampliar de lo local a lo comarcal o regional para trabajar en la misma dirección. Al igual que recomiendan Van Sluijs *et al.* (2021) y Guthold *et al.* (2020), se debe poner el foco en la importancia de colaboración con el sistema educativo. Se persigue generar hábitos de práctica en el presente que puedan continuar en el futuro, con actuaciones multinivel que impliquen al mayor número posible de agentes, para establecer sinergias sumativas y positivas entre sí:

Hay que cambiar el modelo... En primaria las niñas van a ofertas deportivas dirigidas. En la ESO hay una oferta federativa que exige competir y más entrenamiento, pero no es la adecuada. Hay oferta por descubrir, explorar, como baile... Conducirlas por un camino que luego sea real y para eso el resto de las instituciones tienen que aportar, así como todos los agentes (EP-3).

Nuevas políticas de género interseccionales, unir recursos, nuevas planificaciones conjuntas... Con lo que tengo, hacer políticas deportivas más amplias, propuesta municipal y comarcal o diputaciones, unir recursos (EP-2).

Donde tendríamos que aunar esfuerzos es aquí. La solución pasa por políticas públicas deportivas que deben ser transversales, una coordinación colaboración interadministrativa más potente, que ahora es muy difícil, no solo desde los municipios y las comunidades... La alianza fundamental es Consejería de Deportes y de Educación (EP-1).

Las adolescentes necesitan ampliar sus oportunidades de práctica de proximidad con iguales que les guste, para que sea una oferta de AFD que verdaderamente responda a sus diferentes necesidades reduciendo sus barreras, tal y como recomienda la revisión de Van Sluijs *et al.* (2021). En la reciente Conferencia sobre la Igualdad de Género en el Deporte (2023), el secretario de Estado para el Deporte subrayaba el valor y la importancia de situar los derechos de las mujeres en el centro de las políticas deportivas.

Sí oferta de AFD específica para chicas. Mejorar las oportunidades de práctica buenas. Que ellas disfruten (EP-3).

Hay que preguntarse cuál es el objetivo y quién está en el centro de estas políticas. Y actuar en consecuencia (EP-2).

Hay consenso entre profesionales en la necesidad de ampliar oferta formal y no formal municipal, escolar y de ejercicio físico. Destaca el papel que el sistema físico-deportivo podría tener para promover adolescentes activas. Matizan que en él solo están las mejores que compiten, señalando el potencial del numeroso grupo con necesidades no atendidas para practicar AFD, no solo deporte de competición. Estas aportaciones son coherentes con los resultados obtenidos en la encuesta en los que el gusto por la competición fue el motivo menos mencionado por las practicantes (18 %), así como por el grupo con necesidades no atendidas (10 %). Estos resultados contrastan con el 36 % de las chicas de secundaria que hacen semanalmente una práctica vinculada al deporte de base escolar o federado, aunque el gusto por la competición es el principal motivo por la que la hacen. Las profesionales advierten que el modelo de deporte de competición está en crisis, por lo que entidades deportivas como los clubes deportivos tienen que

renovarse o desaparecerán, en coherencia con la ya mencionada tendencia de disminución de licencias federativas entre la juventud española (MCD, 2022) y las recomendaciones de Guthold *et al.* (2020) y Van Sluijs *et al.* (2021) de no focalizarse solo en competición deportiva sino generar entornos activos, aprovechando o generando nuevos espacios de práctica, como centros escolares, culturales o de igualdad, casas de la juventud o asociaciones.

La Administración pública no está generando oferta adecuada para ellas y no aprovecha otros espacios, como los espacios deportivos de los centros escolares fuera del horario de clases, centros culturales, casas de la juventud o asociaciones (EP-1).

Algunas entidades deportivas como clubes se adaptan o desaparecerán. El asociacionismo deportivo está en crisis, tiene que renovarse (EP-2).

El porcentaje de adolescentes que podrían practicar actividad física es alto y no solo deporte de competición. A las mejores que compiten ya las tenemos. Tenemos que conseguir a las que todavía se mueven algo y a las sedentarias (EP-3).

Procesos participativos para adaptar oferta de práctica físico-deportiva

Profesionales y familias proponen facilitar la adaptación de oferta físico-deportiva mediante procesos participativos con las adolescentes. Recomiendan acompañarlas en el diseño, exponiendo posibilidades, conociendo sus intereses. Esta propuesta coincide con las recomendaciones de la revisión de Van Sluijs *et al.* (2021): diseñar los profesionales y las familias junto con las adolescentes programas que requieran apoyo específico para cada contexto, utilizando estrategias alternativas para llegar a esta población garantizando su aplicación efectiva y sostenibilidad.

Hay que preguntarlas a ellas qué quieren hacer, qué les gusta. Que a nosotros, por la diferencia generacional, igual se nos escapa (EP-3).

Escuchar a las chavalas porque igual les dejan de gustar algunos deportes, o igual no, o les podemos fomentar nuevos deportes, nuevas actividades. Igual hacerles más partícipes porque tampoco sabemos lo que les gusta y lo que no... Preguntar a las chavalas: ¿qué podríamos ofertaros?, ¿qué podríamos hacer? (GD-3, madre).

Preguntar y escuchar a las chicas, mediante procesos participativos. Mostrar amplio espectro de actividades y posibilidades para facilitar identificación. Que se escuche lo que quieren hacer y poner en el centro a las adolescentes, con conciencia e implicación posterior, ¿qué se quiere lograr? (EP-2).

Promover su empoderamiento y autogestión porque van camino de la juventud

En las más mayores, las profesionales recomiendan promover su empoderamiento y autogestión indicando que las chicas ya están funcionando con autonomía cuando esto se ha trabajado previamente con ellas. Sería recomendable promover sinergias sumativas y positivas con ellas, desde las organizaciones adultas y las familias, para ayudarlas a que practiquen más y mejor. En relación con esta cuestión, Van Sluijs *et al.* (2021) exponen que la adolescencia es un importante periodo, donde aumenta la autonomía en la toma de decisiones. Por ello es importante que tengan acceso a una práctica físico-deportiva que verdaderamente les guste, oportunidades sustanciales para sembrar y arraigar hábitos de práctica autónomos y futuros para toda la vida, desde el presente.

Participación en el diseño, con autonomía. Acompañarlas para que ellas las diseñen, buscando el empoderamiento y la autogestión, porque van haciendo camino hacia la vida adulta. De 12 a 16 años hay un vacío en la oferta, aunque ellas ahora, esta generación, sí quedan de forma autónoma a escalar, a dar paseos por la montaña. Pueden autogestionarse si eso se ha trabajado previamente (EP-2).

Las familias siguen siendo referentes clave

Padres y madres, aunque van progresivamente perdiendo importancia frente a su grupo de pares, siguen siendo referentes imprescindibles, un agente socializador con poderosa influencia en diferentes hábitos, como la práctica deportiva. Además de valorar que las adolescentes sean físicamente activas, es esencial hacer que ellas lo sepan. Acompañar en la gestión del tiempo para conciliar estudios con práctica y descanso, entendiendo que ellas tienen menos oportunidades y más barreras. Lo que las motiva es disfrutar con amigas; obligarlas o focalizarse en el rendimiento juega en contra. Facilitar la práctica formal y no formal durante el curso y en

vacaciones. Pueden hacer algunas AFD conjuntas, ir al mismo espacio y, en el mismo horario, hacer AFD paralelas o apoyar con los desplazamientos para que practiquen AFD formal y no formal con sus iguales. Orientar para que tenga la dirección profesional segura que requiere su maduración e igualitaria. Escoger organizaciones que cuenten con medidas de prevención y actuación frente a la violencia. El deporte de competición puede ser una parte importante pero no el eje de la vida familiar ni la única posibilidad de ser activa. Desaconsejar que entrene en sala de fitness por su cuenta. Necesitan movimiento que venga de muchos lados en entornos que perciban como seguros. Ropa y calzado activo facilitarán que se mueva más y mejor. El análisis de los discursos muestra el positivo efecto de algunas de estas recomendaciones.

La educación temprana en el cuerpo... Eso se tiene que buscar conscientemente y en la socialización con ropa, calzado, juegos, actividades..., porque las vivencias cambian como resultado de lo que has vivido (EP-2).

Si son de verano hago esnórquel en la playa, si son de invierno voy a esquiar, me gusta (GD-9, 12 años).

En la familia somos muy deportistas. Al gimnasio que voy yo tengo apuntados también a mi hija pequeña y al mayor (GD-4, madre).

El discurso de una de las madres participantes expone las sinergias sumativas y positivas entre la práctica formal y no formal. Pone en valor la adecuada dirección profesional que ha promovido que su hija adolescente disfrute con amigas, mejorando su competencia motriz, alfabetización físico-deportiva, empoderamiento corporal y salud mental. A esto se añade la práctica no formal de ocio activo compartido en familia. Un relato verdaderamente inspirador.

Mi hija empezó viendo a sus hermanos en atletismo, viendo lo bien que lo pasaban y "mamá apúntame, yo quiero". Mi hija antes de empezar (atletismo) no sabía ni dar dos pasos. Y fue genial porque la empezaron a enseñar y lo pasaba superbien, mi hija empezó a estar feliz. Y lo del sentido de pertenencia, las amigas con las que queda son de atletismo, pero que no son de su club. Como se ven en las carreras y viven en el barrio se han hecho amigas... Ella no es competitiva, pero ella misma está muy motivada con bajar su marca... Toda la familia hace deporte, forma parte de la dinámica familiar. Nos vamos al campo, a la montaña, con las bicis (GD-7, madre).

Fomentar la adecuada práctica físico-deportiva desde la revisión médica de los 12 años

Esta propuesta responde a lo expresado en apartados anteriores por profesionales y familias, informar de los beneficios de la actividad física ya que las familias no son tan conscientes de que la AF es tan importante en la adolescencia como en la infancia, y que las cantidades son las mismas. Para solucionar esta situación, la OMS (2018) recomienda que los servicios de atención a la salud aconsejen y apoyen la realización regular de actividades físicas a los pacientes para que realicen regularmente actividades físicas. Una oportunidad clave es la revisión médica de los 12 años para informar que ser físicamente activa es tan importante en la adolescencia como en la infancia, y sobre los beneficios y recomendaciones de AF de la OMS (2020), orientando también a los educadores/as físico-deportivos en los casos que sea necesario.

Promover desde los centros escolares la conciliación de estudios con la práctica físico-deportiva para mejorar el rendimiento escolar y la salud mental y física de las adolescentes

Esta propuesta responde a lo expresado en apartados anteriores por las adolescentes, sus familias y profesionales, así como los resultados de la encuesta, siendo la principal barrera la falta de tiempo por las tareas de estudio escolar, en las que las chicas alcanzan puntuaciones más altas por la confluencia de la prioridad de la mayor responsabilidad de estudio con la menor oferta de AFD y amigas con las que practicar. Por ello se propone especialmente revisar que los deberes de estudio extraescolar permitan conciliar rendimiento académico con práctica físico-deportiva. Se añaden propuestas en apartados 5.6. “Recomendaciones: Oferta de práctica formal”, ampliar la oferta de práctica de AFD extraescolar en sus espacios deportivos, facilitando que puedan comer en el centro escolar, y 5.7. “Recomendaciones: Espacios de práctica no formal”, adaptar espacios de recreo para promover un uso más igualitario. Se añaden recomendaciones de la OMS (2018), Guthold *et al.* (2020) y Van Sluijs *et al.* (2021), que ponen el foco en la importancia de colaboración con el sistema educativo. Se persigue generar hábitos de práctica en el presente que puedan continuar en el futuro, con actuaciones multinivel que impliquen al mayor número posible de agentes, para establecer sinergias sumativas y positivas entre sí, proporcionar recursos para poder ofrecer una educación física de alta calidad, así como promover con intervenciones

multicomponente hábitos de vida activos y saludables de alimentación, salud mental, uso de pantallas o movilidad.

Espacios lúdicos, de recreo escolar y de movilidad activa más amigables para las chicas

Este punto resume las aportaciones clave del apartado 5.7, ampliadas con propuestas prácticas en este. Por ejemplo, que incorporen zonas seguras para AFD más tranquilas, sin riesgo de impactos y con menor exposición visual. Si tienen zonas y equipamiento para deportes de balón o patinaje, adaptarlas para que no privilegien las necesidades del género masculino o de las personas más capaces. Incorporar acciones facilitadoras de la convivencia. Que cuenten con buena iluminación, adecuado mantenimiento y limpieza, así como zonas naturalizadas con vegetación, espacios de sombra, descanso o encuentro y fuente de agua potable. Evitar diseños hostiles “tipo cárcel”, cerradas con altas vallas metálicas. En zonas para la movilidad activa y sostenible, considerar niveles de dificultad, alquiler para adolescentes y programas de iniciación.

Cambiar el paradigma de las instalaciones deportivas: ampliar oferta de AFD que les guste a las chicas

Este punto resume aportaciones de apartados anteriores junto a las del apartado 5.6, ampliadas con propuestas prácticas en este. Con especial atención a la utilización igualitaria con el género masculino de las instalaciones deportivas, adaptando las disponibles o al generar nuevas. Incorporar requerimientos de salud menstrual. Aprovechar los espacios disponibles de proximidad, aunque no estén en instalaciones deportivas. Ampliar la oferta de AFD con propuestas que respondan a sus necesidades e intereses. Pueden ser AFD mixtas, pero también “espacios solo mujeres”, dirigidos por profesoras, entrenadoras o facilitadoras que promuevan su empoderamiento corporal.

Práctica dirigida más orientada al disfrute y la diversión que a la competición y el rendimiento

Este punto resume aportaciones de apartados anteriores junto a las del apartado 5.5, ampliadas en este. El “combustible” que las mueve es disfrutar y divertirse, mejor si es poniéndose en forma con su grupo de pares o amigas. Priorizar el rendimiento o la competición deportiva suele jugar en contra. Necesitan profesionales, especialmente mujeres, que les ofrezcan el soporte necesario para generar

hábitos de práctica, desde una vivencia gratificante que las empodere en comunidad, con formación en coeducación, competencia motriz, ciclo menstrual y derechos de menores.

Garantizar servicios de actividad física y deporte seguros, igualitarios e inclusivos

Este punto resume las aportaciones clave del apartado 5.5, ampliadas en este, junto a las medidas recogidas en la Ley Orgánica 8/2021 de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, para prevenir y actuar con protocolos, monitorización o formación, así como en la

Ley 39/2022 del Deporte. Mejorar la formación de profesionales en coeducación y protección de menores en toda su diversidad, considerando la interseccionalidad (LGTBIQ+, cultural, discapacidad...), actualizando la educación reglada formal, universitaria, deportiva y ciclos formativos, así como la no formal.

Para finalizar este apartado, por su reciente entrada en vigor e importancia en la práctica físico-deportiva segura e igualitaria para las adolescentes, se recogen los elementos clave de la Ley Orgánica 8/2021 de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, así como de la Ley 39/2022 del Deporte.

Claves de la Ley 39/2022 del Deporte

Artículo 90. Fomento de la actividad física y el deporte en edad infantil y adolescente

Fomento de la actividad física y el deporte en edad adolescente en condiciones de igualdad efectiva, a través de políticas coordinadas entre Administraciones.

Artículo 5. Reducción de la brecha social y de género en la actividad física y el deporte

Aumentar instalaciones deportivas, zonas de ocio activo y lugares aptos para la actividad física, especialmente en los barrios desfavorecidos.

Planificar y dimensionar espacios escolares para la actividad física y el deporte adaptados a las necesidades, seguros y accesibles para las niñas y las adolescentes.

Impulsar y garantizar horarios de apertura ampliados de las parcelas deportivas de los centros educativos de forma coordinada entre las Administraciones públicas.

Garantizar el acceso asequible a actividades extraescolares o en periodos no lectivos relacionadas con la actividad física, el deporte o la promoción de hábitos de vida saludable.

Fomentar la diversidad en la oferta de actividades físicas y deportivas dirigida a menores, atendiendo a los intereses de niñas y las adolescentes para disminuir la brecha de género existente.

Artículo 7. Práctica deportiva de las personas menores de edad

Garantizar el cumplimiento de artículos 47 y 48 de Ley Orgánica 8/2021.

Práctica ajustada y proporcional a su desarrollo y capacidades.

