

Análisis del abandono de la actividad física durante la adolescencia

Analysis of abandonment of physical activity during adolescence

Análise do abandono da atividade física na adolescência

Miguel Aguirre-Jiménez

<https://orcid.org/0009-0007-4224-6147>

Valentina Barrachina

<https://orcid.org/0009-0004-8964-153X>

Elena Mainer-Pardos

<https://orcid.org/0000-0003-2947-9564>

Health Sciences Faculty, Universidad San Jorge, Autov A23 km 299, Villanueva de Gállego, 50830, Zaragoza, Spain

Ower Armando Savedra Valdiviezo

<https://orcid.org/0000-0003-3000-4662>

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE. Ecuador

Email: emainer13@gmail.com

Como citar este artículo: Aguirre Jiménez, M., Barrachina, V., Mainer Pardos, E. y Savedra Valdiviezo, O. (2024). Análisis del abandono de la actividad física durante la adolescencia. *Arrancada*, 24(2), 204-221. <https://arrancada.cuaje.edu.cu>

RESUMEN

El “Análisis del Abandono de la Actividad Física durante la Adolescencia” es un trabajo de investigación centrado en entender las posibles razones por las que los adolescentes abandonan la práctica de la actividad física y, a su vez, se preocupa por si estos sujetos la han vuelto a retomar en la actualidad. Partiendo de observaciones con respecto a otros estudios, se destaca la preocupación por el creciente abandono entre los jóvenes. Para abordar este problema, se realiza una encuesta anónima a 116 individuos de entre 18 y 26 años, recogiendo datos sobre sus hábitos de actividad física durante la infancia y la adolescencia, así como los motivos de abandono. Los resultados del estudio muestran que un 58 % de los encuestados abandonaron la actividad física en la adolescencia, siendo un mayor porcentaje perteneciente a las mujeres (75 %) en comparación con los hombres (35 %). Los

principales motivos identificados para este abandono incluyen la falta de tiempo, la presión académica y la falta de motivación. Sin embargo, es alentador observar que un 58% de quienes abandonaron la actividad física la retomaron en la edad adulta, principalmente a través del ejercicio en gimnasios. Las implicaciones prácticas del estudio sugieren la necesidad de desarrollar programas de intervención que integren sesiones de actividad física atractivas y motivadoras, capacitar a los docentes para fomentar la inclusión y la igualdad de género, y promover actividades que mejoren la percepción de competencia y motivación entre los estudiantes.

Palabras clave: actividad física, abandono, adolescencia, sexo, estereotipos, motivos de abandono, actualidad.

ABSTRACT

The “Analysis of Abandonment of Physical Activity during Adolescence” is a research work focused on understanding the possible reasons why adolescents abandon the practice of physical activity and, in turn, concerns whether these subjects have resumed today. Based on observations regarding other studies, concern about the growing abandonment among young people is highlighted. To address this problem, an anonymous survey was carried out on 116 individuals between 18 and 26 years old, collecting data on their physical activity habits during childhood and adolescence, as well as the reasons for dropping out. The results of the study show that 58 % of those surveyed abandoned physical activity in adolescence, with a higher percentage belonging to women (75 %) compared to men (35 %). The main reasons identified for this dropout include lack of time, academic pressure and lack of motivation. However, it is encouraging to note that 58% of those who abandoned physical activity resumed it in adulthood, mainly through exercise in gyms. The practical implications of the study suggest the need to develop intervention programs that integrate attractive and motivating physical activity sessions, train teachers to promote inclusion and gender equality, and promote activities that improve the perception of competence and motivation among students. students.

Keywords: physical activity, abandonment, adolescence, sex, stereotypes, reasons for abandonment, news.

RESUMO

A “Análise do Abandono da Atividade Física na Adolescência” é um trabalho de investigação focado na compreensão dos possíveis motivos que levam os adolescentes a abandonar a prática de atividade física e, por sua vez, preocupa-se se estes assuntos foram retomados na atualidade. Com base nas observações de outros estudos, destaca-se a preocupação com o crescente abandono entre os jovens. Para resolver este problema, foi realizado um inquérito anónimo a 116 indivíduos entre os 18 e os 26 anos, recolhendo dados sobre os seus hábitos de atividade física durante a infância e adolescência, bem como os motivos do abandono. Os resultados do estudo mostram que 58% dos inquiridos abandonaram a atividade física na adolescência, sendo uma percentagem superior pertencente às mulheres (75 %) em comparação com os homens (35 %). As principais razões identificadas para esta desistência incluem a falta de tempo, a pressão académica e a falta de motivação. Contudo, é animador constatar que 58 % dos que abandonaram a atividade física a retomaram na idade adulta, principalmente através da prática de exercício em ginásios. As implicações práticas do estudo sugerem a necessidade de desenvolver programas de intervenção que integrem sessões de atividade física atrativas e motivadoras, formar professores para promover a inclusão e a igualdade de género e promover atividades que melhorem a perceção de competência e motivação dos alunos.

Palavras-chave: atividade física, abandono, adolescência, sexo, estereótipos, motivos de abandono, atualidade.

Recibido: abril/2024

Aceptado: junio/2024

INTRODUCCIÓN

Estudiar el abandono deportivo surge de la preocupación por la falta de práctica que durante la adolescencia se observa en muchos de los compañeros/as de clase y amigos/as o conocidos. A parte, actualmente durante el periodo de prácticas didácticas los autores de la presente investigación han observado que cada vez hay más adolescentes que abandonan la actividad física, o que simplemente nunca la han practicado, y, esto deriva a problemas como el sedentarismo, sobrepeso u obesidad. (Betancur y otros, 2024; Erives y otros, 2024; Martínez y otros, 2024; Antush y otros, 2024)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) propone que, en la actualidad, los jóvenes entre 5 y 17 años deberían realizar en torno a 60 minutos de práctica deportiva al día. (OPS, 2012) Además, otros estudios, relacionan este aumento del sedentarismo con el abuso de las nuevas tecnologías como una nueva forma de ocio por parte de los adolescentes (2). (Rojo-Ramos y otros, 2024; Al-Khlaiwi y otros, 2022; Alzahrani y otros, 2022)

La actividad física (AF) es de vital importancia en el desarrollo integral de los adolescentes, ya que aporta multitud de beneficios, en físicos, mentales y sociales. (Veldman y otros, 2021)

