

OPEN  ACCESS

Edited by:
© Generalitat de Catalunya
Departament d'Esports
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondence:
Xènia Ríos-Sisó
xenia.rios@ub.cat

Section:
Actividad física y salud

Language of the original:
Catalán

Received:
20 de enero de 2025

Accepted:
4 de junio de 2025

Published:
1 de octubre de 2025

Portada:
Vista aérea de un vuelo en
parapente sobre el follaje otoñal.
©Adobe Stock. GreenMOM

Desigualdades en la actividad física de la adolescencia en Cataluña: influencia del nivel socioeconómico, la inmigración y el género

Eric Roig-Hierro¹ , Laia Garcia-Dalmases¹ , Xènia Ríos-Sisó² , Núria Ros¹  y Joana Niubò¹ 

¹ Didácticas Aplicadas, Universidad de Barcelona. Barcelona (España).

² Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona (España).

Citación

Roig-Hierro, E., Garcia-Dalmases, L., Ríos-Sisó, X., Ros, N., & Niubò, J. (2025). Inequalities in adolescent physical activity in Catalonia: The influence of socioeconomic status, immigration, and gender. *Apunts Educación Física y Deportes*, 162, 1-8. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2025/4\).162.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2025/4).162.01)

Resumen

La práctica de actividad física (AF) durante la adolescencia es esencial para el desarrollo físico, mental y social, pero no todos los colectivos tienen acceso a estos beneficios de manera equitativa. Factores como el nivel socioeconómico y cultural (NSEC), el origen migratorio y el género condicionan la frecuencia con la que las personas adolescentes participan en actividades físicas. En Cataluña, estas desigualdades adquieren relevancia en un contexto de diversidad creciente y desigualdades socioeconómicas persistentes. A partir de los datos del estudio PISA 2022 de 1524 adolescentes catalanes de 15 años, se analizó la influencia de los factores de desigualdad sobre la práctica semanal de AF. Los resultados muestran diferencias significativas en la frecuencia semanal de AF según el NSEC de las personas adolescentes ($p < .001$). Mientras que un NSEC alto se asocia predominantemente con frecuencias intermedias (2-4 veces/semana), un NSEC bajo muestra una sobrerepresentación tanto en las categorías de práctica baja (0-1 vez/semana) como en la de práctica muy elevada (≥ 5 veces/semana). Con respecto al origen migratorio, los adolescentes nativos reportan una participación más elevada que aquellos de primera generación, especialmente en grados de frecuencia elevada (≥ 3 veces/semana). Con respecto al género, los chicos superan claramente a las chicas en prácticas frecuentes, con un 58.35% que realiza AF 5 veces o más por semana, frente al 33.37% de las chicas. Estas desigualdades evidencian barreras sociales, económicas y culturales que limitan el acceso de los colectivos vulnerables a la AF. Se destaca la necesidad de generar políticas que promuevan la AF equitativa, subvenciones específicas y programas de integración cultural, esenciales, para fomentar un acceso equitativo y asegurar los beneficios de su impacto en el bienestar de los y las adolescentes.

Palabras clave: actividad física, adolescentes, desigualdades, género, inmigración, nivel socioeconómico

Introducción

La actividad física (AF) y el deporte son componentes fundamentales para el desarrollo saludable de las personas, ya que contribuyen a prevenir enfermedades, mejoran la salud mental, la calidad de vida y las habilidades sociales, y favorecen así el bienestar global (Dimitri et al., 2020; Poitras et al., 2016). Es por este motivo que las instituciones y los gobiernos han impulsado estrategias para fomentar la práctica de AF como herramienta de promoción del bienestar y de la calidad de vida (WHO, 2020). Sin embargo, estos beneficios se pueden ver limitados durante la adolescencia a causa de diferentes barreras invisibles que hay que eliminar. Varios estudios apuntan a la existencia de desigualdades en la práctica de AF entre las personas adolescentes asociadas a factores sociales y culturales (Alliott et al., 2022).

En esta línea, la literatura existente destaca tres factores de desigualdad fundamentales —el nivel socioeconómico y cultural (NSEC), el origen migratorio y el género— que condicionan la frecuencia de la práctica de AF (Ferry y Lund, 2016; Kaya et al., 2021; Tandon et al., 2021). En el ámbito socioeconómico, los jóvenes con un NSEC más alto practican AF con más frecuencia, hecho que se explica por su mayor capacidad económica para acceder a actividades deportivas y a instalaciones adecuadas (Eime et al., 2017; Tandon et al., 2021). Con respecto al origen migratorio, las barreras de integración social y cultural a menudo dificultan el acceso de la población adolescente de origen inmigrante al deporte y a la AF organizada, a la vez que la falta de referentes deportivos o de espacios culturales inclusivos puede incrementar esta exclusión (Kaya et al., 2021). En este sentido, las personas adolescentes de origen inmigrante pueden experimentar una falta de apoyo cultural y social (Alliott et al., 2022; Eime et al., 2017).