Protección de difusión de imágenes de menores en internet. Descartar contenidos sin interés. Prohibición de su explotación económica sin consentimiento de adultas con patria potestad o la tutela.

Datos personales de menores con consentimiento de adultas con patria potestad o tutela.

Práctica deportiva profesional de menores sujeta a las normas laborales de protección del trabajo.

Claves de la Ley Orgánica 8/2021 de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia

Artículo 47. Protocolos de actuación frente a la violencia en el ámbito deportivo y de ocio

Artículo 48. Entidades que realizan actividades deportivas o de ocio con personas menores de edad de forma habitual

Administraciones públicas

Desarrollar protocolos de prevención y actuación en servicios de educación física y deportiva.

Centros de AFD, escuelas municipales, federaciones deportivas, CAR y tecnificación deportiva

Profesionales con formación en coeducación física y deportiva para menores en toda su diversidad.

Fomentar comunicación y relación en el triángulo menores, familias y profesionales.

Aplicar protocolos de prevención y actuación en servicios de educación física y deportiva.

Monitorización del cumplimiento de protocolos, designar profesional/es responsable/s.

Eliminar discriminaciones de cualquier tipo (edad, sexo, género, discapacidad...) a menores, familias o profesionales. Rechazar insultos y expresiones degradantes y discriminatorias ("Corres como una niña").

Fomentar la participación activa de las adolescentes en aspectos de su formación y desarrollo integral.

Artículo 5. Formación

Administraciones públicas, titulaciones de grado y posgrado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), deportivas y de danza, ciclos formativos FP y colegios profesionales

Garantizar la formación especializada, inicial y continua para profesionales sobre los derechos fundamentales de menores, especialmente quienes tienen contacto habitual con menores:

- Prevención y actuación frente a la violencia sobre menores en toda su diversidad.
- Con perspectiva de género (coeducación física y deportiva), sobre buen trato, factores de riesgo, impacto de roles y estereotipos de género, seguridad en internet.
- Educación (físico-deportiva) inclusiva.

5.5. Recomendaciones: La importancia del factor humano

En este apartado se analiza la influencia de las personas que dirigen AFD, así como la del grupo de pares y amigas.

En el presente trabajo se utiliza los términos profesorado, profesionales del entrenamiento deportivo, entrenadores o entrenadoras para hacer referencia al conjunto de profesionales que dirigen servicios de actividades físicas y/o deportivas (AFD), incluida la danza y otras AFD expresivas. En España, según el tipo de formación recibida aparecen diferentes profesionales que pueden dirigir servicios de actividades físicas o deportivas extraescolares, siendo la formación oficial con validez académica un seguro de calidad. En el nivel más alto están las educadoras y educadores físico-deportivos (EFD) con titulación universitaria en CAFD o Educación Física y colegiación. Actualmente, también está la titulación universitaria de Magisterio con mención

en Educación Física. En las enseñanzas de régimen especial se ubican las deportivas y artísticas de danza, de grado medio y superior. Los técnicos/as deportivos son específicos de cada modalidad deportiva, contando con licencia federativa como entrenador/a. En danza aparecen el título de enseñanzas elementales y profesionales, respectivamente, de Danza. También están las titulaciones de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio-deportiva (TSEAS) y Técnico Superior en Acondicionamiento Físico (TSAF).

Este conjunto de profesionales juega un papel clave en la orientación de la práctica, además de ser el primer eslabón de la cadena o el canal directo mediante el que las chicas acceden y continúan o abandonan la práctica de AFD. La revisión de Van Sluijs *et al.* (2021) exponía que los programas más exitosos fueron los que la dirección profesional fomentaba un clima más educativo, centrado en las personas y las dinámicas de grupo o equipo más que en la competición. También señala la

importancia de que en la adolescencia se proporcione la alfabetización física brindando oportunidades gratificantes para promover hábitos para toda la vida.

En los grupos de discusión y entrevistas profesionales, las familias y las adolescentes también ponían el foco en la importante influencia del profesorado y profesionales del entrenamiento deportivo en la práctica formal organizada. Son el primer eslabón de la cadena, el canal directo mediante el que las chicas acceden y continúan o abandonan la práctica de AFD. Una de las principales diferencias entre la práctica formal y no formal es la dirección profesional que, si es adecuada, ofrece el soporte motivacional, de disfrute, diversión, sociabilidad, conexión y pertenencia a un grupo, aumentando los niveles de confianza. En relación con la dirección profesional, las motivaciones y las barreras en los resultados cuantitativos de la encuesta y los hallazgos cualitativos destacaron varios elementos a considerar:

- Las chicas, en mayor medida que los chicos, quieren una práctica físico-deportiva dirigida, con el soporte que ofrece contar con la orientación de profesorado, entrenadoras o entrenadores, alcanzando el 81 % en las de 3.º y 4.º curso.
- Los principales motivos por los que practican y les gustaría practicar son para disfrutar y divertirse, seguido a distancia por estar en forma. En el grupo con necesidades no atendidas, las chicas tienen mejores expectativas de la práctica físico-deportiva que les gustaría hacer, que los chicos, ya que presentan mayores puntuaciones en todos los motivos, excepto en el gusto por la competición.
- El gusto por la competición es el motivo menos mencionado por las chicas para practicar o querer hacerlo (18 % practicantes, 10 % les gustaría practicar), tercer motivo en importancia en los chicos, mencionado por el 43 %. Estos resultados contrastan con que el 36 % de las chicas y el 65 % de los chicos en la etapa de ESO realizan semanalmente una práctica vinculada al deporte de competición de base, escolar o federado. Estos datos también pueden explicar que la práctica que hacen resulta más motivante para los chicos que para ellas, ya que los chicos obtuvieron puntuaciones más altas en todos los motivos.

- La socialización con amigas no aparece entre los motivos más importantes en la encuesta de manera aislada, aunque los análisis cualitativos señalan que la comunidad de amigas es lo verdaderamente significativo en su tiempo libre. Por otra parte, los resultados en las barreras pusieron de manifiesto que las contextuales relacionadas con déficits de oportunidades, incluido “No tengo con quien hacer AFD”, son las segundas en importancia, lo que sugiere que actualmente la práctica de AFD ofrece escasas oportunidades para socializar con amigas, lo que puede explicar que aisladamente no alcanzara puntuaciones tan elevadas como otras.
- La salud mental fue mencionada como otra razón importante para practicar.
- Las barreras intrapersonales de baja competencia motriz y desagrado por la AFD (no me gusta, me aburre, no soy buena en las AFD, pereza...) son las que presentan mayor brecha de género, más importantes para las que ni practican ni quieren hacerlo. Como otras barreras, además de las recogidas en el SBPA, las más mencionadas por las chicas fueron de tipo psicosocial, principalmente vergüenza y baja autoconfianza, incluso miedo, junto a riesgos en la interacción interpersonal en espacios y AFD.

Desde una perspectiva de género, como ya ha sido mencionado con anterioridad, estas cuestiones están vinculadas a dos antiguas prohibiciones que se encarnan en el cuerpo de las mujeres, el derecho a disfrutar y la libertad de movimiento. Matilde Fontecha (2016) señala la importancia de desarrollar la competencia motriz de las adolescentes con AFD que disfruten. Esta especialista plantea, como uno de los retos fundamentales, incrementar las oportunidades de AFD para que las adolescentes realicen AFD para divertirse, vivenciando el aspecto hedonista de la AFD, siendo esta la mejor manera de desarrollar su competencia motriz y empoderamiento.

Por ello se consideró de interés explorar cualitativamente las motivaciones, el papel de la socialización con amigas en el marco de la dirección profesional, con el objetivo de proponer recomendaciones para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes articuladas en los siguientes puntos.

Tienen buenas expectativas de divertirse con iguales, aunque han tenido malas experiencias que priorizaban el rendimiento o la competición deportiva

Como ya ha sido mencionado con anterioridad, la adolescencia es un periodo vital en la que es especialmente valioso practicar con la adecuada dirección profesional. Las chicas tienen una buena valoración de la práctica dirigida y la mayoría practica y le gustaría practicar con dirección profesional. En concordancia con los resultados en las motivaciones de la encuesta, las expertas exponen que, aunque algunas han tenido experiencias negativas, siguen teniendo buenas expectativas.

Las chicas siguen teniendo una buena expectativa de las AFD, a pesar de que muchas de las que han probado no les han gustado lo suficiente (EP-3).

Las participantes de los grupos de discusión que actualmente no hacen AFD exponen que no les gusta la práctica físico-deportiva porque las obligaron a hacer AFD. Al igual que las otras adolescentes, el aspecto que recuerdan como positivo fue la socialización con amigas, elemento clave para promover la práctica también en este grupo de no practicantes.

La única que vez que he hecho actividad extraescolar ha sido en 1.º de primaria, que para mí fue hace muchísimo porque yo, el deporte, pues nunca me ha gustado para nada. Bueno, y me sigue sin gustar, y aparte sobre todo ahí me obligaban a hacerlo y es algo como que, vale, estar con tus amigas está bien, pero a veces te obligan a hacer cosas que no quieres y no sé, el deporte no te tendrían que obligar nunca a hacer nada aunque sea sano para ti. Al ser hace tanto tiempo apenas recuerdo, pero sí lo que han dicho todas de ir con tus amigas después del colegio (GD-12, 13 años).

Al preguntarles por las razones por las que abandonaron la práctica hay consenso en que la razón más importante fue que no estaban con sus iguales de edad, pero también porque se aburrían.

Llevo toda mi vida en natación, pero lo dejé como hace tres meses o así porque me ponían con niños de 7 años o menos y yo iba súper rápido y ellos pues me alcanzaban o no me dejaban pasar pues no podía yo nadar bien (GD-11, 13 años).

Yo también hice un montón de deportes, como ballet, patinaje y natación, la mayoría de ellos los dejé pues porque me aburría, sí que recuerdo que gimnasia deportiva la dejé porque nos juntaban a las pequeñas con las mayores y yo era pequeña y hacían más caso las entrenadoras a las niñas mayores (GD-5, 13 años).

Las practicantes de deportes de competición exponen el negativo impacto de entrenadores que, al focalizarse excesivamente en el rendimiento, las hacían sentir inseguras y con falta de confianza en sí mismas. Señalan las dificultades de encontrar AFD adecuadas cuando abandonan la competición deportiva, argumentando, además de la falta de amigas, el aburrimiento, es decir, la ausencia de disfrute y diversión.

He estado siete años en baloncesto lo he dejado ya y me gustaba muchísimo, sobre todo competir, los entrenos no, pero competir me encantaba y el grupo de amigas también. Pero lo dejé porque no jugaba casi, el entrenador no me daba confianza, me sentía muy insegura. Luego natación me aburría, ping-pong también, no tenía amigas ni nada y los entrenamientos eran muy aburridos (GD-13, 15 años).

En las que compiten aparecen dificultades como riesgos físicos asociados al rendimiento deportivo, además, al haber menos chicas, para seguir compitiendo en deportes de equipo tienen que estar con otras chicas con las que no tienen vínculos de amistad contruidos.

A veces intento pensar en lo positivo porque yo cuando estoy entrenando pueden pasar mil cosas, te pueden hacer daño en la mano, te puedes romper un brazo, a veces he salido de los entrenamientos con moretones porque no sabes lo que te va a pasar... Yo no me llevo con ninguna ni bien ni mal, claro no son amigas más, voy porque me llaman (GD-8, 13 años).

Disfrutar de una práctica que les guste con amigas es lo que las motiva, empodera corporalmente y mejora su salud mental, también a las que compiten

Mejora su salud mental y física hacer una actividad física o deporte que les guste, con la que disfruten y se diviertan con amigas en comunidad. Se observan sinergias sumativas y positivas entre las diferentes motivaciones. El binomio disfrutar con amigas aparece como elemento clave tanto en practicantes

como en aquellas que quieren practicar. Está vinculado al sentimiento de pertenencia a un grupo de iguales, que parece ser lo verdaderamente significativo para ellas como fuente de diversión y seguridad, aunque también al bienestar o empoderamiento de sentir que están haciendo algo que es bueno para su salud y que las fortalece física y mentalmente. Estas circunstancias, unido a que el disfrute o placer corporal, tradicionalmente ha sido limitado a las mujeres, pone en valor la práctica físico-deportiva de estas características como herramienta para el empoderamiento de las adolescentes.

Te llevas un montón de experiencias, amigas y gente súper chula, pero te tiene que gustar y eso para que lo disfrutes (GD-1, 12 años).

Me motiva porque es algo que me gusta hacer y que sé que me hace bien para mi cuerpo y todo... y cuanta más motivación tengo, pues en mi cabeza mejor me va a salir, y si mejor me sale, me convocan para los partidos. A mí me gusta competir porque compito y estoy con amigas, pues pasamos un buen rato juntas... Por ejemplo, no ir yo sola si me apunto a un equipo de baloncesto o de fútbol... divertirme con mis amigas, aparte de estar ejercitándome, también pasar un buen rato (GD-12, 13 años).

Lo de apuntarme a atletismo el curso que viene es más para disfrutar y estar con amigas que por lo demás (GD-14, 13 años).

Ponen el foco en las oportunidades que ofrece el deporte de competición o la práctica dirigida de vivenciar experiencias positivas, vincularse con sus iguales y sentir que forman parte de una comunidad de amigas:

Llevo desde cuarto de primaria haciendo baloncesto y a mí era un deporte que bueno que sin más, pero luego como estaba con las amigas y siempre quedaba con ellas después de los partidos y eso, pues eso es algo que me gustaba mucho... Luego entrenar, bueno, pero el ambiente de las amigas me encantaba porque era como mi grupo de amigas... Tomar los churros si el partido era muy pronto o lo que sea, o los cumpleaños (GD-13, 15 años).

La competición aparece como un medio para socializar con sus iguales; la enfocan más desde un punto de vista de superación personal más que competir con otras personas. El discurso de una madre sobre los motivos por los que su hija hace baloncesto de competición expresa cómo estas motivaciones establecen sinergias sumativas y positivas entre sí, haciendo referencia a la mejora de la salud mental, al igual que la pregunta abierta de la encuesta.

Son demasiado pequeñas para ver la connotación de salud mental, pero se lo pasan fenomenal y se sienten mejor. También es relevante la parte de pertenencia a un grupo, sentirse integrada y pasárselo bien. Me sorprende el cambio de mentalidad en 12 años, entiende que tiene sus propios retos, mejorar su marca, otro tipo de competición que la de equipo, y esto le motiva muchísimo (GD-1, madre).

Aunque la mejora de la apariencia física no fue mencionada como motivación para practicar en los grupos de discusión de chicas, las madres sí explicaron que comienza a tener peso en las adolescentes, aunque es mayor motivación la salud física y mental.

Además, cogió mucho peso en el confinamiento y la costó perderlo bastante... ella por sí misma, no por verse gorda o delgada, sino por encontrarse bien estando menos pesada y más ágil, por el tema de salud mental y salud física, no por imagen, por verse bien (GD-4, madre).

Es una edad donde sí que creo que la estética la motiva, aparte de sentirse bien, verse bien y tener resultados (GD-5, madre).

Aquí (en España) está más conectado a deporte salud que a estética y esto a mí me ha encantado (GD-2, madre).

Necesitan profesionales que las empoderen, proporcionando oportunidades de disfrutar de la AFD para mejorar su competencia motriz

Algunas adolescentes, especialmente las más pequeñas, autoperiben su menor competencia motriz desde "el estirón". Necesitan la estimulación para prevenir la torpeza motriz asociada a la maduración que en ellas comienza antes. Buscan grupos unisexuados, solo chicas, les cuesta exponerse y que las miren, buscan espacios que perciban como seguros o con limitada exposición visual. Las profesionales coinciden al señalar que las chicas se sienten con menor competencia motriz, al igual que los resultados de la encuesta relativos a las barreras intrapersonales y la pregunta abierta, mencionando su falta de autoconfianza y vergüenza.

Ellas no se sienten competentes (EP-3).

No se perciben capaces. Ni se atreven. No sé si les da vergüenza o no tienen herramientas o una mezcla de las dos cosas (EP-1).

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! (GD-9, 12 años).

