

ABANDONO DEL EJERCICIO FÍSICO EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE CAUSAS Y FACTORES.

**CIENCIAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE**



Realizado por: Valeria Belén Gabarrin Goncalvez / Saioa Poblador Muniain

Año Académico: 2024-2025


Tutor/a: Olga López Torres

Área: Revisión bibliográfica

Resumen gráfico


Abandono del ejercicio físico en adolescentes

Revisión sistemática de causas y factores




OBJETIVOS

Analizar las causas del abandono del ejercicio físico en estudiantes de secundaria




METODOLOGÍA

- Revisión sistemática PRISMA (2010-2025)
- Bases de datos: PubMed, Scopus, Web of Science, Biblioteca CRAC
- 435 registros iniciales → 15 estudios incluidos



PRINCIPALES RESULTADOS

Sobrecarga académica
Falta de tiempo
Baja motivación
Estereotipos de género
Bajo disfrute de la actividad física
Descenso al pasar a 1.º de ESO
y progresivo en cursos superiores
Factores protectores: apoyo familiar y placer en la práctica



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Fenómeno multifactorial que exige intervenciones tempranas
- Diseñar estrategias con enfoque de género y refuerzo lúdico
- Fomentar la coordinación entre familias, centros educativos y entidades deportivas

Resumen

La inactividad física en la adolescencia representa un reto creciente para la salud pública, dada su alta prevalencia y su impacto negativo a corto y largo plazo. Factores como el cambio de etapa educativa, las presiones académicas y los estereotipos de género influyen en la disminución de la práctica de ejercicio en esta población.

Este Trabajo de Fin de Grado examina las razones por las que los adolescentes españoles abandonan la práctica de actividad física durante la secundaria. A partir de una revisión sistemática de 15 estudios publicados entre 2010, se identificaron y analizaron las investigaciones más relevantes en PubMed, Scopus, Web of Science y la biblioteca CRAC. Tras depurar 435 registros iniciales mediante criterios de idioma, población y enfoque en abandono, quedaron 15 artículos que aportan la evidencia de este fenómeno.

Los resultados revelan patrones claros: las chicas presentan tasas de abandono más altas que los chicos, sobre todo al inicio de la ESO, y las principales razones apuntan a la sobrecarga académica, la falta de motivación o “pereza”, los estereotipos de género y un bajo disfrute de la actividad. A su vez, la edad juega un papel determinante: el paso a los primeros cursos de secundaria supone un punto de inflexión con un descenso brusco, seguido de una caída gradual en los cursos superiores. Por el contrario, el apoyo familiar y el placer derivado de la práctica deportiva surgen como factores que favorecen la continuidad.

En conclusión, el abandono del deporte en la adolescencia es un fenómeno multifactorial que no puede atribuirse a una sola causa. Para fomentar hábitos activos sostenibles, es importante intervenir de manera temprana, incorporando estrategias sensibles al género, reforzando el componente lúdico de las actividades y promoviendo la colaboración entre familias, centros educativos y entidades deportivas.

Palabras clave: abandono, actividad físico-deportiva, adolescentes, motivación, género, barreras

Graphical abstract

Abandonment of Physical Exercise in Adolescents

Systematic Review of Causes and Factors



OBJECTIVE

To analyze the causes of exercise dropout among secondary school students



METHODOLOGY

- PRISMA systematic review (2010–2025)
- Databases: PubMed, Scopus, Web of Science, CRAC Library
- 435 initial records → 15 studies included after screening



MAIN FINDING

- Academic overload
- Lack of time
- Low motivation (“laziness”)
- Gender stereotypes
- Low enjoyment of physical activity
- Inflection point at transition to 1st year of secondary school (ESO) with progressive decline thereafter
- Protective factors: family support and enjoyment of activity



CONCLUSIONS & RECOMMENDATIONS

- The dropout phenomenon is multifactorial and requires early intervention
- Develop gender-sensitive, play-based engagement strategies

Abstract

Physical inactivity during adolescence has become a growing public health concern due to its high prevalence and its short- and long-term consequences. Factors such as the transition between educational stages, academic pressure, and gender stereotypes significantly contribute to the decline in physical activity among youth.

This Final Degree Project examines the reasons why Spanish adolescents abandon physical activity during secondary education. Based on a systematic review of 15 studies published since 2010, the most relevant research was identified and analyzed through databases such as PubMed, Scopus, Web of Science, and the CRAC library. From an initial pool of 435 records, 15 studies were selected using criteria related to language, target population, and focus on dropout, providing solid evidence of this phenomenon.

The results reveal clear patterns: girls present higher dropout rates than boys, especially at the beginning of compulsory secondary education (ESO). The main reasons include academic overload, lack of motivation or “laziness,” gender stereotypes, and low enjoyment of physical activity. Age also plays a key role, with a sharp decrease in participation during early secondary years, followed by a gradual decline in upper grades. On the other hand, family support and the enjoyment derived from sports practice emerge as factors that promote continued participation.

In conclusion, dropout from physical activity during adolescence is a multifactorial phenomenon that cannot be attributed to a single cause. To promote sustainable active habits, early interventions are essential, incorporating gender-sensitive strategies, enhancing the playful aspect of activities, and encouraging collaboration between families, schools, and sports organizations.

Keywords: dropout, physical activity, adolescents, motivation, gender, barriers

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	9
2	OBJETIVO/S	13
3	METODOLOGÍA.....	13
3.1	Diseño del estudio	13
3.2	Estrategia de búsqueda.....	14
3.3	Criterios de selección	14
3.4	Proceso de selección.....	15
3.5	Diagrama de flujo.....	16
4	DISCUSIÓN	17
5	FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	20
6	CONTRIBUCIÓN A LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE	22
7	CONCLUSIÓN	23
8	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
9	ANEXOS.....	31
9.1	Tabla de autores.....	31

Índice de Tablas

Tabla 1. Tabla de autores.....	31
---------------------------------------	-----------

Índice de Figuras

Figura 1. Prevalencia de niños en edad escolar de 11 a 17 años que no cumplen las directrices de actividad física de la OMS, por región de la OMS, 2010 y 2016	10
Figura 2. Diagrama de flujo	16

1 INTRODUCCIÓN

El abandono del ejercicio físico en la adolescencia es un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores, donde la motivación juega un papel central. La Teoría de la Autodeterminación (TAD), propuesta por Ryan y Deci (2000), ofrece un marco teórico valioso para comprender cómo la motivación modula la persistencia o el abandono de la actividad física. Esta teoría postula que la calidad de la motivación, que varía a lo largo de un continuo de autodeterminación, y depende de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relaciones sociales.

En el contexto deportivo, Calvo et al. (2010) ha demostrado que los adolescentes que experimentan mayor autonomía se sienten competentes y perciben un sentido de pertenencia tienen más probabilidades de mantener su participación deportiva. Por el contrario, la falta de satisfacción de estas necesidades se asocia con una motivación menos autodeterminada (como la motivación externa o la motivación introyectada) y la desmotivación, lo que predice el abandono deportivo (Calvo et al., 2010).

