






## Factors que influeixen en la participació físicoesportiva de les adolescents: una revisió sistemàtica

Laura Moreno-Vitoria<sup>1\*</sup> , Ruth Cabeza-Ruiz<sup>2</sup>  i Maite Pellicer-Chenoll<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València (Espanya).

<sup>2</sup> Departament de Motricitat Humana i Rendiment Esportiu. Universitat de Sevilla (Espanya).

### Citació

Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R. & Pellicer-Chenoll, M. (2024). Factors that influence the physical and sports participation of adolescent girls: a systematic review. *Apunts Educación Física y Deportes*, 157, 19-30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)



### Editat per:

© Generalitat de Catalunya  
Departament de la Presidència  
Institut Nacional d'Educació  
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

### \*Correspondència:

Laura Moreno-Vitoria  
[laura.moreno-vitoria@uv.es](mailto:laura.moreno-vitoria@uv.es)

### Secció:

Educació física

### Idioma de l'original:

Castellà

### Rebut:

13 de novembre de 2023

### Acceptat:

7 de març de 2024

### Publicat:

1 de juliol de 2024

### Coberta:

Boat Zero i Patriot navegant  
sota l'esplendor de Barcelona.  
© Ugo Fonollá / America's Cup

## Resum

L'abandonament de la pràctica d'activitat física durant l'adolescència és un problema de salut pública, especialment per a les noies. Aquest estudi va tenir per objectiu analitzar la literatura científica per identificar els factors que afavoreixen mantenir els hàbits d'activitat física i els que porten les noies a abandonar la pràctica esportiva. Es va fer una recerca d'articles publicats a la base de dades Web of Science des de 2010 fins al desembre de 2022, utilitzant les paraules clau: (*Physical activity* OR *Physical exercise* OR *Sport*) AND (*Adolesc\** OR *Children*) AND (*Female* OR *Gender* OR *Girl* OR *Wom\**) AND (*Barrier\** OR *Facilitator\**). Per desenvolupar l'estudi es va tenir en compte la declaració PRISMA. Com a criteris d'inclusió es van establir: i) l'edat de les persones participants en els estudis (fins a 21 anys), ii) l'idioma (espanyol, català o anglès) i iii) el tipus de document (article). Es van obtenir un total de 597 treballs, dels quals es van seleccionar 29 articles per a aquesta revisió. Els resultats van revelar diferents factors interns i externs que influeixen en l'abandonament o manteniment de l'activitat esportiva de les noies durant l'adolescència: motivació, autopercepció, autopresentació, identitat esportiva, canvis durant l'adolescència, entorn esportiu, entorn educatiu, suport social, models de conducta i estereotips. Al final del treball es proposen estratègies per revertir la tendència a l'abandonament de la pràctica d'activitat física i esport per part de les adolescents.

**Paraules clau:** abandonament, activitat física, adolescència, barreres, dones, esport, factors.

## Introducció

L'activitat física (AF) regular és un factor de protecció important per prevenir i tractar malalties no transmissibles, com ara les malalties cardiovasculars, la diabetis tipus 2 i diversos tipus de càncer (OMS, 2020a). A més dels seus beneficis sobre la salut física, s'ha demostrat el seu efecte en el rendiment acadèmic i cognitiu (Chacón-Cuberos et al., 2020), ja que és beneficiosa per mantenir la salut mental i per prevenir el deteriorament cognitiu i els símptomes de depressió i ansietat, i contribueix al benestar general. Les directrius de l'OMS sobre AF i hàbits sedentaris (2020a) indiquen que durant l'adolescència s'ha de fer almenys una mitjana de 60 minuts d'AF diària, incorporant activitats aeròbiques d'intensitat vigorosa i activitats que reforcin el sistema musculoesquelètic almenys 3 dies a la setmana. No obstant això, segons es recull en les estadístiques sanitàries mundials (2020b), 4 de cada 5 adolescents escolaritzats d'entre 11 i 17 anys (81 %) no compleixen les recomanacions d'AF, i la proporció de noies (84.7 %) és superior a la de nois (77.6 %). Això mostra que la tendència cap a la inactivitat física i, en conseqüència, les seves malalties associades no deixen d'incrementar-se en l'adolescència, i s'acaben convertint en un problema de salut pública alarmant (Escalante, 2011).

Segons la bibliografia científica, entre les noies es detecta una tendència cap a estils de vida sedentaris i poc saludables que comença a ser significativa a partir de l'adolescència (Troiano et al., 2008). Així mateix, són diversos els estudis que han investigat els factors que influeixen en els hàbits d'AF entre les adolescents i han destacat factors influents diversos. Per això, per comprendre la seva participació menys freqüent en l'AF i l'esport, s'han d'analitzar els factors que fomenten aquesta situació.

Una de les influències socials més importants és la que exerceixen els mitjans de comunicació. Gómez-Colell (2015) defensa que els mitjans de comunicació invisibilitzen l'esport femení perquè es considera menys important. Això suposa una dificultat més per apropar les adolescents a la pràctica esportiva, a causa de la falta de referents femenins en què fixar-se durant aquesta etapa vital, qüestió que redunda en el missatge que l'esport és per als homes. Però, a més, en molts mitjans de comunicació esportius, les poques dones que hi apareixen no ho fan pel seu paper protagonista com a esportistes, sinó com a acompanyants dels homes. Són les que Sáinz de Baranda (2010) anomena "les convidades": dones que no són esportistes però apareixen en els mitjans esportius com a parelles, famoses o aficionades que acompanyen l'home protagonista (2010, p. 130). Aquestes dones es mostren en els mitjans de comunicació per la seva bellesa o perquè mantenen relacions sentimentals amb els esportistes, la qual cosa envia a les adolescents missatges estereotipats i també informació sobre quin és el seu lloc en l'esport. Per

la seva part, Rodríguez i Miraflores (2018) justifiquen la menor participació esportiva de les dones per la influència de mites que es conserven en l'imaginari col·lectiu i que defensen, d'una banda, que l'AF les masculinitza i, de l'altra, que les noies tenen menys interès que els nois en l'esport. És important assenyalar, igualment, que el sexisme social que ha definit tradicionalment les adolescents com a més febles i menys hàbils per a l'esport també es filtra a través del currículum ocult de les classes d'Educació Física (EF) a secundària, fet que afavoreix encara més l'aparició d'actituds negatives o d'indiferència cap a l'AF entre les adolescents (Granda-Vera et al., 2018). Finalment, les adolescents tampoc no troben suport en el seu entorn més proper, especialment el familiar, per la qual cosa les noies d'aquestes edats comencen a prioritzar un altre tipus d'activitats diferents de l'esport. Per totes aquestes raons, l'àmbit esportiu es manté, no només en l'imaginari col·lectiu sinó *de facto*, lligat a la masculinitat, cosa que fa que les adolescents el considerin un espai que no només no els pertany sinó on se senten menys valorades, menys competents i amb menys oportunitats de participació i desenvolupament (Flores-Fernández, 2020).