Las expertas coinciden con la revisión de Van Sluijs *et al.* (2021) al señalar la necesidad de alfabetización físico-deportiva. Hacen referencia también al empoderamiento corporal, definido por Ainhoa Azurmendi (Avento Consultoría, 2019) como disfrutar del cuerpo en movimiento con salud, en espacios seguros, explicando que proporciona la oportunidad de tomar conciencia de nuestro cuerpo, disfrutar de este en movimiento y mantener un buen estado de salud.

No han tenido un empoderamiento corporal consciente en la socialización, en la educación temprana en el cuerpo. Esto es el ABC, 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, aunque seas patosa nadie se va a burlar de ti (EP-2).

No es tan importante “lo que se hace” sino “cómo se hace”: hay lagunas de formación en coeducación

En que no sea tan importante “lo que se hace” sino “cómo se hace” juega un papel fundamental la dirección profesional con conocimientos en coeducación. Soler y Serra (2018) concretan que coeducar consiste en desarrollar las capacidades de las personas en toda su diversidad, es decir, independientemente de sus características sexuales, identidad y expresión de género, orientación afectivo-sexual, origen racial o étnico, religión o creencias, discapacidad o edad. Supone eliminar estereotipos de género y valorar equitativamente las diferencias y cualidades personales para ofrecer igualdad de derechos, trato y oportunidades a todas las personas. Coeducar implica respeto y tolerancia, por lo que previene la violencia.

Paseos, ping-pong, piragüismo... lo que quieran pero siempre con alguien que guíe con un mínimo conocimiento de coeducación (EP-2).

Profesionales de alto perfil señalan la necesidad de garantizar la formación de profesionales en coeducación en titulaciones universitarias, deportivas y de formación profesional porque perciben importantes

déficits de formación en profesionales, especialmente en la capacidad de hacer que las chicas disfruten de la AFD, así como un mayor conocimiento para abordar con conocimiento, naturalidad y sensibilidad el ciclo menstrual.

En los grados de CAFyD por mucho que haya profesorado con conciencia que lo incluya, no es un tema que está de forma transversal ni obligatorio. En la FP tampoco. Vamos a las federaciones y tampoco (EP-2).

La formación es básica en el entorno competitivo y no competitivo. Los entrenadores no están formados para mantener adherencia a la práctica, compaginar exigencia académica y deportiva... Nos falta mucha formación para hacer unas clases integradoras con perspectiva de género (EP-1).

Otro aspecto limitante, sin duda, es la falta de formación. De no tener perspectiva de género, conocimientos de coeducación y saber desarrollar el potencial de todas las personas, el placer a través del cuerpo. Y eso falta todavía... Las formaciones están ancladas en los 90, ¡ni de lejos han oído la menstruación! (EP-2).

No es recomendable que las adolescentes entrenen en salas de fitness sin la adecuada dirección profesional presencial

Profesionales advierten un riesgo emergente: muchas chicas se ejercitan en salas de fitness o musculación por su cuenta, o con la orientación de *influencers*, sin la adecuada dirección profesional presencial.

Es preocupante que cada vez vemos más chicas en las salas de musculación de los gimnasios low cost entrenando solas, por su cuenta, sin monitor (EP-3).

Federaciones, clubes y escuelas deportivas: renovarse para crecer

Las expertas señalan que algunas entidades del deporte de competición, como clubes o federaciones deportivas, se adaptan o desaparecerán, que tienen que renovarse para crecer. Ponen en valor que las juntas directivas, entrenadores y entrenadoras de algunas federaciones y clubes están trabajando muy bien. Los clubes proponen favorecer mejores horarios y espacios para evitar el abandono e impulsar la seguridad, así como que haya más referentes de entrenadoras o cuidar la comunicación para favorecer la identificación. Exponen que las organizaciones que reciben dinero público tienen que fomentar la participación de las mujeres porque tienen subvenciones

públicas. Como ya ha sido mencionado con anterioridad, aunque la situación ha mejorado, en parte de ellos siguen presentes, pero en menor medida o no tan abiertamente, las brechas generacionales en las juntas directivas, la masculinidad hegemónica, déficits de referentes o que las chicas entrenan en los peores espacios y horarios.

El asociacionismo deportivo está en crisis, tiene que renovarse. Hay que romper una lanza por los clubes que trabajan, favorecen mejores horarios para evitar el abandono, tienen más entrenadoras referentes, cuentan con protocolos... pero no es tan fácil la adherencia y el empoderamiento. No en todos los sitios funciona lo mismo (EP-2).

Una propuesta de interés para las adolescentes: baloncesto 3x3

En este sentido cabe mencionar una de las iniciativas desarrolladas en el baloncesto, uno de los deportes

más demandados en la encuesta por chicos y chicas con necesidades atendidas y no atendidas. Se trata del baloncesto 3x3, deporte de equipo urbano que facilita la formación de equipos con menor número de integrantes. Se juega en equipos de 3 miembros, una única canasta y medio campo. Impulsado por la FIBA, estuvo en los JJ. OO. de Tokio 2020, siendo impulsado por la Federación Española de Baloncesto y federaciones autonómicas. Cabe mencionar que la Federación Española de Baloncesto es una de las pocas federaciones españolas que tiene como presidenta a una mujer, lo que se alinea con las recomendaciones de la Comisión Europea (2022b) para mejorar la igualdad de género en el deporte.

5.5.1. Ejemplos de buenas prácticas

Para finalizar este apartado se propone una herramienta que recoge recomendaciones clave a considerar tanto en la dirección vinculada a la organización del deporte escolar como para profesionales que dirigen servicios de actividad física y deporte con las adolescentes.

Guía para incorporar la perspectiva de género en el deporte escolar de Álava. AVENTO Consultoría (Reconocimiento de buenas prácticas, Comisión Europea, 2011) y Diputación Foral de Álava (<https://www.aventoconsultoria.com/>)

Objetivo: promover que todos los programas de desarrollo de deporte escolar incorporen el principio de igualdad en su diseño y ejecución. Para lograr este objetivo, se considera fundamental que los monitores de deporte escolar adquieran formación en coeducación con el objetivo de fomentar la práctica deportiva tanto de chicos como de chicas y prevenir la reproducción de mitos y estereotipos de género que condicionan la práctica deportiva desde la infancia.

Características: aborda diversos ámbitos del deporte escolar, pretende servir de herramienta de apoyo para que las y los agentes del deporte escolar promuevan la igualdad de mujeres y hombres en su actividad diaria.

- **Oferta:** promover el empoderamiento corporal considerando la diversidad cultural, sexual, de género y funcional. Cuidar la captación, comunicación, evaluación, organización de sesiones y actividades complementarias.
- **Recursos:** equidad en el reparto de recursos, como los económicos, 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 riesgos.
- **Evaluación y seguimiento:** con indicadores cuantificables, responsables, plazos y supervisión.



5.6. Recomendaciones: oferta de práctica formal

En este apartado se analizan hallazgos vinculados a la oferta de AFD formal organizada tratando de ampliar el conocimiento sobre las características de las necesidades de AFD, sondeando experiencias de éxito. Cabe mencionar que en profesionales y familias emergió con fuerza la práctica físico-deportiva en el centro escolar. La nueva ley del deporte (2022) promueve la utilización de los espacios deportivos de los centros escolares para la práctica físico-deportiva en horario extraescolar. La encuesta evidenció que en los centros escolares hacen AFD el 13 % de las chicas, siendo un 6 % su práctica más habitual, apareciendo en torno a 2 chicas de cada 10 interesadas en ellos como lugar de práctica. El análisis cualitativo de las entrevistas a profesionales de alto perfil y los grupos de discusión de padres, madres y chicas presentan los siguientes puntos fundamentales.

Generar una oferta más acorde a sus intereses recreativos, expresivos y de ejercicio

Las adolescentes exponen su necesidad de ampliar la oferta de AFD formal, bien porque quieren actividades diferentes o porque lo que probaron no les gustó y abandonaron la práctica. Parte expresa que quieren hacer otras AFD pero no saben cuáles.

A mí me gustaría hacer otras cosas distintas pero ahora mismo no sé el qué (GD-2, 13 años).

Porque han probado y no encuentran como algo que les guste (GD-1, 12 años).

Las profesionales apuntan la necesidad de generar una oferta de AFD más acorde a sus intereses expresivos, recreativos o de ejercicio físico, que incorpore más la cultura físico-deportiva de las chicas, su diferente forma de entender el movimiento. Proponen generar prácticas alternativas a las hegemónicas, promover las AFD que más interesan a las chicas, dinamizar AFD más neutras, sin estereotipación, con otra cultura y otra forma de entender y vivir la práctica físico-deportiva.

Una actividad dirigida a lo que tú necesitas... Hay oferta por descubrir, por explotar, como baile (EP-3).

Hay un vacío en la oferta a chicas de 12 años... Prácticas alternativas, deportes más neutros, sin estereotipación, con otra cultura y otra forma de entender el hacer deporte... Baile, acrobacias, crossfit, escalada, surf... (EP-2).

Incorporar espacios propios “solo chicas” para empoderarlas

Proponen combinar AFD mixtas, ellas y ellos, con actividades *solo chicas*, espacios propios para garantizar que ellas desarrollan todo su potencial y empoderarlas. Actividades seguras, más amables para las chicas y para las profesionales que las dirigen, en las que no haya que estar constantemente poniendo límites y re-conduciendo, porque en las mixtas, los chicos invaden y se apoderan, quedando ellas en un segundo plano.

Actividades específicas solo para chicas, espacios propios o donde se garantice que las chicas desarrollan todo su potencial, combinadas con actividades mixtas conjuntas, porque en estas pueden reproducirse los estereotipos, los chicos invaden todo el espacio y ellas quedan en un segundo plano (EP-2).

Una estrategia habitual que no suele funcionar es, como se reducen las chicas en las clases, las pocas que quedan las incorporan a grupos de otras edades con niñas que no responden a sus características, por lo que no pueden desarrollar su potencial.

Llevo toda mi vida en natación pero lo dejé como hace tres meses o así, porque me ponían con niños de 7 años o menos y yo iba súper rápido y ellos pues me alcanzaban o no me dejaban pasar... pues no podía yo nadar bien (GD-11, 14 años).

Me pusieron con el grupo de pequeñas y no me gustó, lo dejé (GD-3, 15 años).

Los centros concesionales como ventana de oportunidad

Promueven la práctica en familia, ofreciendo precios y abonos interesantes. Las familias explican que facilitan la práctica en familia paralela. Los chicos optan por la sala de fitness, tal y como reflejaban los resultados de la encuesta, tercera AFD principal practicada por los chicos después del fútbol y el baloncesto, así como AFD de combate.

Al gimnasio que voy yo, que tengo apuntados también a mis hijos (hija, 13 años, e hijo, 15 años), entre los 14 y 18 años los chicos van al gimnasio a una zona de entrenamiento libre, otros se apuntan a boxeo, kickboxing porque desde los 14 pueden ir solos. Ella juega a voleibol, la llevaba al gimnasio para patinar, pero el año pasado era el último, ya no podía continuar porque no había grupo para su edad, y el voleibol lo hace en el colegio (GD-4, madre).

Ya están captando a parte de los chicos y, aunque su oferta específica para chicas adolescentes todavía es escasa, algunos ya presentan un interesante potencial para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes. Como GO fit, que apuesta por educadores/as físicos con formación universitaria para mejorar su competencia motriz. Incluyen ludotecas hasta los 15 años con abono familiar. Enjoy wellness ofrece abonos familiares, también monoparentales, así como oferta paralela para adolescentes, padres y madres, en diferentes espacios, en horarios de tarde de 17 a 20:30 horas. Algunos centros cuentan con sala de estudio. Viding, además de tener personal especializado, en algunos de sus centros disponen de sala de estudio y zona exterior de juegos o calistenia para AFD no formal.

Ampliar oferta de práctica formal extraescolar en los centros escolares

Profesionales de alto perfil señalan el impacto del salto a la ESO. Ya no comen en el instituto y hacen después allí sus actividades extraescolares, reduciéndose la oferta de AFD en el propio centro educativo lo que complica desplazamientos para las chicas, madres y padres. También señalan que algunos centros escolares facilitan conciliación ofreciendo, al igual que en primaria, que puedan comer en el colegio y, después, hagan allí actividades físico-deportivas extraescolares.

Si quisiera hacer otro deporte ahora mismo no tienes la oferta, tendríamos que ir a buscar al ayuntamiento un club que pueda entrar. Como actividad extraescolar en el colegio había baloncesto, pero solo para peques (GD-7, madre).

Tienen que volver a comer a casa, en zonas rurales en autobús escolar y allí no tienen espacios ni oferta. Para volver tienen que contar con apoyo de familias o coger otro transporte... Algunos colegios concertados suelen tener mejor oferta deportiva extraescolar, pero de equipos de competición (EP-1).

En primaria comen en el centro escolar y allí hacen después sus actividades extraescolares y para la conciliación de las familias es estupendo. En secundaria esto no sucede (EP-1).

Las madres y padres exponen diferentes situaciones, pros y contras de las jornadas continuas y partidas, así como de los centros educativos privados, concertados y públicos. Perciben que las que están en los IES públicos tienen más tiempo por las tardes al salir a las 14 horas, pero se dificulta el desplazamiento a la vez que se reduce la oferta de AFD extraescolar. Por el contrario, en los concertados y privados suelen disponer de menos tiempo libre por las tardes, pero ahorran tiempo y energía de chicas y familias en desplazamiento. Algunos cuidan la oferta extraescolar, especialmente la competitiva de voleibol para chicas, a la que se incorporan chicas de otros centros escolares, pero otros no.

Sale a las 5 de clase, llega a casa a las 6 y si en un 2.ª de la ESO quieres sacar buenas notas, pues llega a casa y se pone a estudiar y ¡es que tiempo no tiene! Since-ramente no tiene. Los fines de semana aprovecha para hacer deporte y elige, se quiere ir con la bici, salir a correr, quiere apuntarse cuando cumpla 14 a boxeo... Sobre todo en los colegios concertados se sale a las 5 y llega a las 6, me pide "mami si saliera a las 2 ¡me cundiría tanto la tarde!" y me planteo cambiarla solo por el horario. Porque ahora tiene que escoger o una cosa u otra (GD-5, madre).

El voleibol lo hace en el colegio que fomenta mucho el deporte, es concertado. Tienen actividades hasta que finalizan bachillerato y se van del colegio (GD-4, madre).

Son muy importantes los centros escolares al seguir dando esa oferta (GD-3, madre).

Sí funciona: programas de AFD extraescolar en espacios deportivos del centro escolar

En las entrevistas en profundidad una de las profesionales de alto perfil describe como experiencia de éxito uno de los programas del ejemplo de buenas prácticas recogido al final de este apartado, el programa Escuelas Activas del Área de Deportes del Cabildo de Tenerife (Canarias).

Las profesionales ponen en valor la elevada motivación y colaboración del profesorado de educación física en la promoción de este y otros programas similares. Explican que para que el profesorado

de la asignatura de educación física escolar pueda promocionar, hay que generar una adecuada oferta de AFD. Exponen la necesidad de alianzas entre las Consejerías de Educación y Deporte autonómicas, así como la adaptación de los centros escolares para facilitar el acceso directo a los espacios de práctica en horario extraescolar.

Conducirlas por un camino que luego sea real y para eso el resto de las instituciones tienen que aportar una adecuada oferta de AFD, todos los agentes (EP-3).

Cada vez hay más y mejor respuesta del profesorado de educación física, nos ven como un complemento a su trabajo. Ya tenemos esa relación para hacerles llegar esta oferta, que apoyen esta labor, están motivados, motivan y valoran incluso en su asignatura. El tándem tiene que pasar sí o sí por el profesorado de educación física. Tienen que estar informados de políticas públicas para trabajar en sintonía. Que exista esa oferta para que el profesorado de educación física informe, motive y valore (EP-1).

Sí funciona: deporte como alternativa de ocio saludable el fin de semana

En las entrevistas a profesionales una de las expertas menciona como experiencia de éxito el programa *Liga Joven ZGZ*, recogido como ejemplo de buenas prácticas al final de este apartado. A medio camino entre la práctica formal dirigida y la no dirigida o autónoma, ofrece la posibilidad a las adolescentes de iniciarse en la utilización o descubrimiento de espacios de proximidad con el acompañamiento de profesionales.