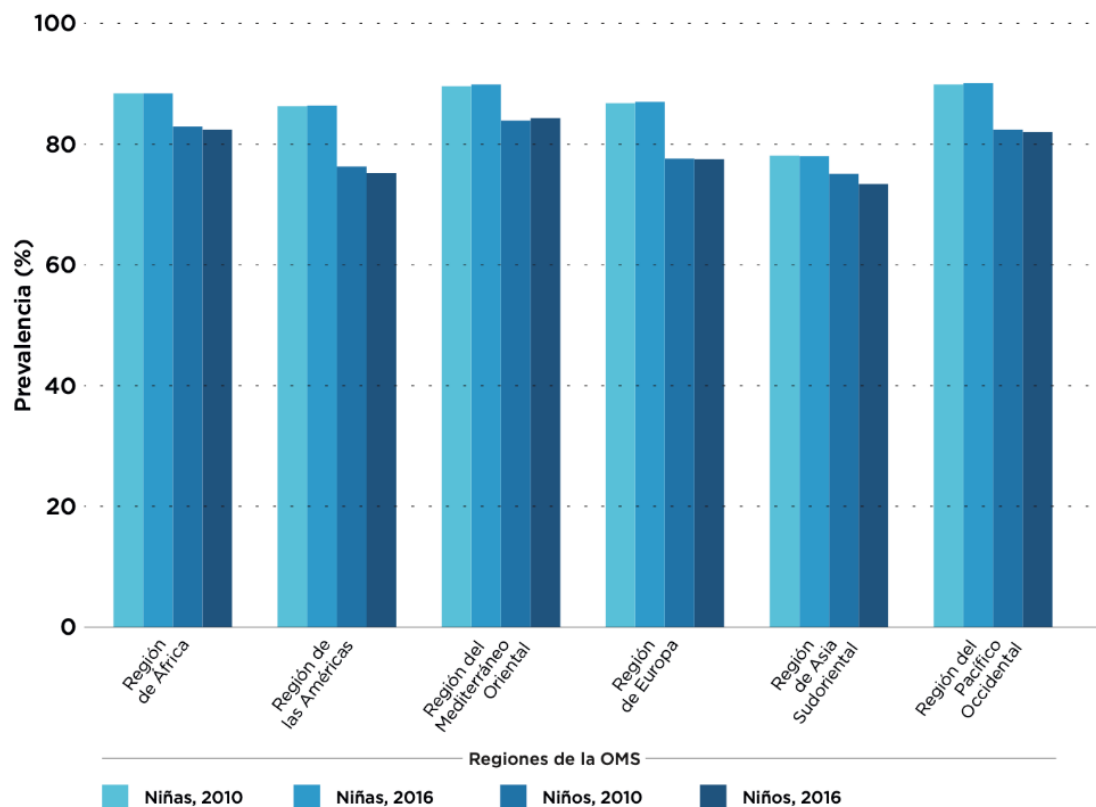
En el ámbito internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido directrices claras en cuanto a la cantidad de actividad física necesaria para una vida saludable. Estas recomendaciones indican que los adolescentes deben realizar, al menos, 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, combinando ejercicios aeróbicos y actividades de fortalecimiento muscular en tres o más días a la semana (OMS, 2021). Sin embargo, estudios globales muestran que la inmensa mayoría de los jóvenes no alcanza estos niveles recomendados.

Guthold et al. (2020) realizaron un análisis mundial que abarcó datos de 298 encuestas en 146 países, y en el que se evidenció que, en 2016, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años eran insuficientemente activos, con cifras más elevadas en mujeres. Este dato preocupante persiste, ya que el Informe sobre la Situación Mundial de la Actividad Física publicado en 2022 por la OMS revela que,

a nivel global, más del 80% de los adolescentes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física (OMS, 2023) (Figura 1).

Figura 1.

Prevalencia de niños en edad escolar de 11 a 17 años que no cumplen las directrices de actividad física de la OMS, por región de la OMS, 2010 y 2016



Nota. Extraído de Organización Mundial de la Salud (2023).

En el contexto español, los informes estadísticos recientes, como los contenidos en el Anuario de Estadísticas Deportivas de 2024 (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2024), confirman que, a pesar de algunas mejoras entre 2015 y 2020, el sedentarismo y el abandono de la actividad física se mantienen en niveles preocupantes entre la población adolescente. Estas fuentes también muestran diferencias significativas según el género y la etapa educativa, resaltando en particular la vulnerabilidad de las adolescentes quienes enfrentan múltiples barreras para mantener una práctica regular de actividad física.

Si se desglosan los resultados por sexo se observan notables diferencias. Concretamente el 75,2% de las licencias federadas corresponden a hombres y el

24,8% a mujeres (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2024). Estudios recientes han identificado factores internos como la falta de motivación, la baja autopercepción y la preocupación por la autopresentación, barreras importantes para la práctica de la actividad física. Los cuales son particularmente prevalentes en las adolescentes (Moreno-Vitoria et al., 2024).

Además, las adolescentes enfrentan una falta de referentes deportivos femeninos y un entorno sociocultural que perpetúa estereotipos de género. Estas barreras incluyen la percepción de que el deporte es un espacio predominantemente masculino y la falta de apoyo social y familiar, que son factores determinantes en la disminución de su participación (Cowley et al., 2021).

Esta inactividad física tiene repercusiones significativas en la salud a lo largo de la vida. La actividad física regular ofrece beneficios tanto a corto como a largo plazo, incluyendo la mejora de la salud mental y física (OMS, 2023). Participar regularmente en ejercicio fortalece significativamente el sistema musculoesquelético, aumentando la densidad ósea y la masa muscular, lo cual es crucial para el crecimiento y la prevención de futuras afecciones como la osteoporosis (Strong et al., 2005). Asimismo, el ejercicio mejora drásticamente la capacidad cardiorrespiratoria, fortaleciendo el corazón y los pulmones para una circulación sanguínea más eficiente y una mayor resistencia física. (Strong et al., 2005).

Así pues, multitud de autores defienden que la actividad física es un pilar fundamental en el desarrollo integral de los adolescentes, pues sus beneficios trascienden lo meramente físico y abarcan el rendimiento académico, la salud mental y la satisfacción vital (Nuviola et al., 2010). Diversas investigaciones han demostrado que la actividad física mejora el rendimiento académico al potenciar funciones ejecutivas, atención y procesamiento cognitivo, aspectos críticos para el aprendizaje y el rendimiento escolar (Haverkamp et al., 2020).

Del mismo modo, intervenciones en materia de actividad física han mostrado efectos positivos sobre la salud mental, reduciendo síntomas de ansiedad y depresión y promoviendo el bienestar subjetivo (Ruiz-Ranz et al., 2024; Da Costa et al., 2023). Además, estudios recientes han vinculado la práctica regular de

ejercicio con mayores niveles de satisfacción vital, estableciendo una correlación positiva entre la actividad física, la reducción del sedentarismo y la percepción de calidad de vida (Bácsné Bába et al., 2025).

Mientras que a corto plazo, contribuye a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, a largo plazo, disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer (OMS, 2023). La consolidación de hábitos saludables en esta etapa resulta crucial, puesto que se establecen patrones de comportamiento que perduran hasta la edad adulta (Nuviala et al., 2010).

La diversidad de modalidades de actividad física, ya sea la realizada en el ámbito del ocio, la actividad organizada en clubes o la propia práctica escolar, implica que el impacto de estas prácticas varía según factores contextuales, como la edad, el género y las influencias socioculturales. Por ejemplo, algunos estudios han evidenciado que las adolescentes presentan una mayor propensión al abandono del deporte organizado, atribuible a factores intrapersonales (baja autoconfianza, falta de disfrute) y a influencias negativas del entorno social y educativo (Crane Temple, 2014).