En vista d'aquests estudis, és evident que els factors que influeixen en la permanència de les adolescents en la pràctica d'AF i esport són abundants i cada vegada més subtils i difícils de detectar, la qual cosa fa més costós poder dissenyar i implementar intervencions que millorin la situació. Per tot això, aquesta revisió sistemàtica (RS) té per objectiu conèixer els factors que afavoreixen la permanència o l'abandonament de les adolescents de l'AF i l'esport.

## Material i mètode

Amb la finalitat d'assegurar el rigor metodològic per dur a terme aquesta RS es van aplicar els 27 ítems de la declaració PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) actualitzada (Page et al., 2021).

## Estratègia de recerca

Per dur a terme la revisió es va fer la recerca d'articles científics indexats a la base de dades Web of Science (WoS), la qual cosa garanteix l'índex d'impacte de les fonts d'informació i, per tant, la seva qualitat i rigor científic. L'estratègia de recerca tenia per objectiu trobar articles que examinessin factors associats a la participació i l'abandonament de l'AF i esportiva de les noies adolescents. Es van buscar els articles en els quals apareixia en el resum la combinació de les següents paraules clau: (*Physical activity* OR *Physical exercise* OR *Sport*) AND (*Adolesc\** OR *Children*) AND (*Female* OR *Gender* OR *Girl* OR *Wom\**) AND (*Barrier\** OR *Facilitator\**).

## Críteris d'elegibilitat

Els críteris d'inclusió van ser: i) articles experimentals i originals que abordessin els factors associats a la participació o l'abandonament de l'esport de les adolescents, ii) articles publicats entre gener de 2010 i novembre de 2022, iii) investigacions amb una mostra integrada per persones de fins a 21 anys i iv) articles publicats en anglès, castellà o català. Es van excloure totes les investigacions que: i) no fossin estudis experimentals i originals, ii) estiguessin publicades amb data anterior a 2010 i iii) les que incloïen població fora del rang d'edat indicat.

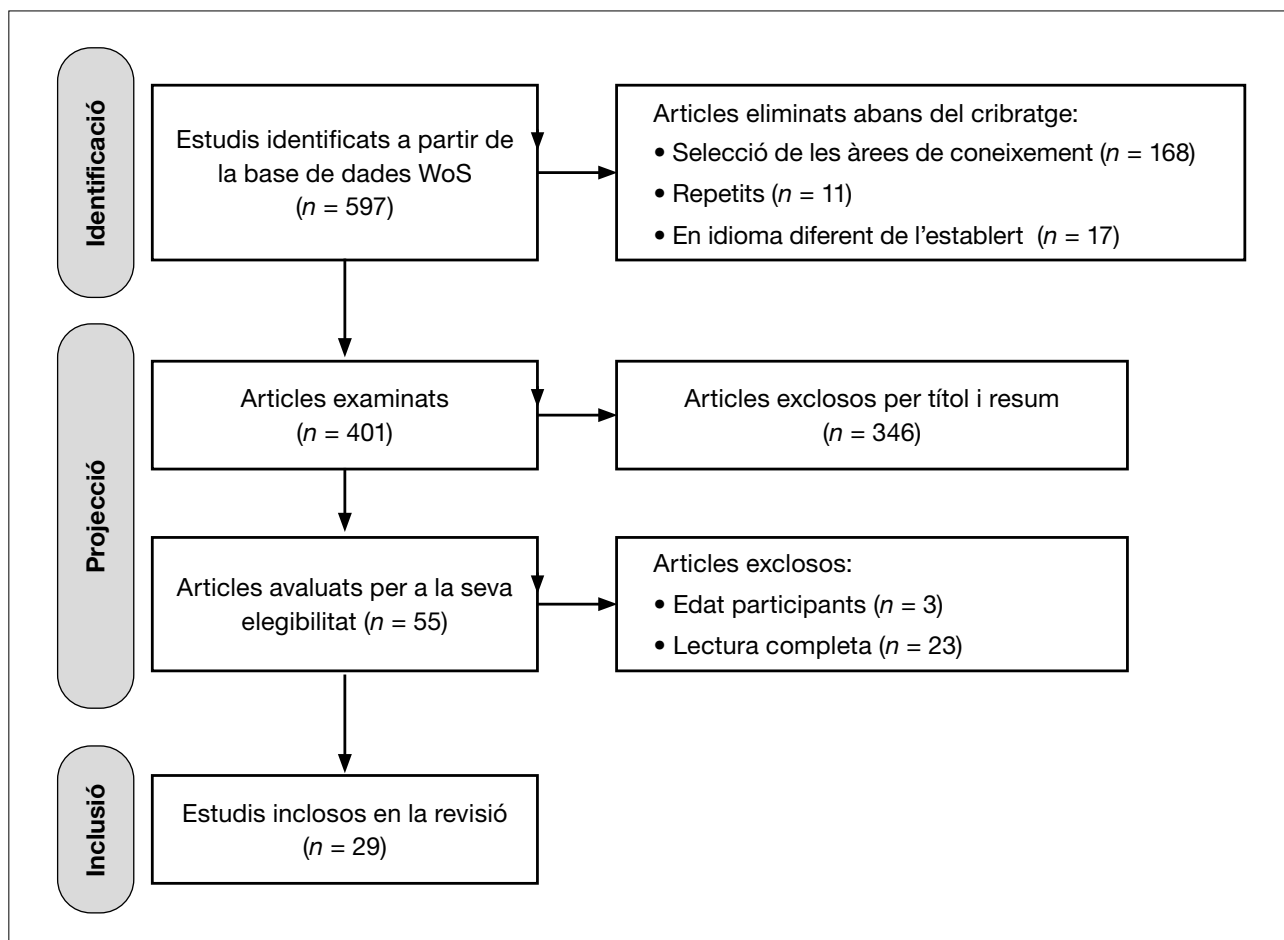
## Procediment

Seguint la declaració PRISMA (Page et al., 2021), en el procés d'elegibilitat dels articles es van diferenciar tres etapes (identificació, projecció i inclusió). La fase d'identificació va donar com a resultat un total de 597 articles. Per delimitar la recerca i limitar l'accés només a aquelles fonts d'informació d'interès segons el propòsit de l'estudi, es van filtrar els articles per àrees de coneixement (*Psychology, Behavioral Sciences, Educational Research, Sport Sciences, Social Issues,*

*Women Studies*). Després d'això, es van eliminar 11 estudis perquè estaven duplicats i 17 perquè estaven en un idioma diferent de l'anglès, l'espanyol o el català. En la fase de projecció, hi van participar conjuntament les 3 autores de la revisió, fent el cribratge per títol i resum, i es van seleccionar 55 articles. Per complir el criteri d'edat de les persones participants se'n van excloure 3. En la fase d'inclusió, es van seleccionar els articles rellevants a partir de la lectura dels textos complets, i se'n va determinar l'elegibilitat per a l'estudi. D'aquesta manera, finalment es van incloure 29 articles. Posteriorment, per extreure la informació determinant de la mostra seleccionada ( $n = 29$ ), es va fer una anàlisi de contingut per part de les 3 autores de la revisió per obtenir la taula de dades resultants (taula 1). Cadascuna de les autores va introduir informació de manera independent i posteriorment entre totes es va verificar i va contrastar la informació per assegurar la inexistència de biaixos en la informació recollida. Finalment, després d'analitzar els estudis es van determinar les variables essencials sobre les quals articular el mètode de síntesi. A la figura 1 es presenta el diagrama de flux que reflecteix el procés de recerca i selecció d'estudis per a la seva inclusió en aquesta RS.