Finalmente, el género también es un factor determinante, ya que las chicas tienden a participar menos en actividades físicas (Ferry y Lund, 2016; Gutiérrez y García-López, 2012; Muñoz-Arroyave et al., 2021). Esta diferencia de participación, según la literatura, puede ser debida a los estereotipos sociales, a las expectativas o a la percepción de competencia, que influyen en las decisiones de las adolescentes a la hora de participar en actividades físicas (Moreno-Vitoria et al., 2024; Vidal-Conti, 2016). A escala internacional, se observa una preocupación creciente por estas desigualdades asociadas al género, reflejada en instrumentos como la Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y la Carta Internacional revisada de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO (Flores et al., 2022), que promueven la igualdad de género en el deporte.

Las desigualdades socioeconómicas y culturales generan una fractura social que también se refleja en la práctica de AF entre la población adolescente, con consecuencias negativas para su bienestar físico y social. Ahora bien, las políticas dirigidas a revertir esta situación se establecen mediante la asignación de fondos, la publicación de directrices formales y el establecimiento de agendas deportivas, pero los responsables de su formulación raramente se relacionan directamente con los usuarios finales. Este hecho agrava la distancia entre la formulación de políticas inclusivas y su ejecución, reduciendo el impacto y la accesibilidad real de estos colectivos (Dashper et al., 2019). En algunos países, se han implementado estrategias para garantizar un acceso equitativo a las actividades deportivas, como la creación de subvenciones específicas y programas de apoyo cultural para colectivos con menos recursos (Hämäläinen et al., 2016), un tipo de iniciativas que son esenciales para fomentar la AF en adolescentes de diferentes orígenes y situaciones socioeconómicas, y contribuir así a una sociedad más inclusiva.

Los últimos estudios hechos en Cataluña identifican estos tres factores de desigualdad como los más destacados en cuanto a la participación en las extraescolares deportivas: el origen de los niños y adolescentes —hasta un 25% de diferencia entre los nativos y los de origen inmigrante— (Alegre y Morató, 2025), el nivel socioeconómico de las familias —hasta un 24% entre las familias más aventajadas y las más vulnerables— (Mencía y Samper, 2023), y el género (Observatori Català de l'Esport, 2023). No obstante, los datos disponibles sobre el contexto catalán son limitados, especialmente con respecto a niños y adolescentes. A excepción de la encuesta sobre participación extraescolar en Cataluña (Mencía y Samper, 2023), no existen estudios específicos que analicen la participación y la frecuencia en la práctica de AF en niños y adolescentes, ni la influencia de los factores de género, inmigración y nivel socioeconómico en esta participación. Además, es crucial analizar de manera más profundizada cómo estos factores interseccionan y amplifican las desigualdades en la frecuencia de práctica de AF entre los y las adolescentes.

Por todo ello, esta investigación tuvo como objetivo analizar la frecuencia de práctica de AF en función del NSEC, el origen migratorio y el género entre los y las adolescentes en Cataluña. Este estudio pretendía aportar una mayor comprensión de la influencia de los diferentes factores de desigualdad en la práctica de AF. Un conocimiento que se podría convertir en clave para avanzar en el diseño de las políticas y las intervenciones focalizadas a promover la práctica de AF de manera equitativa entre los y las adolescentes.

Metodología

Participantes

El estudio se hizo utilizando los datos de la base de datos PISA 2022 (OCDE, 2023), focalizando el análisis en la muestra de 1524 adolescentes de 4.º de ESO (15 años) de Cataluña. La selección de esta franja de edad respondió a la muestra incorporada en el estudio de PISA, que se centra en estudiantes de 15 años para evaluar competencias y factores educativos a escala internacional. PISA utiliza un muestreo estratificado, que selecciona aleatoriamente escuelas que representan el conjunto de estudiantes de cada región o país.

Este estudio se realizó siguiendo el Código de Conducta Europeo para la Integridad en la Investigación (ALLEA, 2023) para garantizar las prácticas éticas en la investigación, y cumpliendo las directrices éticas de PISA, que garantizaron la privacidad de los participantes y la confidencialidad institucional. En España, la participación en el programa PISA está regulada por la Ley Orgánica 2/2006 (LOE) y sus modificaciones posteriores, incluidas la LOMCE y la LOMLOE, que regulan la participación de las escuelas y los estudiantes en las evaluaciones educativas. Además, los estándares de protección de datos están garantizados por el gobierno español.

Materiales e instrumentos

Para recoger los datos se utilizó la base de datos PISA 2022, un estudio internacional estandarizado que evalúa las competencias del alumnado de 15 años con relación a las áreas de lengua, matemáticas y ciencias. El cuestionario incluyó secciones que permitieron recoger información socioeconómica, familiar y sobre hábitos de vida, también la práctica de AF.

La variable dependiente en este estudio fue la frecuencia de AF semanal, recogida en PISA a través de un cuestionario que preguntaba a los participantes cuántos días por semana practicaban ejercicio físico fuera del horario escolar. En total, se establecieron 6 categorías, desde ningún día de práctica a 1, 2, 3, 4 y 5 veces o más por semana. Con el fin de facilitar el análisis y la comprensión de los resultados, se optó por agrupar en una sola categoría a los y las participantes que practicaban AF 5 o más veces por semana, dado que este umbral permite identificar a las personas adolescentes con una práctica regular y frecuente.