Por otro lado, investigaciones realizadas en contextos de nuevas tecnologías destacan que la creciente presencia de dispositivos digitales y actividades sedentarias asociadas contribuye significativamente a la disminución de la actividad física entre los jóvenes (Bácsné Bába et al., 2025). Este fenómeno se ha acentuado con la pandemia de COVID-19, que incrementó el uso de tecnologías digitales generando barreras temporales, ya que gran parte del día se consume en estas prácticas sedentarias. (Bácsné Bába et al., 2025).

La relación entre actividad física y salud también se refleja en el ámbito de la autopercepción. En estudios realizados en España, se ha comprobado que la participación en actividades físico-deportivas se asocia con una mejor autopercepción de la salud, siendo los niños y adolescentes que practican ejercicio de forma regular quienes reportan niveles más altos de bienestar (Nuviala et al., 2010). Además, los niveles más altos de actividad física están vinculados con una mayor satisfacción vital, mientras que el sedentarismo y comportamientos

relacionados, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, se asocian con una menor calidad de vida percibida. (Bácsné Bába et al., 2025).

Resulta paradójico que, aunque la actividad física genere tantos beneficios para la salud y el bienestar emocional inmediatos, las tasas de inactividad entre los adolescentes sigan siendo preocupantemente altas. Este fenómeno se refuerza en una etapa vital donde las decisiones se orientan hacia el placer inmediato, subestimando las ganancias futuras, e ignorando incluso los efectos positivos que la actividad física puede ofrecer en el presente.

La presente investigación se centra en identificar las causas y los factores que contribuyen al abandono del ejercicio físico en adolescentes de educación secundaria. Comprender esta problemática específica en la población española es crucial para diseñar intervenciones efectivas que promuevan la adherencia a estilos de vida activos y saludables durante esta etapa vital y en la edad adulta.

2 OBJETIVO/S

El objetivo principal de esta revisión es analizar las causas que llevan al abandono del ejercicio físico en adolescentes de secundaria, identificando los factores más relevantes que influyen en esta decisión

3 METODOLOGÍA

3.1 Diseño del estudio

Se llevó a cabo una revisión sistemática siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), con el objetivo de identificar y sintetizar la evidencia empírica sobre causas y factores del abandono del ejercicio físico en adolescentes.

3.2 Estrategia de búsqueda

En la biblioteca CRAI Dulce Chacón de la Universidad Europea de Madrid se realizó una búsqueda estructurada de artículos científicos en bases de datos académicas reconocidas, incluyendo PubMed, Scopus y Web of Science.

Para asegurar la inclusión de estudios relevantes, utilizamos en el apartado de búsqueda avanzada combinaciones de palabras claves en español e inglés, tales como:

- "abandono deportivo adolescente" / " children or teenager or adolescent or youth sport dropout"
- "factores y causas" / "factors or causes or influences physical activity"

Además, se utilizaron operadores booleanos (AND, OR) para perfeccionar la búsqueda y asegurar la inclusión de artículos pertinentes.

La búsqueda se limitó a publicaciones en los últimos 15 años (2010-2025) teniendo en cuenta la información para realizar nuestra criba.

3.3 Criterios de selección

Para la inclusión de estudios en la revisión, se establecieron los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Estudios que analicen las razones del abandono deportivo en adolescentes entre 12 a 18 años.
- Investigaciones centradas en factores y causas.
- Estudios empíricos publicados en revistas indexadas.
- Artículos en español o inglés.
- Artículos desde el 2010 hasta actualidad.

Criterios de exclusión

- Estudios que no diferencien entre la población adolescente y otras edades.
- Investigaciones centradas exclusivamente en el rendimiento deportivo sin relación con el abandono.
- Revisiones narrativas sin metodología sistemática.
- Estudios que se centren en un tipo de deporte o población específica

3.4 Proceso de selección

En la búsqueda primaria a través de CRAC (Dialnet, PubMed, Google Scholar, Scielo, Redalyc y ERIC) con 11 combinaciones de términos (“abandono actividad física adolescentes”, “dropout physical activity adolescents”, “motivación deporte adolescentes”, etc.) se obtuvieron 435 registros; tras descartar publicaciones no académicas quedaron 155; acotando por años 2010–2025 quedaron 126; filtrando por idioma inglés/español quedaron 80; eliminando los que no abordaban directamente el abandono quedaron 34; y tras aplicar los criterios de inclusión se seleccionaron finalmente 10 estudios.

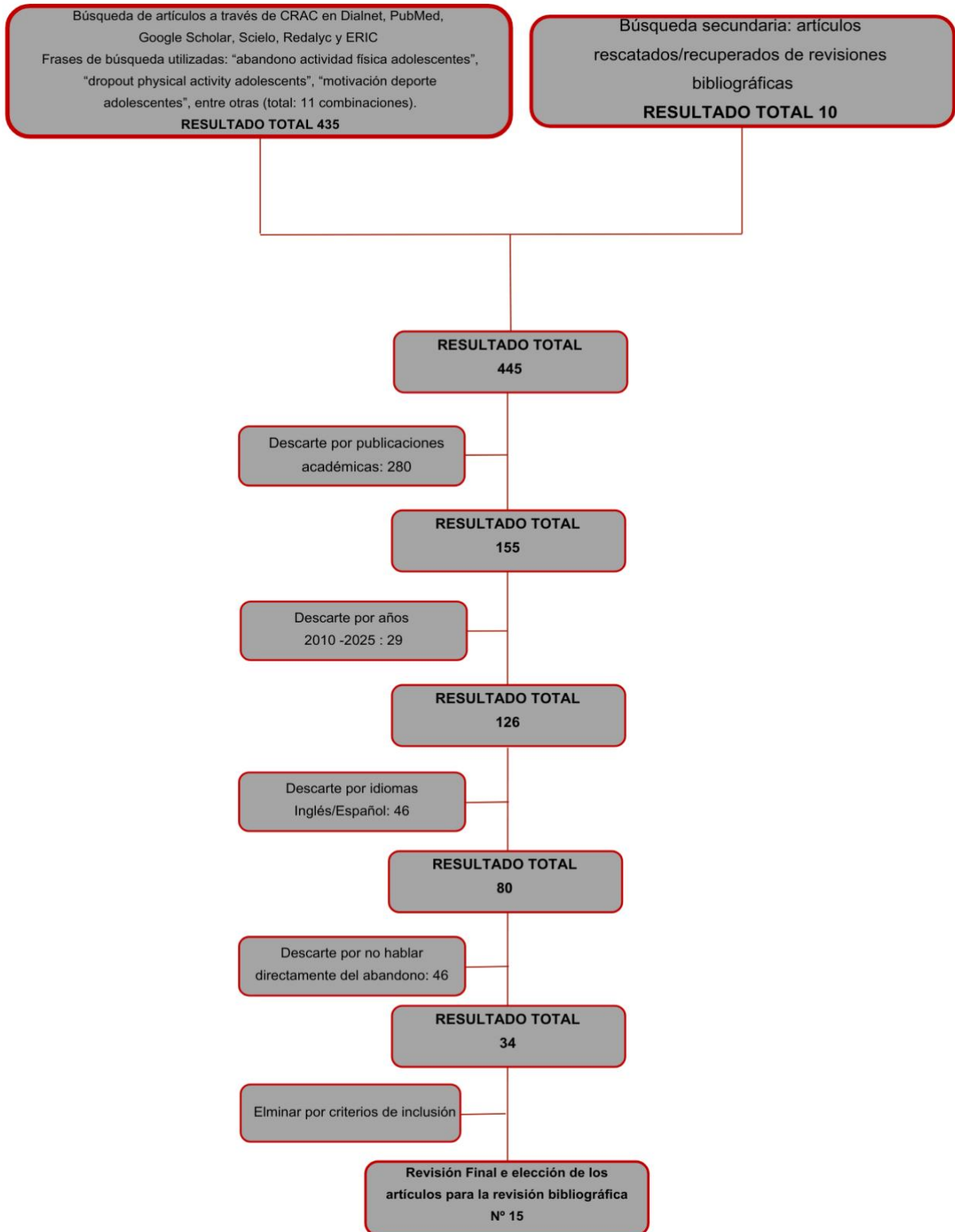
Paralelamente, la búsqueda secundaria recuperó 10 artículos de revisiones bibliográficas, de los cuales 5 cumplieron los requisitos de inclusión, resultando un total de 15 artículos incluidos en la revisión.