Este programa está desarrollado con la colaboración de clubes y federaciones con el sistema deportivo, educativo y juventud, así como asociaciones profesionales. En concreto, destaca el planteamiento del programa de voleibol como una fiesta lúdica el fin de semana, respondiendo a la necesidad de ocio activo y saludable. Pone en valor la orientación lúdica

de profesionales que las dinamizan, la formación de equipos amistosos que puedan invitar a otras personas y que es un evento de carácter recreativo con música, baile y hasta merienda o “3.º tiempo”.

El voleibol como una fiesta en la que hay equipos amistosos, paralela a las competiciones federadas. Voleibol con música, en donde bailan, juegan y están todos encantados. Tiene esta vertiente social que ha hecho que muchas chicas se enganchen, y con unos profesionales mucho más abiertos. Modificando las reglas, equipos mixtos, camisetas de colorines y ahora merendamos... la diversión es importante. Se divierten con deportistas. Torneos sociales los fines de semana, en el pabellón de no sé dónde, vienen de diferentes edades, con los coles, pueden hacerlo con las familias. Es un ambiente lúdico. Apoyo familiar, buen ambiente, me parece buena iniciativa. Han hecho una oferta que no estaba. Y el voleibol ha disparado su número de licencias, no como otros deportes que siguen perdiendo (EP-3).

Se establecen sinergias sumativas y positivas entre diferentes programas y organizaciones, de dentro y fuera del sistema deportivo, como Juventud o Cultura:

Tenemos otro programa de juventud que abre los polideportivos por las noches, así les sacas de los bares y les ofertas actividades culturales (cine) y deportivas (EP-3).

Señala la importancia de las personas que están en puestos de presidencia de las federaciones deportivas. Pone en valor su capacidad de actualización a los intereses de adolescentes y jóvenes, así como de promover sinergias sumativas y positivas con otras organizaciones y programas, que son beneficiosas para todas las partes implicadas.

Ha salido para adelante por talante de presidente de la Federación, que ha hecho mucha difusión en coles. Tienen convenio con COPLEF de Aragón, para unir fuerzas (EP-3).

5.6.1. Ejemplos de buenas prácticas

Programa Escuelas Activas Secundaria del Área de Deportes del Cabildo de Tenerife (Canarias), complementado con programas Escuelas Activas Primaria, Recreos Activos, Lo Nuestro en tu Centro y Tenerife Urban Dance. Premio ACAGEDE 2016 y 2018
(<https://www.deportestenerife.es/programas/escuelas-activas/>)

Objetivo: fomentar los hábitos de vida activos y saludables desde edades tempranas, promoviendo la AFD en la infancia y adolescencia desde una vivencia gratificante, coeducativa y de mejora de la competencia motriz.

Características: el centro escolar pone el espacio y DXT Tenerife, las actividades y el monitorado formado. Son 2 horas semanales de AFD gratuita en los centros escolares públicos de Tenerife, en horario extraescolar, para cubrir necesidades de ejercicio físico para la salud con una oferta adaptada a sus gustos y motivaciones. Curso 2023/2024, 6.ª edición: 89 grupos.

AFD en centros de educación secundaria: Ultimate, nuevas tendencias del fitness (entrenamiento funcional, crossfit, calistenia, acondicionamiento físico...), danzas urbanas/baile moderno, bádminton y voleibol. Todas ellas coeducativas.

AFD en centros de educación primaria: multideporte.

AFD de Canarias: complementan AFD semanales con acciones de puesta en valor.

Establece sinergias sumativas y positivas con los programas Escuelas Activas Primaria, Recreos Activos, Lo Nuestro en tu Centro, Tenerife Urbano y Tenerife Urban Dance.

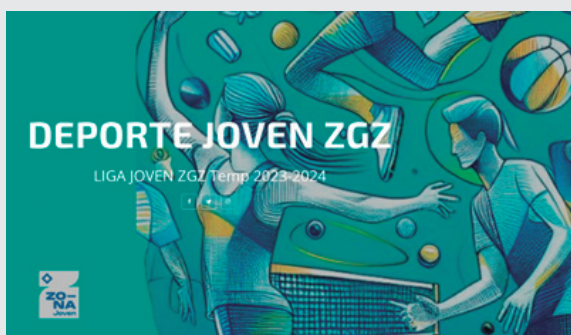


Programa Liga Joven ZGZ del Ayuntamiento de Zaragoza, Zaragoza Joven y la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas en colaboración con Federación Aragonesa de Voleibol, federaciones deportivas, clubes, sistema educativo y COLEF Aragón (Aragón)
(<http://deportejovenzgz.blogspot.com/> y <https://www.favb.es/>)

Objetivo: fomentar la práctica deportiva y el ocio activo saludable de fin de semana en adolescentes y jóvenes.

Agentes dinamizadores clave: difusión en centros escolares, carácter lúdico y festivo de actividades.

Características: más de 900 participantes de 12 a 30 años practicantes en zona joven de proximidad. Diversas modalidades deportivas, como voleibol, fútbol sala, baloncesto, tenis de mesa (ping-pong), ajedrez y nuevas modalidades. Temporada 2022/2023, 2.ª edición: más de 1.600 horas.



Asociación EMAKUMEA SURFLARI Elkarteak, en colaboración con los departamentos de Igualdad y Casas de las Mujeres (Emakumeen Etxeak) de los municipios de Donostia, Zarautz, Deba y Diputación de Guipúzcoa e Instituto Vasco de la Mujer, Emakunde
(<https://emakumeasurflari.eus/es/>)

Objetivo: promover el empoderamiento de las chicas y mujeres desde una perspectiva feminista, a través de prácticas corporales como el surf, el *bodyboard* o el *stand up padel*, en conexión con la naturaleza y generando vínculos y redes entre mujeres diversas.

Características: desde 2014, 10 años impartiendo clases a mujeres, desde los 16 a más de 65 años. Clases de surf, preparación física y yoga durante todo el año para que chicas y mujeres disfruten del surf entre mujeres, y dirigidas por otras mujeres monitoras y gestoras. Seis niveles de aprendizaje guardando las medidas de seguridad necesarias para cada nivel de capacitación que proporcione autonomía, confianza y seguridad a las participantes. El *skate* también es una de las modalidades que promueve la asociación para acercar la práctica del surf a espacios más alejados del mar por distintos municipios de Guipúzcoa.

Otros objetivos de la asociación: llegar a cada vez más mujeres y más diversas. En los últimos 3 años, gracias a la colaboración recibida por la Fundación Onside, el proyecto llega a mujeres racializadas, migrantes, madres solteras, mujeres mayores y jóvenes con menos recursos económicos o tiempo para dedicarlo a su empoderamiento. Ejemplo de ello son los grupos de chicas de Lahia Elkarteak o las jóvenes migrantes de Algara Cruz Roja. Juntas han aprendido las diferentes necesidades de todas, lo que las ha llevado a ampliar la oferta de actividad de la asociación: cursos de iniciación en natación y grupos de acercamiento al medio acuático en el bravo mar Cantábrico. Mujeres y chicas diversas, feministas y surfistas.



5.7. Recomendaciones: Espacios de práctica no formal

En la encuesta aparecieron dos cuestiones relevantes en relación con los lugares de práctica no formal. Las brechas de género más relevantes están en los más accesibles, patios de recreo escolar (+23 puntos) y espacios urbanos (+12 puntos), lugar donde ellos más realizan AFD (40 %) y donde las chicas hacen las AFD principales, como pasear (40 %), correr (21 %) y montar en bicicleta (21 %). Destaca que los patios de recreo escolar sean los lugares que presentan mayores desigualdades entre chicas y chicos con necesidades atendidas y no atendidas de práctica. Alcanzan un 29 % de los chicos y el 6 % de las chicas practicantes, pero tienen solo un 5 % de demanda latente en ellos y 3 % en ellas, siendo casi inexistente (1 %) en las chicas de 3.º y 4.º curso. Se puso el foco en esta cuestión en

la reciente Conferencia sobre Igualdad de Género en el Deporte (CSD, 2023a), organizada con motivo de la Presidencia española del Consejo de la Unión Europea. En ella se planteaba la importante influencia, así como la necesidad de mejorar la situación normalizada de que los chicos se apoderen de los espacios deportivos en los recreos, limitando las oportunidades de las chicas y de las personas menos capaces de disfrutar de la práctica físico-deportiva, fortaleciendo su componente lúdico frente al competitivo, para disminuir el abandono deportivo en la adolescencia. Por otro lado, cabe considerar la influencia de esta situación normalizada sobre la futbolización de la práctica de los chicos (57 %) junto a la masculinización de fútbol, con una brecha de género de +45 puntos sobre 100.

A esta cuestión se añade otra a considerar que apareció al analizar las barreras en la encuesta. Una



NAF 1. Espacio acogedor o amigable.



NAF 2. Espacio hostil o no seguro.

de las brechas de género más relevantes está en las barreras intrapersonales del cuestionario SBPA, que agrupan bajo disfrute y competencia en las AFD, inquietud, apatía y desagrado en las que han vivenciado o conocen (1 chica vs. 0,8 chicos). En la pregunta abierta, para especificar otras no consideradas en las preguntas cerradas del cuestionario, las más expresadas por las chicas y en mayor medida que ellos (33,7 % ellas vs. 17,6 % ellos), fueron limitaciones de tipo interpersonal. Principalmente vergüenza y baja autoconfianza, incluso miedo junto a intimidación en las interacciones con otras personas en las AFD y espacios de práctica, como mucha gente, escasez de iguales, mayoría de género masculino, conductas poco acogedoras o amigables, llegando a mencionar de mal trato y exclusión.

Parte de los resultados cuantitativos aportados por la encuesta son similares a los apuntados en el estudio de referencia sobre hábitos deportivos de la población escolar en España (CSD, 2011), como la futbolización de la práctica de los chicos, y otros sobre patios escolares, como la revisión de Salas y Vidal (2022), y los estudios con perspectiva de género de Saldaña (2018) y coeducativa de Molines (2015).

Por ello, por un lado, se consideró oportuno que las adolescentes realizaran narrativas fotográficas de los espacios de práctica no formal, urbanos, naturales y al aire libre preguntando lo que les gustaba y lo que no, con el objetivo de identificar características clave. Por otro lado, se decidió preguntar específicamente sobre los espacios urbanos al aire libre y patio de recreo escolar en las entrevistas en profundidad a expertas, así como en los grupos de

discusión con adolescentes, madres y padres, sin preguntar directamente por la influencia de la futbolización y masculinización de los espacios simbólicos y patios escolares. Por último, se triangulaban estos hallazgos con dos propuestas prácticas basadas en la evidencia, el *White paper La escalada activa a las preadolescentes* del KOMPAN Play Institute (Amholt, 2022) y el documental *Patis vius, patis coeducati* de la Associació per la Coeducació (Méndez y Molines, 2018), codirigido y basado en la tesis doctoral de Sandra Molines (2015).

Características de los espacios positivos: agradables, acogedores y amigables

Tienen buenas condiciones climática, equipamiento que pueden utilizar las chicas y donde se puede jugar con amigas principalmente, pero también con amigos. Son en muchos casos espacios supervisados tanto en interior (pabellón de centro escolar o de polideportivo) como exterior (pistas cerradas de polideportivo, patio de colegio), con buena iluminación, limitada exposición visual y reducido riesgo de impactos. Algunos cuentan con fuente, vegetación cuidada, espacios de sombra y descanso con diversos elementos, no solo asientos o bancos.

La NAF 1 es un ejemplo de espacio acogedor o amigable. Sus características son:

- Zona pequeña anexa al patio de recreo de centro escolar que permite encontrarse con sus iguales sin sentir presión social sobre su aspecto físico, forma física o competencia motriz. Es como un pequeño “oasis” naturalizado, con sombra de

árboles, donde pueden realizar actividades físicas de intensidad moderada o descansar en el suelo en diferentes posiciones al disponer de pavimento blando con adecuada limpieza.

- Ofrece seguridad y tranquilidad, al estar protegida de riesgo de impactos de zona principal con pista de juegos de balón con porterías y canastas.
- Desde ella se accede al polideportivo, patio de recreo y salida a zona de calle, punto de recogida de familias, con reducido tránsito de vehículos de motor, es decir, limitada exposición a ruido, humos y miradas.
- Dispone de equipamiento orientado al entrenamiento de fuerza aunque ellas lo utilizan para realizar movimientos y plantear retos de trepa, balanceos y volteos. Matizan que “no llegan a todo”.

Características de los espacios negativos: no agradables, inseguros y hostiles

Por estar sucios, hacer excesivo calor, tener diseño urbano agresivo tipo cárcel, con vallas altas y donde hay mucha gente desconocida o extraña, que provoca en ellas un miedo social. Desde una perspectiva de género ese miedo social aparece en ocasiones vinculado a la presencia de “hombres” o “chicos” en general, lo que indica un componente de género relevante. Además de por la cantidad u ocupación mayoritaria, es por los comportamientos de los hombres (no solo de los chicos), invasivos y poco respetuosas que no facilitan la convivencia, ni la utilización igualitaria de los espacios por parte de las adolescentes.

En las NAF aparecen temas similares a los que recogen otros estudios en otras partes del mundo. Por ejemplo, Brussoni *et al.* (2020) realizaron un estudio sobre actividades no supervisadas al aire libre mediante 105 entrevistas cualitativas a niños y niñas de 10-13 años residentes en un centro urbano de Canadá y el análisis revelaba dos temas principales: por un lado, la preocupación y necesidad de sentimiento de seguridad vinculado a cuestiones ambientales (relacionadas con el tráfico y espacio urbano) y sociales (sensación de barrio, presencia de extraños). Por otro lado, el interés por “cosas para hacer”, vinculado a una oferta adecuada en su entorno, acceso a zonas verdes, etc., y una oferta particularmente vinculada a un acceso compartido con amigas y amigos.

Una diferencia respecto al estudio de Brussoni *et al.* (2020), vinculada a la cuestión de género, es que la preocupación social en el caso de las NAF aparece a veces relacionada simplemente con la presencia de chicos/hombres en espacios públicos, mayor ocupación de estos por parte del género masculino, así como en sus actitudes de apoderamiento de los espacios, llegando a mencionar incluso actitudes machistas. Esta cuestión vuelve a redundar en la idea de una percepción de espacio público hostil para las chicas, no seguro a no ser que haya una figura de autoridad para supervisar el espacio. Esto puede que sea una gran barrera a la hora de practicar las chicas AFD de modo informal en espacios al aire libre.

Estas diferencias pueden explicarse en parte por los resultados obtenidos en la encuesta. Los espacios urbanos al aire están ocupados mayoritariamente por los chicos o masculinizados (12 puntos de brecha de género), además de ser el lugar donde los adolescentes más hacen AFD (40 %). Son también los más utilizados para hacer deporte la población española (MCD, 2022).

En este punto cabe mencionar la coincidencia de estos hallazgos en las NAF del presente estudio con los resultados de la pregunta abierta de la encuesta sobre las barreras, las más expresadas por las chicas y en mayor medida que ellos (33,7 % de ellas vs. 17,6 % de ellos), fueron limitaciones de tipo interpersonal. Principalmente vergüenza y baja autoconfianza, incluso miedo junto a intimidación en las interacciones con otras personas en las AFD y espacios de práctica, como mucha gente, escasez de iguales, mayoría de género masculino, conductas poco acogedoras o amigables, llegando a mencionar de mal trato y exclusión.

Más espacios urbanos, naturales y de movilidad sostenible amigables para las chicas que favorezcan la convivencia, la salud y el bienestar

Las expertas exponen la necesidad de generar espacios amigables, seguros, naturalizados y facilitadores de la convivencia.

Hay que pensar en zonas lúdicas facilitadoras de movimiento con espacios cubiertos, para sentarse. Más verde y menos cemento, alejar coches y peligros... Necesitan entornos públicos de ocio activo al aire libre más amigables que favorezcan la convivencia, la salud y el bienestar (EP-2).

Aparecen notables diferencias según entornos. Una de las expertas percibe más chicas que se desplazan en patinete, hacen surf, trepan o quedan para hacer senderismo y merendar. Pero otras explican que, en su entorno, las chicas no se atreven a salir a correr, patinar o montar en bicicleta en los espacios urbanos hasta la juventud. Argumentan que ellas no se autoperciben ni seguras, ni competentes.