**Figura 1**

Diagrama de flux PRISMA 2020 per a revisions sistemàtiques.



**Taula 1***Característiques i resultats dels estudis seleccionats (en ordre alfabètic)*

Autoria (any)	Factors	Població	N'	Disseny	Instrument	Resultats rellevants
Ahmed et al. (2020)	1-2-8	Atletes d'11-21 anys	382	Quantitatiu transversal	Qüestionari motivació esportiva	El factor motivacional "salut" és més alt per a les noies i el factor "estatus social" per als nois.
Amado et al. (2015)	1-2-8-9	Esportistes 10-16 anys	321	Quantitatiu transversal	Qüestionaris NPB <sup>2</sup> , suport parental, motivació i gaudi esportiu	La pressió parental es relaciona negativament amb la satisfacció de les NPB. Les NPB són un predictor positiu de la motivació intrínseca. La motivació és un predictor del gaudi en l'AF.
		Pares i mares	321			
Beasley i Garn (2013)	1-2-7	Noies de 8è, 9è i 10è curs	319	Quantitatiu transversal	Qüestionaris motivació autopercepció i AF	La motivació extrínseca es relaciona directament amb l'autoconcepte físic, però no es relaciona amb l'AF.
Bevan et al. (2021)	6-7-8-9-10	Noies d'"esports masculins" 13-17 anys	34	Qualitatiu	Grup de discussió i entrevista	Les raons perquè les adolescents participin en l'AF es resumeixen en: connexió social, mentors de club (representants d'elit) i models femenins en els mitjans de comunicació.
Bevan i Fane (2017)	2-7-8-9-10	Noies esportistes de 13-17 anys	34	Qualitatiu narratiu	Grups de discussió i entrevistes	Més falta de models de conducta per a les noies. Es percep discriminació de gènere en la naturalesa del llenguatge i en l'organització de l'esport escolar. Les noies es perceben "menys competents" que els nois.
Budd et al. (2018)	7-8	Nenes de 6è grau	1,721	Quantitatiu transversal	Acceleròmetre i qüestionaris gaudi de l'AF, suport social i clima escolar	Es van trobar efectes significatius en el gaudi de l'AF de les noies per part de: professorat, nois, família i veïnat. Només hi ha efectes directes sobre l'AF per part del suport social de les amistats.
Castro-Sánchez et al. (2016)	1-7-8	Adolescents de 15-18 anys	2,134	Quantitatiu transversal	Qüestionaris AF, AF familiar i motivació	Les noies orienten l'AF al lleure i la recreació i els nois al factor competitiu. Les noies mostren valors més alts en el clima orientat a la tasca i els nois en el clima orientat a l'ego.
Cowley et al. (2021)	2-3-5-6-7-8-9-10	Noies de 13-17 anys	48	Qualitatiu	Qüestionari i grups de discussió	L'AF de les noies està influïda per factors intrapersonals (ser jutjades i canvi de prioritats), interpersonals (pressions i suport social) i organitzatius (entorn esportiu).
Davison et al. (2010)	1-2-5-6-10	Nenes de 13 anys	151	Quantitatiu longitudinal	Acceleròmetre, estetoscopi i qüestionaris gaudi i motivació esportiva	La falta de competència és la raó més freqüent perquè no agradi l'AF, seguida de l'esforç o la fatiga percebuda. Les menys freqüents són l'impacte físic, la identitat i la falta d'oportunitats.

Nota. <sup>1</sup>Mida mostral; <sup>2</sup>Necessitats Psicològiques Bàsiques

**Taula 1** (Continuació)  
*Característiques i resultats dels estudis seleccionats (en ordre alfabètic)*

Autoria (any)	Factors	Població	N <sup>1</sup>	Disseny	Instrument	Resultats rellevants
Dawes et al. (2014)	1-2-6-7	Joves europeus	986	Quantitatiu longitudinal	Qüestionaris valor de l'esport, auto percepció i participació esportiva	Els homes participen més en esports organitzats i tenen més valors d'autocompetència. El sexe no prediu la participació informal. La percepció de competència influeix en la participació.
Diaconu-Gherasim i Duca (2018)	8	Adolescents 12-15 anys	120	Quantitatiu transversal	Qüestionaris aferrament i relacions interpersonals	Les noies es perceben més prosocials que els nois. Un aferrament segur amb els pares repercuteix en una qualitat de l'amistat més gran i en la competència social en l'entorn d'equip.
Drummond et al. (2022)	1-2-5-6-7-8 I	Estudiants secundària	2,189	Explicatiu seqüencial mixt	Grups de discussió, entrevistes i qüestionaris AF, motivació, resiliència, autoestima i apreciació corporal	El canvi de prioritats durant l'adolescència, la falta de temps i el cost econòmic limita l'AF. La diversió, l'amistat, l'empoderament i la competició són facilitadors de l'AF en les noies. Gran importància del paper d'entrenadors i pares.
		Professorat	11			
		Progenitors	5			
Eime et al. (2015)	2-5-6-7-8	Alumnes de 7è i 11è curs	440	Quantitatiu longitudinal	Qüestionaris percepció de competència, autoeficàcia, AF, suport, factors ambientals i socioeconòmics	La falta d'energia i de temps i la importància de l'àmbit educatiu augmenta amb l'edat. El suport familiar i de les amistats i la competència percebuda disminueixen amb el temps.
Eime et al. (2016)	2-4-5-6-7-8-9	Alumnes de 7è i 11è	729	Quantitatiu longitudinal	Qüestionari i diari d'AF	Amb l'edat augmenten els entorns esportius no competitiu-organitzats (falta temps). El suport d'amistats i família disminueix amb el temps.
Frömel et al. (2022)	1-2-3-7	Noies i nois	1,558	Quantitatiu transversal	Qüestionaris motivació i AF	Els nois presenten més motivació que les noies en tots els motius menys en aparença estètica. Els motius de gaudi, competència i aparença són els que més augmenten l'AF.
Gil-Madrone et al. (2014)	7-10	Nenes i nens de 6è curs	250	Quantitatiu transversal	Qüestionari sobre l'AF a l'escola	El 28.5 % de les nenes consideren ser rebutjades quan juguen amb els nens. Moltes nenes consideren que són escollides en últim lloc. El 25 % dels participants diferencien esports exclusius per a nens i nenes.