En el apartado siguiente se refleja el proceso de búsqueda en un diagrama de flujo detallado (Figura 2).

3.5 Diagrama de flujo

Figura 2.

Diagrama de flujo



4 DISCUSIÓN

La revisión de la literatura evidencia de manera contundente que, tanto a nivel global como en el contexto español, el porcentaje de adolescentes que practican actividad física de forma regular es muy bajo. Por ejemplo, Barcala-Furelos et al. (2024) reportan que únicamente el 44,9% de los estudiantes de Educación Secundaria participa de forma habitual en actividades físico-deportivas, lo que contrasta con el alto interés declarado por los jóvenes. Esta disparidad entre intención y acción sugiere la existencia de barreras significativas que dificultan la adherencia a la actividad física durante la adolescencia, lo que demanda intervenciones focalizadas para incrementar la práctica real.

En lo que respecta a las diferencias de género, los estudios muestran de forma consistente que las niñas tienden a abandonar o practicar menos actividad física que los niños. Por ejemplo, Rinta-Antila et al. (2022) describen patrones de participación en los que el abandono se da en mayor proporción entre las adolescentes. De igual modo, Baena et al. (2012) y Moreno et al. (2017) indican que las jóvenes enfrentan barreras específicas, tales como la falta de actividades adaptadas a sus intereses y la persistencia de estereotipos de género, que inciden negativamente en su continuidad deportiva.

Asimismo, Moreno et al. (2010) y Gil et al. (2012) aportan evidencia de que las mujeres valoran de manera inferior la actividad física, en parte, debido a una autopercepción de competencia reducida. Por último, Portela et al. (2019), Anzano et al. (2020d) y Vaquero (2011) corroboran, en el entorno escolar y deportivo, que el abandono se produce a una tasa mayor en las chicas, lo que subraya la necesidad de intervenciones que aborden específicamente estas desigualdades de género.

La variable edad también se revela determinante en la disminución de la práctica física. La mayoría de los estudios coincide en que, a mayor edad, se observa un descenso en la participación, aunque existen matices importantes. Mientras que Valenzuela-Moss et al. (2024), Aira et al. (2021), Murray y Sabiston (2021), Baena et al. (2012) y Vallejo y Jiménez (2022) describen una tendencia decreciente a medida que los jóvenes avanzan en su etapa educativa, Barcala Furelos et al.

(2024) señalan que los niveles de actividad son particularmente bajos entre los estudiantes de primer curso de Educación Secundaria, lo cual podría reflejar dificultades en la adaptación inicial a esta etapa. Este resultado sugiere que el inicio de la etapa secundaria puede estar marcado por una baja participación inicial, lo que podría reflejarse en un proceso de adaptación donde, posteriormente, algunos niveles de actividad se incrementen antes de disminuir nuevamente en etapas superiores. Así, la influencia de la edad en la participación no es lineal, sino que depende de factores contextuales propios de cada etapa educativa.

La alta demanda académica y la consecuente falta de tiempo se identifican como barreras críticas para la continuidad de la actividad física. Aunque algunas investigaciones han mostrado una relación positiva entre el ejercicio regular y el rendimiento académico (Rinta-Antila et al., 2022; Vallejo y Jiménez, 2022), numerosos estudios evidencian que la sobrecarga de obligaciones escolares se sitúa entre las razones principales del abandono deportivo. Así, tanto Valenzuela-Moss et al. (2024) como Baena et al. (2012), Moreno et al. (2010), Vaquero (2011), González (2012), Portela et al. (2019), Barcala-Furelos et al. (2024) y Anzano et al. (2020d) coinciden en que el tiempo disponible para la práctica se reduce drásticamente por las demandas académicas, limitando la capacidad de los adolescentes para mantener una rutina de actividad física regular.

La desgana y la pereza se identifican como barreras fundamentales para la continuidad de la actividad física. Diversos estudios han señalado que, aun cuando existe un interés inicial por el deporte, la pereza para iniciar o mantener una rutina de ejercicio se traduce en un abandono significativo. Baena et al. (2012) y Calvo et al. (2010) destacan que lo que predomina es una falta de motivación para realizar el ejercicio de forma regular. Así mismo, Moreno et al. (2010), González (2012), Portela et al. (2019), Barcala-Furelos et al. (2024) y Anzano et al. (2020d) coinciden en que la "desgana" o indiferencia, combinada con la pereza, impide que los adolescentes consoliden hábitos deportivos, limitando la adherencia a la actividad.

El apoyo familiar se analiza como un factor que, aunque en algunos casos resulta fundamental para fomentar la adherencia, muestra resultados algo ambiguos en la literatura. Por un lado, Rinta-Antila et al. (2022) y Vallejo y Jiménez (2022) reportan que un entorno familiar favorable, donde los padres practican actividad física o la

promueven activamente, puede incrementar la participación. Sin embargo, otros estudios (Moreno et al., 2017; Vaquero, 2011; González, 2012) sugieren que el apoyo familiar no siempre es percibido de forma significativa por los jóvenes o que su influencia se ve moderada por la presencia de otras barreras.

Finalmente, el disfrute y el cambio en las prioridades emergen como variables determinantes en la continuidad o el abandono del deporte. Murray y Sabiston (2021) sostienen que el disfrute durante la práctica se asocia significativamente con la persistencia en el deporte, mientras que la pérdida de placer o un cambio en las prioridades personales, como la incorporación de nuevas actividades de ocio o el incremento de las demandas académicas, se vinculan a mayores tasas de abandono (Murray & Sabiston, 2021; Portela et al., 2019).

Entre estas nuevas prioridades, destaca el uso creciente de tecnologías digitales y dispositivos electrónicos, que ofrecen un acceso inmediato a redes sociales, desincentivando la participación en actividades deportivas (Admgasol, 2023). Este fenómeno se explica por la preferencia de los jóvenes por el uso de pantallas que según el estudio PASOS 2022, los niños y adolescentes de 8 a 16 años dedican 6,7 minutos menos a la práctica de actividad física diaria que en 2019, mientras que el tiempo frente a pantallas ha aumentado en 20,6 minutos entre semana y 12,6 minutos durante los fines de semana (Admgasol, 2023)

Este incremento en el uso de pantallas se asocia con un alejamiento de la práctica regular de actividad física, lo cual puede conllevar graves consecuencias para su desarrollo saludable a corto, medio y largo plazo.