Las variables independientes del estudio fueron el nivel socioeconómico y cultural, el origen migratorio y el género. Para el nivel socioeconómico y cultural se aprovechó la escala que PISA construye de cada alumno a partir de la información sobre el empleo de los padres, el nivel educativo y los recursos disponibles en el hogar. En este estudio se categorizaron los

participantes en tres grupos (bajo, medio y alto) utilizando los percentiles del 25%, 50% y 75%. Para el origen migratorio, la OCDE establece una clasificación en tres grupos:

1. *Nativos*: adolescentes con progenitores nacidos en el mismo país.
2. *Segunda generación*: adolescentes nacidos en el país, pero con al menos un progenitor nacido en el extranjero.
3. *Primera generación*: adolescentes nacidos en el extranjero o con progenitores nacidos en el extranjero.

Finalmente, con respecto al género, la OCDE se limita a categorizar la variable dicotómica en masculino o femenino.

Análisis de datos

Se calcularon estadísticas descriptivas para cada variable independiente y dependiente. Posteriormente, se aplicó la prueba de *chi cuadrado* para evaluar la relación entre cada variable independiente (índice socioeconómico y cultural, origen migratorio y género) y la frecuencia de ejercicio semanal. Esta prueba permite identificar si las diferencias observadas entre grupos son estadísticamente significativas. Para identificar dónde se encontraban las diferencias significativas, se llevaron a cabo pruebas *post hoc* mediante el análisis de residuos ajustados estandarizados. Este enfoque permitió determinar qué combinaciones de género, nivel socioeconómico e inmigración mostraban desigualdades más marcadas en la práctica de AF. Para complementar el análisis, se incluyeron modelos de regresión logística multinomial para explorar la interacción entre el género, el nivel socioeconómico y el origen migratorio en la práctica de AF. Esta aproximación interseccional permite identificar patrones específicos de desigualdad derivados de la combinación de estos factores.

Para analizar los datos se utilizó el programa SPSS (versión 29.0). El nivel de significación se estableció en $p < .05$. Las asociaciones significativas se interpretaron como indicadores de desigualdad en la participación en actividades físicas en función de los tres factores analizados.

Resultados

En este estudio se incluyó una muestra total de 1524 adolescentes de 4.º de ESO, de una edad media de 15 años según la OCDE (758 chicas y 766 chicos) participantes en el estudio PISA 2022. No obstante, la medida de la muestra varió en función de las variables analizadas: 1132 adolescentes en el análisis según el nivel socioeconómico y 1443 en el análisis según el origen migratorio. Esta variación se debe al hecho de que PISA utiliza cuestionarios personalizados y no todos los participantes responden a todas las preguntas. A pesar de esta reducción se garantiza una muestra representativa en todos los ámbitos analizados.

Tabla 1*Percentiles del índice de estatus económico, social y cultural que se han utilizado en esta investigación*

Percentil del nivel socioeconómico y cultural	Porcentaje de corte	Valor de corte
Nivel bajo	25	-.567200
Nivel medio	50	.182900
Nivel alto	75	.792800

Tabla 2*Frecuencia de ejercicio o deporte semanal antes o después de la escuela según el nivel socioeconómico y cultural*

Nivel socioeconómico y cultural	No hace ejercicio o deporte	1 vez por semana	2 veces por semana	3 veces por semana	4 veces por semana	5 veces por semana o más	TOTAL
Bajo	66 (17.74%)	18 (4.83%)	41 (11.02%)	26 (6.98%)	38 (10.21%)	183 (49.19%)	372
Medio	60 (15.78%)	12 (3.15%)	48 (12.63%)	47 (12.36%)	47 (12.36%)	166 (43.68%)	380
Alto	40 (10.52%)	10 (2.63%)	49 (12.89%)	58 (15.26%)	56 (14.73%)	167 (43.94%)	380
TOTAL	166 (14.66%)	40 (3.53%)	138 (12.19%)	131 (11.57%)	141 (12.45%)	516 (45.58%)	1132

Nivel socioeconómico y cultural y frecuencia de ejercicio o deporte

La variable del nivel socioeconómico se categorizó en tres grupos (bajo, medio y alto) basados en percentiles del índice de estatus económico, social y cultural (véase la Tabla 1). Los resultados mostraron una distribución diferenciada de la frecuencia de práctica de AF según el nivel socioeconómico (véase la Tabla 2).