Nota. <sup>1</sup>Mida mostral; <sup>2</sup>Necessitats Psicològiques Bàsiques

**Taula 1** (Continuació)  
*Característiques i resultats dels estudis seleccionats (en ordre alfabètic)*

Autoria (any)	Factors	Població	N <sup>1</sup>	Disseny	Instrument	Resultats rellevants
Gil-Madrona et al. (2017)	7-10	Nenes i nens de 6è curs	1,094	Quantitatiu transversal	Qüestionari sobre l'AF a l'escola	Les noies perceben que els nens no els deixen jugar i se senten més rebutjades que els nois. Els nois estan més d'acord que hi ha jocs diferents per a nens i per a nenes.
Kirby et al. (2012)	6-7	Noies de 2n i 4t ESO	1978	Quantitatiu transversal	Enquesta noies i enquesta centre sobre AF escolar	L'EF és la predictora que més augmenta l'AF en les adolescents. Les adolescents de centres amb més varietat de clubs augmenten la seva probabilitat de ser físicament actives.
		Directors	123			
Knowles et al. (2014)	1-2-3-4-5-8-10	Noies adolescents	14	Qualitatiu narratiu	Entrevistes narratives	Durant l'adolescència disminueix la percepció de competència i es donen canvis en la motivació i pèrdua del sentit per l'AF. La forma corporal preocupa més en presència de nois. Els valors socials dominants contradiuen la identitat activa.
Kopcakova et al. (2015)	1-2-8	Alumnes d'11, 13 i 15 anys	9018	Quantitatiu transversal	Qüestionaris AF i motius per a l'AF	Els motius socials i de salut (imatge corporal i control del pes) són més puntuats per les noies i els de "bon fill" i d'èxit pels nois.
Lawler et al. (2022)	3-8	Adolescents de 12-17 anys	995	Quantitatiu	Diari d'AF i qüestionaris suport, pressió, acceptació social i burles	El suport de les amistats hi influeix més que el parental. Les noies perceben més pressió dels progenitors que els nois. Les noies són més propenses a rebre burles que els nois.
MacPherson et al. (2016)	2-4-6-8	Esportistes de 13-17 anys	8	Qualitatiu indagació narrativa	Fotoelicitació i entrevistes	Influència positiva de les interaccions esportives amb companys/es en el desenvolupament del "jo" psicològic (compromís, autoestima, etc.), social (extraversió, humor, etc.) i físic (imatge corporal).
Mateo-Orcajada et al. (2021)	8-10	Alumnes 12-16 anys	965	Quantitatiu transversal	Qüestionari alumnat AF i qüestionari progenitors AF i estereotips	El nivell educatiu de les mares es relaciona amb l'AF de fills i filles. L'AF de pares es relaciona amb l'AF dels fills. Els estereotips de gènere de les mares es relacionen amb l'AF de les nenes.
		Progenitors	1599			

Nota. <sup>1</sup>Mida mostral; <sup>2</sup>Necessitats Psicològiques Bàsiques

**Taula 1** (Continuació)  
*Característiques i resultats dels estudis seleccionats (en ordre alfabètic)*

Autoria (any)	Factors	Població	N <sup>1</sup>	Disseny	Instrument	Resultats rellevants
Mitchell et al. (2015)	1-2-3-7-8	Noies "desvinculades" de l'EF de 12-13 anys	5	Qualitatiu longitudinal	Entrevistes	Existència de factors psicològics (falta motivació, baixa percepció de competència), ambientals (equipament, vestidors, etc.) i socials (professorat EF, companys homes). L'escassa capacitat d'elecció és la principal raó d'abandonament esportiu de les noies. Les nenes participen més en entorns d'un sol sexe.
Morano et al. (2020)	2-3-5-6-10	Dones atletes de 14-21 anys	261	Quantitatiu transversal	Qüestionaris autopercepció, ansietat, prestació esportiva i estats biopsicosocials	Les atletes d'esports individuals puntuen més baix en confiança i més alt en preocupació que les atletes d'esports col·lectius.
O'Reilly et al. (2022)	2-3-5-7-8-10	Noies de 12-15 anys	104	Qualitatiu	Grups focals	Importància de la reproducció dels estereotips de gènere, l'elecció d'activitats, l'empoderament i les desigualtats en l'AF i l'esport per augmentar l'AF de les adolescents.
Owen et al. (2019)	1-2-5-6-7-8	Nenes adolescents	110	Mixt	Qüestionari AF i percepció AF escolar i grup de discussió	Raons que impedeixen la participació esportiva: falta de temps, motivació i opcions. Més diversió i motivació participant amb amistats. Importància de fer AF no competitiva. Les adolescents perceben favoritisme en les classes d'EF. Importància de l'autonomia i el treball en equip.
Zook et al. (2014)	2-5-6-8	Alumnes de 8è curs	561	Quantitatiu longitudinal	Acceleròmetre, enquesta, bàscula, taula mesurament i sistema informació geogràfica	L'autoconcepte físic alt, el suport social (família i amistats) i la distància més petita entre la llar i un parc augmenta la probabilitat de mantenir hàbits actius. El desenvolupament primerenc de la pubertat (menstruació) pot disminuir l'AF.
Zucchetti et al. (2013)	1-2-6-8	Noies atletes de 10-14 anys	127	Quantitatiu transversal	Qüestionaris motivació, gaudi esportiu, autoeficàcia social i comportament entrenador	El gaudi s'associa positivament amb la motivació. El suport social i els estils de lideratge de l'entrenador augmenten la motivació. L'estil autocràtic afecta negativament la motivació.

Nota. <sup>1</sup>Mida mostral; <sup>2</sup>Necessitats Psicològiques Bàsiques

## Resultats

Dels 29 articles revisats, 7 eren investigacions qualitatives, 2 eren estudis mixtos i la resta, investigacions quantitatives amb dissenys molt diversos.

Es van localitzar 10 factors condicionants de la participació físicoesportiva de les adolescents i es van classificar en factors interns o personals, que responen a característiques personals relacionades, principalment, amb l'autodeterminació i l'autoconsciència, i factors externs, ambientals o contextuals (Accardo et al., 2019). Els factors interns que apareixen als articles de la RS van ser: motivació (1), autopercepció (2), autopresentació (3), identitat esportiva (4) i canvis associats a l'etapa evolutiva (5), mentre que els factors externs van ser: entorn esportiu (6), entorn educatiu i EF (7), suport social (8), models de conducta (9) i estereotips de gènere (10). A la taula 1 també apareixen cada un dels factors que s'aborden en els articles inclosos en aquesta RS.