1) Físico: mejora de la condición cardiovascular, motriz, y fortalece músculos y huesos, etc. (Calero-Morales y otros, 2024; Espinosa-Albuja y otros, 2023; Mon-D y otros, 2019; Mon-López y otros, 2019; Mon-López. y otros, 2019; Morales. y otros, 2023; Roso-Moliner y otros, 2024; Mainer-Pardos y otros, 2024; Morales y otros, 2023)

2) Mental: reduce probabilidades de sufrir ansiedad, estrés y otros síntomas acordes con la depresión, y la salud en general. (Sagarra-Romero et al., 2017; Sagarra-Romero y otros, 2018; Martín-Rodríguez y otros, 2024)

3) Social: ayuda al trabajo en equipo y a desarrollar distintas habilidades sociales y comunicativas con otros. (Hernández y otros, 2024; Cuesta-Gómez y otros, 2022; Mandic y otros, 2020)

Por otra parte, la AF también queda relacionada con un mejor rendimiento académico y una mayor concentración, lo que sirve de gran ayuda a los adolescentes. Sin embargo, muchos de los jóvenes deciden abandonar la práctica durante el cambio de Educación Primaria a Educación Secundaria. A pesar de la cantidad de beneficios que podemos observar que tiene la AF, se observa según diversos estudios, una tendencia alarmante en cuánto al abandono por parte de los adolescentes de la actividad físico-deportiva durante el cambio de un nivel educativo a otro. (Alvariñas-Villaverde & Pazos-González, 2018; Alvariñas Villaverde & Novoa Pérez, 2016)

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo de las personas, y abarca aproximadamente desde los 12 hasta los 18 años. (Gil Madrona y otros, 2012) Es un periodo de cambios tanto biológicos, psicológicos y sociales, que se encuentran dentro de la transición entre la niñez y la edad adulta. (Villaverde y otros, 2009)

Durante esta etapa, la AF puede ser trascendental para reducir los efectos negativos de estos cambios, y que los sujetos mantengan una vida saludable. Algunos estudios como el de Alvariñas y Novoa (2016), destacan que la AF no solo produce una mejora en la salud física, sino que también fortalece la autoestima, favorece la socialización y contribuye a la formación de hábitos saludables que pueden perdurar hasta la edad adulta.

La asignatura de EF en el colegio o instituto es de vital importancia para el correcto desarrollo de los alumnos de cara a tener una vida activa y saludable. La posibilidad de que estos dos estilos de vida se hagan realidad depende en gran medida del docente de la asignatura, el cual puede ser la persona que más influya sobre los jóvenes de cara a su futuro. Para ello, el docente debe predicar con el ejemplo, ya que, si no, el mensaje que pretende enviar a los alumnos no será creíble.

Desde hace muchos años, en la asignatura de EF se dan a conocer los beneficios de una vida activa y saludable, así como, por el contrario, las consecuencias de no optar por ese camino. A pesar de que los estudiantes conocen los beneficios que aporta la (AF), el número de jóvenes adolescentes que la realiza es bastante. (Arrebola y otros, 2019; Granda y otros, 2011) Además, estudios como el de Alemany et al. (2019), se reafirma lo comentado previamente con respecto a los adolescentes, es decir, que conforme se hacen mayores, tanto en hombres como en mujeres, la práctica física disminuye notablemente.

Algunos estudios enfocados en la importancia de la EF muestran diferencias significativas en la importancia que atribuye cada sexo a esta asignatura. En el estudio que realiza Murcia & Gómez (2006), se observa como la importancia que se le da a la asignatura puede estar influenciada por factores culturales, es decir, en muchos contextos, se espera que haya una mayor participación en la AF por parte de los hombres, (Murcia & Gómez, 2006) lo que permite reforzar su percepción sobre la importancia. Para poder disminuir estos pensamientos, los docentes de la asignatura podrían trabajar promoviendo la igualdad durante las sesiones de clase y asegurarse de que tanto hombres como mujeres participan en igual medida.

En el ámbito de la actividad física encontramos muchos estereotipos en relación con los deportes, es decir, se habla por ejemplo de que el baile es de "chicas" o de que deportes como el fútbol, son más de "chicos". La familia, los amigos, los medios de comunicación y la escuela son los principales agentes socializadores y son por ende los encargados de transmitir los estereotipos. (Alvariñas-Villaverde & Pazos-González, 2018) Este es un tema muy interesante a la hora de introducir el abandono de adolescentes en el deporte, ya que, debido a estos estereotipos, muchos chicos y chicas pueden verse intimidados y obligados a dejar de hacer aquello que les gustan por el qué dirán. En la actualidad, aun habiéndose conseguido grandes avances en la igualdad, siguen existiendo estereotipos de género que continúan reproduciéndose, especialmente en el ámbito de las actividades físico- deportivas. (Bartual & Fernández, 2021)

Los estereotipos acerca del deporte han hecho mucho daño a la sociedad y sobretodo a las personas que quieren realizar un deporte que no es "acorde" a su género, debido a los cánones que siempre han existido. A continuación, se van a mostrar multitud de ideas y resultados que han observado diversos estudios científicos.

Alvariñas y Novoa (2016), mostró gracias a su estudio, que un alto porcentaje tanto de chicos como de chicas consideran que existen deportes más apropiados para hombres, y otros más apropiados para mujeres. Por ejemplo, el 24,8% de los chicos que participaron en el estudio, considera que un hombre que practique danza es menos masculino que otro que realice otro deporte. Por otra parte, el 44,6% de los chicos prefiere no hacer deporte con chicas por miedo a hacerles daño, mientras que solo el 23,3% de las chicas tienen ese pensamiento. Esto deja ver que son las chicas las que más predisposición tienen a realizar la práctica deportiva mixta. (Alvariñas Villaverde & Novoa Pérez, 2016)

Alvariñas-Villaverde y Pazos-González (2018), realizan una revisión de 25 estudios de los cuales sacan conclusiones importantes. Observan que los chicos por lo general muestran actitudes más sexistas que las chicas, tanto antes como después de realizar programas específicos de intervención. Además, muestran que las chicas suelen ser las que practiquen más deportes que tradicionalmente han sido asociados con hombres, es decir, que las chicas tienen mayor flexibilidad a la hora de aceptar actividades deportivas.