En cuanto a las frecuencias de práctica elevada, el 73.93% de los adolescentes con un nivel socioeconómico alto realizaban ejercicio 3 o más veces por semana, siendo el grupo con mayor participación en este rango. En cambio, en las frecuencias más bajas (nunca o 1 vez por semana) se observó un porcentaje mayor de adolescentes con nivel socioeconómico bajo (22.57%) en comparación con el resto (18.93% de nivel medio y 13.15% de nivel alto). Adicionalmente, a partir de 5 veces o más por semana, el grupo con mayor participación fue el de nivel socioeconómico bajo (49.19%), casi un 6% más que los grupos de nivel medio y alto. En esta línea, la prueba de ji cuadrado reveló que existen asociaciones significativas entre la variable de nivel socioeconómico y cultural y la frecuencia de ejercicio o deporte semanal ($\chi^2(20) = 50.720; p < .001$). Los residuos corregidos estandarizados revelaron que los grupos con un percentil más bajo del nivel socioeconómico se concentraban en las categorías de 0 y 1 vez de ejercicio por semana (residuos de 2.0 y 1.7, respectivamente), así como en la categoría de 5 o más veces por semana (residuo de 1.7). En cambio, los grupos con un percentil más alto se concentraron en las categorías de 3 y 4 veces por semana (residuos de 2.8 y 1.7).

Origen migratorio y frecuencia de ejercicio o deporte

Con respecto al origen migratorio familiar, los y las adolescentes se agruparon, según la clasificación de la OCDE, en tres categorías: nativos, segunda generación y primera generación. Los participantes nativos presentaron una mayor proporción de práctica regular de ejercicio, con un 14.10% que practicaba 4 veces por semana, en comparación con el 9.75% de la segunda generación y el 8% de la primera generación. La proporción de adolescentes que no hacían ningún tipo de ejercicio también aumentó considerablemente entre los participantes de primera generación (23.20%), en comparación con los y las adolescentes nativos (11.41%). A partir de 3 veces por semana, fueron más los adolescentes nativos que practicaban deporte o ejercicio, mientras que entre ninguna y 2 veces por semana, fueron más los adolescentes de primera generación. En la Tabla 3 se muestran los resultados detallados.

Cuando se analizó la distribución de la frecuencia de AF por grupo de origen migratorio a partir de la prueba de ji cuadrado, se destacó una asociación significativa ($\chi^2(20) = 42.087, p = .003$). Los residuos corregidos estandarizados revelaron que los y las adolescentes de origen inmigrante de primera generación tenían una mayor presencia en las categorías de 0 y 1 vez por semana de ejercicio (residuos de 3.5 y 1.8, respectivamente), mientras que los y las adolescentes nativos mostraban asociaciones positivas significativas en las categorías de 3 a 5 veces por semana de ejercicio (residuos de 2.2, 2.4 y 1.7).

Tabla 3
Frecuencia semanal de ejercicio o deporte según el origen migratorio

Origen migratorio	No hace ejercicio o deporte	1 vez por semana	2 veces por semana	3 veces por semana	4 veces por semana	5 veces por semana o más
Nativo	127 (11.41%)	31 (2.78%)	140 (12.57%)	156 (14.01%)	157 (14.10%)	502 (45%)
Segunda generación	33 (16.09%)	12 (5.85%)	24 (11.7%)	17 (8.29%)	20 (9.75%)	99 (48%)
Primera generación	29 (23.2%)	8 (6.4%)	15 (12%)	14 (11.2%)	10 (8%)	49 (39%)
TOTAL	189 (13.09%)	51 (3.53%)	179 (12.4%)	187 (12.95%)	187 (12.95%)	650 (45%)

Tabla 4
Frecuencia semanal de ejercicio o deporte según el género

Género	No hace ejercicio o deporte	1 vez por semana	2 veces por semana	3 veces por semana	4 veces por semana	5 veces por semana o más
Femenino	133 (17.54%)	39 (5.14%)	118 (15.56%)	110 (14.51%)	105 (13.85%)	253 (33.37%)
Masculino	65 (8.48%)	14 (1.82%)	68 (8.8%)	80 (10.44%)	92 (12.01%)	447 (58.35%)
TOTAL	198 (12.99%)	53 (3.47%)	186 (12.2%)	190 (12.46%)	197 (12.92%)	700 (45.93%)

Género y frecuencia de ejercicio o deporte

La población adolescente de género masculino mostró una práctica más frecuente de ejercicio físico en comparación con la de género femenino. Un 58.35% de los chicos indicó que hacían ejercicio 5 veces por semana o más, mientras que solo el 33.37% de las chicas reportó este mismo nivel de frecuencia. En contraposición, las chicas mostraron una proporción superior de participantes que no practicaban ningún ejercicio o deporte (17.54% en mujeres, en comparación con 8.48% en hombres). A partir de 5 veces por semana o más se observó una participación más elevada de chicos, mientras que hasta 4 días por semana predominaron las chicas que practicaban ejercicio o deporte.

Adicionalmente, la prueba de ji cuadrado reveló que existen asociaciones significativas entre la variable de género y la frecuencia de ejercicio o deporte semanal ($\chi^2 (10) = 126.148; p < .001$). Los residuos corregidos estandarizados mostraron que las chicas tenían una mayor presencia en las categorías de 0, 1 y 2 veces de ejercicio por semana (residuos de 5.3, 3.5 y 4.0, respectivamente) mientras que los chicos en la categoría de 5 o más veces de ejercicio por semana (residuos de 4.0 y 7.5).