## Discussió

L'objectiu d'aquesta RS va ser analitzar els factors que influeixen en la participació en l'AF i l'esport de les adolescents. Després d'examinar els 29 estudis, es van extreure múltiples factors que expliquen la implicació esportiva de les noies durant aquesta etapa vital. Pel seu elevat nombre, es presenten agrupats en factors interns i factors externs. A més, per a cada factor o variable que condiciona o obstaculitza la participació de les adolescents en l'AF i l'esport, es proporcionen propostes de millora que busquen revertir la tendència a l'abandonament esportiu de les noies durant l'adolescència.

### Factors interns

Un dels principals factors interns és la motivació. La falta de motivació és una barrera principal per a la continuïtat en l'AF i l'esport de les adolescents. Alguns estudis mostren com l'adolescència suposa una pèrdua de motivació per fer AF (Knowles et al., 2014) i com els nois presenten més motivació en comparació amb les noies. Aquesta situació és recurrent excepte quan la motivació es vincula a l'estètica (Frömel et al., 2022), on les noies puntuen més alt, potser a causa de la pressió social a què s'enfronten les adolescents en relació amb la seva aparença física. En aquest sentit, Budd et al. (2018) mostren com la motivació intrínseca, independent d'estímul externs i relacionada amb el propi plaer i gaudi per l'activitat, és un predictor important de la participació en l'AF (Frömel et al., 2022). No obstant això, les noies presenten en gran manera una motivació extrínseca, relacionada amb qüestions socials i de salut (Kopcakova et

al., 2015). Per això, per evitar l'abandonament de les noies, s'han de considerar les diferències motivacionals entre els dos sexes i implementar intervencions que tinguin en compte els factors que motiven uns i altres i proporcionar-los experiències d'AF vinculades als seus interessos (Zucchetti et al., 2013). A més, és fonamental ampliar les investigacions que aclareixin per què les noies no entenen la pràctica d'AF com una finalitat en si mateixa.

Un segon factor intern és l'autopercepció en la pràctica esportiva. L'autopercepció és l'apreciació que una persona té de si mateixa i es forma a través de les experiències amb l'entorn (Shavelson et al., 1976). L'autopercepció negativa i la falta de confiança en les habilitats pròpies són barreres per a la participació de les adolescents. Cowley et al. (2021) expliquen que les noies senten més falta de confiança i també vergonya per fer AF en públic. En canvi, s'ha demostrat que la sensació de competència i un autoconcepte físic més elevat augmenten la probabilitat de mantenir i adquirir hàbits actius (Zook et al., 2014). Per això és necessari que, per evitar l'abandonament, es fomenti una oferta esportiva que se centri a desenvolupar autopercepcions positives en les adolescents, on obtinguin resultats favorables que millorin la seva autopercepció i dissenyant activitats que les tinguin a elles com a eix principal (Beasley i Garn, 2013).

Un altre dels factors a considerar és l'autopresentació, procés pel qual les persones intenten influir i controlar les impressions que les altres tenen d'elles. Knowles et al. (2014) assenyalen que les noies presenten més preocupació per l'autopresentació quan fan AF amb nois. Quan es comparen amb els seus companys homes tenen la sensació que no són tan hàbils com ells (Bevan i Fane, 2017) i experimenten incomoditat, inseguretat i preocupació (Knowles et al., 2014; Cowley et al., 2021; O'Reilly et al., 2022), la qual cosa pot suposar una dificultat afegida per a elles, sobretot en les classes d'EF mixtes. Estudis recents que han donat veu a les adolescents han trobat que, en nombroses ocasions, les noies prefereixen fer les classes d'EF separades dels nois (Cowley et al., 2021), per la qual cosa aquest aspecte s'hauria de considerar seriosament. No es tracta de tornar a la segregació de l'alumnat per sexes, sinó de plantejar-se l'establiment de determinades tasques o sessions en grups diferents que treballin el mateix contingut, de manera que tot l'alumnat tingui la possibilitat de participar amb iguals que no presenten un avantatge físic de partida, creant situacions que els permetin tenir experiències positives en relació amb la possibilitat d'èxit.

D'altra banda, la identitat esportiva, definida com el grau de força i exclusivitat amb què una persona s'identifica amb el rol d'atleta, és un altre factor que influeix en l'adherència a l'AF i l'esport. Eime et al. (2016) expliquen en el seu estudi com per als nois és relativament fàcil que la seva identitat



esportiva i la seva identitat masculina encaixin, mentre que per a les noies aquesta relació no és directa. Això suposa un obstacle més per a la seva participació i adherència, a causa del desajust entre els estereotips femenins i el model esportiu tradicional (Bevan et al., 2021). Les adolescents han de negociar entre els mandats de gènere i el seu gust per l'esport. Per això, futurs estudis haurien d'abordar aquesta qüestió i treballar per l'erradicació d'estereotips de gènere, així com promoure un model esportiu diferent de l'hegemònic, en el qual les noies trobin el seu lloc i amb el qual es puguin sentir identificades.

Finalment, un altre factor intern detectat en alguns dels articles fa referència als canvis físics, emocionals i socials que acompanyen l'adolescència (Davison et al., 2010). Durant la pubertat i l'adolescència es produeixen canvis corporals rellevants, que en el cas de les noies suposen l'eixamplament de la pelvis, l'acumulació de greix en les cames i els malucs, l'augment dels pits i l'inici de la menstruació. En aquest sentit, Zook et al. (2014) van mostrar com el desenvolupament primerenc de la pubertat i de la menstruació poden disminuir la pràctica d'AF. Els canvis físics puberals suposen una dificultat afegida per a les noies que s'han d'exposar en espais públics en els quals perceben que els seus cossos són mirats, comentats i avaluats (Fredrickson i Roberts, 1997). A més dels canvis corporals, en aquest període apareixen nous compromisos vinculats al lleure, a la feina o a l'estudi, que també generen un canvi de prioritats. Així doncs, durant l'adolescència es produeix un distanciament de les activitats esportives (Eime et al., 2015, 2016), i aquest és més propens entre les noies (Dawes et al., 2014). Aquest canvi de prioritats, entès com un factor intern, es pot explicar tenint en compte factors externs, com les expectatives i normes socials de gènere. Seguint Ana de Miguel, en edat adolescent els mandats culturals de gènere, associats de manera diferenciada a nois i noies, són molt efectius. Entre els missatges contradictoris que les noies reben socialment en l'adolescència no són prioritaris ni rellevants els relacionats amb la pràctica d'AF. Tot i així, se les bombardeja amb les nocions d'agradar i de bellesa i, en els últims anys, especialment, amb la hipersexualització (De Miguel, 2016, p. 65). La publicitat recrea imatges de dones estereotipades preocupades per presentar-se sempre boniques, maquillades i ben pentinades, una cosa incompatible amb la pràctica esportiva. Aquestes representacions obstaculitzen el seu potencial, mentre que als nois se'ls anima a desenvolupar la seva personalitat i identitat (Valcárcel, 2008, pp. 192-198). Des dels centres educatius, és imprescindible que es treballin aquests aspectes en les classes d'EF. Educar les i els adolescents per ser crítics és fonamental si volem alliberar-los dels mandats de gènere que els constreixen i limiten, principalment les noies.