Además, se apuntan a que el tipo de centro educativo y la oferta de instalaciones adecuadas pueden influir en la experiencia global del adolescente, lo que resalta la importancia de intervenciones estructurales en el ámbito escolar y comunitario (González, 2012).

5 FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Los resultados obtenidos en esta revisión bibliográfica confirman que el abandono de la actividad física en adolescentes de secundaria es un fenómeno multifactorial, condicionado por variables personales, sociales, educativas y estructurales. No obstante, también ha sido posible identificar ciertos vacíos en la literatura científica actual que podrían abordarse en investigaciones futuras para seguir profundizando en el fenómeno y proponer soluciones más efectivas. Entre las líneas más relevantes se destacan las siguientes:

1. *Transición educativa entre primaria y secundaria como momento crítico para la práctica física*

Aunque numerosos estudios señalan un descenso en los niveles de actividad física a medida que avanza la adolescencia, existen escasas investigaciones centradas específicamente en la transición de primaria a secundaria. Este cambio representa una ruptura en rutinas, estructuras y dinámicas sociales, lo que puede influir significativamente en la motivación y la adherencia al ejercicio. Analizar esta etapa desde una perspectiva longitudinal permitiría detectar puntos de inflexión y diseñar intervenciones tempranas para evitar el abandono.

2. *Evaluación del impacto de las políticas educativas sobre la adherencia al ejercicio físico*

El papel de la escuela como agente promotor de hábitos saludables es incuestionable, pero la investigación sobre cómo las decisiones curriculares o institucionales (por ejemplo, el número de horas de Educación Física, la inclusión de programas extracurriculares o la calidad de las instalaciones) afectan realmente la participación de los adolescentes en actividad física sigue siendo limitada.

Esta línea permitiría generar evidencia útil para orientar políticas públicas en el ámbito educativo.

3. *Intervenciones motivacionales enfocadas en mejorar la autopercepción y el Disfrute*

La motivación intrínseca, el sentimiento de competencia y el disfrute son factores determinantes en la práctica sostenida de ejercicio físico. Sin embargo, faltan estudios aplicados que evalúen estrategias específicas orientadas a potenciar estas variables, especialmente en adolescentes con perfiles de riesgo (baja autoestima, percepción negativa de habilidades o experiencias deportivas previas frustrantes).

Esta línea podría resultar fundamental para aumentar la adherencia en los grupos más vulnerables al abandono.

4. *Perspectiva de género en el abandono de la práctica físico-deportiva*

Si bien la mayoría de los estudios coinciden en que las chicas abandonan el ejercicio con mayor frecuencia que los chicos, aún se requieren investigaciones que profundicen en los factores diferenciales que inciden en este fenómeno, tales como los estereotipos sociales, la presión estética, la falta de referentes deportivos femeninos o la escasa oferta de actividades atractivas para ellas.

Desarrollar intervenciones específicas con enfoque de género permitiría reducir la brecha actual y fomentar la igualdad de oportunidades en la práctica física.

Estas líneas de investigación pueden contribuir a enriquecer el conocimiento sobre el abandono de la actividad física en adolescentes y, al mismo tiempo, orientar el diseño de estrategias más contextualizadas y eficaces para mejorar la adherencia, tanto desde el ámbito educativo como comunitario.

6 CONTRIBUCIÓN A LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Este Trabajo de Fin de Grado aporta al avance de varios Objetivos de Desarrollo Sostenible, tal como los define Naciones Unidas (Gamez, 2022):

ODS 3: Salud y bienestar

Al identificar los factores que conducen al abandono del ejercicio en adolescentes, se facilita el diseño de programas preventivos que promuevan hábitos activos y reduzcan el sedentarismo, contribuyendo a mejorar la salud física y mental de este grupo etario.

ODS 4: Educación de calidad

La revisión muestra cómo la carga académica y las metodologías educativas influyen en las tasas de abandono deportivo. De este modo, se promueven prácticas pedagógicas integradoras que concilien rendimiento académico y actividad física como parte del currículo.

ODS 5: Igualdad de género

Al evidenciar que las adolescentes presentan barreras específicas (estereotipos, menor autoconfianza, falta de oferta adaptada), el estudio impulsa intervenciones con enfoque de género para garantizar igualdad de oportunidades en la práctica deportiva.

ODS 10: Reducción de las desigualdades

El análisis de variables socioeconómicas y tipo de centro educativo permite orientar políticas que garanticen el acceso equitativo al deporte, independientemente del nivel de renta o del entorno en el que viven los jóvenes.

7 CONCLUSIÓN

El análisis de la literatura evidencia que el abandono de la actividad física en adolescentes de secundaria está influido por variables fundamentales como el género y la edad, que interactúan con otros factores de manera compleja. Las diferencias de género son particularmente significativas, con una mayor propensión al abandono entre las chicas. Esto se debe, en gran medida, a la falta de actividades adaptadas a sus intereses, los estereotipos de género que asocian el deporte con roles masculinos y una autopercepción de competencia reducida, que afecta su confianza y motivación.

La variable edad también desempeña un papel determinante, especialmente durante la transición a la secundaria, un periodo marcado por cambios físicos, sociales y académicos. Este cambio suele estar acompañado de una disminución inicial en la práctica física, agravada por la alta carga académica que limita el tiempo disponible para el ejercicio. Además, esta etapa coincide con una reestructuración de las prioridades personales, donde las actividades escolares y nuevas formas de ocio, como el uso de tecnologías, ganan protagonismo frente a los hábitos deportivos.

Si bien las barreras psicológicas, como la pereza y la falta de motivación, son relevantes, no actúan de forma aislada. Su impacto se ve reforzado por un contexto educativo que no siempre facilita el acceso a instalaciones adecuadas o programas deportivos atractivos, especialmente para las adolescentes. A esto se suma la influencia inconsistente del apoyo familiar y social, que puede actuar como factor protector, pero cuya efectividad varía dependiendo del entorno y las experiencias previas del adolescente.

El disfrute de la actividad física y las preferencias personales también desempeñan un papel destacado. La falta de placer en la práctica deportiva ya sea por actividades poco estimulantes o una experiencia inicial negativa, reduce significativamente la adherencia. Además, las demandas escolares y la preferencia por actividades sedentarias, como el uso de dispositivos electrónicos, incrementan la probabilidad de abandono.

En conjunto, estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones integrales que prioricen las variables de género y edad, fomenten la motivación intrínseca y optimicen el contexto educativo. Es fundamental garantizar una oferta deportiva diversa, adaptada a los intereses de ambos géneros, y diseñar estrategias que integren el apoyo familiar y comunitario.

Una acción coordinada entre familias, centros educativos y comunidades puede ser decisiva para promover la adherencia a la actividad física durante esta etapa crítica del desarrollo, contribuyendo al bienestar integral de los adolescentes.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Admgasol. (2023, 18 abril). *Menos minutos de actividad física y más de pantallas: así fue el tiempo de ocio en la infancia y la adolescencia en 2022*. Gasol Foundation. <https://gasolfoundation.org/es/menos-minutos-de-actividad-fisica-y-mas-pantallas-en-2022/>

Aira, T., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Kotkajuuri, J., Parkkari, J., Savonen, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Villberg, J., Vähä-Ypyä, H., & Kokko, S. P. (2021). Physical activity from adolescence to young adulthood: Patterns of change, and their associations with activity domains and sedentary time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01130-x>

Anzano, A. P. I., Reig, F., Guerrero, J. P., Del Arco Bravo, I., & Subirana, J. A. P. (2020). Motivaciones, barreras y condición física en adolescentes según el Estadio de Cambio en Ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 29(2), 125–134.