Estas chavalas se mueven más que hace unos años. Se ha producido un cambio, se ha integrado más la actividad física en sus vidas, como transporte, patinetes, patines, algo menos bicis... Depende del entorno geográfico donde vivan. Hacen surf, paddle surf o piragua... Quedan para dar paseos por la montaña con meriendas o cenas, hacen slackline, las ves escalando en rocódromos, zonas de boulder y travesía (EP-2).

A partir de los 18 años hay otro cambio: un montón de jóvenes corriendo, patinando... También usan más la bicicleta. El problema es antes de los 18, ni se atreven, les da vergüenza, no se sienten preparadas. Por su propio pie no salen a su entorno a caminar o correr con sus amigas. Es raro ver una chica. Es un hábito que pudiéndose hacer no se hace (EP-1).

Las chicas que viven en entornos rurales explican que hacen una práctica autónoma por la accesibilidad de espacios simbólicos y/o disponer de menor o peor oferta dirigida.

Como vivo en un pueblo pues normalmente suele ser más al aire libre... pasear, montar en bici (GD-9, 12 años).

Parte de los padres y madres expresan sus temores en relación con la seguridad que podrían atenuarse con la adaptación de los espacios de práctica de AFD no formal, así como la movilidad activa en el diseño urbano.

A mí me da mucho miedo, no la dejo ir sola, la llevo yo donde han quedado y luego la voy yo a buscar (GD-4, madre).

Las actividades de trepa y escalada activan a las adolescentes más pequeñas

A esta conclusión llegó el estudio de Amholt (2022) y el KOMPAN Play Institute de Dinamarca, instituto liderado por mujeres que desarrollan acciones basadas en la evidencia abordando áreas como la igualdad, la inclusión o la discapacidad. El estudio evidenció que las chicas incrementan sus niveles de actividad física y fortalecen su socialización cuando tienen acceso a espacios lúdicos o parques con equipamiento de trepas. Entre sus recomendaciones

proponen la combinación de elementos de trepa y escalada, que presentan retos físicos, con espacios donde se pueda socializar, como plataformas donde pueden juntarse dos o más adolescentes. Otras recomendaciones son incorporar zonas pequeñas algo apartadas de la parte principal, para encontrarse con iguales y sentir menor presión social sobre su aspecto físico, incluir lugares de reunión para quienes no paran de moverse y para quienes prefieren mirar y zonas de juegos con balón, con marcas y equipamiento que no prioricen unos deportes sobre otros.

No se está incorporando a las chicas a la movilidad sostenible

Las profesionales indican que no se está teniendo en cuenta a las adolescentes en los diseños urbanos de movilidad activa y sostenible: las bicis de alquiler son a partir de 16 años, algunos tramos de los carriles bici no son seguros. Ni ellas ni sus familias perciben que sea una opción de movilidad segura para las chicas. Esto puede explicar que en la encuesta los chicos se desplazan en mayor medida al espacio de práctica en bicicleta o patinando.

Las ciudades se están abriendo, más movilidad sostenible y activa, pero no para las adolescentes. Se están haciendo, pero no son adecuados para ellas. Se están cambiando las ciudades, hay muchas iniciativas, pero no específicas para escolares. Las bicis de alquiler son a partir de 16 años, carriles bici en algunos tramos no tienen seguridad. Ellas tienen miedo y sus familias no sé si les dejarían porque no están todavía lo suficientemente seguras o no se perciben como seguras por ellas y sus familias... Son opciones de movilidad que están surgiendo, pero se están quedando en el sector masculino (EP-3).

Programas con monitoras para iniciarse en la movilidad activa

Una solución que emerge es desarrollar programas de iniciación, mejor si están dirigidos por mujeres para orientarlas, iniciarlas y dinamizarlas en la práctica autónoma no formal porque, según los resultados de la encuesta, a las chicas les gustaría desplazarse al lugar de práctica en bicicleta o patinando en mayor medida de lo que lo están haciendo actualmente. La experta en educación física expone su experiencia.

Ellas no se sienten competentes. Metrobici, les dije que se debía ir por la calzada y no se atrevían “No, no no...”. No se ven seguras y por eso no los utilizan. A nivel escolar muy pocas chicas van en bicicleta, lo mismo con los patinetes. Pero la mayoría sabe montar en bicicleta (EP-3).

Los patios de recreo escolar, ¿espacios coeducativos?

En los grupos de discusión las adolescentes perciben el patio de recreo de su centro escolar como un espacio en el que los mejores jugadores de fútbol más mayores se apoderan del centro, relegándolas a ellas y al resto de alumnado menos capaz a los espacios residuales o periféricos, en concordancia con estudios precedentes (Salas y Vidal, 2022; Saldaña, 2018; Molinés y Barberá, 2015). Algunas mencionan conductas de violencia física (como empujones) y psicológica (como chillar), así como hipervigilancia para protegerse de balonazos.

Por ejemplo, en mi colegio, en el patio, los chicos suelen hacer deporte, o sea jugar al fútbol, y las chicas solemos más sentarnos a hablar o a dar paseos... Tenemos que estar atentas porque te despistas y ¡bum! balonazo (GD-14, 13 años).

En el patio los chicos que juegan el fútbol empujan, chillan, ¡a mí me dieron un balonazo en la cara!... son muy brutos todos (GD-10, 12 años).

Los de 3.º y 4.º juegan al fútbol en la cancha más nueva. Los de 1.º, si les caes bien, pues te dejan jugar con ellos. Pero los de 1.º casi no pueden jugar al fútbol porque los de 2.º están en la cancha vieja. Les ha dado por colgarse de la portería y hacer dominadas, a ver cuál es el que más aguanta. Siguen jugando al fútbol, pero ahora están más obsesionados con la castellanía (GD-9, 13 años).

Las expertas califican muy acertadamente a las escasas que consiguen principalmente jugar al fútbol como “las supervivientes del patio” (Azurmendi, 2019), a la vez que exponen las dificultades emergidas de las acciones desarrolladas para resolver esta situación:

Las que consiguen hacer algo en el recreo son las supervivientes del patio (EP-2).

Está muy bien que sean inclusivos y estoy a favor de ello. Pero estoy en contra de que nos quiten las instalaciones deportivas, porque son las aulas de educación física. No consiste en quitar sino en poner. Si están masculinizados hay que resolver, pero no restando sino sumando (EP-3).

Una propuesta de interés es el documental *Patís vius, patís coeducatiu* de la Associació per la Coeducació de Valencia, codirigido y basado en la tesis doctoral de Sandra Molinés (2015), *La coeducación en un centro educativo: análisis del patio escolar*. Invita a la reflexión lo que sucede en los espacios de recreo escolar desde una perspectiva feminista, así como abrir una ventana de oportunidad a nuevas maneras de jugar y coeducar. Plantea que su diseño y la prevalencia del fútbol, jerárquicamente con mayor prestigio, provoca que los niños y los chicos mayores ejerzan el control y dominio, invadiendo este 30 % del alumnado el 70 % del espacio, sembrando la desigualdad de género. En este documental la socióloga y experta en coeducación Marina Subirats alerta de la normalización de este comportamiento. Para ofrecer alternativas a todo el alumnado, atender las diferentes necesidades y promover valores democráticos, inclusión o igualdad, recomiendan procesos participativos para plantear tres zonas en los patios:

- Zona 1. Espacio de educación física, privilegiado para el deporte y la actividad física.
- Zona 2. Espacio privilegiado para juego tranquilo, para hacer actividades físicas más tranquilas como baile, que suelen interesar más a las chicas, descansar o hacer actividades artísticas.
- Zona 3. Espacio de contacto con la naturaleza, con sombra de árboles, vegetación, tierra o piedras.

Profesionales de centros que reorganizaron los patios mediante procesos participativos exponen que el diagnóstico incluyó preguntar al alumnado, que reveló la futbolización y masculinización del patio de recreo escolar. La ampliación de oportunidades alternativas a las actividades hegemónicas resultó en que el alumnado se sentía mejor porque podía jugar a otras cosas, mejorando la convivencia respetuosa.

6. Conclusiones

6.1. Realización de actividad física y práctica físico-deportiva

Los resultados de los análisis mostraron que las chicas realizan menos actividad física (AF) que los chicos y que el alumnado de 1.º y 2.º curso realiza más que el de 3.º y 4.º.

Los resultados asimismo mostraron un mayor número de chicas en el nivel sedentario y moderadamente activo del APALQ, así como un menor número de ellas que de ellos en el nivel muy activo. Solo un 23,3 % de las chicas, frente al 49,2 % de los chicos, alcanza el nivel de realización de AF vinculado al cumplimiento de las recomendaciones de la OMS (2020) del cuestionario APALQ. El 50 % de las chicas, aunque no realizan suficiente AF, están en el nivel activo intermedio. En el nivel más bajo hay más chicas de 3.º y 4.º curso (29,6 %) que de 1.º y 2.º (22,5 %).

La competición deportiva es más relevante en la población ESO, sobre todo en ellos. Un 65 % de los chicos frente al 36 % de las chicas realiza semanalmente una práctica vinculada al deporte de competición escolar de base o federado.

Hay desigualdades de género en la práctica físico-deportiva al margen de la educación física escolar. Menos chicas (79,4 %) que chicos (90,8 %) hacen alguna actividad física o deportiva (AFD). En las chicas hay diferencias de etapa educativa; las de 1.º y 2.º curso en la etapa inicial (84,0 %) hacen más AFD que las de 3.º y 4.º en la etapa final (74,7 %). En esta *demandada establecida* a un 59 % de las chicas y 46 % de los chicos les gustaría hacer otra AFD diferente o además de la que hacen (*demandada latente en demanda establecida*).

El 20,6 % de las chicas y el 9 % de los chicos no hacen AFD al margen de la educación física escolar. Hay diferencias de etapa educativa en las chicas, más de 3.º y 4.º (25,3 %) que de 1.º y 2.º curso (16 %) no hacen AFD. En este grupo de adolescentes que

no hacen AFD, un 5,9 % de ellas y un 3,3 % de ellos ni hacen ni le gustaría hacer alguna AFD (*demandada ausente*), mientras que el otro 14,7 % de las chicas y el 5,9 % de los chicos, aunque no hacen, les gustaría hacer AFD (*demandada latente*).

En su conjunto, presenta necesidades no atendidas de práctica físico-deportiva (*demandada latente y demandada latente en demanda establecida*) el 74 % de las chicas y el 54 % de los chicos, que les gustaría hacer alguna AFD u otra AFD diferente o además de la que hacen.

6.2. Barreras para la realización de actividad física

En cuanto a las barreras para hacer AF, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en función del género y de la etapa educativa. Las chicas perciben en mayor medida que los chicos las barreras temporales, contextuales, intrapersonales y de seguridad del cuestionario SBPA. Las más importantes para ambos son las temporales que agrupan falta de tiempo, deberes de estudio y tareas en casa (2,4 chicas vs. 2,1 chicos). Le siguen, en orden de importancia, las barreras contextuales relacionadas con déficits de oportunidades, como sitios, equipamientos y personas con quienes hacer actividad física (1,1 chicas vs. 0,9 chicos), las intrapersonales, que agrupan bajo disfrute y competencia en las AFD, inquietud, apatía y desagrado en las que han vivido o conocen (1 chica vs. 0,8 chicos) y, por último, de seguridad para hacer actividad física con autonomía y en espacios urbanos (0,9 chicas vs. 0,7 chicos). Las mayores desigualdades de género aparecen en las barreras temporales e intrapersonales.

Con respecto al análisis por etapa educativa, los resultados mostraron que la población de 3.º y 4.º curso, la etapa final de transición de ESO a bachillerato, percibe en mayor medida que la de 1.º y 2.º curso barreras contextuales e intrapersonales,

mientras que la de 1.º y 2.º curso, en la etapa de transición de primaria a ESO, siente más barreras de seguridad. No se observaron diferencias en las barreras de tiempo en función de la etapa educativa.

En el grupo de la *demanda latente en la demanda establecida* el alumnado de 1.º y 2.º curso alcanza mayores puntuaciones en las barreras de seguridad, mientras que el de 3.º y 4.º curso en las barreras contextuales e intrapersonales. Además, las chicas perciben en mayor medida que los chicos barreras temporales, de seguridad e intrapersonales. Por último, las chicas de 1.º y 2.º curso sienten en mayor medida barreras de seguridad, mientras que las de 3.º y 4.º curso, barreras temporales e intrapersonales.

Las adolescentes de 1.º y 2.º curso que, aunque no practican desean hacerlo (*demanda latente*), son el grupo que presenta mayores déficits de oportunidades y seguridad. Las chicas de 3.º y 4.º que ni hacen ni quieren hacer AFD (*demandausente*) presentan las puntuaciones más elevadas en las barreras intrapersonales de desagrado por la práctica físico-deportiva y baja competencia motriz.

Además de las recogidas en el SBPA, fueron mencionadas o especificadas mediante pregunta abierta otras dificultades o problemas importantes. Las más expresadas por las chicas y en mayor medida que ellos (33,7 % de ellas vs. 17,6 % de ellos) fueron limitaciones de tipo interpersonal. Principalmente vergüenza y baja autoconfianza, incluso miedo junto a intimidación en las interacciones con otras personas en las AFD y espacios de práctica, como mucha gente, escasez de iguales, mayoría de género masculino, conductas poco acogedoras o amigables, llegando a mencionar mal trato y exclusión.

Ambos expresaron en gran medida, aunque ellas más (32,6 % de ellas vs. 27 % de ellos), barreras vinculadas a situaciones de enfermedad, discapacidad o limitaciones físicas, principalmente dificultades por asma y afecciones articulares, indicando algunas chicas la menstruación.

Aunque en menor medida que las anteriores, tanto chicos como chicas expresan déficits en la oferta de AFD de proximidad que les guste, junto al coste o alto precio. Los chicos, especialmente los menores de 14 años, expresaron las limitaciones de

padres, madres y organizaciones para ir al gimnasio a hacer musculación. En relación con la falta de tiempo, amplían circunstancias específicas, como exámenes y carga de asignaturas concretas, principalmente.

6.3. Necesidades de práctica físico-deportiva

6.3.1. Actividades físicas y deportivas

¿Qué actividades físicas y deportivas hacen?

Hay diferencias de género en el conjunto de AFD que hacen, durante el curso y en vacaciones, al margen de la asignatura de educación física escolar. Las mayores aparecen en las que más hacen ellas o ellos y en las más accesibles. Los chicos en mayor medida que ellas juegan al fútbol, AFD como mayor diferencia de género (en torno a 45 puntos), baloncesto, tenis y pádel, corren, montan en bicicleta y hacen ejercicio en sala fitness o gimnasio. Por el contrario, las chicas en mayor medida que ellos bailan, segunda AFD con mayores diferencias de género (aproximadamente 19 puntos), pasean, juegan al voleibol y patinan.

Pasear es la AFD que mayor número de chicas hace (40 %). A distancia, le siguen correr (21 %), montar en bicicleta (21 %) y bailar (20 %), todas ellas al margen del sistema deportivo organizado. Después, aparecen deportes como natación (19 %), voleibol (14 %), baloncesto, fútbol, tenis y pádel (12 %, respectivamente). Entre las AFD que más hacen las chicas aparecen tanto feminizadas que hacen más las chicas, como masculinizadas que hacen más los chicos, e igualitarias, sin diferencias de género en este grupo poblacional.

En las AFD que más hacen los chicos sobresale el fútbol (57 %). Le siguen a distancia correr (30 %), montar en bicicleta (28 %), actividades autónomas al aire libre, baloncesto (25 %), tenis y pádel (23 %), que también hacen más chicos que chicas en la etapa de secundaria.

También hay diferencias de etapa educativa en ambos. En 3.º y 4.º curso, tanto los chicos como las chicas se ejercitan más en el gimnasio y patinan menos. Ellas, además, juegan al voleibol, montan en bicicleta y bailan menos.

Actividad física o deportiva principal que practican

Las AFD más practicadas habitualmente o con mayor frecuencia por las chicas como AFD principal son bailar (15 %), seguida a distancia de pasear (9,1 %), ambas al margen del sistema deportivo organizado. Le siguen, en orden de importancia, baloncesto (8,8 %), voleibol (8,6 %), fútbol (7,3 %), ejercicio en sala fitness (6,8 %), balonmano (6,1 %), natación (5,6 %), correr (5,2 %) y tenis o pádel (5 %). Estas AFD constituyen el 77,5 % de su práctica principal más habitual. La comparativa con el conjunto de AFD que hacen muestra que las actividades autónomas al aire libre como pasear, correr, montar en bicicleta o nadar son mucho menos practicadas como AFD principal.

