

# Investigación Social Deporte - Actividad destacada

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

## Proyecto I+D+i Actividades físicas y deportivas para las adolescentes



Fundación **MAPFRE**

**ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS PARA LAS ADOLESCENTES**  
Necesidades, barreras y recomendaciones

 **CONSEJO COLEF**  
POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA PARA TODA LA VIDA

 **UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID**

 **GRUPO DE INVESTIGACIÓN PSICOSOCIAL EN EL DEPORTE**  
FCFYO (INEF) UPM

 **INEF**

Taller colaborativo online **elaboración de:**  
**RECOMENDACIONES QUE FOMENTEN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE LAS ADOLESCENTES**



**14 MARZO 24** 16:30 h



 **CONSEJO COLEF**  
POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA PARA TODA LA VIDA

 **UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID**

 **GRUPO DE INVESTIGACIÓN PSICOSOCIAL EN EL DEPORTE**  
FCFYO (INEF) UPM

 **INEF**

Presentación  
del estudio:  
**29FEB24**

# ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS PARA LAS ADOLESCENTES:

**Necesidades, barreras y recomendaciones**



Dña. Barbara Fuertes  
Subdirectora de Mujer y Deporte  
CSD



D. Vicente Gambau i Pinesa  
Presidente, Consejo COLEF



Dña. María Martín Rodríguez  
Directora, Grupo de Investigación  
Psicosocial en el Deporte, URM



Dña. Eva Arranz Holguin  
Jefa de Actividad Fundacional,  
Fundación MAPFRE

Fundación  
**MAPFRE**



CONSEJO COLEF  
POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA Y  
DEPORTIVA PARA TODA LA VIDA



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID



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



Este **Proyecto I+D+i**, realizado en colaboración con el **Consejo COLEF** y financiado por la **Fundación MAPFRE**, tiene como **objetivo** mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes.

En la **1ª Fase. Investigación** realizamos un estudio con triangulación metodológica cuantitativa-cualitativa para, principalmente, "**escuchar a las adolescentes**". Realizamos una encuesta en una muestra representativa de la población española escolarizada en Educación Secundaria Obligatoria. Sus resultados ofrecen un diagnóstico de la realidad adolescente mediante una fotografía en forma de datos. Para explicar por qué su realidad es esta y no otra, así como proponer soluciones para mejorarla desarrollamos diferentes técnicas cualitativas. Contrastamos la visión de profesionales de alto perfil, obtenida en entrevistas en profundidad, con la de las adolescentes, sus madres y padres proporcionada en *focus groups* y Narrativas fotográficas con *smartphones*, el "*lenguaje visual*" que ellas utilizan.

Algunas de las **conclusiones más relevantes** son que 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. Las actividades que más hacen ellas son pasear (40%) y bailar, ambas al margen del sistema deportivo, mientras que en los chicos destaca la futbolización de su práctica (57%) y que ocupan mayoritariamente los espacios de práctica físico-deportiva. Uno de los resultados más relevantes es que **7 de cada 10 chicas quieren moverse más y mejor**. Principalmente les gustaría disfrutar y divertirse con amigas haciendo diversos deportes. Al contrario que a los chicos, la competición solo motiva a una minoría. Para ellas es más difícil conciliar estudios con práctica ya que tienen menor oferta de actividades dirigidas que les gusten y amigas que practiquen. Por último, se proponen 10 acciones estratégicas para impulsar la práctica físico-deportiva de las adolescentes, como cambiar el paradigma de los espacios físico-deportivos repensando el *futbolcentrismo* o unir fuerzas para impulsar un modelo de práctica salud que conviva con el deporte de competición, incluyendo un decálogo para familias. La presentación del estudio se realizó en Febrero 2024 en colaboración con la **Subdirección General de Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes**.

**Accede al Informe científico completo del estudio y al Decálogo para familias en Actividades físicas y deportivas para las adolescentes: Necesidades, barreras y recomendaciones.**

Durante este 2024, estamos realizando la **2ª Fase. Desarrollo+innovación** que se recogerá en una **Guía Práctica: Actividades físicas y deportivas para las adolescentes** con recomendaciones y ejemplos de buenas prácticas para profesionales, organizaciones y agentes sociales implicados en la práctica físico-deportiva adolescente. Para ello contrastamos las conclusiones del estudio en **Talleres online colaborativos**, como el organizado por el Consejo COLEF, en los que han participado profesionales que trabajan con las adolescentes, interviniendo directamente en las actividades o dirigiendo servicios. Además, seguimos **identificando organizaciones con buenas prácticas** inspiradoras.

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

**Financiación:** Fundación MAPFRE **Colaboran:** Consejo COLEF y Consejo Superior de Deportes

**Fundación  
MAPFRE**



**CONSEJO COLEF**  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA



Consejo  
Superior  
de Deportes



## DIFUSIÓN

**RTVE-RNE** Solo el 23% de las chicas de Secundaria alcanza el nivel de actividad física recomendado por la OMS frente al 49% de los chicos.

**LA VANGUARDIA** A siete de cada diez chicas adolescentes les gustaría hacer más actividad física o deporte.

**EL PAÍS** Ellas son más sedentarias desde el instituto: estas son las barreras que encuentran las adolescentes y lo que las lleva a decantarse por pasear.

**ABC** Estos son los motivos por los que las adolescentes dejan el deporte en Secundaria.

**DIFUSSIONSPORT** Las barreras del deporte afectan a las chicas adolescentes.

**MUNIDEPORTE** 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.

**Link to Original article:**

<https://www.investigacionsocialdeporte.com/actividaddestacada/proyecto-idi-actividades-fisicas-y-deportivas-para-las-adolescentes?elem=315022>