Chalabaev y Sarrazin (2009) constatan que los estereotipos influyen en la motivación hacia la práctica de la actividad física, y que los estudiantes, ya sean hombres o mujeres, eligen aquellas actividades que les aportan mayor percepción de competencia. (Chalabaev y otros, 2013)

Aunque exista esta diferencia de pensamientos, debemos también enfocarnos en un tema importante como es el pensamiento sobre la calidad de un sexo u otro, donde favorablemente para la sociedad actual, tanto chicos como chicas piensan que ambos sexos pueden ser igual de buenos en todos los deportes. (Alvariñas Villaverde & Novoa Pérez, 2016)

El estudio realizado por Mullins (2015), analiza que los chicos presentan más ideas estereotipadas sobre las chicas y practican más horas de AF a la semana (3-6 horas), mientras que las chicas solo realizan entre 1-2 semanales, y lo asocian a motivos como la salud y aspectos sociales. (Mullins, 2015)

La importancia de los estereotipos viene desde edades tempranas, Ángel y otros. (2007), encontraron que, en Ed. Primaria, persisten ideas como las de que los deportes que implican agresividad y contacto físico se consideran más apropiados para hombres, mientras que aquellos que requieren flexibilidad y gracia se asocian más a mujeres. (Ángel *et al.*, 2007)

Por todo esto, considero que las actitudes de las familias, los medios de comunicación, las instituciones y todo lo que rodea nuestra sociedad, son claves a la hora de poder eliminar o por lo menos reducir estos estereotipos de género. Como ya se ha analizado previamente, aunque haya mayor abandono por lo general por parte de las mujeres, entre los hombres también existe un gran número de abandono, es decir, que, hablando en términos de población, el abandono de la AF durante la adolescencia es abundante a la vez que preocupante. (Baena y otros, 2012)

Los estudios muestran que aquellos adolescentes que participan durante esta etapa en deportes extraescolares tienen una mayor probabilidad de mantener en un futuro un estilo de vida activo. Sin embargo, aquellos que no se encuentran federados o que no participan en actividades organizadas, tienden a abandonar la AF a una edad más temprana. (Gil Madrona y otros, 2012)

Según Valdivia-Moral *et al.* (2012), existen diferencias de género significativas en la percepción de la competencia y la motivación hacia la educación física. (Valdivia-Moral y otros, 2012) Las chicas suelen tener una percepción más negativa de su competencia en actividades físicas, lo que disminuye su motivación y aumenta la probabilidad de abandono.

Estudios específicos sobre el abandono de la AF, ofrecen diferentes estrategias para combatir este abandono durante la etapa de la adolescencia.

Gil, *et al.* (2012) comenta que es crucial fomentar:

- La inclusión y la equidad de género, creando un entorno inclusivo desafiando los estereotipos.
- Promover la EF, haciendo que los docentes implementen estrategias que atraigan el interés y la motivación por parte de alumnos y alumnas.
- Adaptar las actividades a los intereses de los adolescentes, ofreciendo variedad en las actividades realizadas, tanto a nivel individual como colectivo.
- Uso de tecnologías como aplicaciones de ejercicio o programa interactivos que les motiven a moverse y realizar AF. (Gil Madrona *et al.*, 2012)

A su vez, Valdivia-Moral *et al.* (2012), sugieren la necesidad de que los docentes de la asignatura de EF adopten una metodología coeducativa, utilizando un espacio motriz equitativo para todos, actividades que sean inclusivas y una evaluación justa y motivadora. Por último, es importante abordar el tema de los motivos que lleven tanto a chicos como a chicas a abandonar la práctica de la AF durante la adolescencia, para de esta forma intentar reducir la predisposición al abandono mediante técnicas específicas.

Diversos estudios realizan un análisis exhaustivo para identificar cuáles pueden ser las causas de estos abandonos durante la adolescencia. Entre los distintos posibles factores, destacan: exigencia de los estudios, siendo este el motivo más mencionado por los adolescentes según Baena *et al.* (2012), la falta de tiempo, (Arribas Galárraga & Arruza Gabilondo, 2004) la pereza (14), (Baena *et al.*, 2012) la falta de interés, (Ávalos Ramos *et al.*, 2017) las experiencias

negativas en las clases de Educación Física, (Gil Madrona *et al.*, 2012) y los estereotipos de género, de los cuales se ha hablado con mayor profundidad previamente.

Muchos adolescentes prefieren realizar otras actividades que consideran más atractivas o gratificantes. Otros motivos que aparecen en menor medida, pero están presentes, son las lesiones previas, la falta de motivación, y la presión social. (Gil Madrona *et al.*, 2012)

En resumen, existen diversos motivos por los que un adolescente puede abandonar la práctica de la AF, y esto puede verse reducido si participan conjuntamente familias, docentes y las amistades, o relaciones sociales de cada uno de ellos, atendiendo a al carácter multifactorial del fenómeno de estudio, para lo cual se deben estudiar las variables significativamente influyentes. (Molina-Martín *et al.*, 2023; Morales, 2011) Una vez sabemos estos motivos, podemos observar como algunos de ellos, falta de tiempo, estudios, etc; pueden reducirse educando a los adolescentes sobre la importancia que tiene la actividad física a la hora de rendir física, mental y socialmente en el día a día.

Las hipótesis en relación con el análisis que se va a realizar es que los datos obtenidos a través del cuestionario corroborarán que existe un alto porcentaje de abandono de la actividad física durante la etapa de la adolescencia, y, por otra parte, que, dentro de este grupo, el porcentaje de abandono en mujeres es mayor que en hombres, en antiguos estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. Además, se pretende corroborar también que los motivos más comunes de abandono son la falta de tiempo y la falta de motivación. El objetivo de este estudio es analizar el número y porcentaje de sujetos que tras abandonar la AF durante la adolescencia, consiguen retomarla en la actualidad.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para poder conseguir los objetivos previstos previamente, se analizarán los datos obtenidos a través del cuestionario de manera anonimizada. En ningún momento, el investigador principal podrá identificar de qué sujeto son cada una de las respuestas a analizar.

La muestra utilizada para este estudio está compuesta por 116 sujetos, 52 de ellos son hombres y 64 son mujeres, mayores de edad, en un rango de entre 18 y 26 años.

El cuestionario cuenta con diferentes preguntas, teniendo los sujetos que responder entre 4 preguntas mínimo, y 16 preguntas como máximo. En un principio, se les pregunta por el sexo, la edad, y si practicaron deporte cuando eran pequeños. A partir de aquí, se les desvía hacia una serie de preguntas u otras, es decir si no practicaron deporte, se les pregunta si en la actualidad realizan algún tipo de AF, y, por otro lado, si practicaron algún tipo de deporte se abren dos posibles tipos de preguntas dependiendo de lo que respondan con respecto a la pregunta de si terminaron abandonando durante la adolescencia o no. Si abandonaron, se les preguntará por los posibles motivos de su abandono y por si han retomado la AF. Si no abandonaron, el cuestionario finalizará de inmediato. Las preguntas son de elegir entre “Si” o “No”, o de respuesta corta.