Baena, A. C. M., 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., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45–54. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000100005>

Barcala-Furelos, M., Ochoa, L. C., Torre, A. P., & Álvarez, O. R. (2024). Actividad físico-deportiva en la Educación Secundaria Obligatoria: Diferencias entre

sexos en el abandono de la práctica regular de actividad física. *EDUCA Revista Internacional para la Calidad Educativa*, 4(2), 329–342.
<https://doi.org/10.55040/educa.v4i2.118>

Bába, É. B., Lengyel, A., Pfau, C., Müller, A., Bartha, É. J., Balogh, R., Szabados, G., Bács, Z., & Ráthonyi, G. (2025). Physical activity: The key to life satisfaction—Correlations between physical activity, sedentary lifestyle, and life satisfaction among young adults before and after the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1486785>

Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677–684.
<https://doi.org/10.1017/S1138741600002341>

Crane, J., & Temple, V. (2014). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>

Cowley, E. S., Watson, P. M., Foweather, L., Belton, S., Thompson, A., Thijssen, D., & Wagenmakers, A. J. M. (2021). “Girls aren’t meant to exercise”: Perceived influences on physical activity among adolescent girls—The HERizon Project. *Children*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.3390/children8010031>

Da Costa, B. G., Van Rooij, A. J., Tuijnman, A., Saunders, T. J., & Chaput, J. (2023). Associations between type and timing of physical activity and sedentary behavior with mental health in adolescents and young adults. *Journal of*

Physical Activity and Health, 20(7), 655–663.

<https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0485>

Gamez, M. J. (2022, May 24). Objetivos y metas de desarrollo sostenible. Naciones Unidas. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Gil, P., Cuevas, R., Contreras, O. R., & Díaz, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: Percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*, 40(3), 115–124.

González, J. G. (2012). Motivaciones de los jóvenes sevillanos para abandonar la práctica de actividad físico-deportiva. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1). <https://doi.org/10.24310/riccafd.2012.v1i1.1993>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., Van Ewijk, H., Oosterlaan, J., & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 38(23), 2637–2661. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1794763>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (2024). Anuario de estadísticas deportivas 2024. Subdirección General de Estadística y Estudios. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:fbf05df0-5e3f-4b57-9d5b-6588d4ad34a9/aed-2024.pdf>

Moreno, J. M., Baena, A. C. M., & Guerrero, J. T. (2017). Motivaciones para la práctica físico-deportiva en adolescentes españoles, al terminar la Educación Secundaria Obligatoria. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26), 371–396. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v10i26.1505>

Moreno, J. M., Cerezo, C. R., & Guerrero, J. T. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 311–312.

Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R., & Pellicer-Chenoll, M. (2024). Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: Una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 157, 19–30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)

Murray, R. M., & Sabiston, C. M. (2021). Understanding relationships between social identity, sport enjoyment, and dropout in adolescent girl athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(1), 62–66. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0135>

Nuviala Nuviala, A., Ruiz Juan, F., & Nuviala Nuviala, R. (2010). ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOPERCEPCIÓN DE LA SALUD EN ADOLESCENTES. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del*

Ejercicio y la Salud, 8(1), 34-41. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=442042960005>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/366042> . Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2019). Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 168. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010168>

Rinta-Antila, K., Koski, P., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J., & Kokko, S. (2022). Educational and family-related determinants of organized sports participation patterns from adolescence to emerging adulthood: A four-year follow-up study. *International Journal of Health Promotion and Education*, 61(6), 317–331. <https://doi.org/10.1080/14635240.2022.2116943>

Ruiz-Ranz, E., & Asín-Izquierdo, I. (2024). Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years. *Sports Medicine and Health Science* 7(3), 161-172. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005b). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal Of Pediatrics*, 146(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Valenzuela-Moss, J., Sini, M., Wren, T. A., & Edison, B. R. (2024). Changes in sports participation, specialization, and burnout from 7th to 12th grade: Final results from a 6-year longitudinal study. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 16(2), 177–183. <https://doi.org/10.1177/19417381231224792>
- Vallejo, A. G., & Jiménez, M. A. (2022). Influencia de la actividad físico-deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: El caso de la isla de Tenerife. *Retos*, 46, 120–128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- Vaquero, A. A. L. (2011). Estudio sobre los hábitos deportivos en edades comprendidas entre los 13 y los 25 años en el municipio de Aranjuez (España). *AGON International Journal of Sport Sciences*, 1(1), 29–36. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6703206.pdf>

9 ANEXOS

9.1 Tabla de autores

Tabla 1.

Cuadro resumen de artículos seleccionados

Autores/es y año	Objetivo/s del artículo	Muestra	Variables	Resultados
Aira et al. (2021)	Identificar los patrones de actividad física (AF) desde la adolescencia hasta la adultez joven y explorar las asociaciones de: Cambios en los dominios de AF y tiempo sedentario. Factores sociodemográficos. Salud autovalorada con los diferentes patrones de AF.	254 adolescentes evaluados a los 15 y 19 años.	Participación en clubes deportivos (CD). Transporte activo (TA). Educación física escolar. Tiempo sedentario. Edad (15 y 19 años). Participación inicial y mantenimiento de CD y TA. Salud autovalorada a los 19 años.	A los 15 años, la participación en clubes deportivos (SC) y el desplazamiento activo (AC) eran actividades comunes, pero a los 19 años se evidenció un claro abandono de estas prácticas. Los adolescentes que mantuvieron la inactividad reportaron menos horas semanales de educación física escolar. El abandono de SC se relacionó con una mayor probabilidad de reducir la actividad física alta y una menor probabilidad de mantenerse inactivos. Por otro lado, el mantenimiento o adopción de AC redujo las probabilidades de permanecer inactivo. Además, la salud autoevaluada a los 19 años mostró una conexión con los patrones de actividad física mantenida o inactiva.
Anzano et al. (2020b)	Realizar una clasificación sobre el momento de cambio en ejercicio físico en	Estudiantes de secundaria entre 12 y 16 años, de la	Tipo de centro Género Curso	La mayoría de la población estudiada (52.2%) se hallaba en la etapa de Mantenimiento, observándose una diferencia en las mujeres (38.3%). Se detectó una