El análisis de la interacción entre las variables género, nivel socioeconómico y cultural y origen migratorio a través de regresión logística multinomial identificó efectos significativos, especialmente en los niveles más bajos de práctica de ejercicio. Los resultados muestran que, en la categoría de 0 veces de ejercicio a la semana, las interacciones entre género femenino y los percentiles 1 y 2 de nivel socioeconómico fueron significativas ($p < .001$), e indican que las chicas con un nivel socioeconómico más

bajo tienen más probabilidades de no practicar ejercicio. Por el contrario, esta interacción no fue significativa para el percentil socioeconómico 3 ($p = .393$), sugiriendo que el nivel socioeconómico más alto no influencia de la misma manera en la práctica de ejercicio entre las chicas.

En el caso de la práctica de ejercicio una vez por semana, no se observó una interacción significativa entre género y nivel socioeconómico. No obstante, en la categoría de 2 veces de ejercicio por semana, se recuperó la significatividad para los percentiles 1 y 2 de nivel socioeconómico ($p < .001$), mientras que para el percentil 3 no se encontró significación ($p = .717$). Con respecto al origen migratorio, los resultados no mostraron efectos significativos en la interacción con las otras variables.

Discusión

Los resultados de este estudio evidencian que el nivel socioeconómico, el origen migratorio y el género son factores de desigualdad en la práctica de AF en la adolescencia en Cataluña. La población adolescente con un nivel socioeconómico más alto y la considerada nativa presenta una frecuencia de AF más elevada en los rangos de entre 2 y 4 veces por semana. Según los últimos estudios en Cataluña, este es el rango de práctica semanal más asociado a mejores impactos en el rendimiento académico (Roig-Hierro et al., 2025). De manera inesperada, los adolescentes de nivel socioeconómico más bajo muestran una mayor participación en la franja de 5 o más veces por semana. Aunque podría parecer un resultado positivo, esta frecuencia muy elevada también se ha vinculado con posibles efectos distractores e

impactos negativos en el rendimiento académico (Roig-Hierro et al. 2025). Con respecto al género, las chicas muestran una menor participación en actividades físicas en comparación con los chicos. Adicionalmente, los resultados apuntan a una intersección significativa entre el nivel socioeconómico y el género, la cual amplifica las desigualdades observadas. En particular, las chicas provenientes de familias con un nivel socioeconómico bajo presentan una frecuencia de práctica de AF notablemente inferior, tanto en comparación con los chicos del mismo estrato como con adolescentes de niveles socioeconómicos más altos. Estos resultados permiten situar estos tres factores —el nivel socioeconómico, el origen migratorio y el género— como elementos centrales de desigualdad en la práctica semanal de AF en adolescentes.

Estudios previos han señalado que el nivel socioeconómico y el origen migratorio son factores determinantes en el acceso a la AF (Kaya et al., 2021; Tandon et al., 2021; Alegre y Morató, 2025; Mencía y Samper, 2023). En este sentido, el estudio sobre la participación extraescolar en Cataluña impulsado por Educación 360 destaca que las desigualdades en las actividades extraescolares deportivas no solo se manifiestan en la tasa de participación, sino también en la tipología de actividades y la intensidad de práctica (horas semanales) (Mencía y Samper, 2023). Esta evidencia subraya la importancia de ampliar el análisis más allá de la mera participación en AF para examinar la frecuencia y la tipología, aspectos clave para comprender mejor las desigualdades en este ámbito. Los resultados de este estudio son coherentes con la literatura previa, que señala que la población adolescente con un nivel socioeconómico alto tiene más acceso a actividades deportivas y a instalaciones de calidad, gracias al poder adquisitivo de las familias (Ramos et al., 2016). Sin embargo, es necesario profundizar en la interpretación del hecho que los adolescentes de nivel socioeconómico bajo concentran una proporción más alta de práctica de AF (≥ 5 veces/semana). Aunque pueda reflejar niveles elevados de compromiso físico, también puede traducirse en desigualdades encubiertas, ya que frecuencias tan altas pueden estar asociadas a factores como niveles bajos de educación, baja autoestima o trastornos de conducta alimentaria (Caponetto et al., 2021). Esta paradoja abre una línea de análisis relevante para entender mejor los vínculos entre práctica intensa de AF y vulnerabilidad social.

Estas desigualdades tienen una trayectoria histórica, como muestran los datos del Observatori Català de l'Esport (2014) que indican que, con respecto al nivel socioeconómico, en la clase alta/media-alta, el 17.9% practica un deporte y el 46.2% varios deportes, mientras que solo el 10.3% no practica ninguno. En cambio, entre los obreros no cualificados, el 18.4% practica un deporte, el 14.3% varios deportes, y el 32.7% no practica ninguno.

Más allá del nivel socioeconómico, el alumnado inmigrante, especialmente el de primera generación, muestra una práctica menor de AF en comparación con sus homólogos nativos. Este es un resultado coherente con estudios que identifican

las dificultades de integración social y cultural como una barrera adicional a las limitaciones económicas (Kaya et al., 2021). En Cataluña, donde la diversidad social ha aumentado significativamente a causa de la inmigración (Ruiz-Trasserra et al., 2017), es esencial garantizar la inclusión de todos los colectivos en el deporte y la AF. Esta evidencia subraya la necesidad de un apoyo específico, como medidas de acompañamiento y estrategias de inclusión, para evitar que estos jóvenes desarrollen estilos de vida más sedentarios, con posibles repercusiones negativas para su salud y bienestar a largo plazo (van Sluijs et al., 2021).