Para elaborar el cuestionario a entregar, se utilizó la herramienta de Microsoft Forms, que permite realizar preguntas y dependiendo de la respuesta del sujeto, dirigir al mismo hacia una u otra pregunta.

La duración aproximada de realización del cuestionario es de 5 minutos (ANEXO 1), dependiendo de la respuesta elegida por el sujeto y, por otra parte, se accede al mismo a través de un link compartido a través de redes sociales, como por ejemplo WhatsApp e Instagram:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=FM4zxdpLp0GJ-n3AwVPnKET9aQnme59Mmlq39Xc6QFUQk1RT1k1SVkxQUpQS09HRk9RTFISU1>

Los criterios de inclusión para poder participar en este estudio fueron:

- Sujetos mayores de edad que se encuentren en un rango de edad de entre 18 y 26 años.
- Los sujetos deben disponer de un dispositivo tecnológico desde el que puedan entrar al link de la encuesta y realizarla correctamente.

Por otra parte, los criterios de exclusión de este estudio fueron:

- Sujetos menores de edad.
- Sujetos mayores de edad fuera del rango de edad estimado.
- Sujetos que no dispongan de un dispositivo tecnológico para poder realizar la encuesta.

Para realizar las pruebas estadísticas, se utilizará la versión 2.3.28.0 del programa estadístico Jamovi. Al comenzar, se evaluó la normalidad de los datos mediante la prueba Kolmogorov-Smirnov, ya que la muestra cuenta con más de 50 sujetos. Dependiendo de los resultados obtenidos a través de las pruebas de normalidad se utilizaron pruebas paramétricas o no paramétricas. Por otra parte, para analizar las diferencias entre sexos, se utilizó t de Student o U de Mann-Whitney.

Por último, para el tratamiento estadístico de los datos obtenidos mediante la encuesta, se utilizó también la aplicación informativa Excel, que ofrece a sus usuarios la posibilidad de realizar un análisis estadístico. Las variables que se calcularon fueron:

- Porcentaje de sujetos que abandonaron o no la actividad física
- Porcentaje de hombres y mujeres que abandonaron la actividad física, distinguiéndolos en dos grupos, para poder ver si aparecen diferencias significativas.
- Porcentaje de cada uno de los motivos de abandono mostrados a lo largo de la encuesta.

Además, se realizaron por medio de esta plataforma diferentes gráficas circulares para cada una de las variables anteriormente redactadas. De este modo, se pudo visualizar mejor cada uno de los resultados obtenidos para cada uno de los objetivos propuestos.

RESULTADOS

En primer lugar y para darle más riqueza a la investigación, se utilizó el programa estadístico Jamovi, que permitió realizar las diferentes pruebas de normalidad teniendo en cuenta los dos grupos diferentes, es decir hombres y mujeres.

Las pruebas de normalidad realizadas se centraron en comparar la distribución de las dos siguientes variables: si lo sujetos realizaron AF en su infancia y, por otro lado, si abandonaron la AF durante la adolescencia, entre dos grupos diferentes, como son hombres y mujeres.

TABLA 1: Pruebas de normalidad

VARIABLE	p
AF de pequeños	1
Abandono deportivo	0.0001

Para la obtención de resultados se trabajó con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, ya que la muestra es >50 personas. En relación con la variable de la AF cuando eran pequeños, se puede observar que el valor p de 1.0 significa que no existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres con respecto a la variable nombrada. Por otra parte, con la variable del abandono durante la adolescencia, se encontró que el valor p de 0.0001 determina que esta diferencia es estadísticamente significativa, por lo que demuestra que son diferentes. Por otra parte, una vez

se realizaron las pruebas de normalidad, se trabajó analizando pruebas no paramétricas, más específicamente, se empleó U de Mann-Whitney. El objetivo de esta prueba fue analizar si existían diferencias significativas entre las variables y los grupos. A continuación, se plasman los datos obtenidos.

TABLA 2: Pruebas no paramétricas

U de MANN- WHITNEY	p
AF de pequeños	0.694
Abandono deportivo	<0.001

Además, para la obtención de los resultados, se utilizaron los valores de las diferentes preguntas realizadas en la encuesta y que, gracias a Microsoft Forms se podía saber exactamente el número de respuestas que tenía la pregunta dependiendo de la opción, y el porcentaje de dicha respuesta.

La encuesta recoge un total de 116 respuestas, dividiendo a los sujetos por su sexo, hombre o mujer. Se consiguieron un total de 52 respuestas de hombres, que significan el 45% de las respuestas, y 64 respuestas de mujeres, que se corresponden con el 55% restante.

TABLA 3: Muestra total del estudio

MUESTRA	SEXO	Nº	%
TOTAL	116 PERSONAS	HOMBRE	52 45 %
	MUJER	64	55 %

Una de las primeras preguntas de la encuesta, fue en relación con la edad que tenían los sujetos que responden, teniendo hasta 3 opciones para elegir. La muestra recogida era de personas entre los 18-26 años, por lo que las opciones son: 18-20, 21-23, 24-26 años.

Debido a que la edad del investigador en ese momento era de 22 años, gran cantidad de las respuestas provenían de ese rango de edad, siendo el 68% del total, con 79 respuestas. El rango de edad entre 18-20 años, albergó el 17% de la muestra, con un total de 20 respuestas. Y, por último, los sujetos entre 24-26 años, componían el 15% restante, con un total de 17 respuestas.

Una de las preguntas iniciales que dio pie a responder a una de las hipótesis iniciales del proyecto de investigación fue, si el sujeto realizaba algún tipo de actividad física durante su periodo de Ed. Primaria o Secundaria. Los resultados de está primera pregunta fueron que, de los 116 sujetos, 113 si realizaban actividad física, frente a otros 3 sujetos que nunca habían realizado actividad física. Al obtener el dato de que, de los 116 sujetos iniciales, hay 113 que sí realizaban actividad física, pudimos centrarnos ya en los primeros resultados acordes a los objetivos iniciales.