## Factors externs

Entre els factors externs que influeixen en la participació en l'AF i l'esport, la societat on es trobin les adolescents és un factor determinant. Generalment, en tots els àmbits se sol subestimar la contribució de les noies en l'esport, i se les fa sentir menys valorades (Cowley et al., 2021). L'esport és un fenomen que va ser dissenyat per homes i per a homes, per la qual cosa les dones s'han hagut d'adaptar a un model amb el qual, en molts casos, no se senten identificades i en el disseny del qual no van participar ni se les va tenir en compte. En aquest sentit, les noies se senten "convidades" a participar en un àmbit que no els pertany, la qual cosa suposa un hàndicap a l'hora d'establir llaços estables i profunds amb l'activitat.

En aquesta línia, Eime et al. (2015) defensen que les adolescents han de participar plenament en les decisions sobre la seva vida esportiva i ho han de fer en un entorn en el qual se sentin respectades, capacitades i en el qual tinguin veu, i aquesta estratègia és fonamental per mantenir-les físicament actives. Des de l'entorn s'han de proporcionar alternatives als esports tradicionals i competitius, i introduir altres activitats que potenciïn aspectes socials i en les quals el nivell d'habilitat no sigui l'establert pels homes (Davison et al., 2010; Owen et al., 2019).

Malgrat els avenços del feminisme, els estereotips de gènere continuen sent un factor que influeix negativament en l'AF de les adolescents (O'Reilly et al., 2022). Les pressions socials i culturals inculquen a les noies activitats "més adequades al seu sexe" (Gil-Madrona et al., 2017), i les inhibeixen de participar en els esports considerats tradicionalment masculins. Bevan i Fane (2017) expliquen que les noies s'aparten de la trajectòria esportiva perquè senten la necessitat d'ajustar-se a les normes de gènere i expectatives socials, ja que observen que les que s'oposen a aquestes normes són marginades i vinculada a la masculinitat, aspectes que tenen un efecte dissuasiu en la seva participació (Bevan et al., 2021). Per això, és absolutament necessari incloure la formació amb perspectiva feminista i en matèria de gènere en els programes formatius de totes les professions de l'esport. Només d'aquesta manera, les adolescents podran trobar més facilitats per mantenir la seva trajectòria esportiva i reduir l'abandonament de l'AF.

Un altre dels factors externs identificats és la falta de referents, que també porta les noies a normalitzar que l'esport és un àmbit masculí (Bevan et al., 2021). La recerca de Cowley et al. (2021) estudia com les diferències en tots els àmbits entre dones i homes atletes fan que les noies no vegin possibilitats de progressar en l'àmbit esportiu. A més, Bevan et al. (2021) evidencien la necessitat que els mitjans de comunicació s'utilitzin per promoure models de conducta, ja que tenir models a seguir en l'alt nivell és la

manera que les adolescents sàpiguen que tenen opcions de créixer dins del món de l'esport (Drummond et al., 2022). Així doncs, des dels centres educatius el professorat s'ha de preocupar de contrarestar la influència negativa dels mitjans de comunicació proporcionant models socialment masculins i femenins en la mateixa quantitat i freqüència, alliberant-los d'estereotips perquè les noies també disposin de referents propis i vegin exemples de dones d'èxit en l'àmbit esportiu.

En relació amb això, el centre educatiu és un entorn ideal per promoure l'AF, ja que la naturalesa estructurada del dia escolar ofereix nombroses oportunitats per practicar-ne (EF, transport actiu, esport extraescolar...) (Owen et al., 2019). Concretament, Beasley i Garn (2013) consideren que l'assignatura d'EF és l'assignatura que més influeix en el manteniment de l'AF, encara que la seva presència en el programa escolar no asseguri un estil de vida actiu (Castro-Sánchez et al., 2016). Aquesta assignatura ha estat considerada històricament un espai masculí dominat pels nois per raons fisiològiques (Gil-Madrona et al., 2014). Tenint en compte el predomini d'activitats tradicionalment masculines i el seu plantejament androcèntric (Ahmed et al., 2020), l'EF pot ser un altre element propiciador de la falta d'interès de les adolescents. En les classes d'EF les noies perceben manca d'estímul per part del professorat, més preferència i favoritisme cap als seus companys (Owen et al., 2019), utilització d'un llenguatge sexista (Bevan i Fane, 2017) i una orientació cap a esports considerats masculins (O'Reilly et al., 2022). Per tant, per augmentar l'interès de les noies per l'AF dins i fora de l'aula estudis recents han mostrat la responsabilitat que té el professorat d'EF (Flores-Rodríguez i Alvite-de-Pablo, 2023). La institució educativa i el cos docent exerceixen un paper important en l'erradicació d'estereotips de gènere en l'AF i l'esport (O'Reilly et al., 2022). Per això, és a les seves mans col·laborar per posar fi a les creences estereotipades i conductes sexistes en l'àmbit de l'esport, motivant més i, sobretot, millor, les adolescents. No obstant això, sense la formació necessària aquest avenç és impossible i diverses investigacions han analitzat l'escassa o nul·la formació del professorat en perspectiva feminista en els plans d'estudi dels graus de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Serra et al., 2018). Aquest és un aspecte que s'ha de tenir en compte per part dels centres de formació del professorat, on la perspectiva feminista i l'estudi de les dones han de ser continguts transversals en totes les matèries, ja que les adolescents conformen la meitat de l'alumnat.

Les adolescents tampoc reporten que tinguin un gran suport cap a l'AF per part de les seves famílies, amigats i professorat (Eime et al., 2016). Segons MacPherson et al. (2016), les interaccions socials que es produeixen en l'entorn

esportiu repercuteixen de manera decisiva en la permanència de les adolescents, per la qual cosa és fonamental potenciar el desenvolupament de grups de noies que visquin experiències psicosocials favorables durant la pràctica esportiva per facilitar la seva adherència. La connexió social amb les companyes és vital i fa que les adolescents mantinguin el seu interès (Bevan et al., 2021). Tot i així, en les primeres fases, la família és un agent clau per facilitar que les noies desenvolupin hàbits esportius que perdurin durant etapes posteriors (Castro-Sánchez et al., 2016). En aquest sentit, les adolescents amb progenitors actius tenen més possibilitats de fer AF regular (Mateo-Orcajada et al., 2021). A més, Diaconu-Gherasim i Duca (2018) mostren que el suport de mares i pares augmenta l'interès i la motivació de les adolescents.