Los resultados del presente estudio también confirman las desigualdades de género en la práctica de AF, al destacar que las chicas tienden a participar menos en actividades físicas que los chicos. Estas diferencias de género en la práctica de AF se han destacado en varios estudios (Ferry y Lund, 2016; Gutiérrez y García-López, 2012; Muñoz-Arroyave et al., 2021), los cuales atribuyen esta desigualdad a estereotipos de género, a preocupaciones sobre el rendimiento y la aceptación social, y a percepciones de las chicas sobre un espacio deportivo poco inclusivo (Ramos et al., 2016; Vidal-Conti, 2016).

Como se destaca en el presente estudio, es posible que las desigualdades de género, al mismo tiempo, interseccionen con otros factores de desigualdad, como el nivel socioeconómico. Esta interacción sugiere que la combinación de desigualdades sociales puede tener un efecto acumulativo que limita todavía más las oportunidades de acceso a la AF. Esto subraya la necesidad de llevar a cabo políticas inclusivas que aborden conjuntamente estas desigualdades y den respuesta a las necesidades específicas de los colectivos más vulnerables (Hämäläinen et al., 2016).

Para promover una mayor equidad en la práctica de AF, las políticas de inclusión son cruciales y tienen que ir más allá de la contabilización de la oferta y considerar más ampliamente la pléthora de barreras existentes a las cuales se enfrentan estos colectivos (Dashper et al., 2019). Los factores facilitadores podrían incluir subvenciones para reducir los costes de inscripción a actividades deportivas dirigidas a familias con pocos recursos, así como programas específicos dirigidos a jóvenes inmigrantes que fomenten un entorno seguro e inclusivo para la práctica de AF (Ayuntamiento de Barcelona, 2023). Asimismo, sería necesario fomentar un cambio cultural en el deporte escolar, adoptando estrategias para romper con los estereotipos de género y ofreciendo actividades diversas que atraigan tanto a chicos como a chicas. La adopción de estas medidas puede contribuir a reducir las desigualdades en la AF, y permitir que todos los y las adolescentes accedan a los beneficios físicos y psicológicos de la actividad deportiva.

Todos estos factores facilitadores tienen que insertarse dentro de un compromiso más amplio por parte de la administración pública. Los resultados del presente estudio evidencian una problemática estructural que no puede abordarse únicamente con medidas aisladas o acciones puntuales. Hace falta una estrategia

global que integre estos elementos en una política educativa de extraescolares deportivas con mecanismos concretos para garantizar el acceso equitativo a la AF, especialmente para los colectivos en situación de vulnerabilidad.

Tal como señalan Alegre y Morató (2025), a pesar de la existencia de programas de extraescolares destinados a estos grupos en varios municipios, su implementación es heterogénea y depende en gran medida de los recursos disponibles a escala local. Eso pone de manifiesto la necesidad de incorporar estas iniciativas dentro de un marco político estable y coordinado, que sitúe la AF como un elemento clave de la agenda educativa. El objetivo tiene que ser garantizar una oferta de actividades deportivas de calidad, accesibles y diversificadas, promoviendo así una verdadera equidad en el acceso a los beneficios físicos, sociales y psicológicos del deporte y la AF.

En esta línea, existen varias iniciativas que pueden servir como ejemplo para futuras políticas. En la ciudad de Barcelona, el programa de subvenciones de actividades extraescolares deportivas para familias con menos recursos demuestra un compromiso para mejorar el acceso a la AF (Ayuntamiento de Barcelona, 2023). Proyectos culturales como el Criquet Jove a BCN promueven la integración de jóvenes inmigrantes en un contexto deportivo adaptado a sus intereses culturales, creando espacios seguros de práctica de AF y contribuyendo a la cohesión social (CEAi y FEEB, 2024). Otros programas, como la Escola Esport Ciutat (Ayuntamiento de Barcelona, 2024), difunden deportes no convencionales en las escuelas, ofrecen la oportunidad de ampliar la variedad de actividades disponibles dirigidas al estudiantado, facilitan el descubrimiento de nuevos deportes y promueven hábitos de vida activos desde jóvenes y la vinculación en horario extraescolar. Una posibilidad adicional sería incorporar mecanismos específicos de identificación e inclusión de colectivos vulnerabilizados, basados en criterios individuales y no solo territoriales, dentro de programas ya activos en Cataluña como el Fitjove (Generalitat de Catalunya, 2023).