TABLA 4: Sujetos que realizaban AF durante ed. primaria o secundaria

MUESTRA	VARIABLE	Nº	%
TOTAL	116 PERSONAS	DEPORTE	113 97 %
	NO DEPORTE	3	3 %

De los 113 sujetos que realizaban actividad física de pequeños, un total de 66 sujetos acabaron abandonando el deporte durante la adolescencia, mientras que 47 de los encuestados, siguieron realizando actividad física durante esta etapa. Esto, significa que, el 58 % de los encuestados que practicaban algún tipo de actividad cuando eran pequeños, dejaron de realizarla

por uno o diversos motivos que se comentarán posteriormente.

TABLA 5: Abandono de la AF durante la adolescencia

SUJETO QUE HACÍAN DEPORTE		ABADONO DURANTE ADOLESCENCIA	
N°			
%			
TOTAL	113		
PERSONAS	SI	66	58 %
	NO	47	42 %

Al obtener que 66 sujetos abandonaron la actividad física durante la adolescencia, surgió la preocupación por si en la actualidad esa actividad física ha sido retomada. Al realizar esa pregunta en la encuesta, se pudo observar que, de los 66 sujetos, 38 sí que retomaron la AF (58 %), frente a 28 sujetos que no la retomaron (42 %).

TABLA 6: Sujetos que han retomado la AF en la actualidad

SUJETOS QUE ABANDONARON		AF ACTUALIDAD		N°	%
TOTAL	66 PERSONAS	SI	38	58 %	
		NO	28	42 %	

De los 38 sujetos restantes que retomaron finalmente en la actualidad la AF, se pidió que se especificara en que tipo de deporte o actividad se retomo este hábito. Solamente una persona de las 38 prefirió no especificar, por lo que los porcentajes se realizaron sobre una muestra de 37 sujetos. Un 75 % de los encuestados, es decir, 28/38, respondieron actividad en el gimnasio. El otro 25 % de las respuestas, variaban entre deportes como running, pádel, tenis, rugby, triatlón.

Centrándonos en la diferencia con respecto al sexo del sujeto, se encontraron diferentes resultados. Al inicio de la encuesta, se preguntó a los sujetos de que sexo eran, para de esta forma poder luego sacar resultados y comparar entre ambos grupos.

Un total de 52 hombres contestaron la encuesta y, por otra parte, fueron 64 mujeres las que contestaron, dando lugar a una mayor participación por parte de las mujeres, con una diferencia de porcentaje de 45 %-55 %.

De los hombres que respondieron la encuesta, 51 realizaron AF de pequeños y solamente 1 no realizaba. De esos 51, solo 18 hombres abandonaron la AF y 33 siguieron practicando durante su adolescencia. A continuación, se muestra una tabla con los datos comentados y sus respectivos porcentajes.

TABLA 7: Datos de abandono de la AF en hombres

HOMBRES	N°	%
ABANDONARON AF	18	35 %
NO ABANDONARON AF	33	63 %
NO PRACTICABAN	1	2 %

52

Por otra parte, de las 64 mujeres que realizaron la encuesta, 62 de ellas practicaban deporte

de pequeñas y solamente 2 nunca practicaron. Si nos centramos en las 62 mujeres que, si realizaban AF, pudimos observar como 48 abandonaron la AF durante la adolescencia, frente a las 14 que siguieron practicando y realizando AF. A continuación, se muestran también los datos y porcentajes respectivos a las mujeres.

TABLA 8: Datos de abandono de la AF en mujeres

MUJERES	N°	%
ABANDONARON AF	48	75 %
NO ABANDONARON AF	14	22 %
NO PRACTICABAN	2	3 %
	64	

Con los datos obtenidos previamente, podemos analizar qué sujetos retoman en la actualidad la AF, diferenciando entre hombres y mujeres. Centrándonos en la variable que se acaba de comentar, pudimos obtener los siguientes valores: de los 18 hombres que abandonaron la actividad física durante la adolescencia, 10 de ellos actualmente habían retomado la AF, llegando a ser el 56 %.

Por otra parte, cabe destacar que del número tan grande de abandono que había en mujeres, 48 en total, también había un gran número que retomaron la actividad física, siendo un total de 28, es decir, el 56 %.

TABLA 9: Diferencia entre sexos a la hora de retomar la AF

VARIABLE	HOMBRES		MUJERES			
	N°	%	N°	%		
RETOMAN AF	10	56%	28	56%		
NO RETOMAN AF			8	44%	20	44%
TOTAL	18		48			

Por último y en relación con los objetivos previos, todos aquellos sujetos que abandonaron la actividad física en la adolescencia tuvieron que responder a una serie de preguntas que tenían relación con posibles motivos de abandono, apareciendo en total, los más comunes según estudios científicos previos. A continuación, se muestra una tabla en la que aparecen los distintos motivos y sus respectivos porcentajes de si o no.

TABLA 10: Motivos de abandono de la AF

MOTIVO	ABANDONO	RESPUESTA	PORCENTAJE
FALTA DE MOTIVACIÓN	SI	30	45 %
	NO	36	55 %
PRESIÓN ACADÉMICA	SI	34	52 %
	NO	32	48 %
FALTA DE TIEMPO	SI	35	53 %
	NO	31	47 %

PRESIÓN SOCIAL	SI	4	6 %
	NO	62	94 %
LESIONES	SI	17	26 %
	NO	49	74 %
PROBLEMAS DE SALUD	SI	6	9 %
	NO	60	91 %
FACTOR ECONÓMICO	SI	3	5 %
	NO	63	95 %

Para finalizar, he de comentar que además se dejó una pregunta de respuesta abierta para que aquellos sujetos que no se sentían identificados con ninguno de estos motivos, pudieran redactar el por qué de su abandono. Los resultados obtenidos fueron: cambio de ciudad, darle más importancia a quedar con amigos y a salir de fiesta, estar en una categoría donde se priorizaba competición y clasificación.

DISCUSIÓN

El objetivo principal por el que fue desarrollado este TFM era analizar el número y porcentaje de sujetos que tras abandonar la AF durante la adolescencia, consiguen retomarla en la actualidad.

Los principales hallazgos durante la investigación fueron los siguientes:

1. No se encuentran diferencias significativas entre ambos grupos en cuanto a si los sujetos realizaron AF de pequeños.
2. Se encuentran diferencias significativas entre hombre y mujeres con respecto a la variable del abandono durante la adolescencia.
3. Más de la mitad de la población de la muestra, un 58 %, abandono la AF en la etapa adolescente.
4. Un 58 % de la población que abandono la AF en la adolescencia, ha retomado esta práctica en la actualidad.
5. Existe un porcentaje mayor de abandono en mujeres que en hombres.
6. El 56 % de ambos grupos, han retomado la AF en la actualidad.
7. Los motivos de abandono más comunes son: la falta de tiempo, la presión académica y la falta de motivación.

