

Revisión bibliográfica sobre  
la evolución motivacional  
de los adolescentes en  
relación a la práctica  
deportiva en la última  
década

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y EL DEPORTE

CURSO ACADÉMICO 2024-2025

---

ALUMNO: ALEJANDRO CARBONELL DE BLAS  
TUTORA ACADÉMICA: MARÍA CELESTINA MARTÍNEZ GALINDO

---

## ÍNDICE

---

<b>1. Contextualización</b>	<b>2</b>
<b>2. Procedimiento de revisión</b>	<b>4</b>
<b>3. Desarrollo</b>	<b>5</b>
<b>4. Discusión</b>	<b>9</b>
<b>5. Propuesta de intervención</b>	<b>10</b>
<b>6. Bibliografía</b>	<b>11</b>



## CONTEXTUALIZACIÓN

En la actualidad, la **actividad física** ha sido y sigue siendo un tema de creciente interés en la investigación científica. Sin embargo, a pesar de las numerosas investigaciones al respecto, en España, según los datos del Ministerio de Cultura y Deporte (2022), solo el 57% de la población participa en actividades físicas, observándose diferencias atendiendo al género y a la edad. Así, en relación al género, los hombres siguen tendiendo a practicar más actividad física que las mujeres; y en relación a la edad, según la Organización Mundial de la Salud (2018), solo el 21% de los adolescentes entre 11 y 17 años realiza actividad física, lo que equivale a 1 de cada 5 adolescentes. Además, dentro de ese porcentaje que practican deporte, la mayoría no cumple con las recomendaciones de la OMS de practicar 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa y, al menos, tres días a la semana.

Estos datos se hacen si cabe más alarmantes si los relacionamos con la **salud** ya que la ausencia de actividad física en la población repercute de manera negativa en la calidad de vida de la sociedad, afectando a todos los ámbitos de la vida: familiar, laboral y social. A **nivel físico**, el sedentarismo produce una pérdida de masa muscular y fuerza, ya que la nula estimulación en los músculos produce atrofia, además, la falta de impactos y carga en los huesos provoca la pérdida de densidad, aumentando el riesgo de sufrir fracturas según el CDC. Por si esto no fuera poco, todavía hay más, el sedentarismo puede provocar dolores musculares y articulares provocados por las malas posturas por un tiempo prolongado según la OMS. También se ve deteriorado el sistema cardiovascular aumentando el riesgo de padecer hipertensión y enfermedades cardíacas según la AHA.

Además, la ausencia de actividad física no solo repercute a la salud física, sino también a la **salud emocional**. Antes de la COVID-19, ya existía un incremento notorio de problemas emocionales en jóvenes. Así lo concluye un estudio publicado en la revista *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. En este estudio, sin embargo, se recoge un preocupante aumento en los problemas emocionales, pasando del 23% al 38% en los últimos seis años. Según los autores (Anthony et al., 2023), este incremento es consistente con el aumento de trastornos emocionales y suicidios juveniles en el mismo período. Dato, si cabe, más preocupante.

Por último, a **nivel cognitivo**, según el último **informe PISA 2022**, la tasa de abandono escolar temprano en España cada vez es mayor, lo que refleja un desafío constante para el sistema educativo español. La neurociencia nos está señalando como principal causa un currículum que no se adapta a los intereses de los adolescentes que está provocando que sea frecuente encontrar en las aulas a un alumnado desmotivado y apático.

Según Guillén (2021), lo que realmente estimula el aprendizaje no es la ingente cantidad de datos suministrados sino los componentes emocionales asociados al proceso. En esta línea, surgió hace pocos años en Singapur el lema novedoso: “*Enseñar menos, aprender más*”, como movimiento educativo que pretende en el fondo mejorar los sistemas de enseñanza adecuándolos a las necesidades de los tiempos actuales e incidiendo en la necesidad de un aprendizaje que permita a los alumnos capacitarlos para la vida. Como dice Guillén (2021), una *simple* cuestión de eficiencia educativa, algo de lo que sabe mucho nuestro cerebro. Pero, no debemos olvidar que la innovación educativa no se restringe a la pedagogía si no que ha de incidir también en el currículum, modificándolo, reduciéndolo y adaptándolo a las necesidades particulares de los alumnos de cada zona.