Limitaciones y propuestas de futuro

Este estudio presenta varias limitaciones que se tienen que considerar en la interpretación de los resultados. En primer lugar, la muestra incluye solo adolescentes de 15 años, dado que los datos provienen del informe PISA, hecho que dificulta la extrapolación a otras franjas de edad dentro de la adolescencia. Serán necesarias futuras investigaciones longitudinales o centradas en otros grupos de edad para analizar la evolución de la práctica de AF a lo largo del tiempo. Adicionalmente, hay que complementar este estudio con una perspectiva de análisis más cualitativo que permita comprender en profundidad las motivaciones y barreras percibidas por los adolescentes en situación de vulnerabilidad. En segundo lugar, el estudio se centra en un contexto geográfico concreto, Cataluña, y en un conjunto limitado de variables, lo cual puede restringir la generalización de los resultados a otros territorios o realidades

socioculturales. La ampliación a otros contextos y variables podría ofrecer una visión más global de las desigualdades en la AF.

Además, el análisis no profundiza en el tipo de AF realizada, un aspecto clave para entender mejor las diferencias observadas. La influencia de factores como los recursos económicos o las dinámicas culturales también merece una exploración más detallada, especialmente mediante metodologías cualitativas. Finalmente, la frecuencia de AF se ha medido con una única pregunta del cuestionario PISA, hecho que puede introducir sesgos de autopercepción. Sería recomendable que futuras investigaciones utilicen instrumentos validados como el PAQ-C (Bello et al., 2020) para obtener medidas más precisas y fiables.

Como llamamiento a la acción, se propone que las instituciones públicas refuercen la implementación de políticas de inclusión que garanticen el acceso equitativo a la actividad física para todos los y las adolescentes, con una atención especial a los colectivos más vulnerables. Más allá de estas medidas, el desarrollo de una política educativa integral, basada en el modelo Educación 360, podría ser una herramienta fundamental para promover la participación en actividades extraescolares deportivas entre niños y jóvenes en situación de riesgo. Eso requiere de un abordaje estructural, que pase por modificar el acceso y visibilidad de las oportunidades de AF como espacios educativos y de desarrollo esenciales de las personas adolescentes. Se trata de hacer una apuesta firme, sistemática y sostenible por el acceso y aprovechamiento universal de la AF. Para alcanzar este objetivo, es imprescindible un apoyo interinstitucional sólido y la implicación coordinada del ecosistema educativo y comunitario que rodea a la comunidad adolescente. Hace falta construir políticas transversales, en coordinación con los diversos departamentos implicados (deportes, educación, juventud, derechos sociales y feminismos), así como una acción concertada entre administraciones locales, centros educativos, entidades deportivas y familias para avanzar hacia una mayor equidad en la práctica de la AF y la promoción de estilos de vida activos y saludables entre la juventud catalana.

Conclusiones

En Cataluña existen desigualdades significativas en la práctica de AF entre adolescentes asociadas al nivel socioeconómico, el origen migratorio y el género. Los y las adolescentes de familias con menos recursos y aquellos con antecedentes migratorios, especialmente de primera generación, presentan una frecuencia menor de práctica de AF, mientras que, generalmente, las chicas practican menos AF que los chicos, perpetuando las desigualdades de género. Estos resultados subrayan la necesidad de intervenciones específicas que aborden de manera integrada estas barreras estructurales con el fin de promover la práctica de AF de manera equitativa e inclusiva en estos grupos poblacionales.