Gracias a las pruebas realizadas, sí que se observan diferencias significativas en ambos grupos con respecto al abandono durante la adolescencia. Autores como Mullins (2015), muestra en su estudio que hay mayor abandono en mujeres con respecto a los hombres, por el hecho de las percepciones en cuanto a la motivación.

Estos resultados previos indican que, mientras que las experiencias de realizar AF durante la infancia son similares entre ambos sexos, los patrones de abandono de la AF difieren significativamente entre los dos grupos, siendo el grupo de mujeres el que más abandonos sufre, como ya se ha podido visualizar en el apartado de resultados.

Posteriormente al trabajar con U de Mann-Whitney las diferencias entre dos grupos independientes, se llegó a la conclusión de que, en relación con la AF cuando eran pequeños, al conseguir un valor $p: 0.694$, no hay una diferencia significativa con respecto a la actividad entre hombres y mujeres, pero, ocurre lo contrario en la variable de abandono deportivo, donde al conseguir un valor $p:<0.001$, se demuestra que sí existe una diferencia significativa entre ambos sexos. Ungría (2022) en su estudio, comprobó que los datos mostraban un mayor abandono del sexo femenino con respecto al masculino, con diferencias claras en los porcentajes, siendo un 78,3 % frente a un 21,7 %. (Ungría , 2022)

Una vez comentado el análisis estadístico, es conveniente centrarse en el objetivo general presentado en el estudio. Los resultados obtenidos muestran que el 58% de los sujetos encuestados que practicaban algún tipo de actividad física cuando eran pequeños dejaron de realizarla durante la adolescencia. Este resultado lo corroboran estudios previos como el de Gil y otros. (2012), que también encontraron una alta tasa de abandono de la actividad física durante la adolescencia, especialmente durante la transición de la educación primaria a secundaria. La investigación de Alvariñas et al. (2016, 2018) también respalda estos resultados, destacando que muchos adolescentes abandonan la actividad física debido a múltiples factores, incluyendo los cambios biológicos, psicológicos y sociales durante la etapa de la adolescencia.

Por consiguiente, de los 66 sujetos que abandonaron la actividad física durante la adolescencia, un 58 % han retomado la actividad física en la actualidad. Este hallazgo sigue la línea de estudios como los de Alvariñas *et al.* (2018), que sugieren que las intervenciones tempranas pueden influir positivamente a la hora de retomar la actividad física.

Con respecto al primer objetivo específico, el estudio revela que el 75 % de las mujeres abandonaron la actividad física durante la adolescencia, en comparación con el 35% de los hombres. Este resultado coincide con la investigación de Murcia y otros (2006), que encontró diferencias significativas en la participación en actividades físicas entre hombres y mujeres, influenciadas por factores culturales y estereotipos de género. Otros estudios interesantes como el de Alvariñas y Novoa (2016), o el comentado previamente de Mullins (2015) también nos ofrece la misma información, es decir, que las mujeres tienden a abandonar la actividad física en mayor proporción que los hombres, debido a distintas percepciones en cuanto la competencia y motivación.

El segundo objetivo específico, se relaciona directamente con el primero. Del total de hombres que abandonaron la actividad física durante la adolescencia, el 56% han retomado la actividad en la actualidad, un valor idéntico al 56% de mujeres que también retomaron la actividad física tras haberla abandonado. Estos resultados indican que, aunque la tasa de abandono es más alta entre las mujeres, la proporción de retoma es similar entre ambos géneros lo cual es satisfactorio, sobretodo en mujeres, ya que había mayor número de abandono. La investigación de Valdivia-Moral y otros. (2012) apoya los presentes resultados, sugiriendo que tanto hombres como mujeres pueden retomar la actividad física con la motivación y el apoyo adecuados.

Por último, con respecto al tercer objetivo específico, los motivos principales de abandono identificados incluyen falta de tiempo (53 %), falta de motivación (45%) y presión académica (52 %). Estos resultados coinciden a su vez con estudios como los de Martínez-Baena y otros. (2012) y Gil y otros. (2012), que también identificaron estos factores como los más significativos en el abandono de la actividad física. Además, la literatura resalta que los estereotipos de género y las experiencias negativas en las clases de Educación Física contribuyen significativamente a la decisión de abandonar la actividad física. (Alvariñas-Villaverde & Pazos-González, 2018)

El análisis del abandono de la actividad física durante la adolescencia presentado en este estudio permite ofrecer diversas aplicaciones prácticas que pueden influir significativamente en el ámbito educativo. A continuación, se describen brevemente algunas de las aplicaciones prácticas que pueden derivarse de este estudio:

1- Desarrollo de programas de intervención: El estudio revela que la falta de tiempo, la falta de motivación y la presión académica son los principales motivos por los que los adolescentes abandonan la actividad física. Las escuelas pueden desarrollar programas que integren sesiones de actividad física y diseñando actividades que resulten atractivas y motivadoras para los adolescentes.

2- Formación de docentes: Los resultados destacan la importancia del papel de los docentes de Educación Física en la motivación de los alumnos por una vida saludable y activa. Es crucial capacitar a los docentes para que usen metodologías que fomenten la inclusión y la igualdad de género, ayudando a reducir los estereotipos de género y aumentando la participación.

3- Promoción de la igualdad de género en el deporte: El estudio muestra que los estereotipos de género son una barrera significativa para la participación en la actividad física, especialmente para las mujeres. Las escuelas crear actividades y programas que promuevan la igualdad de género en el deporte, como Cross, carreras populares, inter-clases.

4- Estrategias para mejorar la percepción de la competencia y la motivación: Dado que la percepción de competencia y la motivación son factores clave en la participación, se pueden crear estrategias centradas en mejorar la autoconfianza de los estudiantes, como programas de tutoría y apoyo, donde participen por equipos y los alumnos más activos motiven a los menos.

CONCLUSIONES

El abandono de la actividad física en los adolescentes es un tema muy importante por el que investigar e intentar remontar una situación preocupante para la sociedad actual. Más de la mitad de los jóvenes del presente estudio, el 58 % específicamente, abandonó durante su etapa de adolescente, la AF. Entre los sujetos, predomina más el abandono por parte de las mujeres y esto puede ser debido a que desde pequeñas sufren los estereotipos que el deporte trae consigo.