Al respecto, son varios los autores que defienden la necesidad de inculcar en el currículum más horas de actividad física para combatir los problemas mencionados. No hay que olvidar que los adolescentes pasan mucho tiempo en el centro educativo durante la etapa de la educación secundaria obligatoria por lo que inculcarles hábitos físicos podría ser una herramienta muy valiosa para poder mejorar su salud. En este sentido, diferentes estudios han encontrado numerosos **beneficios que aporta la práctica de actividad física**, entre los que podríamos destacar; la mejora de la **salud** cardiovascular, refuerzo del sistema inmunológico, aumento de la capacidad pulmonar y reducción del riesgo de padecer enfermedades.

En relación con la **salud emocional** los beneficios están siendo muy positivos entre los que destacan la mejora de la autoestima, el estado de ánimo y la autoconfianza (Amatriain-Fernández et al., 2020; Wang y Ashokan, 2021).

Estos beneficios del ejercicio, además de incidir positivamente en nuestra salud física y emocional, también lo hace a **nivel cognitivo**. Ya hace algunos años que se demostraron los beneficios de la actividad física

sobre el cerebro de personas de edad avanzada. Y en los últimos tiempos, también se han realizado investigaciones que muestran su importancia sobre el cerebro de niños y adolescentes. Además de ser un estupendo recurso para combatir el tan temido estrés crónico o mejorar el bienestar, el ejercicio puede beneficiar el funcionamiento de las funciones ejecutivas que tienen una incidencia directa sobre el desarrollo académico y personal del alumnado. Y ello se debe a que durante el ejercicio se liberan toda una serie de moléculas (BDNF o IGF-1, por ejemplo) que intervienen en procesos neuronales básicos, como la plasticidad sináptica, la neurogénesis o la vascularización cerebral (Gómez-Pinilla y Hillman, 2013), junto al incremento del nivel de neurotransmisores imprescindibles para un buen aprendizaje, como la dopamina (motivación), serotonina (estado de ánimo) o noradrenalina (atención), por ejemplo. Los niños o adolescentes que practican deporte y poseen una mejor capacidad cardiovascular, tienen un hipocampo mayor y, como consecuencia de ello, se desenvuelven mejor en tareas que requieren la memoria explícita (Chaddock et al., 2010).

*¿Dónde reside entonces el problema para que los adolescentes no practiquen actividad física de forma continuada?* Como hemos avanzado antes, en la **motivación**. Los seres humanos tenemos una premisa motivacional fundamental: **buscamos el placer y evitamos el dolor**. Necesitamos sentir placer para encontrarnos bien y alcanzar bienestar (Guillén, 2021). En este sentido, no hay duda de que la motivación (etimológicamente, “lo que nos mueve a actuar”) es un producto de la emoción.

*Y, ¿qué motivan a los adolescentes, factores externos o internos?* Las motivaciones externas son las que se derivan de otras personas. Las motivaciones intrínsecas, por su parte, son las que se dan cuando nos sentimos impulsados a hacer cosas por decisiones o deseos que vienen de nosotros mismos. Es decir, podemos realizar una tarea por el simple hecho de que nos satisface en sí misma cuando la realizamos, o bien podemos realizarla para satisfacer necesidades ajenas a la tarea. Las motivaciones intrínsecas y extrínsecas mantienen un delicado equilibrio. Deci y Ryan formularon la **teoría de la autodeterminación** en la que se analiza lo que motiva a las personas en ausencia de toda influencia externa. Según esta teoría (Ryan y Deci, 2017), ampliamente avalada por la investigación, las personas están motivadas para conseguir autonomía (control sobre las cosas), competencia (destreza a la hora de hacer las cosas) y conexión (reconocimiento por las cosas que hacen).

En base a todo lo expuesto, el **objetivo** de esta revisión bibliográfica es identificar y analizar la evolución motivacional que han llevado a los adolescentes a practicar actividad física en la última década con el propósito de establecer una línea evolutiva que nos ayude a comprender la motivación actual de los adolescentes. De esta manera, se plantea al final una propuesta específica orientada a aumentar el porcentaje de adolescentes físicamente activos y reducir el sedentarismo en esta etapa. Teniendo como base que, tal y como defienden diferentes estudios (Marta y Marta, 2017; Yolanda Sevilla Vera et al., 2022) la etapa de la adolescencia es un periodo crítico para la adquisición de hábitos saludables, conocer y comprender los aspectos que motivan a los adolescentes para practicar deporte resulta esencial para diseñar estrategias que promuevan la participación en actividades físicas de forma acertada.

## PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN

La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo utilizando las **bases de datos** PubMed y Dialnet. En Dialnet, se utilizó la combinación de las siguientes **palabras clave**: interés, adolescentes y práctica deportiva, obteniendo un total de 118 resultados. Al mismo tiempo, en PubMed se realizó una búsqueda avanzada utilizando los siguientes términos “teenagers”, “motivation” y “sport practice”, lo que sumo un total de 535 resultados. Entre las dos bases de datos, se identificaron **643** resultados de interés.

Para la selección de los estudios que iban a ser analizados, se realizó una revisión inicial de los títulos. En Dialnet este procedimiento redujo el número de artículos potenciales a 15 estudios. En PubMed, de los 535 resultados iniciales, se destacaron 41 artículos de interés. Realizando una suma de las dos bases, se obtuvieron un total de **56 artículos** potencialmente relevantes. Seguidamente se llevo a cabo un **proceso de eliminación**, donde se buscó eliminar los artículos duplicados que se encontraban seleccionados en las dos bases de datos, lo que resultó una exclusión de 8 artículos, terminando este proceso con un total de **48 estudios**.

Hasta ahora los procesos de selección o exclusión se habían realizado con la lectura únicamente del título, no obstante, el siguiente paso supuso la revisión de los títulos y resúmenes de los 48 artículos que habían sido preseleccionados, aplicando criterios de inclusión y exclusión específicos para este proceso. Posteriormente, tras una lectura exhaustiva de los estudios preseleccionados, se seleccionaron los que finalmente se han utilizado para esta revisión bibliográfica (**8**). Es importante destacar que no se ha realizado ninguna distinción en función del idioma de los artículos; los artículos seleccionados incluyen publicaciones en español e inglés.

Un aspecto relevante que no se ha mencionado hasta ahora, es que la **fecha de publicación** de los artículos preseleccionados y seleccionados no se tuvo en consideración como criterio inicial de búsqueda y selección de estudios, debido a la limitada cantidad de estudios relacionadas con el tema de interés para esta revisión. Sin embargo, para el posterior análisis, si se consideró la temporalidad de los artículos, dado que uno de los objetivos es identificar posibles cambios significativos en las motivaciones de los adolescentes hacia la práctica deportiva a lo largo del tiempo. Por este motivo, se seleccionaron artículos publicados tanto antes como después de 2014, con el propósito de analizar la evolución con el paso del tiempo.

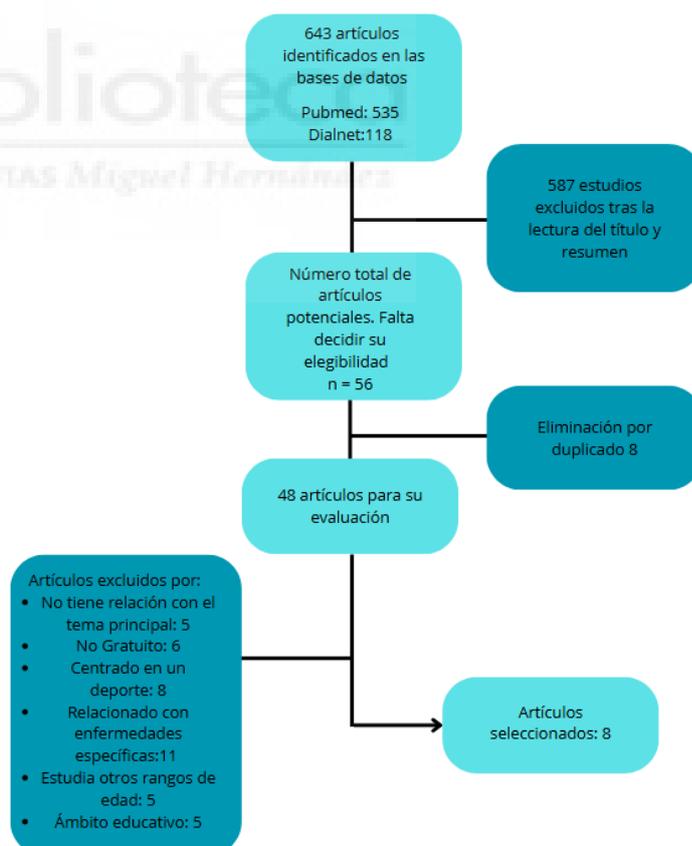


Figura 1. Diagrama de flujo de la selección de estudios incluidos en la revisión.