	adolescentes y analizar la relación con las motivaciones, barreras y condición física	provincia de Lleida (España). 379 sujetos.	Comarca	disminución de actividad física según aumenta la edad. Las motivaciones más destacadas fueron la de prevención y salud, seguida por la búsqueda de diversión y bienestar. Los sujetos en Precontemplación priorizaron la prevención y salud, mientras que los de Mantenimiento destacaron la diversión y el bienestar. Las barreras más manifiestas fueron las obligaciones y falta de tiempo, seguidas por la fatiga-pereza. Los sujetos en Precontemplación puntuaron más alto en fatiga-pereza, mientras que en Mantenimiento la mayor barrera fue la falta de tiempo. Se observó una relación inversa y constante entre las etapas de cambio y la percepción de barreras.
Baena et al. (2012)	Analizar el interés hacia la actividad físico-deportiva según el nivel de participación y conocer los motivos de abandono y no práctica en adolescentes españoles.	2.859 adolescentes españoles (1.357 hombres y 1.502 mujeres) de 13 a 18,5 años. Estudiantes de enseñanza secundaria de centros públicos y privados.	Género. Edad. Nivel de participación en actividades físico-deportivas. Motivos de abandono. Motivos de no práctica.	Existe un alto interés en la práctica físico-deportiva, pero cerca de la mitad de los adolescentes participa menos de lo que desearía. Los principales motivos de abandono son la exigencia de los estudios y la pereza o desgana. Entre los motivos de no práctica destacan la falta de tiempo, seguida por la pereza, el desinterés y el cansancio. Género y edad influyen significativamente en el interés y los motivos de abandono y no práctica.
Barcala-Furelos et al. (2024)	Conocer la diferencia de abandono de actividad físico-deportiva entre sexos en el alumnado de ESO de un colegio de Cantabria	98 participantes entre 1º y 4º de ESO, de los cuales 57 eran chicos (58,2%) y 41 chicas (41,8%) con edades	Curso académico. Sexo. Práctica actividad físico-deportiva (sí o no).	El abandono de la actividad físico-deportiva es alto, con un 55,1% de estudiantes que no practican ejercicio. La tasa de abandono es mayor en las chicas (65,9%) que en los chicos (47,4%), aunque la diferencia no es estadísticamente significativa.

		comprendidas entre los 12 y 17 años.	Motivos de abandono de actividad físico-deportiva	Las principales razones del abandono son la preferencia por otras actividades (29,6%), la falta de tiempo por estudios (27,8%) y la pereza (24,1%). No hay diferencias significativas en el abandono entre los cursos de ESO, pero los alumnos de 1º ESO presentan la mayor tasa.
Calvo et al. (2010)	Examinar en qué medida la teoría de la autodeterminación puede predecir el abandono deportivo en atletas adolescentes.	492 futbolistas jóvenes (todos varones) afiliados al programa deportivo a nivel de federación en España. Las edades entre los 13 y los 17 años (M = 14.3, SD = 1.6). De estos, 178 abandonaron el deporte y 314 continuaron.	Motivación autodeterminada Necesidades psicológicas básicas Resistencia y abandono deportivo.	Los análisis revelaron que niveles más altos de desmotivación, regulación externa y regulación introyectada, y niveles más bajos de relación y autonomía se asociaron con el abandono deportivo. Los individuos con niveles más bajos de desmotivación, regulación externa y regulación introyectada y niveles más altos de sentimientos de relación y autonomía fueron menos propensos a interrumpir su participación en el fútbol. El análisis de la función discriminante reveló que los contribuyentes más importantes para explicar el abandono fueron la desmotivación, la regulación externa, la relación, la regulación introyectada y la autonomía percibida.

<p>Gil et al. (2012)</p>	<p>Conocer las percepciones acerca de la asignatura de Educación Física y los hábitos de vida activa que tienen los chicos y chicas adolescentes en relación con el abandono deportivo</p>	<p>164 estudiantes de 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), de entre 14 y 15 años, de los cuales 76 eran chicos y 88 chicas</p>	<p>Percepción de la asignatura de Educación Física. Motivación e interés por la actividad física. Prejuicios de género en la práctica deportiva. Práctica de actividad física fuera del aula. Motivaciones para la práctica deportiva. Preferencias deportivas Comodidad con la ropa deportiva Abandono deportivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La mayoría disfruta de la Educación Física, pero pocos valoran su carácter formativo. - Las chicas consideran más importante la Educación Física para su formación que los chicos. - Casi la mitad opina que debería ser optativa, aunque la mayoría no la elegiría. - Más de la mitad siente que su profesor ha aumentado su interés por la actividad física, especialmente los chicos. - Las chicas están divididas sobre la posibilidad de elegir tareas en clase, mientras que la mayoría de los chicos cree que no pueden hacerlo. Muchas chicas han dejado deportes por considerarlos masculinos, a diferencia de los chicos. La mayoría practica actividad física fuera del aula. Principal motivación: diversión y bienestar. El 100% prefiere clases mixtas. Mayor preferencia por deportes en equipo. El fútbol es el deporte más practicado por chicos; el aeróbic destaca entre las chicas. No hay problema con usar ropa deportiva.
<p>González (2012)</p>	<p>Analizar las razones que llevan a los jóvenes sevillanos, entre 6 y 18 años, a abandonar la práctica físico-deportiva.</p>	<p>1.074 jóvenes sevillanos con edades comprendidas entre 6 y 18 años</p>	<p>Motivos de abandono Sexo. Edad. Tipo de centro educativo (público o privado-concertado).</p>	<p>Motivos principales de abandono: Desmotivación (32.94%) y problemas con los estudios (26.23%). Otros motivos menos frecuentes: problemas de salud o lesiones (14.79%), falta de instalaciones cercanas (7.50%), problemas con el entorno deportivo (6.90%), instalaciones inadecuadas (3.55%), problemas familiares (3.16%) y económicos (1.38%).</p>

				<p>Diferencias por género: Chicas: Mayor abandono por problemas de salud y desmotivación. Chicos: Mayor abandono por problemas con el entorno deportivo, familiar o instalaciones inadecuadas.</p> <p>Por edad: A partir de los 13 años, los problemas con los estudios se convierten en el principal motivo. Con la edad, aumenta el abandono por falta de instalaciones o problemas con los estudios, y disminuye por desmotivación, problemas de salud o económicos.</p> <p>Por tipo de centro educativo: Centros públicos: Mayor abandono por desmotivación o problemas de salud. Centros privados/concertados: Mayor abandono por problemas con instalaciones o estudios.</p>
Moreno et al. (2010)	Identificar los principales motivos que impulsan la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles, evaluando las diferencias según género y tipo de centro educativo.	857 alumnos (389 chicos - 45,4 %- y 468 chicas -54,6 %-) de 19 centros educativos diferentes.	<p>Motivos de práctica físico-deportiva.</p> <p>Género.</p> <p>Tipo de centro educativo (privado, concertado, público).</p> <p>Práctica de actividad físico-deportiva.</p>	<p>Motivos principales de práctica: Mantenerse sano y en forma, el gusto por el deporte y la diversión. - Motivos menos valorados: Agradar a los padres e influencia de familiares.</p> <p>Diferencias por género: Chicos: Competición, carrera deportiva, gusto por el deporte e influencia de amigos. Chicas: Menor participación (32.08% vs. 70.78% en chicos).</p> <p>Sin diferencias significativas en el tipo de centro educativo.</p>
Moreno et al. (2017)	Determinar la tasa de abandono de práctica de actividad físico-deportiva en	Alumnos (389 chicos – 45,4%– y 468 chicas – 54,6%–) de 19 centros	Práctica, no práctica y abandono de la actividad físico-deportiva.	Un 35% de los encuestados había abandonado la práctica de actividad físico-deportiva. Este porcentaje es superior entre las chicas (45,1%) que entre los