Al tener en cuenta este abandono, se puede percibir que no es un tema solo de un sexo, sino que participan los dos en él. Es preocupante una vez se observan los resultados obtenidos, darse cuenta de que un 58 % de los sujetos que participan en el estudio, llegaron a abandonar la práctica de la AF durante la adolescencia. Como ya se ha observado en diferentes estudios, la adolescencia es una época de grandes cambios y donde, es vital la AF para hacer frente a la tensión al estrés, y a mejorar las habilidades sociales.

Este estudio a su vez muestra también una perspectiva de la actualidad de estos sujetos, y es gratificante observar que gran parte de los encuestados que abandonaron la AF cuando eran adolescentes, actualmente la han retomado. Si especificamos, tanto el 56 % de hombres como el 56 % de mujeres que participaron en la encuesta y abandonaron en la adolescencia, practican hoy en día cualquier tipo de AF, ya sea o ir al gimnasio, salir a correr, o realizar deportes como pádel, rugby, etc.

Los resultados obtenidos a través del análisis dan una base sólida de cara al desarrollo de políticas y programas educativos que promuevan la AF entre los jóvenes, destacando la necesidad de la igualdad entre sexos y el abandono de los estereotipos y "géneros" de los deportes, es decir, el fútbol no es solo de chicos y el ballet no es solo de chicas.

Con respecto a los motivos de abandono, son muy diversos, pero los más comunes están enfocados a la falta de motivación o a la falta de tiempo y la presión académica por el colegio. En el colegio o instituto dan muchas asignaturas que no les gustan, pero son necesarias para asentar unas bases que les permitirán en un futuro ser unas personas más completas y cultas. Esto les produce tensión o estrés por no entender la materia, y la AF tiene un papel fundamental en estos momentos, pero a la vez, es la primera sacrificada. Me gustaría que las familias inculcasen desde pequeños a sus hijos la gran importancia que tiene el ejercicio y animasen a sus hijos a no abandonar nunca ningún tipo de deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Al-Khlaiwi, T., Habib, S. S., Alshalan, M., Al-Qhatani, M., Alsowiegh, S., Queid, S., & Al-Khliwi, H. (2022). Comparison of mobile phone usage and physical activity on glycemic status, body composition & lifestyle in male Saudi mobile phone users. *Heliyon*, 8(9), E10646. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10646>
2. Alvariñas Villaverde, M., & Novoa Pérez, A. (2016). Pensamientos relacionados con la actividad física y el género en adolescentes de Galicia. *Sportis*, 2(1), 23-35. <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.1.1439>
3. Alvariñas-Villaverde, M., & Pazos-González, M. (2018). Estereotipos de género en Educación Física, una revisión centrada en el alumnado. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(4), 154-163. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.4.1840>
4. Alzahrani, H., Alshehri, M. A., Alzhrani, M., Alshehri, Y. S., & Al Attar, W. S. (2022). The association between sedentary behavior and low back pain in adults: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *PeerJ*, 10, e13127. <https://doi.org/10.7717/peerj.13127>
5. Ángel, J. B., García, E. F., & Zamorano, M. Á. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11(2), 1-21. <https://www.redalyc.org/pdf/567/56711206.pdf>
6. Antush, M. T., Balemba, O. B., Hendricks, S. A., Flynn, M., Geidl, R., & Vella, C. A. (2024). Associations of Sedentary Behavior and Screen Time with Human Gut Microbiome Composition and Diversity. *Life*, 14(3), 363. <https://doi.org/10.3390/life14030363>
7. Arrebola, I. A., García, N. A., Ortells, L. G., & Vera, J. G. (2019). Estereotipos de género y práctica de actividad física. *Movimiento*, 25, e25082. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.93460>
8. Arribas Galárraga, S., & Arruza Gabilondo, A. (2004). El abandono de la práctica de la actividad física y el deporte en jóvenes escolares de Guipúzcoa. III Congreso Nacional de Deporte en edad escolar, (págs. 365-380). Dos Hermanas. Retrieved 19 de Febrero de 2024, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=144600>
9. Ávalos Ramos, M. A., Martínez Ruiz, M. A., & Merma Molina, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis*, 3(3), 486-504. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>
10. Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., López, I. P., Castillo, R., Zapatera, B., & Fernández, M. D. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físicodeportiva. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1). Retrieved 16 de Marzo de 2024, from <https://produccioncientifica.ugr.es/documentos/5ebf1f8b2999524bdf7a7d9a?lang=gl>

11. Bartual, M. L., & Fernández, A. P. (2021). ¿ Existen los estereotipos de género en la actividad física y el deporte en una muestra de adolescentes de Barcelona? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 434, 56-65. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi434.998>
12. Betancur, H. N., Canqui, L. G., Yapuchura, Y., Pérez, K., Chura, S., & Castillo, W. W. (2024). Childhood obesity among elementary school students in Puno, Peru. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 54, 466-477. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102529>
13. Calero-Morales, S., Villavicencio-Alvarez, V. E., Flores-Abad, E., & Monroy-Antón, A. J. (2024). Pedagogical control scales of vertical jumping performance in untrained adolescents (13–16 years): research by strata. *PeerJ*, 12, e17298. <https://doi.org/10.7717/peerj.17298>
14. Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillotin, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of sport and exercise*, 14(2), 136-144. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.10.005>
15. Cuesta-Gómez, J. L., Vidriales-Fernández, R., & Ortega-Camarero, M. T. (2022). The quality of life of people with ASD through physical activity and sports. *Heliyon*, 8(3), e09193. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09193>
16. Erives, A. C., Rodríguez, C. J., Guerra, S. I., Treviso, A. M., Alonzo, S. J., & Gastélum, G. (2024). Prevalence of overweight and obesity in elementary schools by socioeconomic zones in socioeconomic zones of the city of Chihuahua. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 51, 778-781. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.99706>
17. Espinosa-Albuja, C. E., Haro-Simbaña, J. T., & Morales, S. (2023). Biomechanical difference of arched back stretch between genders in high school students. *Arrancada*, 23(44), 66-79. Retrieved 14 de Mayo de 2023, from <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/541/370>
18. Gil Madrona, P., Cuevas Campos, R., Contreras Jordán, O. R., & Díaz Suárez, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*, 40(3), 1-10. Retrieved 18 de Febrero de 2024, from <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/4234/01720123017690.pdf?sequence=1>
19. Gil Madrona, 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. Retrieved 19 de Febrero de 2024, from <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/4234/01720123017690.pdf?sequence=1>
20. Granda, J., Alemany, I., Montilla, M., Mingorance, A., & Barbero, J. C. (2011). Dimensiones de los motivos para la participación en actividades físicas de escolares de 10-12 años de Melilla. Análisis de las diferencias en función del género y la edad. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 27, 85-99. Retrieved 18 de Marzo de 2024, from <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274222159006.pdf>
21. Hernández, M. M., Lorenzo, M. D., & Morales, S. (2024). Ana Fidelia Quiros Moret, an example for the formation of values from her sporting career. *Revista Conrado*, 20(97), 189-195. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3647>

