

Investigación Social Deporte - Actividades destacadas

<https://www.investigacionsocialdeporte.com/>

Proyecto Actividades físicas y deportivas para las adolescentes



Desarrollado por el **Grupo de investigación psicosocial en el deporte UPM**, en colaboración con el **Consejo COLEF** y la financiación de la **Fundación MAPFRE**, ha sido presentado en colaboración con la **Subdirección de Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes**.

Este estudio tiene como **objetivo mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes**.

Su **triangulación metodológica** ha utilizado técnicas cuantitativas de carácter macrosociológico y cualitativas. Para diagnosticar la realidad de las adolescentes, realizamos una encuesta a una muestra representativa de la población española de chicas y chicos en etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Sus resultados ofrecen un diagnóstico en forma de datos sobre sus necesidades de práctica físico-deportiva y barreras, identificando diferencias y desigualdades de género. Los hallazgos cualitativos explican por qué la realidad diagnosticada en la encuesta es esta y no otra, así como generar recomendaciones para mejorarla. Para ello desarrollamos focus groups, entrevistas en profundidad y narrativas fotográficas (NAFs), contrastando las valoraciones y percepciones de las adolescentes, con las de sus madres, padres, profesionales de alto

perfil y recomendaciones de acciones de referencia . Por último, identificamos experiencias de éxito, ejemplos de buenas prácticas inspiradoras para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes. Algunos de sus **resultados más relevantes** son:

- Solo el 23% de las chicas de Secundaria alcanza el nivel de actividad física vinculado al cumplimiento de las recomendaciones OMS (2020), frente al 49% de los chicos.
- El 20,6% de las chicas no hace ninguna actividad física y deportiva al margen de la asignatura de educación física, frente al 9,2% de los chicos. Un 40% de ellas pasea para evitar el sedentarismo.
- A 7 de cada 10 chicas les gustaría hacer más actividad física o deportiva.
- Las adolescentes principalmente quieren divertirse con amigas haciendo deporte. La competición solo es motivante para una minoría.
- Los espacios de práctica físico-deportiva están ocupados mayoritariamente por los chicos.

QUÉ HACEN Y QUÉ LES GUSTARÍA

Lo que más hacen las chicas como práctica principal son, en primer lugar, el baile (15%), seguida de pasear (9,1%), pero ambas actividades están al margen del sistema deportivo. El baloncesto (8,8%), voleibol (8,6%), y fútbol (7,3%) son las siguientes actividades físico-deportivas que practican.

En los chicos destaca que el 48,2% juega al fútbol, seguido a distancia por el baloncesto (10,7%) y el ejercicio en sala fitness o gimnasio (7,4%).

A la hora de preguntarles qué les motiva para la práctica físico-deportiva todos buscan disfrutar, divertirse y estar en forma, reseñando especialmente las chicas y el alumnado de 3º y 4º curso de la ESO que mejora su salud mental.

Competir les motiva más a ellos (43%) que a ellas (18%). El 61% de chicos y 36% de chicas en Secundaria realiza semanalmente una práctica físico-deportiva vinculada al deporte de competición.

7 de cada 10 chicas de Secundaria presentan necesidades no atendidas de actividad física y deportiva. Es decir, que no hacen, pero les gustaría hacer alguna o, que ya hacen y querrían hacer otras diferentes.

A un 74% de ellas, les gustaría hacer algún deporte, principalmente voleibol, fútbol o baloncesto, pero también baile y actividades vinculadas a la naturaleza como surf o escalada.

Además, a 8 de cada 10 les gustaría hacer una actividad dirigida por profesionales, es decir, con entrenador/a o profesorado en un espacio de proximidad al que puedan llegar caminando, en bicicleta o patinando.

¿POR QUÉ LAS CHICAS ENCUENTRAN MÁS BARRERAS PARA PRACTICAR?

Para chicas y chicos la falta de tiempo por los deberes escolares es la principal barrera para hacer actividades físicas y deportivas, pero ellas presentan puntuaciones más altas en ésta y en otras barreras.

Las chicas refieren mayores barreras contextuales como son el déficit de lugares o amigas con quienes hacer actividad física, así como menor oferta enfocada a sus preferencias.

Existen otras barreras como las intrapersonales. A parte de las chicas no les han gustado las vivencias físico deportivas que han tenido, se sienten menos seguras, competentes y capaces en las actividades físico-deportivas.

QUÉ HACER PARA PROMOVER LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE LAS ADOLESCENTES

Este estudio, dirigido por María Martín Rodríguez (col. 9.333), directora del Grupo de Investigación Psicosocial en el Deporte recomienda ampliar la oferta de actividades, fomentar que disfruten y se diviertan con amigas por encima de la competición o el rendimiento para conseguir que las adolescentes sean más activas.

Además, propone diez acciones estratégicas para mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes, así como un decálogo para familias.

Entre las acciones estratégicas planteadas destacan: Impulsar un modelo de práctica salud que conviva con el deporte de competición, ampliar las oportunidades que ofrecen los centros educativos o desarrollar campañas para fomentar la práctica de las adolescentes.

También señalan la importancia de mejorar la formación de profesionales, promover un reparto más equitativo de los recursos o crear espacios recreativos al aire libre más amigables y acogedores para las adolescentes.

Equipo investigador: María Martín (IP), María Isabel Barriopedro, Raúl Sánchez, Miguel Ángel Gómez Ruano, Cristina López de Subijana, Natalia Pedrajas, Jaime Prieto (Universidad Rey Juan Carlos), José Antonio Santacruz y Ángel Clemente (Universidad de Alcalá de Henares).

Financiación: Fundación MAPFRE **Colaboran:** Consejo COLEF y ELK Sport

Link to Original article: <https://www.investigacionsocialdeporte.com/actividades-destacadas-sociologia/proyecto-actividades-fisicas-y-deportivas-para-las-adolescentes?elem=292434>