## Conclusions

Aquesta RS resumeix l'evidència recollida en relació amb els factors que influeixen en la permanència o l'abandonament de l'AF i l'esport per part de les adolescents. Entre els factors interns es troben: la motivació, l'autopercepció, l'autopresentació, la identitat esportiva i els canvis integrals associats a l'adolescència i a la pubertat. Entre els factors externs s'han trobat l'entorn esportiu, el context educatiu i el professorat d'EF, el suport social, els models de conducta, i els estereotips i rols de gènere en l'àmbit esportiu. Tenint en compte la influència que aquests factors tenen en la participació físicoesportiva de les noies adolescents, perquè les polítiques esportives centrades a mantenir l'adherència de les adolescents en l'AF i l'esport siguin eficaces és necessària una resposta multifactorial que treballi sobre aquests components psicològics, socials i ambientals de manera holística.

## Limitacions

Aquest estudi no està exempt de limitacions. Una d'elles és el biaix de publicació, ja que tenint en compte que s'ha utilitzat una única base de dades i que els estudis que no obtenen resultats òptims o significatius no s'arriben a publicar, les investigacions disponibles poden no ser una representació minuciosa de la recerca existent. D'altra banda, en treballar amb estudis en els quals les persones participants són dels dos sexes, potser alguns factors esmentats en la revisió no afecten únicament les noies, la qual cosa pot suposar dificultats a l'hora d'orientar futures intervencions que tinguin en compte el sistema sexe/gènere. Finalment, una altra limitació és la gran heterogeneïtat de poblacions, metodologies i contextos d'AF que reflecteixen els treballs inclosos en la revisió, la qual cosa pot afectar els resultats de l'estudi.

## Finançament

Aquest treball ha estat finançat per la Conselleria de Cultura i Esport de la Generalitat Valenciana a través de la càtedra Dona i Esport de la Universitat de València. Així mateix, la professora Ruth Cabeza-Ruiz és beneficiària d'una Ajuda per a la Requalificació del Sistema Universitari Espanyol per a 2021-2023 del Ministeri d'Universitats, Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència, finançat per la Unió Europea-NextGenerationEU.

## Referències

- Accardo, A. L., Bean, K., Cook, B., Gillies, A., Edgington, R., Kuder, S. J., & Bomgardner, E. M. (2019). College access, success and equity for students on the autism spectrum. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(12), 4877-4890. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04205-8>
- Ahmed, D., Ho, W. K. Y., Al-Haramlah, A., & Mataruna-Dos-Santos, L. J. (2020). Motivation to participate in physical activity and sports: Age transition and gender differences among India's adolescents. *Cogent Psychology*, 7(1), 1798633. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1798633>
- Amado, D., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Pulido-González, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2015). Incidence of Parental Support and Pressure on Their Children's Motivational Processes towards Sport Practice Regarding Gender. *PLOS ONE*, 10(6), e0128015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128015>
- Beasley, E. K., & Garn, A. C. (2013). An Investigation of Adolescent Girls' Global Self-Concept, Physical Self-Concept, Identified Regulation, and Leisure-Time Physical Activity in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 237-252. <https://doi.org/10.1123/jtpe.32.3.237>
- Bevan, N., Drummond, C., Abery, L., Elliott, S., Pennesi, J.L., Prichard, I., Lewis, L. K., & Drummond, M. (2021). More opportunities, same challenges: Adolescent girls in sports that are traditionally constructed as masculine. *Sport, Education and Society*, 26(6), 592-605. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1768525>
- Bevan, N., & Fane, J. (2017). Embedding a critical inquiry approach across the AC:HPE to support adolescent girls in participating in traditionally masculinised sport. *International Journal of Learning in Social Contexts*, 21, 138-151. <https://doi.org/10.18793/ijlscj2017.21.11>
- Budd, E. L., McQueen, A., Eyler, A. A., Haire-Joshu, D., Auslander, W. F., & Brownson, R. C. (2018). The role of physical activity enjoyment in the pathways from the social and physical environments to physical activity of early adolescent girls. *Preventive Medicine*, 111, 6-13. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.02.015>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Chacón-Cuberos, R., & Espejo-Garcés, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar (.Motivational climate of adolescents and their relationship to gender, physical activity, sport, federated sport and physical activity family) *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(45), 262-277. <https://doi.org/10.5232/ricyde2016.04504>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Castro-Sánchez, M. (2020). Physical Activity and Academic Performance in Children and Preadolescents: A Systematic Review. *Apunts Educación Física y Deportes*, 139, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)
- Cowley, E. S., Watson, P. M., Fowweather, L., Belton, S., Thompson, A., Thijssen, D., & Wagenmakers, A. J. M. (2021). "Girls Aren't Meant to Exercise": Perceived Influences on Physical Activity among Adolescent Girls—The HERizon Project. *Children*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.3390/children8010031>
- Davison, K. K., Schmalz, D. L., & Downs, D. S. (2010). Hop, Skip ... No! Explaining Adolescent Girls' Disinclination for Physical Activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(3), 290-302. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9180-x>
- Dawes, N. P., Vest, A., & Simpkins, S. (2014). Youth Participation in Organized and Informal Sports Activities Across Childhood and Adolescence: Exploring the Relationships of Motivational Beliefs, Developmental Stage and Gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(8), 1374-1388. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9980-y>
- De Miguel, A. (2016). *Neoliberalismo sexual. El mito de la libre elección*. Càtedra.
- Diaconu-Gherasim, L. R., & Duca, D. S. (2018). Parent-Adolescent Attachment and Interpersonal Relationships in Sports Teams: Exploring the Gender Differences. *Gender Issues*, 35(1), 21-37. <https://doi.org/10.1007/s12147-017-9190-0>
- Drummond, M., Drummond, C., Elliott, S., Prichard, I., Pennesi, J.L., Lewis, L. K., Bailey, C., & Bevan, N. (2022). Girls and Young Women in Community Sport: A South Australian Perspective. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 803487. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.803487>
- Eime, R. M., Casey, M. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2015). Socioecological factors potentially associated with participation in physical activity and sport: A longitudinal study of adolescent girls. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 684-690. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.09.012>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Craike, M. J., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2016). Changes in sport and physical activity participation for adolescent females: A longitudinal study. *BMC Public Health*, 16(1), 533. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3203-x>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328. <http://doi.org/10.1590/S1135-57272011000400001>
- Flores Fernández, Z. (2020). Mujer y deporte en México. Hacia una igualdad sustancial. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 222-226. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243272>
- Flores-Rodríguez, J., & Alvíte-de-Pablo, J. R. (2023). Prosocial Behaviours, Physical Activity and Personal and Social Responsibility Profile in Children and Adolescents. *Apunts Educación Física y Deportes*, 153, 70-81. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/3\).153.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/3).153.07)
- Fredrickson, B.L., & Roberts, T.A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Frömel, K., Groffik, D., Šafář, M., & Mitáš, J. (2022). Differences and Associations between Physical Activity Motives and Types of Physical Activity among Adolescent Boys and Girls. *BioMed Research International*, 1-13. <https://doi.org/10.1155/2022/6305204>
- Gil-Madrona, P., Cachón-Zagalaz, J., Diaz-Suarez, A., Valdivia-Moral, P., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2014). As meninas também querem brincar: a participação conjunta de meninos e meninas em atividades físicas não organizadas no contexto escolar. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 20(1), 103. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.38070>
- Gil-Madrona, P., Valdivia-Moral, P., González-Villora, S., & Zagalaz, M. L. (2017). Percepciones y comportamientos de discriminación sexual en la práctica de ejercicio físico entre los hombres y mujeres preadolescentes en el tiempo de ocio (Perceptions and behaviors of sex discrimination in the practice of physical exercise among men and women in pre-adolescents leisure time). *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 81-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6140377>
- Gómez-Colell, E. (2015). Adolescencia y deporte: Adolescence and Sport: Lack of Female Athletes as Role Models in the Spanish Media. *Apunts Educación Física y Deportes*, 122, 81-87. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/4\).122.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/4).122.09)
- Granda-Vera, J., Alemany-Arrebola, I., & Aguilar-García, N. (2018). Gender and its Relationship with the Practice of Physical Activity and Sporty. *Apunts Educación Física y Deportes*, 136, 21-33. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09)
- Kirby, J., Levin, K.A., & Inchley, J. (2012). Associations between the school environment and adolescent girls' physical activity. *Health Education Research*, 27(1), 101-114. <https://doi.org/10.1093/her/cyr090>
- Knowles, A.-M., Niven, A., & Fawcner, S. (2014). 'Once upon a time I used to be active'. Adopting a narrative approach to understanding physical activity behaviour in adolescent girls. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(1), 62-76. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.766816>