## DESARROLLO

Tabla 1. Características de los artículos incluidos en la presente revisión anteriores a 2014

Título y Autor	Muestra	Método	Instrumentos y análisis	Resultados
<p>Dimensión de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados</p> <p>Isabel Castillo Fernández, Isabel Guelaguer Solá</p> <p>2001</p>	<p>1203 estudiantes adolescentes entre 11, 13, 15 y 17 años.</p> <p>597 chicos y 606 chicas</p>	<p>Cuestionario: The health behavior School-Children, Wold 1995. Traducido al castellano (Belaguer 1999), las categorías de las respuestas fueron "muy importante"" bastante importante" y "nada importante". Nunca en grupos mayores de 5</p>	<p>Análisis factorial separadamente por género y por grupo de edad.</p> <p>El criterio aplicado para decidir el número a rotar es aquellos con un eigenvalue mayor a 1.</p>	<p>El 80% hace deporte para mejorar su salud (muy importante), más de un 60% divertirse y hacer amigos(importante), un 41% ver a los amigos (algo menos importante)</p> <p>En el grupo de 17 años las chicas puntúan más alto los motivos de salud que los chicos y en 13 años los chicos encuentran los motivos de afiliación más altos.</p> <p>Con el aumento de la edad se da más importancia a la diversión</p>
<p>Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes</p> <p>Víctor J. Quevedo-Blasco, Raúl Quevedo-Blasco y M<sup>a</sup> Paz Bermúdez</p> <p>2009</p>	<p>293 estudiantes adolescentes entre 12 y 18 años, entre ellos 129 (44%) son hombres y 164 (56%) son mujeres.</p>	<p>Se utilizaron 6 cuestionarios, con respuesta tipo Likert: 1 Achievement Motivation in Physical Education Test. Adaptación Española Ruiz. 2 Escala de Motivación deportiva, Pelletier. 3 Cuestionario para la evaluación de la competitividad deportiva, Remor 4 Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la AF. 5 Cuestionario de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento Deportivo</p>	<p>Se trata de un estudio descriptivo de poblaciones mediante encuestas.</p> <p>Para la escala se tuvo en cuenta las etapas propuestas por Serra.</p> <p>Análisis de fiabilidad del alfa de Crobach es de 0,609.</p> <p>Se hizo un análisis factorial para ver los factores subyacentes.</p>	<p>34% no practica EF por no disponer de tiempo. 56% si hacen, donde destaca el fútbol y después deportes de raqueta como el pádel o el tenis.</p> <p>Más del 50% desarrollan pautas de AF nula o muy reducida.</p> <p>Uno de los motivos principales de práctica deportiva es mantener la forma física y mejorar la imagen corporal.</p>