22. Mainer-Pardos, E., Álvarez, V. E., Moreno-Apellaniz, N., Gutiérrez-Logroño, A., & Calero-Morales, S. (2024). Effects of a neuromuscular training program on the performance and inter-limb asymmetries in highly trained junior male tennis players. *Heliyon*, 10(5), e27081. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27081>
23. Mandic, D., Bjegovic-Mikanovic, V., Vukovic, D. D., Djikanovic, B., Stamenkovic, Z., & Lalic, N. M. (2020). Successful promotion of physical activity among students of medicine through motivational interview and Web-based intervention. *PeerJ*, 8, e9495. <https://doi.org/10.7717/peerj.9495>
24. Martínez, M. H., García-Jiménez, J. V., García-Pellicer, J. J., & Asencio, M. A. (2024). Type of recess and its influence on girls physical activity levels. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 51, 124-128. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100958>
25. Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
26. Molina-Martín, J. J., Serrano, C. L., Morales, S., López, D. M., González, C. H., & Ureña, G. D. (2023). Volleyball ball design performance effects on service reception in high-level women. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 50, 711-716. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99540>
27. Mon-D, Zakynthinaki, M. S., & Calero, S. (2019). Connection between performance and body sway/morphology in juvenile Olympic shooters. *Journal of Human Sport & Exercise*, 14(1). <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.06>
28. Mon-López, D., Moreira da Silva, F., Calero-Morales, S., López-Torres, O., & Lorenzo Calvo, J. (2019). What Do Olympic Shooters Think about Physical Training Factors and Their Performance?. *International journal of environmental research and public health*, 16(23), 4629. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234629>
29. Mon-López, D., Tejero-González, C. M., & Morales, S. (2019). Recent changes in women's Olympic shooting and effects in performance. *PloS one*, 14(5), e0216390-e0216390. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216390>
30. Morales, S., Suárez-Taboada, C., Villavicencio-Álvarez, V. E., & Mon-Lopez, D. (2023). Analysis of the technical-tactical ranking of Cuban women's volleyball, school level 2023. *Arrancada*, 23(45), 151-171. Retrieved 25 de Agosto de 2023, from <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/617/411>
31. Morales, S. (2011). Significant influential variables in set volleyball performance. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(42), 347-361. Retrieved 18 de Enero de 2023, from <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista42/artvariables214.htm>
32. Morales, S. C., Vinuesa, G. C., Yance, C. L., & Paguay, W. J. (2023). Gross motor development in preschoolers through conductivist and constructivist physical-recreational activities: Comparative research. *Sports*, 11(3), 61. <https://doi.org/10.3390/sports11030061>
33. Mullins, N. M. (2015). Insidious influence of gender socialization on females' physical activity: Rethink pink. *Physical Educator*, 72(1), 20. Retrieved 18 de Marzo de 2024, from <https://www.proquest.com/openview/aeaa0cddae6bae4e7845c163db6be83c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=35035>

34. Murcia, J. A., & Gómez, P. H. (2006). Pensamiento del alumno sobre la educación física según la edad. *Apunts Educación Física y Deportes*, 85, 28-35. Retrieved 18 de Febrero de 2024, from <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/44845/Adjunto2.pdf?sequence=2>
35. OPS. (9 de Mayo de 2012). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Retrieved 19 de Febrero de 2024, from Organización Paramericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
36. Rojo-Ramos, J., Calero-Morales, S., Gómez-Paniagua, S., & Galán-Arroyo, C. (2024). Cyberbullying and self-concept in physical education school children. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 17(35), 1-15. <https://doi.org/10.25115/ecp.v17i35.9506>
37. Roso-Moliner, A., Gonzalo-Skok, O., Villavicencio-Álvarez, V. E., Calero-Morales, S., & Mainer-Pardos, E. (2024). Analyzing the Influence of Speed and Jumping Performance Metrics on Percentage Change of Direction Deficit in Adolescent Female Soccer Players. *Life*, 14(4), 466. <https://doi.org/10.3390/life14040466>
38. Sagarra-Romero, L., Monroy Antón, A., Calero Morales, S., & Ruidiaz Peña, M. (2017). *ithlete Heart Rate Variability app: knowing when to train*. *British Journal of Sports Medicine*, 51, 1-3. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097303>
39. Sagarra-Romero, L., Ruidiaz, M., Calero Morales, S., Anton-Solanas, I., & Monroy Anton, A. (2018). Influence of an exercise program on blood immune function in women with breast cancer. *Medicina Dello Sport*, 71(4), 604-616. <https://doi.org/10.23736/S0025-7826.18.03244-1>
40. Ungría, I. (2022). Los estereotipos de género en Educación Física y el abandono de actividades físico-deportivas en estudiantes de Secundaria y Bachillerato. Tesis de Grado, Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Zaragoza. Retrieved 29 de Enero de 2024, from <https://zaguan.unizar.es/record/124575/files/TAZ-TFM-2022-1197.pdf>
41. Valdivia-Moral, P., Gil-Benito, J. F., & Barrera-Expósito, J. (2012). Diferencias de género en la percepción de la competencia y la motivación en educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 85(3), 28-35. Retrieved 19 de Febrero de 2024, from <http://revista-apunts.com/>
42. Veldman, S. L., Chin A Paw, M. J., & Altenburg, T. (2021). Physical activity and prospective associations with indicators of health and development in children aged < 5 years: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01072-w>
43. Villaverde, M. A., Villarino, M. D., & Villar, C. L. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de investigación en educación*, 6, 113-122. Retrieved 19 de Febrero de 2024, from <https://revistas.uvigo.es/index.php/reined/article/view/1833>

CONFLICTO DE INTERESES

El o los autores declaran que la presente investigación y su redacción no responde a ningún conflicto de interés y que es un artículo inédito.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Conceptualización: Miguel Aguirre-Jiménez

Investigación: Miguel Aguirre-Jiménez; Valentina Barrachina

Curación de Datos: Valentina Barrachina

Análisis formal: Miguel Aguirre-Jiménez

Metodología: Elena Mainer-Pardos; Ower Armando Savedra Valdiviezo