

Se presenta la “Guía sobre Actividad física y deportiva para las adolescentes” en cuya elaboración ha participado la UPM

El texto propone una hoja de ruta para transformar los entornos que hoy limitan su práctica. En su elaboración han participado también el Consejo COLEF y la Fundación MAPFRE, en colaboración con el Ministerio de Juventud e Infancia.

Fuente: Web UPM 14.01.2026

Cambiar la forma en la que se diseñan las políticas deportivas, los espacios de práctica y la oferta de actividades para las adolescentes es clave para reducir la brecha de género en la inactividad física. Así lo plantea la *Guía práctica: Actividades físicas y deportivas para las adolescentes*, con **10 acciones estratégicas y 100 recomendaciones dirigidas a distintos agentes públicos y sociales** para mejorar las oportunidades de práctica de las chicas de 12 a 16 años.

Esta iniciativa parte de un Proyecto I+D+i de generación y transferencia de conocimiento realizado por el Grupo de Investigación Psicosocial en el Deporte de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid, junto a un equipo de investigadores de la Universidad de Alcalá y la Universidad Rey Juan Carlos dirigido por la Dra. María Martín ([col. 9.333](#)), con la participación del Consejo COLEF y de la Fundación MAPFRE y la colaboración del Ministerio de Juventud e Infancia.



La [investigación](#) presentada en 2024, evidenció que **el problema no es su falta de interés**, sino un sistema que sigue ofreciendo una práctica poco adaptada a las necesidades y motivaciones de las adolescentes. Los datos señalan que **siete de cada**

diez chicas quieren moverse más y mejor, pero se topan con barreras que limitan su acceso y participación tanto en el deporte como en la actividad física. Entre ellas destacan la falta de tiempo, por la confluencia del aumento de los deberes de estudio en Secundaria con el descenso de la oferta de actividades adaptada a sus necesidades, junto a la percepción de espacios de práctica excesivamente masculinizados y una oferta focalizada en la competición, que a ellas les motiva escasamente. Las diversas soluciones emanadas en la investigación fueron contrastadas y enriquecidas por profesionales que trabajan con las adolescentes, para ofrecer en la Guía recomendaciones y buenas prácticas que faciliten el **desarrollo de innovaciones basadas en la evidencia**.

Alineada con acciones de referencia, la Guía propone **intervenir sobre los ecosistemas**, instando a las **administraciones públicas** a desarrollar políticas deportivas más amplias y transversales, que integren salud, educación, igualdad, juventud y urbanismo, así como a repartir los recursos de forma más equitativa, con especial atención a los económicos y el uso de instalaciones deportivas públicas.

El centro escolar aparece como un agente clave para promover la práctica en Secundaria. Para ello recomienda revisar la carga de deberes, ampliar la oferta extraescolar no competitiva en sus instalaciones, así como hacer de los patios y recreos escolares espacios más coeducativos, menos centrados en el fútbol.

El documento también interpela directamente a los **servicios deportivos y a las entidades que organizan actividades**, proponiendo ampliar su oferta específica para ellas y ofrecer referentes femeninos. La Guía subraya que **cómo se hacen las actividades es tan importante como qué actividades se ofrecen** por lo que recomienda que estén dirigidas por profesionales con formación en protección de menores y coeducación física, capaces de mejorar su competencia motriz con una práctica más lúdica y socializadora que competitiva. Porque lo que les motiva, es decir, el “combustible” que las mueve es disfrutar y divertirse con amigas, sintiéndose mejor físicamente.

Otro bloque de recomendaciones se dirige al **diseño de instalaciones deportivas y espacios urbanos**, proponiendo cambiar el paradigma actual por entornos más acogedores, seguros, diversos e igualitarios. Se aboga por dar mayor protagonismo a otros deportes y no solo al fútbol en las instalaciones públicas, incorporar áreas de práctica no competitiva, más zonas verdes y facilitadoras de la convivencia, mejorar la iluminación, confort y exposición visual, así como impulsar la movilidad activa y autónoma de las adolescentes en espacios de proximidad

Por último, la Guía destaca el papel de las **familias y del sistema sanitario**, recomendando reforzar los mensajes sobre la importancia de la práctica físico-deportiva para la salud mental y el rendimiento académico en la adolescencia, poniendo en valor la prescripción de actividad y ejercicio físico desde las revisiones médicas de los 12 y los 14 años.

Vídeo completo de la presentación en el canal de Youtube de JuventudInfGob

<https://www.youtube.com/watch?v=bA2-6ZYLBA>