La AFD principal que mayor número de chicos practica es el fútbol (48,2 % fútbol 11, fútbol sala, etc.), seguido a distancia del baloncesto (10,7 %) y el ejercicio en gimnasio o sala fitness (7,4 %), tenis o pádel (4,9 %), balonmano (3,7 %), bicicleta (3,4 %), artes marciales, como judo, kárate o taekwondo (3,2 %) y boxeo o lucha (3,2 %). Estas AFD, enmarcadas en el sistema deportivo o de ejercicio físico, suponen el 84,7 % de la práctica principal o más habitual de los chicos.

Se observan dos polarizaciones de género en la AFD principal. Por un lado, en los chicos destaca la futbolización de su práctica (48,2 %) y la masculinización del fútbol como AFD principal, con en torno a 40 unidades porcentuales o puntos de diferencia de género. Por otro lado, tres de las cuatro AFD principales más practicadas por las chicas, bailar (15 %, 14 puntos aprox.), pasear (9,1 %, 6 puntos) y jugar al voleibol (8,6 %, 6 puntos), están feminizadas.

Al avanzar en secundaria tanto chicas como chicos presentan cambios. El más relevante en ambos es que se dispara la ejercitación en sala fitness o gimnasio, más en ellos (1,9 % en 1.º y 2.º curso vs. 12,9 % en 3.º y 4.º curso) pero también en ellas (0,8 % en 1.º y 2.º curso vs. 7,7 % en 3.º y 4.º curso). Otro cambio importante en los chicos es que los más mayores disminuyen la práctica del fútbol como AFD principal hasta un 44 %, desde el 52 % en los más pequeños. En las chicas se mantienen estables las AFD principales más practicadas, bailar, pasear y jugar al voleibol. Ambos presentan una práctica más *deportivizada* en 1.º y 2.º que en 3.º y 4.º curso.

¿Qué actividades físicas o deportes les gustaría hacer?

También hay diferencias de género en las AFD que les gustaría hacer. Las mayores aparecen en las que más les gustaría hacer y hacen, tanto a los chicos con el fútbol, como a las chicas, bailar, jugar al voleibol y pasear, pero también en gimnasia rítmica y patinar en patinete o patines.

Las necesidades no atendidas de las chicas son amplias y diversas. Mayoritariamente les gustaría hacer algún deporte (73 %), pero también AFD expresivas, en la naturaleza y ejercicio al aire libre. Lo que más les gustaría es bailar y jugar al voleibol (14,7 %, respectivamente), ambas feminizadas. A distancia, les siguen fútbol (9,3 %), baloncesto (9,1 %), tenis o pádel (8,8 %), los tres son deportes masculinizados, surf (8,2 %), correr (7,9 %) y gimnasia, especialmente rítmica (7,2 %).

Lo que más les gustaría hacer a los chicos es jugar al fútbol (13,5 %), baloncesto (10,8 %), tenis o pádel (10,1 %), natación (7 %), surf y ejercicio en gimnasio (6,3 %, respectivamente), mayoritariamente AFD masculinizadas, del sistema deportivo o de ejercicio físico organizado y en la naturaleza.

En los chicos destaca que su interés no está futbolizado, al contrario que su práctica (13 % desea vs. 48 % practica, 57 % hacen); lo que hacen y les gustaría hacer son mayoritariamente AFD masculinizadas, que hacen más los chicos que las chicas. Por el contrario, las chicas practican y con necesidades no atendidas muestran una mayor diversificación, aunque las AFD que más practican, hacen y desean hacer están feminizadas: pasear, bailar y jugar al voleibol. La tradicional oferta deportiva y de actividades al aire libre interesa a ambos. Señalar el potencial de las AFD vinculadas a la naturaleza de surf y escalada con demandas latentes del 7 y 5 %, respectivamente.

6.3.2. Modo de organización de la práctica**¿Cuánto practican con dirección profesional y por su cuenta?**

Ambos practican mayoritariamente su AFD principal con dirección profesional (73,3 %). En los chicos hay diferencias de etapa educativa, los de 1.º

y 2.º curso hacen más una práctica formal dirigida (79,1 % en 1.º y 2.º curso vs. 67,1 % en 3.º y 4.º curso) mientras que los de 3.º y 4.º más una no formal, autónoma por su cuenta (20,9 % en 1.º y 2.º curso vs. 32,9 % en 3.º y 4.º curso).

¿Cómo les gustaría practicar?

A las chicas (74,9 %) en mayor medida que a los chicos (74,2 %) les gustaría hacer una práctica formal dirigida por profesorado o profesionales del entrenamiento deportivo, mientras que a los chicos (25,1 %) les gustaría más que a ellas (20,7 %) hacer una práctica no formal autónoma, sin dirección profesional.

6.3.3. Lugares de práctica físico-deportiva

¿Dónde hacen actividades físicas y deportivas?

Los lugares que las chicas utilizan en el conjunto de las AFD que hacen son, en orden de importancia, los centros privados (28,3 %), los espacios naturales (28,0 %) o urbanos (27,9 %) y polideportivos municipales (26,2 %). Menos utilizados aparecen el domicilio (22,4 %), su centro escolar (14,1 %) y el patio de recreo (6,5 %), estos últimos escasamente utilizados y con potencial de mejora.

Los chicos ocupan mayoritariamente los más accesibles, los patios de recreo escolar (29 % de los chicos vs. 6 % de las chicas, aproximadamente 23 puntos de diferencia) y espacios urbanos (40 % de los chicos vs. 27 % de las chicas, en torno a 12 puntos), lugar más utilizado por ellos para hacer AFD. También los chicos utilizan más que las chicas los centros privados (37 % de ellos vs. 28 % de ellas), polideportivos municipales (32 % de ellos vs. 26 % de ellas) y centros escolares (19 % de ellos vs. 14 % de ellas), apareciendo como igualitarios los espacios naturales (30 % de ellos vs. 28 % de ellas) y el domicilio (23 % de ellos vs. 22 % de ellas). Un 10 % realiza AFD en otros lugares, como clubes deportivos, centros escolares que no son el suyo, centros culturales, escuelas de actividades artísticas o instalaciones deportivas al aire libre o en la naturaleza.

Al avanzar en la ESO, ambos reducen la utilización del patio escolar. La tasa más alta la presentan los chicos de 1.º y 2.º curso con un 34,9 %, mientras que las chicas de 3.º y 4.º curso tienen una presencia mínima del 1,9 %.

¿Dónde practican su AFD principal?

Las instalaciones más utilizadas por las chicas para practicar su AFD principal son los centros privados (31,4 %), seguidos de los polideportivos municipales (25,8 %). Menos utilizados son los espacios al aire libre urbanos (13,9 %), naturales (7,1 %), centro escolar (6,9 %) y domicilio (5,8 %), siendo en el patio o espacio de recreo escolar casi inexistente (0,7 %). Un 8,4 % practica en otros lugares.

Las más utilizadas por los chicos son también las instalaciones de centros privados (36,3 %), que ellos utilizan en mayor medida que ellas, seguidos de los polideportivos municipales (23,2 %). Al igual que las chicas, utilizan menos los espacios al aire libre urbanos (13,9 %), naturales (6,2 %), centro escolar (4,4 %), en el recreo y domicilio (3,9 %, respectivamente). Un 8,2 % practica en otros lugares.

¿Dónde les gustaría hacer actividades físicas y deportivas?

Los polideportivos municipales son el lugar donde más les gustaría hacer AFD, deseados en mayor medida por ellas (24,2 % de las chicas vs. 17,17 % de los chicos), seguidos de los centros privados (21,6 % de las chicas vs. 18,9 % de los chicos), que son los que más utilizan los y las practicantes. También, pero menos, les gustaría hacer AFD en espacios naturales, a ellas más (16,3 % chicas vs. 11,3 % de los chicos) y urbanos (11,4 % de las chicas vs. 11,1 % de los chicos), ambos más utilizados que deseados. Por último, les gustaría en su centro escolar (7,8 % de las chicas vs. 6,7 % de los chicos) o domicilio (7,1 % de las chicas vs. 5,2 % de los chicos).

Los lugares más accesibles son los que presentan mayores diferencias entre practicantes y el grupo con necesidades no atendidas. Los espacios urbanos en los chicos (29 puntos menos) y, especialmente, los espacios de recreo escolar con potencial de mejora. En ellos hacen AFD un 29 % de los chicos y el 6 % de las chicas, pero solo les gustaría hacer AFD allí a un 5,9 % de ellos y 3,3 % de ellas.

6.3.4. Modo de desplazamiento al lugar de práctica de AFD

¿Cómo van al lugar de práctica?

Más chicos (60,9 %) que chicas (58 %) practican su AFD principal en un espacio de proximidad al

que mayoritariamente llegan caminando, principalmente ellas (47,6 % de las chicas vs. 43,9 % de los chicos). Los chicos van más en bicicleta o patinando (13,4 % de los chicos vs. 4,5 % de las chicas), mientras que las chicas dependen en mayor medida de personas mayores de edad que las lleven en coche, especialmente en 1.º y 2.º curso de la ESO (40 %).

¿Cómo les gustaría ir al lugar de práctica?

A los chicos mayoritariamente les gustaría hacer AFD en un espacio de proximidad (75,7 %), pero también a las chicas (69,9 %). Ellas prefieren más ir andando (47,9 % de las chicas vs. 42,5 % de los chicos); en 3.º y 4.º curso ambos aumentan su deseo de poder ir caminando. También quieren ir en bicicleta o patinando, aunque más los chicos (28,9 % de los chicos vs. 17,7 % de las chicas), mientras que ellas optan en mayor medida por que las lleven en coche (24,8 % de las chicas vs. 17,3 % de los chicos).

6.3.5. Motivos de práctica físico-deportiva

¿Por qué hacen actividades físicas y deportivas?

El principal motivo por el que las chicas hacen AFD es porque disfrutan (54,1 %). El segundo motivo en importancia es divertirse (46,4 %), de naturaleza lúdica, seguido a distancia de estar en forma (36,3 %) vinculado a la capacidad física. Resultan menos motivantes de manera aislada la mejora de la apariencia física (25,9 %) y la socialización con amistades (23,5 %). El gusto por la competición es el menos mencionado por ellas (18,6 %).

Hay diferencias de género, especialmente en el gusto por competir, cuarto motivo en importancia para ellos (43 %) y el menos motivante para ellas (18,6 %). En todos los motivos los chicos obtuvieron puntuaciones más altas, lo que sugiere que la práctica que hacen resulta más motivante para ellos que para ellas.

Coinciden ambos en que los principales motivos por los que practican son disfrutar (67,6 % de ellos, 54,1 % de ellas) y divertirse (56,1 % de ellos, 46,4 % de ellas), seguidos de estar en forma (52,9 % de ellos, 36,3 % de ellas). Menos motivantes de manera aislada aparecen mejorar la apariencia física (34,9 % de ellos, 29,6 % de ellas) y encontrarse con amistades (32,1 % de ellos, 23,5 % de ellas).

Hay diferencias de etapa educativa solo en las chicas, con respecto a las de 1.º y 2.º curso, las de 3.º y 4.º disminuyen el disfrute y la diversión, mientras que aumenta la motivación por mejorar su apariencia física.

Otros motivos importantes que mencionaron fueron para mejorar la salud mental, más ellas, aunque ambos aumentan esta motivación en 3.º y 4.º curso. Le siguen la mejora de la salud física, más las chicas de 1.º y 2.º curso, así como para ser deportista profesional o de alto rendimiento, más los chicos de 1.º y 2.º curso.

¿Por qué les gustaría hacer actividades físicas y deportivas?

Las chicas puntúan más que ellos en los principales motivos por los que les gustaría hacer AFD a ambos, divertirse (39 % de chicas, 30 % de chicos) y disfrutar (35 % de chicas, 29 % de chicos), lo que sugiere que ellas tienen una mejor expectativa de disfrute, así como lúdica de la práctica, especialmente en 1.º y 2.º curso.

Le siguen a distancia estar en forma (23 % de ellas, 22 % de ellos), mejorar apariencia física (18 % de ellas, 14 % de ellos), así como socializar con amistades (15 % de ellas, 14 % de ellos). El gusto por la competición es el menos mencionado por las chicas (10 %) y cuarto motivo en importancia para los chicos (17 %).

También mencionaron la salud mental, más las chicas, especialmente las de 3.º y 4.º curso. Ellas también ampliaron otros motivos vinculados al disfrute, más en 3.º y 4.º curso.

6.4. Resultados clave a considerar para mejorar la igualdad de oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes

- Las adolescentes practican menos AFD que los chicos y presentan mayores niveles de inactividad física.
- Cabe destacar que la mitad de las chicas, aunque no alcanzan el nivel de AF vinculado al cumplimiento de las recomendaciones de la OMS (2020), se mueven lo suficiente como para no estar en el nivel sedentario, así como que las AFD que más hacen y practican habitualmente, pasear y bailar, están al margen del sistema deportivo organizado.

- Siete de cada 10 chicas presentan necesidades no atendidas de AFD y principalmente les gustaría hacer algún deporte.
- Las instalaciones y espacios de práctica físico-deportiva están ocupados mayoritariamente por los chicos, especialmente los más accesibles, patios de recreo escolar y espacios urbanos al aire libre.
- Los centros privados son el lugar donde más practican ellas, pero donde más les gustaría hacer AFD es en los polideportivos municipales.
- A las chicas les gustaría hacer más AFD con el soporte de profesorado o entrenadoras/es.
- Las AFD que hacen son más motivantes para los chicos.
- Competir les gusta más a los chicos que hacen AFD; la competición solo es motivante para una minoría de las adolescentes y para el grupo de chicas y chicos con necesidades no atendidas.
- Los principales motivos por los que ambos hacen y les gustaría hacer AFD son disfrutar y divertirse, demandando las chicas con necesidades no atendidas divertirse y disfrutar en mayor medida que ellos.
- Las adolescentes tienen más barreras temporales, contextuales, intrapersonales y de seguridad. Las desigualdades más relevantes aparecen en las temporales e intrapersonales; ellas disponen de menos tiempo de ocio para conciliar práctica con responsabilidades de estudio y tareas en casa, además de sentir bajo disfrute y competencia en las AFD, inquietud, apatía y desagrado por las que han vivenciado o conocen, así como vergüenza, inseguridad o intimidación psicosocial en las AFD y espacios de práctica masculinizados.

En secundaria confluyen diversas barreras que dificultan la práctica físico-deportiva de las adolescentes. A la elevada carga de tareas escolares se unen la menor oferta dirigida de proximidad que les guste y la de otras chicas con las que hacer AFD. No favorece que la dirección de profesionales priorice el rendimiento o la competición sobre sentirse mejor disfrutando con amigas.

Chicas, familias y profesionales exponen la dificultad de conciliar esta exigencia escolar con la práctica físico-deportiva. Las familias tratan de compensar estos déficits, pero su capacidad es limitada. Las adolescentes presentan necesidad de descanso y sueño. Sus padres y madres, en consonancia con la OMS, expresan preocupación por la salud mental de sus hijas exponiendo que la elevada carga de deberes escolares reduce al mínimo el tiempo para la práctica físico-deportiva y otras actividades de ocio recuperador, como alternativa de ocio saludable frente al móvil (*smartphone*), importante competidor para socializar con sus iguales.

Las adolescentes que practican AFD explican que no es que las chicas no quieran practicar, es que para ellas, en secundaria, es difícil conciliar rendimiento académico con práctica físico-deportiva dirigida.

Las profesionales consideran que la presión social y los tabúes en torno a la menstruación siguen siendo barreras en esta generación, aunque menos en entornos personales y en algunos espacios deportivos.

En este escenario emerge el *boom* de los móviles y la socialización en comunidades virtuales de la generación Z se introduce en sus estilos de vida. Aparecen como un accesible pasatiempo que no es lo que más les gusta hacer y les cuesta gestionar. Amplían el imaginario colectivo adolescente con estereotipos limitantes, de moda o belleza cosificada, las chicas, mientras que a los chicos les ha atrapado el culto al cuerpo musculado.