Referencias

- Ajuntament de Barcelona (2023). Pla Esport Escolar. Subvencions. https://www.plaesportescolarben.cat/ca/subvencions_302069
- Ajuntament de Barcelona (2024). Escola Esport Ciutat. <https://www.escoleaesportciutat.cat/>
- Alegre, M. À., & Morató, L. (2025). *L'educació venç la pobresa*. Fundació Bofill. <https://fundaciobofill.cat/publicacions/l-educacio-venc-la-pobresa>
- ALLEA. (2023). *The European Code of Conduct for Research Integrity* (Revised edition 2023). ALLEA - All European Academies. <https://doi.org/10.26356/ECOC>
- Alliott, O., Ryan, M., Fairbrother, H., & Slujs, E. (2022). Do adolescents' experiences of the barriers to and facilitators of physical activity differ by socioeconomic position? A systematic review of qualitative evidence. *Obesity Reviews*, 23(3), e13374-n/a. <https://doi.org/10.1111/obr.13374>
- Bello, C. M., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., & Gómez-Bruton, A. (2020). Validation of the PAQ-C and IPAQ-A questionnaires in school children. *Cultura, ciencia y deporte*, 15(44), 177–187. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i44.1460>
- Caponnetto, P., Casu, M., Amato, M., Cocuzza, D., Galofaro, V., La Morella, A., Paladino, S., Pulino, K., Raia, N., Recupero, F., Resina, C., Russo, S., Terranova, L. M., Tiralongo, J., & Vella, M. C. (2021). The Effects of Physical Exercise on Mental Health: From Cognitive Improvements to Risk of Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13384. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413384>
- Centre d'Estudis Africans i Interculturals (CEAi) & Fundació per a l'Esport i l'Educació de Barcelona (FEEB). (2024). *Criquet Jove a BCN*. <https://criquetjovebcn.com/>
- Dashper, K., Fletcher, T., & Long, J. (2019). 'Intelligent investment'? Welsh sport policy and the (in)visibility of 'race.' *Leisure Studies*, 38(6), 762–774. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1653355>
- Dimitri, P., Joshi, K., & Jones, N. (2020). Moving more: physical activity and its positive effects on long term conditions in children and young people. *Archives of Disease in Childhood*, 105(11), 1035–1040. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2019-318017>
- Eime, R. M., Harvey, J., Charity, M. J., Casey, M., Westerbeek, H., & Payne, W. R. (2017). The relationship of sport participation to provision of sports facilities and socioeconomic status: a geographical analysis. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 41(3), 248–255. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12647>
- Ferry, M., & Lund, S. (2016). Pupils in upper secondary school sports: choices based on what? *Sport, Education and Society*, 23(3), 270–282. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1179181>
- Flores, Z., Chávez, B. F., Mier, R., & Obregón, K. A. (2022). Violencia de género en el deporte (Gender violence in sport). *Retos (Madrid)*, 43, 808–817. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.85842>
- Generalitat de Catalunya. (2023). *Fitjove*. Departament de la Presidència, Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física. https://esport.gencat.cat/ca/areas_dactuacio/escolar/fitjove/index.html
- Gutiérrez, D., & García-López, L. M. (2012). Gender differences in game behaviour in invasion games. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(3), 289–301. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.690379>
- Hämäläinen, R.-M., Sandu, P., Syed, A. M., & Jakobsen, M. W. (2016). An evaluation of equity and equality in physical activity policies in four European countries. *International Journal for Equity in Health*, 15(1), 191–191. <https://doi.org/10.1186/s12939-016-0481-y>
- Kaya, A., Faulkner, P. E., Baber, C. R., & Rotich, J. P. (2021). Insights from Immigrant and Refugee Youth on Resilience through Sport Participation during Adaption to a New Country. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 20(1), 33–48. <https://doi.org/10.1080/15562948.2021.1890303>
- Mencía, L., & Samper Sierra, S. (2023). *La cara i la creu de la participació extraescolar. Oportunitats i desigualtats educatives*. Fundació Bofill. <https://fundaciobofill.cat/publicacions/la-cara-i-la-creu-de-la-participacio-extraescolar-oportunitats-i-desigualtats-educatives>
- 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 Educació 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)
- Muñoz-Arroyave, V.; Pic, M.; Luchoro-Parrilla, R.; Serna, J.; Salas-Santandreu, C.; Damian-Silva, S.; Machado, L.; Rodríguez-Arregi, R.; Prat, Q.; Duran-Delgado, C. & Lavega-Burgués, P. (2021). Promoting Interpersonal Relationships through Elbow Tag, a Traditional Sporting Game. A Multidimensional Approach. *Sustainability* 2021, 13(14), 7887. <https://doi.org/10.3390/su13147887>
- Observatori Català de l'Esport. (2014). *Pràctica esportiva. Nivell de participació esportiva de la població entre 16 i 75 anys*. Observatori Català de l'Esport. Recuperat de https://www.observatoridelesport.cat/indicador.php?id_n1=3&id_n3=8
- Observatori Català de l'Esport. (2023). *Dones i esport català. Dossier estadístic 2023*. https://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/_Observatori/03_dossiers_estadistics/2023/Dones-i-esport-catala-2023.pdf
- OCDE. (2023). *PISA 2022 database*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/pisa/data/>
- Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., Carson, V., Chaput, J.P., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Pate, R.R., Connor, S., Gorber, M., Kho, E., Sampson, M. & Tremblay, M.S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), 197–239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F., & Moreno, C. (2016). Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles (Physical Activity Trends in Spanish Adolescents). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 62(2016), 335–353. <https://doi.org/10.1536/rimcafd2016.62.010>
- Roig-Hierro, E., Ríos-Sisó, X., Buscà, F., Guillem, M., & Batalla, A. (2025). The positive impact of physical activity on academic performance among catalan adolescents. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/231186X.2025.2497139>
- Ruiz-Trasserra, A., Pérez, A., Continente, X., O'Brien, K., Bartroli, M., Teixidó-Compaño, E., & Espelt, A. (2017). Patterns of physical activity and associated factors among teenagers from Barcelona (Spain) in 2012. *Gaceta Sanitaria*, 31(6), 485–491. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.10.004>
- Tandon, P. S., Kroshus, E., Olsen, K., Garrett, K., Qu, P., & McCleery, J. (2021). Socioeconomic Inequities in Youth Participation in Physical Activity and Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6946. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136946>
- van Slujs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: Current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429–442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- VidalConti, J. (2016). Identificación de predictores de actividad física en escolares según el modelo socio-ecológico mediante un análisis multifactorial. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), 51–59. <https://doi.org/10.12800/ccd.v11i31.642>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. World Health Organization. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789240014886>

Conflictos de intereses: los autores no han informado de ningún conflicto de intereses.

© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Este artículo está disponible en la URL <https://www.revista-apunts.com>. Este trabajo tiene licencia de Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. Las imágenes u otros materiales de terceros de este artículo están incluidos en la licencia Creative Commons del artículo, a menos que se indique lo contrario en la línea de crédito; si el material no está incluido en la licencia Creative Commons, los usuarios deberán obtener el permiso del titular de la licencia para reproducir el material. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