	<p>la población adolescente de la provincia de Granada.</p> <p>Conocer los motivos que han llevado a los jóvenes que lo han hecho, a abandonar la práctica de actividad físico-deportiva.</p>	<p>educativos diferentes (públicos, concertados y privados).</p>	<p>Motivos de abandono de la práctica de la actividad físico-deportiva.</p> <p>Género.</p>	<p>chicos (23,6%). El motivo más aludido para el abandono es la falta de tiempo (84,26%), preferencia por realizar otras actividades en su tiempo libre (51,16%) y la pereza y la desgana (48,81%). Existen diferencias significativas por sexo en algunos motivos de abandono: "Por mis padres" y "Por estrés competitivo" (más en chicas) y "No me divierte, me aburre" (más en chicos)</p> <p>En los grupos de discusión, se resaltó la falta de tiempo (a menudo ligada a los estudios), la preferencia por otras actividades (como estar con amigos), la pereza, el no cumplimiento de expectativas, la influencia de los padres, los problemas con el entrenador o monitor, y la influencia del abandono de amigos.</p>
Murray y Sabiston (2021)	<p>Examinar el disfrute del deporte como mediador de la relación entre la identidad social en un equipo y el abandono deportivos en adolescentes.</p>	<p>150 adolescentes femeninas que participaban en equipos deportivos comunitarios.</p>	<p>Identidad social con el equipo deportivo.</p> <p>Disfrute del deporte.</p> <p>Abandono deportivo medido un año después.</p> <p>Edad.</p> <p>Posición socioeconómica.</p>	<p>Niveles más altos de identidad social se relacionaron con niveles más altos de disfrute del deporte.</p> <p>El disfrute del deporte se asoció negativamente con el abandono deportivo.</p> <p>Las chicas que abandonaron el deporte reportaron niveles más bajos de disfrute del deporte.</p> <p>La edad se asoció positivamente con el abandono deportivo.</p> <p>El nivel socioeconómico se asoció significativamente con el disfrute del deporte.</p>
Portela-Pino et al. (2019)	<p>determinar las actitudes de los adolescentes con respecto a la práctica de ejercicio físico y la relación</p>	<p>852 adolescentes de entre 12 y 17 años (M = 14.86, SD = 1.67), seleccionados aleatoriamente entre una</p>	<p>Motivaciones para la práctica de ejercicio físico</p>	<p>Los adolescentes se motivan principalmente por la competición, el reconocimiento social y el desafío, seguidos de la afiliación, la diversión y el bienestar.</p>

	entre las dificultades y las motivaciones para lograr hábitos de ejercicio físico. El estudio también buscó mostrar una prevalencia de la competencia, el reconocimiento social y el desafío como factores motivacionales, y la fatiga o la pereza como barreras al ejercicio físico entre los adolescentes.	población de estudiantes de secundaria y bachillerato. De la muestra, el 48.9% eran mujeres y el 51.1% hombres.	Barreras para la práctica de ejercicio físico.	Las mayores barreras para hacer ejercicio son la fatiga/pereza y la falta de tiempo por obligaciones. Los chicos tienen más motivación para el ejercicio, mientras que las chicas perciben más barreras. Los chicos destacan en motivaciones como competición, afiliación y fuerza, mientras que las chicas se motivan más por la imagen corporal y la agilidad. Además, las chicas reportan más ansiedad por la imagen, fatiga y falta de tiempo. Hay una correlación positiva entre los factores motivacionales y entre las barreras. No se encontró una relación significativa entre motivaciones y barreras, lo que indica que son factores independientes.
Rinta-Antila et al. (2022)	Identificar los patrones de participación en deportes organizados y su prevalencia desde la adolescencia hasta la adultez emergente, así como los determinantes educativos y familiares que influyen en estos patrones.	Adolescentes del estudio Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC), con datos recolectados a las edades de 15 y 19 años (N = 609).	Género. Rendimiento académico. Aspiración hacia la educación secundaria superior. Nivel de apoyo parental hacia la actividad física/deporte. Cambios en el nivel de apoyo parental.	Los hombres tenían más probabilidades de mantenerse en el deporte en comparación con las mujeres. Entre las mujeres, un alto rendimiento escolar y aspiraciones hacia la escuela secundaria superior aumentaron las probabilidades de mantenerse en el deporte. Un fuerte descenso en el apoyo parental incrementó las probabilidades de abandonar el deporte entre las mujeres. La razón más común para abandonar el deporte fue el deseo de concentrarse en los estudios.

Valenzuela-Moss et al. (2024)	Examinar los cambios en la participación deportiva, la especialización y el agotamiento desde la secundaria básica hasta la secundaria superior, identificando patrones clave y transiciones críticas en adolescentes.	7.º hasta 12.º grado. Estudiantes de la clase graduada de 2023 (n = 35-77, según nuevos participantes y deserción).	Días por semana con al menos 60 minutos de ejercicio intenso. Participación en deportes organizados. Abandono de deportes para enfocarse en uno solo. Agotamiento deportivo. Agotamiento escolar. Diferencias según género.	La actividad física disminuyó de 4.0 a 2.3 días. La participación en deportes bajó de 82 %. La entrada al 9.º grado marcó un punto crítico, con un aumento significativo en la especialización deportiva (60 % dejó otros deportes para enfocarse en uno solo). El agotamiento deportivo no mostró un aumento significativo con la edad (19 % a 23 %). El agotamiento escolar aumentó significativamente durante la transición a la secundaria superior (54 % a 69 %), siendo más prevalente en estudiantes femeninas (68 % vs. 38 % en varones).
Vallejo y Jiménez, (2022)	Analizar la influencia de la actividad físico-deportiva (AFD) en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto en adolescentes de Tenerife. También se estudia la relación entre los hábitos deportivos familiares y los de las adolescentes.	632 adolescentes (14-18 años) de 68 centros educativos en la isla de Tenerife.	Práctica de AFD. Autoestima. Autoconcepto físico. Relación entre hábitos deportivos familiares y de las adolescentes. Rendimiento académico. Edad	La práctica de AFD mejora la autoestima y el autoconcepto. Las adolescentes que practican AFD tienen mejor rendimiento académico. La actividad física disminuye de la infancia a la adolescencia. Las adolescentes prefieren deportes con un componente social/artístico antes que competitivo. La práctica de AFD en la familia influye en la práctica deportiva de las hijas.

<p>Vaquero (2011)</p>	<p>Analizar los hábitos deportivos de los jóvenes del municipio de Aranjuez (13 a 25 años) para identificar los factores que influyen en la práctica de actividad físico-deportiva y obtener pautas fiables sobre la situación actual en este colectivo.</p>	<p>372 sujetos. Con edades comprendidas entre los 13 y los 25 años que pertenecían al municipio de Aranjuez (España). Varones (51,08%) y mujeres (48,92%).</p>	<p>Hábitos deportivos. Influencia del entorno familiar en la práctica deportiva. Motivos de abandono deportivo. Sexo. Edad. Nacionalidad.</p>	<p>Frecuencia de práctica: 69.3% de los encuestados practica actividad física al menos tres veces por semana. La práctica deportiva ocupa el tercer lugar entre las actividades más frecuentes en el tiempo libre. Actividades más practicadas: Fútbol. Baloncesto. Actividades de gimnasio. Motivos principales de abandono deportivo: Falta de tiempo libre. Lesión. Desacuerdo con el monitor o entrenador. Preferencias: Predilección por actividades deportivas a nivel competitivo. El porcentaje de población deportista es mayor en hombres (84,7%) que en las mujeres (53,8%).</p>
-----------------------	--	--	---	---