6.5. Comprender para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes

6.5.1. La práctica físico-deportiva en los estilos de vida de las adolescentes

En su tiempo libre extraescolar las adolescentes priorizan sus responsabilidades de estudio escolar y, después, socializan con amigas, que es lo verdaderamente significativo para ellas en su tiempo de ocio.

6.5.2. ¿Cómo se percibe y valora la práctica físico-deportiva de las adolescentes?

Las adolescentes y sus familias perciben una mayor inactividad física de las chicas en secundaria, que pasear y correr es como muchas la evitan y que pocas hacen práctica formal dirigida. Las que practican consideran que no realizar suficiente actividad física no es bueno para su salud. Entre ellas aparece normalizada la futbolización de la

práctica de los chicos y que ellos practican más. Valoran la práctica formal organizada con dirección profesional porque entienden que les ayuda en el binomio salud-actividad física. Profesionales y familias exponen que, desde el inicio de la secundaria, se reduce la oferta de práctica formal dirigida para adolescentes, pero más en las chicas; señalan que “hay un vacío” en la oferta formal recreativa, no competitiva. Las expertas valoran como un importante problema la baja práctica e inactividad física de las chicas desde el comienzo de la secundaria.

Todos los grupos expresan aspectos positivos del deporte de competición en las chicas a la vez que sus dificultades y limitaciones. Profesionales y familias coinciden en que lo que se valora en la adolescencia es el deporte de competición, principalmente el fútbol masculino que atribuyen a su gran valor social. Las expertas advierten que el sistema deportivo acoge solo a las mejores que compiten, que el deporte de competición presenta tendencia a la baja entre la juventud, así como desigualdades de género. Las que compiten en el deporte escolar de base o federado tienen dificultades para encontrar equipos cuando, por edad, desaparecen los mixtos. Parte de las familias cuestionan la dureza del deporte de competición en estas edades, a la vez que expresan dificultades para que las adolescentes continúen haciendo AFD. Cuando salen del deporte competitivo tienen dificultades para seguir practicando porque hay escasa oferta de competición con menor nivel de exigencia o recreativa de proximidad, que les guste y puedan hacer con amigas. Las profesionales señalan el potencial del numeroso grupo con necesidades no atendidas de AFD no competitivas, escasamente valorado en la organización o gestión físico-deportiva. Profesionales, padres y madres consideran que se tiene menor conciencia de la importancia de la práctica de AFD en la adolescencia que en la infancia, priorizando en secundaria el estudio.

Lo que sigue jerárquicamente teniendo mayor valor o prestigio y por ello se continúa privilegiando es “lo más capaz y masculino”: deporte de competición, el mejor fútbol masculino, fortalecimiento muscular y riesgo de los más capaces. Por su gran valoración social, dos acontecimientos vinculados al fútbol pueden llegar a influir. Por un lado, la mayor sensibilización de la ciudadanía y el sistema deportivo sobre las discriminaciones del deporte de alta competición femenino, impulsada por los acontecimientos

sucedidos en torno a las campeonas del mundo 2023 de fútbol. Por otro lado, que España será una de las sedes del Mundial 2030 de fútbol masculino.

Las profesionales de alto perfil razonan que, como en su entorno nadie considera importante que las adolescentes practiquen AFD, ellas menos importancia le dan. Hacen una llamada a la acción de las Administraciones públicas, sistemas deportivo y educativo argumentando que, para que las adolescentes valoren su práctica, tienen que ponerla en valor los agentes de socialización con influencia en esta de los ecosistemas físico-deportivo, educativo y familiar.

6.5.3. Comprender relaciones causa-efecto para mejorar: el efecto iceberg

El efecto iceberg (ver figura 33) resume y relaciona elementos clave que continúan limitando el acceso y participación de las adolescentes a la práctica físico-deportiva. Hay un conjunto de circunstancias que, al estar normalizadas, quedan subyacentes, sin abordarse ni resolverse. En el nivel más profundo persisten como valores prioritarios del deporte “lo mejor y masculino”, expresados en la continuidad de los históricos intereses sociales hegemónicos de rendimiento y competición deportiva, especialmente del mejor fútbol masculino. Al valorarse escasamente, las adolescentes tienen pocas oportunidades de hacer AFD que primen que disfruten, se diviertan y mejoren su forma física y alfabetización motriz con seguridad, haciendo comunidad con otras chicas. Esto dificulta que superen su inseguridad por la disminución de su competencia motriz asociada al “estirón” madurativo, que se une a nuevas presiones sociales en torno al cuerpo de las mujeres, como estereotipos femeninos de belleza o que la mayoría está aprendiendo a gestionar su ciclo menstrual, en un contexto deportivo masculinizado que prioriza la competición o el rendimiento, por el que escasamente se sienten acogidas.

A estas barreras se añade que para ellas es más difícil conciliar rendimiento académico con práctica físico-deportiva, por la confluencia del aumento de los deberes de estudio escolar y tareas en casa, con déficits en la oferta de AFD de proximidad que les guste y de amigas para practicar, junto a la ocupación masculina mayoritaria de los espacios de práctica de AFD.

Complican esta situación los estereotipos, como “las chicas no quieren hacer AFD”, que las culpabilizan de las consecuencias o el resultado del déficit de oportunidades que tienen para hacer AFD, limitando que en puestos de responsabilidad y toma de decisiones se desarrollen acciones para adaptar los ecosistemas físico-deportivo y educativo a los nuevos requerimientos de salud, bienestar e igualdad del siglo XXI recomendados en acciones de referencia, como la Agenda 2020 de Desarrollo Sostenible, la Organización Mundial de la Salud, la Comisión Europea o la nueva ley del deporte, para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

6.6. Nueve acciones estratégicas, agentes y recomendaciones clave para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes

1. Campañas de fomento de la práctica físico-deportiva para las adolescentes

- Impulsadas por las Administraciones públicas en colaboración con agentes de interés públicos, privados y asociativos.
- Que informen de beneficios a las adolescentes, presentando objetivos alcanzables, como acumular semanalmente cantidades de AF recomendadas por la OMS (2020).
- Con referentes de chicas reales en toda su diversidad, con los que puedan identificarse. Como valor añadido, campeonas de referencia que pueden motivarlas a ser físicamente activas.
- Para su difusión utilizar canales significativos para ellas, como centros escolares y redes sociales como YouTube, TikTok, o Instagram, así como espacios físico-deportivos. Proporcionar visuales y audiovisuales de corta duración, con imágenes, lenguaje y música que faciliten su identificación.

Ahora bien, para que estas campañas repercutan en cambios conductuales duraderos, deben estar respaldadas por políticas y programas que creen entornos propicios que ofrezcan oportunidades de práctica físico-deportiva que respondan a las necesidades de las adolescentes reduciendo sus barreras. Para ello se proponen las siguientes acciones estratégicas.

2. Mejorar el compromiso de las organizaciones con la igualdad y la salud de las adolescentes

- Desde organizaciones y eventos de referencia, sensibilizar a agentes clave de los ecosistemas deportivo, educativo, sanitario, adolescente y familiar, informando de los beneficios de la práctica de AFD de las adolescentes para todas las partes implicadas, así de como fomentar una práctica físico-deportiva que responda a las necesidades de las chicas reduciendo sus barreras.
- Para disponer de recursos materiales, económicos, humanos y de conocimiento es esencial garantizar un reparto más equitativo de los recursos, midiendo el impacto de género, especialmente de las inversiones de dinero público y de la utilización de los espacios de práctica físico-deportiva.

3. Políticas deportivas más amplias: unir fuerzas, para impulsar un modelo de práctica salud que conviva con el deporte de competición

- Las adolescentes necesitan ampliar sus oportunidades de práctica que les gusten y puedan hacer con otras chicas en espacios de proximidad. Para ello se requiere desarrollar políticas transversales o multidisciplinares multinivel, intra e interadministrativas.
- Promovidas por las Administraciones públicas, en colaboración con agentes internos del ecosistema deportivo, pero también externos, como educación, igualdad, adolescencia, sanidad, urbanismo, movilidad o medio ambiente.
- Poniendo en el centro a las adolescentes, con procesos participativos para responder a sus necesidades específicas de práctica formal y no formal de deporte de competición y AFD salud.

4. Espacios lúdicos, recreativos y de movilidad activa más amigables para las adolescentes

- Que incorporen zonas seguras para AFD más tranquilas, sin riesgo de impactos y con menor exposición visual.
- Si tienen zonas y equipamiento para deportes de balón, entrenamiento o patinaje, adaptarlas para que no privilegien “lo mejor y masculino”, como deportes mayoritariamente practicados

por los chicos, como el fútbol, solo ejercicio de fortalecimiento muscular, como la calistenia, o de riesgo, como *skateparks* de alta dificultad.

- Como acciones para promover un uso más igualitario podrían incorporarse señalética de voleibol o de baloncesto 3x3, equipamiento que permita la utilización de redes de diversos deportes, zonas de iniciación y mejora para diferentes niveles de modalidades de ruedas o actividades de trepa y escalada para personas con menor altura.
- Implementar acciones facilitadoras de la convivencia, como normas de uso visibles o, en horarios punta, figuras de autoridad reguladoras o programas dinamizadores, para prevenir que los más capaces se apoderen de los mejores espacios.
- Que cuenten con buena iluminación, adecuado mantenimiento y limpieza, así como zonas naturalizadas con vegetación que proporcionen espacios de sombra, descanso o encuentro y fuente de agua potable.
- Evitar diseños hostiles “tipo cárcel”, como pistas cerradas con altas vallas metálicas.
- Tener en cuenta su distribución urbanística, conectividad, accesos y seguridad.
- En zonas para la movilidad activa y sostenible, informar del nivel de dificultad de cada tramo, incorporando en el diseño áreas fáciles con alto nivel de seguridad, bajo nivel de exposición y dificultad, alquiler de bicicletas para menores de 16 años y programas de iniciación dirigidos por monitoras.

5. Cambiar el paradigma de los espacios físico-deportivos

- Con especial atención a la utilización igualitaria de las instalaciones deportivas, adaptando las disponibles o, al generar nuevas, considerar equitativamente las necesidades de las adolescentes, en toda su diversidad, en el reparto y uso de los diferentes tipos de zonas, equipamientos y horarios.
- Incorporar requerimientos de salud menstrual, como colgador de altura media para pertenencias en aseos o espejos que permitan verse al nivel de las caderas.

- Aprovechar los espacios disponibles de proximidad, aunque no estén en instalaciones deportivas, con especial atención a no relegar a estos a lo femenino.
- Ampliar la oferta de AFD formal durante el curso, como alternativa de ocio saludable de fin de semana o en periodos no lectivos de vacaciones.
- Considerar AFD con música o expresivas, como modalidades de baile o gimnasia que mejoren la forma física y la competencia motriz, deportes que demandan las chicas, como el voleibol, y de equipos con menos participantes, como el baloncesto 3X3 o fútbol sala, de pareja e individuales, como atletismo, natación o bádminton, con transferencias a otras AFD y edades, como deportes de raqueta o triatlón, así como nuevas AFD de equipos mixtos, como el *ultimate*.
- Ofertar programas de iniciación al *running*, patinaje, trepa o AFD acuáticas acompañadas de profesionales que faciliten la práctica autónoma posterior.
- Posibilitar que puedan participar en AFD mixtas pero también en “espacios solo chicas” que promuevan su empoderamiento corporal.
- Contar con sesiones *online* puede facilitar que empiecen en casa o seguir entrenando en periodos de exámenes.
- Considerar en el diseño de la oferta la reserva de espacios y horarios para promover la práctica en familia paralela, facilitando con bonos familiares, también para monoparentales y numerosas, incorporando bonificaciones para que las practicantes sean captadoras o promotoras de la práctica de otras chicas.

6. Dirección profesional que promueva que disfruten y se diviertan, mejorando su bienestar con amigas, sin primar competición, porque no es tan importante “lo que se hace” (tipo de AFD) sino “cómo se hace”

- El “combustible” que las mueve es disfrutar y divertirse, mejor si es poniéndose en forma haciendo grupo de pares o amigas.
- Priorizar el rendimiento o la competición deportiva suele jugar en contra.

- Necesitan profesionales, especialmente mujeres (educadoras/es físico-deportivos, profesorado, entrenadoras/es, técnicas/os...) que les ofrezcan el soporte necesario para generar hábitos de práctica, desde una vivencia gratificante, segura e igualitaria que las empodere en comunidad, mejorando su competencia motriz con una visión saludable de su ciclo menstrual.

7. Garantizar servicios de actividad física y deporte seguros, igualitarios e inclusivos

- Dando cumplimiento a las medidas recogidas en la Ley Orgánica 8/2021 de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, para prevenir y actuar con protocolos, monitorización o códigos de conducta, así como en la Ley 39/2022 del Deporte.
- Mejorar la formación de profesionales en coeducación y protección de menores en toda su diversidad, considerando la interseccionalidad (LGTBIQ+, cultural, racial, de discapacidad...) y el deporte inclusivo, actualizando la educación reglada formal, universitaria, deportiva y ciclos formativos, así como la no formal.

8. El centro escolar como agente clave para promover estilos de vida físicamente activos y saludables en las adolescentes

- Especialmente revisar que los deberes de estudio permiten conciliar tareas escolares con práctica físico-deportiva, teniendo en cuenta que las adolescentes físicamente activas mejoran su rendimiento académico, salud mental, física y social.
- Ampliar la oferta de AFD extraescolares en espacios deportivos de su centro escolar, facilitando que puedan comer en este.
- Adaptar espacios de recreo, considerando una zona para deporte, otra zona para juego tranquilo y una naturalizada, o desarrollar programas supervisados para promover su uso más igualitario.
- Proporcionar recursos para poder ofrecer una educación física de calidad.
- Desarrollar intervenciones multicomponente para promover hábitos de vida activos y saludables de alimentación o uso de pantallas.

9. Impulsar la prescripción de actividad y ejercicio físico en la revisión sanitaria de los 12 años

- Informar que ser físicamente activa es tan importante en la adolescencia como en la infancia, de los beneficios y las recomendaciones de actividad física de la OMS (2020), así como de las oportunidades de práctica de proximidad, orientando a las educadoras/es físico-deportivos en los casos que sea necesario.

6.7. Decálogo para familias

1. **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. Cambia el “te vas a caer”, que reciben más las chicas, por refuerzos positivos como “inténtalo” o “muy bien”.
2. **Cada acción, por pequeña que parezca, hace que ganen confianza.** 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 como dar un paseo, explorar un nuevo espacio al aire libre o bailar su canción favorita.
3. **El “combustible” que las mueve es disfrutar y divertirse.** Obligarlas o focalizarse en el rendimiento juega en contra.
4. **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. Si requirís especialistas, el Consejo COLEF ayuda a localizar educadoras/es físico-deportivos en vuestro entorno. Más información en: <https://www.consejo-colef.es/post/buscador-colegiados>.
5. **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, pregunta por el/la delegado/a de protección.
6. **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 físico-deportivo, valorad aquellos que facilitan esta conciliación.

7. **Mejor si practicáis a la vez, en paralelo o conjuntamente.** Seguíis siendo una referencia importante. Podéis hacer actividades diferentes en el mismo espacio y horario o practicar en familia, cada cual a su nivel.
8. **Apoyar que hagan actividades físicas o deportivas con sus amistades** para que vayan ganando autonomía y promover que socialicen saludablemente.
9. **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.
10. **No es recomendable que hagan musculación en el gimnasio por su cuenta,** sin la adecuada dirección profesional presencial. Las *influencers* no pueden corregirlas si hacen algo mal.

6.8. Ejemplos de buenas prácticas inspiradoras

- *Guía para incorporar la perspectiva de género en el deporte escolar de Álava.* AVENTO Consultoría y Diputación Foral de Álava (Euskadi). +INFO: <https://www.aventoconsultoria.com/>

Objetivo: herramienta para promover que todos los programas de desarrollo de deporte escolar incorporen el principio de igualdad en su diseño y ejecución.

- Programa Escuelas Activas Secundaria del Área de Deportes del Cabildo de Tenerife (Canarias), complementado con programas Escuelas Activas Primaria, Recreos Activos, Lo Nuestro en tu Centro y Tenerife Urban Dance. +INFO: <https://www.deportestenerife.es/programas/escuelas-activas/>

Objetivo: fomentar los hábitos de vida activos y saludables desde edades tempranas, promocionando

la AFD extraescolar en espacios de centros escolares, desde una vivencia gratificante, coeducativa y de mejora de la competencia motriz.