- Kopcakova, J., Veselska, Z., Geckova, A., Kalman, M., van Dijk, J., & Reijneveld, S. (2015). Do Motives to Undertake Physical Activity Relate to Physical Activity in Adolescent Boys and Girls? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(7), 7656-7666. <https://doi.org/10.3390/ijerph120707656>
- Lawler, M., Heary, C., Shorter, G., & Nixon, E. (2022). Peer and parental processes predict distinct patterns of physical activity participation among adolescent girls and boys. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 497-514. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891118>
- MacPherson, E., Kerr, G., & Stirling, A. (2016). The influence of peer groups in organized sport on female adolescents' identity development. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 73-81. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.002>
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Abenza-Cano, L., Martínez-Castro, S. M., Gallardo-Guerrero, A. M., Leiva-Arcas, A., & Sánchez-Pato, A. (2021). Influência do gênero, nível educacional e prática desportiva dos pais nos hábitos esportivos das crianças em idade escolar. *Movimento*, e27057. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.109610>
- Mitchell, F., Gray, S., & Inchley, J. (2015). 'This choice thing really works ...' Changes in experiences and engagement of adolescent girls in physical education classes, during a school-based physical activity programme. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(6), 593-611. <https://doi.org/10.1080/17408989.2013.837433>
- Morano, M., Robazza, C., Ruiz, M. C., Cataldi, S., Fischetti, F., & Bortoli, L. (2020). Gender-Typed Sport Practice, Physical Self-Perceptions, and Performance-Related Emotions in Adolescent Girls. *Sustainability*, 12(20), 8518. <https://doi.org/10.3390/su12208518>
- O'Reilly, M., Talbot, A., & Harrington, D. (2022). Adolescent perspectives on gendered ideologies in physical activity within schools: Reflections on a female-focused intervention. *Feminism & Psychology*, 095935352211090. <https://doi.org/10.1177/09593535221109040>
- Organización Mundial de la Salud. (2020a). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004>
- Organización Mundial de la Salud. (2020b). *Estadísticas sanitarias mundiales 2020: Monitoreando la salud para los ODS, objetivo de desarrollo sostenible*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/338072>
- Owen, M., Kerner, C., Newson, L., Noonan, R., Curry, W., Kosteli, M., & Fairclough, S. (2019). Investigating Adolescent Girls' Perceptions and Experiences of School-Based Physical Activity to Inform the Girls' Peer Activity Intervention Study. *Journal of School Health*, 89(9), 730-738. <https://doi.org/10.1111/josh.12812>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P. & Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas (The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews). *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Rodríguez-Rodríguez, L. & Miraflores-Gómez, E. (2018). Propuesta de igualdad de género en Educación Física: adaptaciones de las normas en fútbol. *Retos*, 33, 293-297. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367776>
- Sáinz de Baranda Andújar, C. (2010). *Mujeres y deporte en los medios de comunicación. Estudio de la prensa deportiva española (1979- 2010)* [Tesis doctoral]. Universidad Carlos III de Madrid.
- Serra, P., Soler, S., Prat, M., Vizcarra, M.T., Garay, B., & Flintoff, A. (2018). The (in)visibility of gender knowledge in the Physical Activity and Sport Science degree in Spain. *Sport, Education and Society*, 23(4), 324-338. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1199016>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Mâsse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(1), 181-188. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3>
- Valcárcel, A. (2008). *Feminismo en el mundo global*. Cátedra.
- Zook, K. R., Saksvig, B. I., Wu, T. T., & Young, D. R. (2014). Physical Activity Trajectories and Multilevel Factors Among Adolescent Girls. *Journal of Adolescent Health*, 54(1), 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.07.015>
- Zucchetti, G., Candela, F., Rabaglietti, E., & Marzari, A. (2013). Italian Early Adolescent Females' Intrinsic Motivation in Sport: An Explorative Study of Psychological and Sociorelational Correlates. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 59(1), 11-20. <https://doi.org/10.2478/pccsr-2013-0022>

**Conflicte d'interessos:** les autories no han comunicat cap conflicte d'interessos.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Aquest article està disponible a l'URL <https://www.revista-apunts.com/ca/>. Aquest treball està publicat sota una llicència Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Les imatges o qualsevol altre material de tercers d'aquest article estan inclosos a la llicència Creative Commons de l'article, tret que s'indiqui el contrari a la línia de crèdit; si el material no s'inclou sota la llicència Creative Commons, els usuaris hauran d'obtenir el permís del titular de la llicència per reproduir el material. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visiteu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>