		6 cuestionario de percepción de éxito		
<p>Adolescent Physical Activity Participation and Motivational Determinants Across Gender, Age, and Race</p> <p>Joanne Butt, Robert S. Weinberg, Jeff D. Breckon, and Randal P. Claytor</p> <p>2011</p>	<p>1163 adolescentes entre 13 y 16 años 479 de 13 años y 610 de 16 años</p>	<p>Se utilizaron tres cuestionarios the Self-Administered Physical Activity Checklist (SAPAC), Children's Attraction to Physical Activity (CAPA) y Expected Outcomes and Barriers for Physical Activity Scale.</p> <p>Todos los cuestionarios fueron contestados en 35 minutos.</p>	<p>El segundo cuestionario tuvo en cuenta la edad, género y raza. 2x2x2 En el primer Manova se diferenciaron 5 subescalas (CAPA) y en el segundo se diferenciaron 6 subescalas (tercer cuestionario)</p>	<p>Los hombres participan más tiempo en AF y además son de mayor intensidad que las de las mujeres. los hombres pasan más tiempo con comportamientos sedentarios que las mujeres. Mayor diferencia en adolescentes de 16 años chicos comparados con las chicas de esa edad. Las chicas participan en mayor medida de actividades para mantener su imagen corporal. Los chicos participan principalmente por el esfuerzo físico y el disfrute. Principal barrera de los adolescentes el tiempo La cantidad de AF disminuye con el aumento de la edad, siendo mayor en las chicas.</p>
<p>Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena</p> <p>Alejandro César Martínez Baena, Palma Chillón, Isaac Pérez López, Ruth Castillo, Belén Zapatera, Pablo tercedor, Manuel Delgado Fernández...</p> <p>2012</p>	<p>2859 adolescentes entre los 13 y los 18 años</p> <p>1357 hombres y 1502 mujeres</p>	<p>Se utilizó un cuestionario realizado específicamente para el estudio Avena, utilizando una pregunta en concreto, con 9 posibles soluciones. Realizado a primera hora de la mañana</p>	<p>Se realizó en el aula, a primera hora de la mañana.</p> <p>Los resultados descriptivos al ser variables nominales, se estudiaron y presentaron en frecuencias y porcentajes.</p> <p>Análisis inferencial mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov, y la prueba de Levene.</p> <p>Dos grupos independientes mediante (Test de Kruskal-Wallis)</p>	<p>Principal motivo de los chicos: Diversión, hacer ejercicio y estar con los amigos</p> <p>Principal motivo de las chicas: Diversión, hacer ejercicio y por gusto</p> <p>No se encuentran diferencias significativas en cuanto a la edad</p> <p>Motivos con una importancia inferior a los ya mencionados están para las chicas mantener la línea y mejorar la salud, y para los chicos la competitividad.</p>

Tabla 2. Características de los artículos incluidos en la presente revisión posteriores a 2014

Título y Autor	Muestra	Método	Instrumentos y análisis	Resultados
<p>Variation in adolescents motivational characteristics across gender and physical activity patterns: A latent class analysis approach</p> <p>Margaret Lawler, Caroline Heary and Elizabeth Nixon</p> <p>2017</p>	<p>995 estudiantes de ambos sexos entre 12 y 17 años 609 chicas (61,2%) y 386 chicos (38,8%)</p>	<p>Se utilizaron los siguientes cuestionarios: Physical activity recall seven day diary (PAR-7DD), Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 y e Self-Perception Profile for Adolescents</p>	<p>Basado en el PAR-7DD los encuestados se clasificaron participantes en AF No organizada o no participantes y AF organizada. Se realizó un análisis de clases latentes utilizando el MPlus 7 Posteriormente se realizaron pruebas unidireccionales de Kruskal-Wallis y pruebas U de Mann-Whitney</p>	<p>Los hombres se mostraban más activos que las mujeres. En los chicos resaltaban los deportes de equipo, mientras que en las chicas el no participar en AF. En las chicas resaltaron la participación en clases de baile. Deporte no organizado para las chicas; caminar, trotar y correr. Representa un 17% de las chicas adolescentes En chicos el deporte no organizado sigue inclinado hacia los deportes de equipo, pero de manera informal. El deporte informal o no organizado parece ser menos intimidante para aquellos que no tienen una competencia real o percibida Chicos suelen participar en actividades de intensidad moderada/vigorosa y las chicas de menor intensidad</p>
<p>Physical Activity and emotional regulation in physical Education in Children aged 12-14 Years and Its Relation with practice motives</p> <p>Rojo-Ramos, J.; Franco-García, J.M.; Mayordomo-Pinilla, N.; Pazzi, F.; Galán-Arroyo</p> <p>2023</p>	<p>Un total de 480 adolescentes entre 1º (255) y 2º (225) de la E.S.O. Con edades de 12 a 14 años</p>	<p>Physical Education Perceived Locus of Causality-2 (PLOC-2), con una escala Likert de 1 a 7. El cuál tuvieron que responder en menos de 10 minutos</p>	<p>El cuestionario mencionado anteriormente tiene 24 ítems dividido en 4 dimensiones. La confiabilidad esta basada en el coeficiente alfa de Cronbach. Se utilizó la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Las diferencias de entre</p>	<p>Los niños tienden a practicar más AF en su vida diaria. Una principal razón por la que los estudiantes realizan AF, es porque saben que es beneficiosa para la salud Las chicas suelen realizar las clases de educación física por no sentirse mal que por los beneficios que supone En cuanto a la desmotivación no se encontraron diferencias significativas entre géneros, aunque las chicas lo puntúan más alto.</p>

			sexos se vieron mediante una prueba Anova	Con el aumento de la edad la motivación aumenta hacia la práctica de AF
Motivación y práctica deportiva en adolescentes en función del género, edad y deporte  A. Aznar-Ballesta, E. M. Peláez Barrios, A. Salas y M. Vernetta  2023	307 adolescentes entre 12 y 18 años. 171 chicos (55,7%) y 136 chicas (44,3%)	Motives for Activity Physical Measure-Revised (MAPM-R), originalmente creado por Ryan et. al (1997) adaptado al español y validado por Moreno Murcia et al. (2007)	Se trata de un estudio no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal. Se realizó en papel y durante el mes de diciembre. Para el análisis se utilizó el IBM SPSS Statistic 28.0.1.0. También se utilizó el test K-S y se optó por un análisis no paramétrico	No se encontraron diferencias en cuanto al disfrute respecto al género. Los chicos muestran valores más altos en todos los factores a excepción del disfrute sin diferencias significativas Con el aumento de la edad no hay diferencias, pero si se encuentra una disminución de la motivación, hasta bachillerato que vuelve a subir Los que practicaban deportes colectivos mostraban mayor motivación que los de deportes individuales. El deporte competitivo también puntuaba más alto en todos los valores excepto en el disfrute.
The effect of motivation on physical activity among Middle and High school students  Antunes, H.; Rodrigues, A.; Sabino, B.; Alves, R.; Correia, A.L.; Lopes, H  2024	704 adolescentes de ambos sexos entre los 12 y 17 años 306 niños y 398 niñas	Se empleo el cuestionario de motivación para Actividades deportivas (QMSA) validado por Serpa y Frias. Contiene 30 ítems que se agruparon en 7 dimensiones. Escala Likert de 5 puntos	Se trata de un estudio transversal. El cuestionario se llevó a cabo en 30 minutos. La fiabilidad se calculó utilizando el valor de alfa Cronbach Se empleo la prueba de t de Student y la correlación de Pearson Además de la prueba de Kolmogórov-Smirnov	Asociación negativa entre la edad y los valores de motivación En todas las dimensiones los niños mostraron valores más altos que las niñas Se demostró que fuera de la AF realizada en el instituto, la mayoría de los estudiantes no participaba en AF fuera del centro. Los niños dan mayor énfasis a la competición y al rendimiento Las niñas están más dispuestas a realizar AF en grupo Sentir competencia motriz o habilidades en contexto de grupo aumenta la motivación La diversión coge importancia conforme aumenta la edad

## DISCUSIÓN

La presente revisión sistemática tuvo como principal objetivo analizar las motivaciones que impulsan a los adolescentes a practicar actividad física, atendiendo a las diferencias por rangos de edad y de género, así como si dichas motivaciones han sufrido cambios durante la última década. Para dar respuesta a estas afirmaciones se revisó la literatura científica para identificar tendencias y proponer estrategias basadas en la ciencia para fomentar la práctica deportiva.

De acuerdo con la mayoría de los estudios revisados, los **motivos principales** que hacen que los adolescentes practiquen actividad física son la diversión y mejora de la salud, del mismo modo que razones como la competitividad o el deseo de ser una figura destacada en el deporte practicado son **razones menos relevantes** para los adolescentes. También, se ha visto como la motivación hacia la práctica deportiva tiende a disminuir con el aumento de la edad, lo que de forma directa afecta a la participación en dichas actividades. Sin embargo, uno de los artículos estudiados mantiene una postura contraria al resto de artículos y sugiere que el aumento de la edad está asociado con un incremento de la motivación hacia el deporte (Rojo-Ramos et al., 2023). En consonancia con la mayoría de la literatura científica, el descenso de la motivación con el aumento de la edad es más pronunciado en adolescentes mujeres que en los adolescentes varones (Joanne Butt et al., 2011).

En términos de **género**, las principales **motivaciones** son similares para ambos sexos como son la diversión y la interacción social (como estar con los amigos). Sin embargo, se identifican diferencias significativas en motivaciones importantes, pero menos que las mencionadas anteriormente, como son que las chicas tienden a priorizar la mejora de su imagen corporal y la salud, mientras que los chicos consideran la competitividad como un factor relevante, pero en una dimensión menor en comparación con los motivos principales (Alejandro César Martínez et al., 2012; Hélio Antunes et al., 2024). Además, los adolescentes que participan en deportes competitivos suelen mostrar niveles más altos de motivación general, es decir, en todos los ítems puntúan más alto que aquellos que no participan en estos deportes, a excepción del ítem que se relaciona con la diversión (Antonio Aznar-Ballesta et al., 2023)

A pesar de que no se encontraron diferencias significativas en la magnitud de la motivación entre géneros, varios estudios indican que los adolescentes chicos presentan niveles ligeramente superiores de motivación en comparación con las adolescentes chicas en diversos ítems evaluados (Aznar-Ballesta, 2023; Antunes, 2024). Un hallazgo relevante en todos los artículos estudiados es que, aunque la motivación hacia la práctica deportiva disminuye con el aumento de la edad, el factor de la diversión adquiere mayor importancia a medida que los adolescentes crecen, lo que sugiere que este factor es clave para fomentar la adherencia a las actividades físicas en edades más altas en la adolescencia.

Atendiendo a las **barreras y limitaciones** de los adolescentes hacia la práctica deportiva, la más frecuente es la falta de tiempo (Joanne Butt et al., 2011). Este factor está directamente relacionado con el aumento de responsabilidades tanto académicas como personales que surgen con el aumento de la edad, lo que de cierta manera repercute en el tiempo libre y de esa manera en el tiempo que dedican a las actividades físicas.

Por otra parte, se identificaron diferencias en cuanto a las **preferencias de actividades** según el **género**. Los varones se sienten más motivados por practicar actividades en equipo, siendo el fútbol el deporte más popular (Víctor J. Quevedo-Blasco et al., 2009). Además, las chicas suelen realizar actividades de una intensidad menor que los chicos (Margaret Lawler et al., 2017)

Por último, se analizó la posible **evolución de las motivaciones de los adolescentes** en la última década, y no se observaron cambios significativos entre una década y otra. La literatura revisada de ambas décadas coincide en que la motivación disminuye con la edad, la diversión es el factor más importante para ambos géneros, aumentando su importancia al mismo tiempo que aumenta la edad, y los deportes de equipo continúan siendo los preferidos por los adolescentes. Estos hallazgos destacan la necesidad de realizar estrategias específicas para mantener el interés y la participación en la actividad física durante la adolescencia, siendo una etapa crítica para el desarrollo.

---

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

---

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en estos estudios seleccionados, se puede concluir que la mayor parte de la oferta deportiva extraescolar que hay en la actualidad no responde a los intereses de los adolescentes, provocando que la tasa de participación sea menor. A continuación, se recogen una serie de aspectos a tener en cuenta tanto a la hora de ofertar actividades deportivas extraescolares como en el diseño de unidades y situaciones de aprendizaje dentro del contexto educativo para así, generar una mayor repercusión en los adolescentes:

- Incluir actividades que prioricen otros aspectos ajenos a la competición que los adolescentes sienten que son de mayor importancia para su adherencia a la práctica como es la **diversión y estar con los amigos**.
- **Fomentar las necesidades sociales** de reconocimiento y aprecio de los amigos o compañeros.
- Ofertar actividades que respondan a los **intereses** de todos: como son para las chicas la diversión, la salud y la mejora de la imagen corporal, mientras que para los chicos se encuentran la diversión, estar o hacer nuevos amigos y en una dimensión menor la competición.
- Tener en cuenta la **intensidad** ya que en los estudios analizados han identificado este factor determinante. En función del género se ha observado que las chicas tienden a preferir actividades de una intensidad ligera a moderada y los chicos muestran más inclinación por actividades de una intensidad moderada a vigorosa. Por ello debe haber actividades de diversas intensidades.
- Ajustar el **nivel** para que sea motivante. Es decir, una tarea de exigencia muy elevada o muy baja puede provocar la desmotivación y por tanto el abandono. Por ello, las actividades deben suponer un reto exigente pero alcanzable y esto se consigue haciendo salir a la persona de la zona de confort por medio de un profesional del deporte.

En este punto, destacar como figura clave para conseguir adherencia al **profesional del deporte**, ya que son los responsables de la gestión, el enfoque y los valores transmitidos a los adolescentes. El profesional del deporte es el instrumento motivador más potente. Por ello, se necesitan personas cualificadas que promuevan un ambiente motivado y accesible. Y en este camino hacia la mejora de la práctica educativa, el papel del nuevo y renovado docente/entrenador es imprescindible. Sarah-Jayne Blakemore y Uta Frith lo resumen muy bien (Blakemore y Frith, 2007): *“En el proceso de aprendizaje, los valores, las ideas y la actitud del maestro ante el aprendizaje podrían ser tan importantes como el material que está enseñando”*. Las neuronas espejo lo corroboran.

---

## BIBLIOGRAFÍA

---

- Amatriain-Fernández, S., Murillo-Rodríguez, E. S., Gronwald, T., Machado, S., & Budde, H. (2020). Benefits of physical activity and physical exercise in the time of pandemic. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 12(S1), S264–S266. <https://doi.org/10.1037/tra0000643>
- Anthony, R., Moore, G., Page, N., Ollerhead, C., Parker, J., Murphy, S., Rice, F., Armitage, J. M., & Collishaw, S. (2024). Trends in adolescent emotional problems in Wales between 2013 and 2019: the contribution of peer relationships. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 65(7), 887–898. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13924>
- Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A. L., & Lopes, H. (2024). The Effect of Motivation on Physical Activity among Middle and High School Students. *Sports (Basel, Switzerland)*, 12(6), 154. <https://doi.org/10.3390/sports12060154>
- Aznar-Ballesta, A., Peláez Barrios, E. M., Salas, A., & Vernetta, M. (2023). Motivación y práctica deportiva en adolescentes en función del género, edad y deporte. <https://doi.org/10.1344/did.2023.14.160-175>
- Butt, J., Weinberg, R. S., Breckon, J. D., & Claytor, R. P. (2011). Adolescent physical activity participation and motivational determinants across gender, age, and race. *Journal of physical activity & health*, 8(8), 1074–1083. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.8.1074>
- Blakemore, S.-J., & Frith, U. (2011). *Cómo aprende el cerebro: Las claves para la educación*. Ariel.
- Castillo Fernández, I., & Balaguer Solá, I. (2001). Dimensions of the reasons of sport practice of Valencian adolescents attending school. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Chaddock, L., Erickson, K. I., Prakash, R. S., Kim, J. S., Voss, M. W., VanPatter, M., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2010). A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. *Brain Research*, 1358, 172-183. DOI: 10.1016/j.brainres.2010.08.049
- Gómez-Pinilla, F., & Hillman, C. (2013). The influence of exercise on cognitive abilities. *Comprehensive Physiology*, 3(1), 403-428. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110063>
- Hábitos de vida saludable desde la adolescencia*. Instituto de la Juventud de España. Recuperado de [https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112\\_8.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf)
- Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales de Castilla-La Mancha*. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(7), 1-14. Recuperado de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112021000700016&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112021000700016&script=sci_arttext)
- Intervención para promover hábitos saludables y reducir obesidad en adolescentes de Monterrey, Nuevo León*. *Salud Pública de México*, 56(1), 1-10. Recuperado de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-45572014000100009&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-45572014000100009&script=sci_arttext)
- Lawler, M., Heary, C., & Nixon, E. (2017). Variations in adolescents' motivational characteristics across gender and physical activity patterns: A latent class analysis approach. *BMC public health*, 17(1), 661. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4677-x>
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Antonio Casajús, J., Álvarez-Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de práctica de actividad física-deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena. *Profesorado, Revista De Currículum Y Formación Del Profesorado*, 16(1), 391–398. Recuperado a partir de <https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/19797>
- Quevedo-Blasco, V. J., Quevedo-Blasco, R., Bermúdez, M. P. (2009) Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes.

- Rajo-Ramos, J., Franco-García, J. M., Mayordomo-Pinilla, N., Pazzi, F., & Galán-Arroyo, C. (2023). Physical Activity and Emotional Regulation in Physical Education in Children Aged 12-14 Years and Its Relation with Practice Motives. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(13), 1826. <https://doi.org/10.3390/healthcare11131826>
- Wang, Y., & Ashokan, K. (2021). Physical Exercise: An Overview of Benefits From Psychological Level to Genetics and Beyond. *Frontiers in physiology*, 12, 731858. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.731858>