- Liga Joven ZGZ del Ayuntamiento de Zaragoza, Zaragoza Joven y la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, en colaboración con la Federación Aragonesa de Voleibol, federaciones deportivas, clubes, sistema educativo y COLEF Aragón (Aragón). +INFO: <http://deportejoventzg.blogspot.com/>

Objetivo: fomentar la práctica deportiva y el ocio activo saludable de fin de semana en adolescentes y jóvenes.

- Asociación EMAKUMEA SURFLARI Elkartea, en colaboración con los departamentos de Igualdad y Casas de las Mujeres (Emakumeen Etxeak) de los municipios de Donostia, Zarautz, Deba y Diputación de Guipúzcoa e Instituto Vasco de la Mujer, Emakunde. +INFO: <https://emakumea-surflari.eus/es/>

Objetivo: promover el empoderamiento de las chicas y mujeres desde una perspectiva feminista, a través de prácticas corporales como el surf, el *bodyboard* o el *stand up padel*, en conexión con la naturaleza, generando vínculos y redes entre mujeres diversas.

Para concluir, cabe destacar que las adolescentes en etapa de secundaria presentan mayor inactividad física y practican menos AFD que los chicos, tienen más barreras y necesidades no atendidas. Por ello urge desarrollar políticas y programas basados en la evidencia para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes. Teniendo en cuenta recomendaciones de referencia, como las de la Organización Mundial de la Salud o las de la Comisión Europea para mejorar la igualdad de género en el deporte, contribuyendo a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030, mejorando su salud presente y futura, la igualdad de género y el empoderamiento femenino, beneficiando con ello al conjunto de la sociedad.

Referencias bibliográficas

- Abbasi, I.N. (2014). Socio-cultural Barriers to Attaining Recommended Levels of Physical Activity among Females: A Review of Literature. *Quest*, 66(4), 448-467. Doi: [10.1080/00336297.2014.955118](https://doi.org/10.1080/00336297.2014.955118) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Amholt, T.T. (2022). *Climbing activates tween girls. How to increase tween girls' physical activity*. Odense, Dinamarca: KOMPAN Play Institute.
- Avento Consultoría (2019). *Guía para incorporar la perspectiva de género en el deporte escolar de Álava*. Gasteiz: Arabako Foru Aldundia – Diputación Foral de Álava.
- Blanchet, A.; Giami, A.; Gotman, A. y Léger, J.M. (1985). *L'entretien dans les sciences sociales. L'écoute, la parole et le sens*. París: Dunod.
- Brussoni, M.; Lin, Y.; Han, C.; Janssen, I.; Schuurman, N.; Boyes, R.; Swanlund, D. y Mâsse, Louise, L. C. (2020). A qualitative investigation of unsupervised outdoor activities for 10-to 13-year-old children: "I like adventuring but I don't like adventuring without being careful". *Journal of environmental psychology*, 70(4), 101460. Doi: [10.14288/1.0395907](https://doi.org/10.14288/1.0395907) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Centro de Investigaciones Sociológicas (2023). *Barómetro de octubre 2023. Estudio n.º 3423*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Chinn, D.J.; White, M.; Harland, J.; Drinkwater, C. y Raybould, S. (1999). Barriers to physical activity and socioeconomic position: implications for health promotion. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 53(3), 191-192. Doi: [10.1136/jech.53.3.191](https://doi.org/10.1136/jech.53.3.191) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Cleland, V.; Dwyer, T. y Venn, A. (2012). Which domains of childhood physical activity predict physical activity in adulthood? A 20-year prospective tracking study. *British Journal of Sports Medicine*, 46(8), 595-602. Doi: [10.1136/bjsports-2011-090508](https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090508) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Comisión Europea (2022a). *Special Eurobarometer 525 - Sport and Physical Activity*. Bruselas: European Commission. Doi: [10.2766/356346](https://doi.org/10.2766/356346) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Comisión Europea (2022b). *Towards More Gender Equality in Sport. Recommendations and Action Plan From the High Level Group on Gender Equality in Sport (2022)*. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Comisión Europea (2019). *Toolkit how to make an impact on gender equality in sport: All you need to know*. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Consejo de Europa (2019). *ALL IN: Towards gender balance in sport. Toolkit how to make an impact on gender equality in sport: All you need to know*. Bruselas: Consejo de Europa.
- Consejo Superior de Deportes (2023a). *Conferencia sobre Igualdad de Género en el Deporte - Presidencia española del Consejo de la Unión Europea*, Madrid, España.
- Consejo Superior de Deportes (2023b). *Proyecto Es de futuro - Presidencia española del Consejo de la Unión Europea*, Madrid, España.
- Consejo Superior de Deportes (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Delfa De la Morena, J.M.; Bores García, D.; Solera Alfonso, A. y Romero Parra, N. (2022). Barriers to physical activity in Spanish children and adolescents: sex and educational stage differences. *Frontiers in Psychology*, 13:910930. Doi: [10.3389/fpsyg.2022.910930](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.910930) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Fasting, K. (2019). *All in: Towards gender balance in European sport analytical reports of the data collection campaign*. Bruselas: Consejo de Europa.
- Fernández, I.; Canet, O. y Giné-Garriga, M. (2017). Assessment of physical activity levels, fitness and perceived barriers to physical activity practice in adolescents: cross-sectional study. *European Journal of Pediatrics* 176, 57-65. Doi: [10.1007/s00431-016-2809-4](https://doi.org/10.1007/s00431-016-2809-4) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Fernández, I.; Giné, M. y Canet Vélez, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo

- a través de grupos de discusión. *Revista Española de Salud Pública*, 93: 12 de agosto. Doi: [e201908047](#) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Fontecha, M. (2016). *El deporte se instala en las cavernas de la igualdad*. Sevilla: Benilde.
- Gasol Foundation Europa (2023). *PASOS Physical activity, sedentarism, lifestyles and obesity in Spanish youth Informe extenso*. Barcelona: Gasol Foundation Europa.
- Gasol Foundation Europa (2019). *PASOS Physical activity, sedentarism and obesity in Spanish youth*. Barcelona: Gasol Foundation Europa.
- Glaw, X.; Inder, K.; Kable, A. y Hazelton, M. (2017). Visual methodologies in qualitative research: Auto-photography and photo elicitation applied to mental health research. *International journal of qualitative methods*, 16(1). Doi: [10.1177/1609406917748215](#) [consulta: 26 de enero de 2024].
- 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. Doi: [10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](#) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Hallal, P.C.; Vitoria, C.G.; Azevedo, M.R. y Wells, J.C. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Medicine*, 36(12), 1019-1030. Doi: [10.2165/00007256-200636120-00003](#) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Harding, S.N. (2022). 'Boys, when they do dance, they have to do football as well, for balance': Young men's construction of a sporting masculinity. *International Review for the Sociology of Sport* 57(1), 19-33. Doi: [10.1177/1012690220987144](#) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Howes, D. (2005). Introduction. En David Howes (ed.), *Empire of the senses: The sensory culture reader* (pp. 1-17). Oxford: Berg.
- Jones, I.; Brown, L. y Holloway, I. (2013). *Qualitative research in sport and physical activity*. Londres: Sage.
- Jongenelis, M. I.; Scully, M.; Morley, B.; Pratt, I. S. y Slevin, T. (2018). Physical activity and screen-based recreation: prevalences and trends over time among adolescents and barriers to recommended engagement. *Preventive Medicine*, 106, 66-72. Doi: [10.1016/j.ypmed.2017.10.006](#) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Jose, K. A.; Blizzard, L.; Dwyer, T.; McKercher, C. y Venn, A. J. (2011). Childhood and adolescent predictors of leisure time physical activity during the transition from adolescence to adulthood: a population based cohort study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 54. Doi: [10.1186/1479-5868-8-54](#) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Jurado Castro, J.M.; Llorente Cantarero, F.J. y Gil Campos, M. (2019). Evaluación de la actividad física en niños. *Acta Pediátrica Española*, 77(5-6), 94-99.
- Lazarowicz, A.; O'Hara, R. L.; Broder, J. C.; Grunberg, D. M. S. y Gasevic, D. (2021). Gender differences in barriers to participation in after-school physical activities and related factors in Australian schoolchildren: a crosssectional study. *Health Promotion Journal of Australia*, 32(2), 139-146. Doi: [10.1002/hpja.441](#) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Les Mills International (2023). *El fitness en la generación Z: Descifrando sus claves*. Barcelona: Les Mills International.
- Luque, A. y Del Villar, F. (2019). *Mujer joven y actividad física*. Madrid: Fundación MAPFRE.
- Martín, M. (2018). Niñas y chicas activas: claves prácticas para que padres y madres actúen. En Ferrer, E. (coord.). *Salud y deporte en femenino La importancia de mantenerse activa desde la infancia* (pp. 17-32). Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Martín, M. (dir.); Martínez del Castillo, J.; Fasting, K.; Barriopedro, M.; Jiménez-Beatty, J.E.; Rivero, A.; López de Subijana, C.; Moscoso, D.; Vargas, L.; Pedrajas, N.; Ferro, S.; Dorado, G. y Vives, E. (2014). *Proyecto I+D+i Necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España: Informe para profesionales y organizaciones deportivas*. Madrid: Grupo de Investigación Psicosocial en el Deporte – Universidad Politécnica de Madrid.
- Martín, M.; Moscoso, D.; García, R., y Pedrajas, N. (2014). Factors in the practice of physical activity and sport in the life-styles of spanish youth. En Abstracts 6th IWG World Conference on Women and Sport (p. 202). Helsinki: Finnish Sport Confederation VALO.
- Martínez Baena, A.C.; Chillón, P.; Martín-Matillas, M.; López, I.P.; Castillo, R.; Zapatera, B. Vicente-Rodríguez, G.; Casajús, J.A.; Álvarez-Granda, L.; Cerezo, C.R.; Tercedor, P. y Delgado-Fernández (2012). Motives of dropout and non practice physical activity and sport in spanish adolescents: The avena study. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54. Doi: [10.4321/S1578-84232012000100005](#) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Martínez de Quel, O.; Fernández, E. y Camacho, M.J. (2010). Percepción de dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 99, 92-99.

- Méndez, P. y Molines, S. (dirs.) (2018). *Patis vius, patis coeducatiuis* [Documental]. Valencia: Associació per la Coeducació.
- Ministerio de Cultura y Deporte (2022). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022*. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Cultura y Deporte.
- Molines, S. (2015). *La coeducación en un centro educativo: Análisis del patio escolar* [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia, Valencia.
- Moscoso, D. (2023). ¡Se acabó! La reivindicación histórica que marcó un antes y un después en el fútbol femenino español. *Sociología del Deporte*, 4(2), 1-4. Doi: [10.46661/socioldeporte.9431](https://doi.org/10.46661/socioldeporte.9431) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Moscoso, D. y Martín, M. (2023). *Desigualdades de las deportistas de alta competición en España y medidas para la igualdad efectiva*. Madrid: Instituto de las Mujeres.
- Moscoso, D.; Moyano E.; Biedma, L.; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez, L. y R. Serrano (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelona: Fundación Obra Social La Caixa.
- Moscoso, D.; Sánchez, R.; Martín, M. y Pedrajas, N. (2015). ¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española, *EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 30, 77-108. Doi: [10.5944/empiria.30.2015.13886](https://doi.org/10.5944/empiria.30.2015.13886) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Murguialday, C.; Vázquez, N. y González, L. (2008). *Un paso más: evaluación del impacto de género*. Barcelona: Cooperación - Acción Española de Cooperación al Desarrollo.
- Naciones Unidas (2023). *El papel del deporte en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Disponible en: <https://www.un.org/es/chronicle/article/el-papel-del-deporte-en-la-consecucion-de-losobjetivos-de-desarrollo-sostenible> [consulta: 26 de enero de 2024].
- Organización Mundial de la Salud (2022). *50th sesión of the Human Rights Council Panel discusión on menstrual hygiene management, human rights and gender equality*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2017). *Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!)—Guidance to support country implementation*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Pedrajas, N.Z. (2020). *Factores sociológicos influyentes en la incorporación de la práctica de actividades físico-deportivas en los estilos de vida saludables, desde la perspectiva de género y generación en España* [Tesis doctoral]. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.
- Pérez, I.; Arias, P.; Sánchez, Y. y de la Torre, A. (2023). *Evolución del suicidio en España en población infantojuvenil (2000-2021)*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Pink, S. (2008). Mobilising visual ethnography: Making routes, making place and making images. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 9 (3). Doi: [10.17169/fqs-9.3.1166](https://doi.org/10.17169/fqs-9.3.1166) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Ríos, H.S. y Sainz de Baranda, C. (2023). *Estudio diagnóstico: Tratamiento de las Mujeres en el Deporte en Radio y Televisión*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Romero, N.; Solera, A.; Bores, D. y Delfa, J.M. (2023). Sex and educational level differences in physical activity and motivations to exercise among Spanish children and adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 182, 533-542. Doi: [10.1007/s00431-022-04742](https://doi.org/10.1007/s00431-022-04742) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Rosselli, M.; Ermini, E.; Tosi, B.; Boddi, M.; Stefani, L.; Toncelli, L. y Modesti, P. (2020). Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1582-1589. Doi: [10.1016/j.nu-mecd.2020.05.005](https://doi.org/10.1016/j.nu-mecd.2020.05.005) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Ruiz Olabuénaga, J.I. (2009). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Ruiz Pérez, L.M. (2021). *Educación física y baja competencia motriz*. Madrid: Morata.
- Sainz de Baranda, C. (2013). *Mujeres y deporte en los medios de comunicación. Estudio de la prensa deportiva española (1979-2010)* [Tesis doctoral]. Universidad Carlos III, Madrid.
- Salas, M.I. y Vidal, J. (2022). Intervenciones en patios escolares para aumentar la actividad física. Revisión sistemática. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 30. Doi: [10.6018/sportk.490251](https://doi.org/10.6018/sportk.490251) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Saldaña, D. (2018). Reorganizar el patio de la escuela, un proceso colectivo para la transformación social. *Hábitat y Sociedad*, 11, 185-199. Doi: [10.12795/HabitatSociedad.2018.i11.1](https://doi.org/10.12795/HabitatSociedad.2018.i11.1) [consulta: 26 de enero de 2024].

- Serra, J.R.; Generelo, E. y Zaragoza, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 10(39), 470-482.
- Shanahan, N.; Brennan, C. y House A. (2019). Self-harm and social media: thematic analysis of images posted on three social media sites. *BMJ Open*, 9(2):e027006. Doi: [10.1136/bmjopen-2018-027006](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027006) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Soler, S. y Martín, 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.
- Soler, S. y Serra, P. (2018). La coeducación en el deporte, clave para la igualdad. En E. Ferrer (coord.), *Salud y deporte en femenino. La importancia de mantenerse activa desde la infancia*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Deu, 33-53.
- The Lancet (2021). A sporting chance: physical activity as part of everyday life. *The Lancet*, 398(10298), 365. Doi: [10.1016/S0140-6736\(21\)01652-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01652-4) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Valcárcel, A. (2008). *Feminismo en el mundo global*. Madrid: Ediciones Cátedra.
- Van Sluijs, E.; Ekelund, U.; Crochemore-Silva, I.; Guthold, R.; Ha, A.; Lubans, D. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet, Series Physical Activity* 398 (10298), 429-442. Doi: [10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Vásquez, T.; Fernández, A.; Haya-Fisher, J.; Kim, S. y Beck, A.L. (2021). A qualitative exploration of barriers and facilitators to physical activity among low-income latin adolescents. *Hispanic Health Care International* 19, 86-94. Doi: [10.1177/1540415320956933](https://doi.org/10.1177/1540415320956933) [consulta: 26 de enero de 2024].
- Vázquez, B. y Alfaro, E. (2020). La participación de las mujeres en el último tercio del siglo XX y la ruptura de estereotipos en el deporte. En Nuria Puig y Andreu Camps (Eds.), *Diálogos sobre el deporte 1975-2020*. Barcelona: Editorial INDE-INEFC, 202-221.
- 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. Doi: [10.1080/17461391.2011.566357](https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566357) [consulta: 26 de enero de 2024].
- 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.



www.fundacionmapfre.org

Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid