



**Universidad**  
**Zaragoza**

# Trabajo Fin de Grado

EL ABANDONO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE ADOLESCENTES EN  
BACHILLERATO: CAUSAS DE ABANDONO Y SUS MOTIVOS DE  
ADHERENCIA A TRAVÉS DE UNA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

THE ABANDONMENT OF SPORTS PRACTICE BY TEENAGERS IN HIGH  
SCHOOL: CAUSES OF ABANDONMENT AND THEIR REASONS FOR  
ADHERENCE THROUGH A DIDACTIC INTERVENTION

Autora

**Alba Lozano Coronado**

Tutor/a

**María Rosario Romero Martín**

Área Didáctica de la Expresión Corporal

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del deporte

Curso académico 2024/2025

Huesca 2025

## **RESUMEN:**

El trabajo de Fin de Grado que se expone a continuación analiza el impacto de una unidad didáctica orientada a promover la reflexión en torno a la práctica deportiva y los motivos de su abandono en estudiantes de primer curso de Bachillerato, con el objetivo de que el alumnado se plantee dicha decisión y valore retomar o mantener su implicación en la actividad física. A partir de la extensa literatura que fija en la adolescencia la edad crítica para el abandono de la práctica deportiva. El objetivo principal fue fomentar la motivación del alumnado hacia la actividad física y prevenir el abandono deportivo habitual en esta etapa educativa. Para ello, se aplicó una intervención didáctica durante el período de prácticas caracterizada por fomentar la reflexión y toma de conciencia de los y las estudiantes sobre los motivos de práctica deportiva o abandono de la misma. El diseño de investigación que se implementó fue mixto, cuantitativo y cualitativo, y la recogida de datos se llevó a cabo mediante dos cuestionarios diferentes aplicados en dos momentos claves de la unidad didáctica (al empezar y al terminar), con preguntas abiertas y cerradas, administrados uno antes y otro después de la intervención.

Aunque la duración limitada del estudio y el tamaño desigual de los grupos suponen limitaciones, los resultados permiten concluir que la intervención fue eficaz para promover una toma de conciencia en cuanto a la importancia del deporte en esta etapa en los grupos estudiados. El estudio plantea nuevas líneas de acción y mejora para futuras experiencias educativas en el ámbito de la educación física

**Palabras clave:** Educación física, motivación, abandono deportivo, intervención didáctica, Bachillerato, hábitos saludables.

**ABSTRACT:**

This Bachelor's Thesis analyzes the impact of a teaching unit aimed at promoting reflection on sports practice and the reasons for its abandonment among first-year high school students. The objective is for students to reconsider this decision and evaluate resuming or maintaining their involvement in physical activity. This is based on extensive literature that identifies adolescence as a critical period for dropping out of sports practice. The main goal was to foster students' motivation toward physical activity and prevent the habitual dropout during this educational stage. To achieve this, a didactic intervention was applied during the practicum period, characterized by encouraging reflection and raising awareness among students about the reasons for practicing sports or abandoning it. The research design implemented was mixed, quantitative and qualitative, and data collection was carried out through two different questionnaires applied at two key moments of the teaching unit (at the beginning and at the end), with open and closed questions, administered one before and one after the intervention.

Although the limited duration of the study and the unequal size of the groups represent limitations, the results allow concluding that the intervention was effective in promoting awareness regarding the importance of sports during this stage in the groups studied. The study proposes new lines of action and improvements for future educational experiences in the field of physical education.

**Keywords:** Physical education, motivation, sports dropout, education intervention, high school level, healthy habits.

## ÍNDICE:

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>6</b>
1.1 EL ABANDONO DEPORTIVO EN ADOLESCENTES: UNA PROBLEMÁTICA EDUCATIVA .....	8
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>10</b>
<b>3. METODOLOGÍA.....</b>	<b>11</b>
<b>3.1 DISEÑO .....</b>	<b>11</b>
<b>3.2 PARTICIPANTES .....</b>	<b>12</b>
<b>3.3 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN (CUESTIONARIOS) .....</b>	<b>14</b>
1. <i>Fundamentación teórica de los instrumentos .....</i>	<i>14</i>
2. <i>Diseño y Estructura del Cuestionario.....</i>	<i>15</i>
3. <i>Proceso de revisión y validación.....</i>	<i>17</i>
<b>3.4 PROTOCOLO .....</b>	<b>18</b>
<b>3.5 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN .....</b>	<b>19</b>
<b>3.5.1 VARIABLES .....</b>	<b>24</b>
<b>4. ANÁLISIS DE DATOS.....</b>	<b>26</b>
4.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO DESCRIPTIVO .....	28
4.2 ANÁLISIS CUANTITATIVO DESCRIPTIVO-COMPARATIVO .....	30
4.3 ANÁLISIS CUANTITATIVO DE ASOCIACIÓN MEDIANTE LA PRUEBA CHI-CUADRADO.....	31
4.4 ANÁLISIS CUALITATIVO .....	32
<b>5. RESULTADOS .....</b>	<b>35</b>
<b>5.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS CUANTITATIVOS OBTENIDOS.....</b>	<b>35</b>
5.1.1 <i>RESULTADOS CUESTIONARIO PREVIO-DESCRIPTIVO .....</i>	<i>35</i>
5.1.2 <i>RESULTADOS CUESTIONARIO POSTERIOR-DESCRIPTIVO .....</i>	<i>37</i>
5.1.3 <i>RESULTADOS CUESTIONARIO PREVIO/POSTERIOR-DESCRIPTIVO</i>	
<i>COMPARATIVO .....</i>	<i>38</i>
5.1.4 <i>RESULTADOS CUESTIONARIO PREVIO/POSTERIOR- ASOCIACIÓN.....</i>	<i>41</i>
<b>5.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS CUALITATIVOS OBTENIDOS .....</b>	<b>43</b>
<b>6. DISCUSIÓN .....</b>	<b>48</b>
<b>7. CONCLUSIONES .....</b>	<b>51</b>
7.1 <b>LIMITACIONES .....</b>	<b>52</b>
7.2. <b>PROSPECTIVA .....</b>	<b>53</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....</b>	<b>55</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>61</b>

## ÍNDICE DE TABLAS:

<b>TABLA 1</b> .....	13
DISTRIBUCIÓN DE LOS PARTICIPANTES SEGÚN LA CLASE A LA QUE VAN .....	13
<b>TABLA 2</b> .....	20
DISTRIBUCIÓN DEL CONTENIDO Y CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES DE LAS SESIONES.....	20
<b>TABLA 3</b> .....	26
RESUMEN DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO, SU DEFINICIÓN Y TIPO DE MEDICIÓN .....	26
<b>TABLA 4</b> .....	35
RESULTADOS CUESTIONARIO PREVIO-CUANTITATIVO DESCRIPTIVO .....	35
<b>TABLA 5</b> .....	37
RESULTADOS CUESTIONARIO POSTERIOR-CUANTITATIVO DESCRIPTIVO .....	37
<b>TABLA 6</b> .....	41
ASOCIACIÓN ENTRE "¿TE GUSTARÍA HACER MÁS DEPORTE?" Y "¿TE SIENTES MÁS MOTIVADO/A PARA HACER DEPORTE DESPUÉS DE ESTAS SESIONES?" .....	41
<b>TABLA 7</b> .....	42
ASOCIACIÓN ENTRE "¿CREES QUE PUEDES EQUILIBRAR TUS ESTUDIOS CON EL DEPORTE?" Y "¿TE HA AYUDADO ESTA UNIDAD A ENCONTRAR MANERAS DE EQUILIBRARLO?" .....	42
<b>TABLA 8</b> .....	42
ASOCIACIÓN ENTRE "¿CREES QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA ES IMPORTANTE PARA TU SALUD?" Y "¿CREES QUE EL DEPORTE PUEDE AYUDARTE A REDUCIR EL ESTRÉS O MEJORAR TU BIENESTAR?" .....	42

## ÍNDICE DE FIGURAS:

<b>FIGURA 1</b> .....	20
PRINCIPALES BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA 2022 .....	20
<b>FIGURA 2</b> .....	27
RESUMEN PRUEBAS ESTADÍSTICAS DE LOS DATOS CUANTITATIVOS .....	27
<b>FIGURA 3</b> .....	45
DATOS CUALITATIVOS SOBRE EL ABANDONO DEPORTIVO DEL ALUMNADO EN BACHILLERATO .....	45
<b>FIGURA 4</b> .....	47
CATEGORIZACIÓN DATOS CUALITATIVOS PREVIOS A LA UNIDAD DIDÁCTICA .....	47
<b>FIGURA 5</b> .....	48
CATEGORIZACIÓN DATOS CUALITATIVOS POSTERIORES A LA UNIDAD DIDÁCTICA .....	48

## **1. INTRODUCCIÓN**

La práctica deportiva en la juventud proporciona beneficios físicos, psicológicos y sociales fundamentales para el desarrollo integral de los individuos. Sin embargo, en los últimos años, se ha observado una preocupante tendencia al abandono de la actividad deportiva en esta etapa. Según la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2022), más del 40% de los jóvenes dejan de practicar deporte al finalizar la educación secundaria, lo que evidencia la necesidad de estrategias efectivas para fomentar la adherencia a la actividad física.

Diversos estudios han identificado factores que contribuyen a este abandono, entre los que destacan la falta de motivación, la presión académica, la influencia del entorno social y las barreras económicas (Gutiérrez Sanmartín et al., 2018; Rodríguez García et al., 2019). Asimismo, se ha evidenciado que la especialización temprana y la alta exigencia competitiva pueden generar agotamiento físico y mental, lo que lleva a una pérdida de interés en la actividad deportiva (Fraser-Thomas et al., 2008). En esta línea, el Estudio AVENA analizó los hábitos deportivos de adolescentes españoles, destacando que una de las principales causas de abandono es la falta de disfrute en la actividad, lo que refuerza la importancia de diseñar intervenciones que promuevan experiencias deportivas más positivas y motivadoras (González-Gross et al., 2008). Programas como Multikirolak en Gipuzkoa han demostrado que la diversificación de actividades deportivas puede ser una estrategia eficaz para prevenir el abandono y fomentar una relación más saludable con el deporte (González-Peña et al., 2017).

Con el objetivo de abordar esta problemática, este trabajo desarrolla e implementa una unidad didáctica diseñada específicamente para analizar los factores que influyen en el abandono deportivo y evaluar si esta intervención puede motivar a los jóvenes a retomar o continuar con la práctica deportiva. A través de sesiones prácticas y teóricas, la unidad didáctica pretende concienciar a los participantes sobre los beneficios de la actividad física y proporcionar estrategias para superar las barreras que dificultan su continuidad.

El estudio se estructura en dos grandes partes, combinando una revisión de la literatura con un análisis experimental en el que se aplicará la unidad didáctica a un grupo de jóvenes de 16-17 años en el Bachillerato Escuelas Pías. Se evaluará el impacto de la intervención a través de dos encuestas antes y después de la intervención, con el fin de determinar si la percepción de los participantes sobre la práctica deportiva mejora y si su intención de continuar con la actividad física aumenta. Asimismo, se exploró la percepción del alumnado sobre la importancia del deporte en su vida, siguiendo la línea de investigación que vincula esta valoración con los hábitos de vida activa y la predisposición a la práctica física continua (Gil-Madrón et al., 2012).

El presente trabajo busca aportar nuevas estrategias para reducir la tasa de abandono deportivo en jóvenes y contribuir al diseño de programas educativos más efectivos que promuevan hábitos de vida activos y saludables.

### 1.1 El abandono deportivo en adolescentes: Una problemática educativa

El abandono deportivo es un fenómeno de gran relevancia dentro del ámbito de la actividad física y el deporte, especialmente en edades tempranas. Se define como la interrupción voluntaria o no, de la práctica sistemática de una disciplina deportiva, ya sea en contextos recreativos o competitivos. Este fenómeno afecta principalmente a niños, adolescentes y jóvenes, y sus causas son multifactoriales, involucrando variables personales, sociales, académicas, psicológicas y estructurales.

Uno de los momentos más críticos donde se produce el abandono deportivo es durante la adolescencia. Tal y como señalan Martínez Baena, Mayorga-Vega y Viciano (2021), muchos jóvenes dejan de practicar deporte entre los 12 y 16 años, coincidiendo con el inicio de la educación secundaria, cuando las demandas académicas aumentan y las prioridades personales cambian. El estudio destaca que los principales motivos del abandono en esta etapa son la falta de tiempo, la desmotivación, el cansancio y el aumento de otras responsabilidades.

Por otro lado, la presión del entorno competitivo también es un factor determinante. Cuando el foco del deporte se traslada del disfrute y la socialización al rendimiento y los resultados, muchos jóvenes experimentan ansiedad, frustración o pérdida del sentido lúdico del deporte, lo que puede desembocar en el abandono (Ertheo,2024). Además, la percepción de un entorno poco favorable, con entrenadores poco empáticos, falta de apoyo familiar o dinámicas grupales negativas, también influye significativamente.



Desde una perspectiva psicosocial, González (2016) destaca que el abandono no solo afecta al plano físico del deportista, sino también a su dimensión emocional e identitaria. En muchos casos, el deporte constituye un elemento central en la construcción de la identidad personal, por lo que su abandono puede generar confusión, pérdida de autoestima e incluso aislamiento social, especialmente si la red de relaciones está principalmente ligada al contexto deportivo.

En cuanto a las diferencias de género, se ha observado que los chicos tienden a abandonar antes que las chicas, debido a factores culturales, estereotipos de género, menor oferta de actividades deportivas adaptadas a sus intereses y una menor visibilidad de referentes femeninos en el deporte (Rivera Rivera 2018). Esta tendencia evidencia la necesidad de políticas inclusivas y programas adaptados que fomenten la permanencia de las mujeres en la práctica deportiva.

Desde el punto de vista institucional, el abandono también puede deberse a una falta de coordinación entre los centros educativos y las entidades deportivas. La Diputación Foral de Bizkaia (2003) destaca la importancia de integrar el deporte como parte del proyecto educativo, promoviendo entornos saludables, accesibles y motivadores que ayuden a compatibilizar estudios y práctica deportiva. Asimismo, es necesario fomentar un enfoque pedagógico donde se valore el esfuerzo, la mejora personal y el aprendizaje por encima del resultado.

Prevenir el abandono deportivo requiere un enfoque global e interdisciplinar. Algunas estrategias eficaces incluyen fomentar el disfrute por el movimiento, diversificar las modalidades deportivas disponibles, ofrecer un acompañamiento emocional desde el ámbito familiar y profesional, y crear entornos positivos que

promuevan la adherencia a largo plazo. Además la escucha activa del deportista, la flexibilización de horarios y el refuerzo positivo es una herramienta clave para sostener la motivación y el compromiso.

En conclusión, el abandono deportivo es un problema complejo que va más allá de la simple decisión de dejar de practicar una actividad física. Se trata de un proceso que suele responder a una combinación de factores individuales y contextuales, y que puede tener un impacto importante en la salud, el bienestar y la socialización de quien lo experimenta. Por ello resulta fundamental seguir investigando esta temática y diseñar propuestas pedagógicas que ayuden a prevenirlo, especialmente en etapas clave del desarrollo.

## **2. OBJETIVOS**

Este trabajo plantea una serie de objetivos orientados a comprender y abordar el fenómeno del abandono deportivo en adolescentes, así como proponer estrategias educativas que fomenten su adherencia a la actividad física.

### **Objetivo principal**

Analizar las causas del abandono de la práctica deportiva en adolescentes de Bachillerato en un contexto concreto y explorar los factores que favorecen su adherencia a la práctica deportiva, evaluando el impacto de un programa de intervención docente, cuyo objetivo fue mejorar la predisposición hacia la práctica de la actividad física, y analizando los cambios en función de la rama educativa de estudios.

### Objetivos secundarios

1. Identificar las principales causas que explican el abandono de la práctica deportiva en adolescentes durante la etapa de Bachillerato, con el objetivo de comprender los factores que contribuyen a este fenómeno.
2. Examinar los factores que influyen en la adherencia de los adolescentes a la práctica deportiva en esta etapa educativa, prestando especial atención a aspectos motivacionales, sociales y personales.
3. Diseñar y aplicar una unidad didáctica que fomente la participación activa y el compromiso de los adolescentes con la práctica deportiva, teniendo en cuenta las características y necesidades específicas de este grupo, a través de la reflexión sobre la práctica y el abandono deportivo y sus causas.
4. Evaluar los cambios en la motivación y adherencia a la práctica deportiva a través de una prueba posterior (post intervención), con el objetivo de valorar el impacto de la intervención didáctica y de si han sido capaces de reflexionar y tomar conciencia.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1 DISEÑO**

El presente estudio adopta un enfoque metodológico mixto, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas con el objetivo de analizar el impacto de la unidad didáctica implementada sobre los factores asociados al abandono deportivo en el alumnado de Bachillerato Escuelas Pías. Este enfoque permite integrar datos numéricos con las interpretaciones más profundas y contextuales, proporcionando una visión más completa del fenómeno estudiado (Creswell & Plano Clark, 2018).

Desde una perspectiva cuantitativa, se ha empleado un diseño cuasi-experimental de tipo descriptivo, habitual en contextos educativos donde no es posible la asignación aleatoria de grupos (Campbell & Stanley, 1963).

Para la recogida de datos se utilizaron dos cuestionarios diferentes, administrados uno antes de la unidad didáctica y otro después de la intervención, con el objetivo de identificar posibles cambios en la percepción de los factores de abandono deportivo y su impacto en la motivación hacia la práctica física.

El componente cualitativo del estudio complementa el análisis numérico con un enfoque más interpretativo, basado en la recopilación de las impresiones, reflexiones y percepciones de los participantes sobre la unidad didáctica. Para ello, se siguieron las recomendaciones metodológicas de Flick (2015) y Guba & Lincoln (1994), quienes destacan el valor del enfoque cualitativo para captar significados, motivaciones y contextos en profundidad.

La combinación de ambos enfoques permite realizar un análisis integral de la unidad didáctica, integrando la solidez de los datos cuantitativos con la riqueza interpretativa del análisis cualitativo (Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Esta estrategia es especialmente pertinente en el ámbito educativo y deportivo, donde la decisión de continuar o abandonar una práctica puede estar condicionada tanto por factores objetivos como por procesos internos de reflexión y autopercepción (Patton, 2002).

### **3.2 PARTICIPANTES**

El estudio realizado ha contado con la participación de 136 jóvenes de 1º de Bachillerato del colegio Escuelas Pías de Zaragoza. Los participantes pertenecen a cinco de las seis vías existentes en el centro educativo.

La selección de la muestra se realizó por criterio de conveniencia, dado que el estudio se llevó a cabo en el mismo centro donde se realizaron las prácticas externas de la universidad, lo que facilitó el acceso a los participantes y la implementación de la unidad didáctica. Este tipo de muestreo es habitual en investigaciones educativas cuando se busca realizar un estudio exploratorio o aplicado en un contexto específico y accesible, especialmente cuando existen limitaciones en el tiempo o en recursos (Hernández, Fernández-Collado y Baptista, 2014).

A continuación, se presenta una tabla con la distribución de los participantes según la letra a la que van y su rama educativa:

**Tabla 1**

*Distribución de los participantes según la clase a la que van*

CLASE A LA QUE VAN	TOTAL PARTICIPANTES	RAMA EDUCATIVA
<b>B</b>	31	Ciencias sociales
<b>C</b>	30	Ciencias
<b>D</b>	29	Ciencias
<b>E</b>	28	Tecnológico
<b>F</b>	18	Tecnológico
<b>TOTAL</b>	136	

Aunque existen variaciones notables en el número de estudiantes por grupo, globalmente se observa una distribución equilibrada entre las clases, con el grupo B siendo el más numeroso y el grupo F el menos.

### 3.3 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN (CUESTIONARIOS)

Para llevar a cabo este estudio, se elaboraron dos cuestionarios *ad hoc* con el objetivo de evaluar la percepción del alumnado de Bachillerato sobre los factores que influyen en el abandono y la adherencia previa a la práctica deportiva. El primero se centró en recopilar información sobre su experiencia previa, sus hábitos y percepciones sobre las causas del abandono. En cambio, el segundo cuestionario, se aplicó tras la implementación de la unidad didáctica, y recogió sus impresiones sobre dicha experiencia y su impacto en la motivación y valoración de la actividad física.

El cuestionario fue utilizado como herramienta principal de recogida de datos por su facilidad de aplicación, su capacidad para recopilar información estructurada y su utilidad para describir la situación tanto inicial como tras la unidad didáctica.

#### *1. Fundamentación teórica de los instrumentos*

Para comprender el abandono de la práctica deportiva en adolescentes, es fundamental utilizar instrumentos que permitan evaluar de manera precisa las percepciones, motivaciones y factores que influyen en esta conducta.

Los cuestionarios estructurados, especialmente aquellos que emplean escalas tipo Likert, son herramientas ampliamente utilizadas en investigaciones sobre actitudes y comportamientos relacionados con la actividad física. Gómez-Rijo, García-Fariña y González-Ramallal (2025) señalan que los principales motivos del abandono deportivo en adolescentes incluyen la falta de motivación, la presión académica y problemas de salud. Estos factores orientan el diseño de instrumentos que buscan explorar las causas del abandono de forma detallada y contextualizada.

Además, Carrasco-Venturelli et al. (2024) validaron un cuestionario que evalúa el clima motivacional percibido en la clase de educación física mediante una escala Likert, demostrando su eficacia para identificar aspectos relacionados con la motivación y la adherencia en adolescentes. En este estudio, se utilizó una escala Likert modificada que permitió ajustar los niveles de respuesta para captar con mayor precisión los matices en las percepciones y actitudes de los estudiantes.

## *2. Diseño y Estructura del Cuestionario*

Los cuestionarios utilizados en este estudio fueron elaborados con base en investigaciones previas centradas en el abandono deportivo y la motivación de la práctica de la actividad física. Estudios como el de Aznar-Ballesta y Vernetta (2023) destacan la importancia de analizar factores que inciden en la decisión de continuar o abandonar la práctica deportiva.

En los cuestionarios llevados a cabo en la unidad didáctica, se estructuraron entre 11-12 preguntas que abordaron aspectos claves relacionados con el fenómeno del abandono deportivo y la motivación. Entre ellas, se incluyeron preguntas destinadas a identificar los factores que influyen en la continuidad o en el abandono deportivo.

Se emplearon en su mayoría preguntas cerradas para facilitar el análisis cuantitativo de los datos obtenidos en ambos cuestionarios. Para valorar las distintas preguntas se utilizó una escala tipo Likert modificada, adaptada para evaluar el cambio percibido en aspectos como la motivación, el interés y la participación del alumnado tras la intervención. A diferencia de la escala Likert tradicional, basada en el grado de acuerdo con afirmaciones, esta versión está

adaptada, representa opciones de respuestas relacionadas con la percepción del cambio, como: “Sí, mucho más”, “Sí, algo más”, “ No, sigo igual” o “No, me interesa menos”. Esta estructura mantuvo el carácter ordinal de la escala y permitió cuantificar la evolución subjetiva del alumnado en distintos aspectos clave de la unidad didáctica.

Además, el cuestionario incluía algunas preguntas de elección múltiple, en la que el alumnado podía seleccionar una o varias opciones entre diferentes alternativas proporcionadas. Estas preguntas permitieron recoger información más detallada sobre los factores que influyen en la práctica deportiva y las causas del abandono, facilitando una comprensión más amplia del contexto de cada estudiante.

Este tipo de herramienta es común en estudios educativos debido a su utilidad para recoger y analizar actitudes, percepciones y valoraciones personales de forma sistemática (Moreno et al., 2018).

Además, se incorporaron preguntas abiertas con el fin de profundizar los datos numéricos con una perspectiva más cualitativa. Estas preguntas estaban diseñadas para que los estudiantes pudieran reflexionar libremente sobre sus experiencias, sentimientos y aprendizajes durante la unidad didáctica. Gracias a estas respuestas abiertas, se recogieron testimonios personales que enriquecieron la interpretación de los resultados, permitiendo identificar aspectos que no podían cuantificarse pero que resultaban relevantes para comprender el impacto real de la intervención.



Las preguntas utilizadas en los cuestionarios se encuentran recogidas en su totalidad en el Anexo 9.1.1 (cuestionario previo) y Anexo 9.2.1 (cuestionario posterior), junto con la leyenda correspondiente que indica que tipo de pregunta es (abierta, cerrada o de elección múltiple), su codificación y su pertenencia al cuestionario previo o posterior.

Esta combinación de preguntas abiertas y cerradas proporcionó una visión más completa del proceso educativo, fundiendo el rigor del análisis estadístico con la profundidad del enfoque interpretativo.

### *3. Proceso de revisión y validación*

#### 3.1 Prueba Piloto con Estudiantes

Antes de su aplicación definitiva, el cuestionario fue presentado a un grupo de personas que hacía años que habían cursado en este mismo colegio. La idea era que hicieran los cuestionarios pensando que les hubiera gustado a ellos que se les hubieran preguntado cuando estaban en el colegio y así poder tratarlo de la mejor manera posible. De esta manera se modificaron algunas preguntas para que la comprensión y la realización de los cuestionarios fuera más sencilla.

#### 3.2 Revisión de Expertos

El cuestionario fue revisado por tres expertos en CC de la AFyD como profesores universitarios con años de experiencia en docencia e investigación y que contestaron a las siguientes cuestiones, qué son las habituales a tenor de los estudios : Claridad y pertinencia de cada pregunta y completitud refiriéndonos al conjunto de los ítems. Su retroalimentación fue clave para:

- Asegurar la coherencia y relevancia de los ítems, evitando preguntas confusas
- Reforzar la validez del contenido, garantizando que las preguntas realmente midieran lo que se pretendía estudiar
- Optimizar la escala de respuestas, ajustando los niveles de escala Likert para reflejar mejor los matices de la percepción de los estudiantes.

Gracias a sus aportaciones, se realizaron modificaciones en algunos ítems y se optimizó la estructura del cuestionario antes de su aplicación definitiva.

### **3.4 PROTOCOLO**

En primer lugar, se llevó a cabo la planificación de la intervención en coordinación con el centro educativo, asegurando que todas las sesiones se desarrollarán sin interferencias en el horario del alumnado. Al ser unos cuestionarios anónimos no hizo falta pedir ningún tipo de permiso ya que la información que se iba a tratar no requería de información íntima de los participantes. No obstante, sí que se pidió permiso al coordinador del Bachillerato y al alumnado para poder participar en este estudio.

Antes de iniciar la unidad didáctica, se aplicó un primer cuestionario con el objetivo de conocer la situación inicial de cada participante. A continuación, se desarrolló la unidad didáctica, centrada en los factores de abandono deportivo abordados en la primera sesión. Finalmente, al concluir la intervención, se aplicó un segundo cuestionario para analizar si se habían producido mejoras en los hábitos deportivos del alumnado.

Por último, una vez recogidos los datos se revisaron y organizaron para su análisis. Se aplicaron medidas necesarias para garantizar su correcta interpretación y poder extraer conclusiones sobre el impacto de la unidad didáctica realizada. Además, se aseguró el anonimato del alumnado durante todo el proceso, respetando la confidencialidad de la información recopilada.

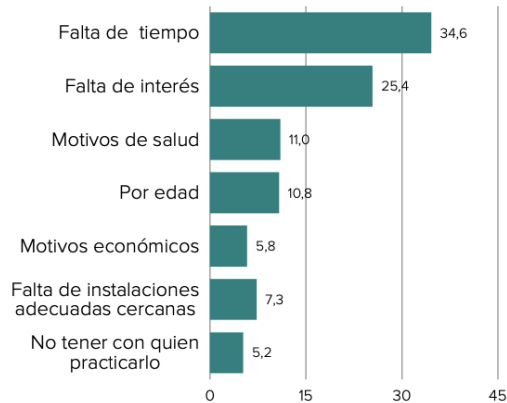
### **3.5 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

En cada sesión de la unidad didáctica se abordaba uno de los factores de abandono deportivo más presentes en la sociedad española (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, s.f.), en este caso, la última encuesta que se ha realizado ha sido en el año 2022. Es una forma de que los adolescentes puedan trabajar y aprender sobre un tema que es importante a través de juegos que les hagan reflexionar sobre el problema tan presente que hay en la actualidad.

En total se llevaron a cabo seis sesiones con cada clase. La primera y última estuvieron centradas en la presentación y cierre de la unidad didáctica, así como en la realización de los respectivos cuestionarios: previo a la unidad didáctica y posterior a la unidad didáctica. Fueron sesiones diferentes, pero que sirvieron para que el alumnado realmente asentará los conceptos y se dieran cuenta de todo el trabajo realizado durante estas semanas. Las sesiones prácticas (2, 3, 4, 5), se realizaron en el pabellón y se trabajó lo siguiente: falta de tiempo, falta de dinero/recursos, falta de motivación y por motivos de salud. Los factores que más han influenciado en la sociedad española para dejar de practicar deporte son los que podemos observar en la Figura 1.

**Figura 1**

*Principales barreras para la práctica deportiva 2022*



Por ello, a través de dinámicas diferentes se ha intentado que el alumnado sea más consciente del problema que hay y que ellos mismo puedan tener varias opciones para poder combatir estos problemas.

Destacar que, el tutor de prácticas, debía continuar con la materia curricular. Por ello, la clase se dividía en dos grupos: mientras uno trabajaba voleibol con él, el otro desarrollaba conmigo la unidad didáctica.

**Tabla 2**

*Distribución del contenido y características importantes de las sesiones*

NÚMERO DE SESIÓN	FACTOR DE ABANDONO DEPORTIVO TRABAJADO	COMENTARIOS/F EEDBACK	TIPO DE EVALUACIÓN
SESIÓN 1	Cuestionario inicial	Se aplicó el cuestionario inicial para conocer la situación inicial del alumnado	Evaluación inicial/diagnóstica
SESIÓN 2	Falta de dinero/recursos	Se reflexionó sobre actividades gratuitas o económicas	Observación/reflexión

SESIÓN 3	Factor de desmotivación	Comentar sus motivaciones y qué actividades les proporcionan una mayor motivación	Autoevaluación
SESIÓN 4	Factor de falta de tiempo	Debatir sobre la gestión del tiempo	Reflexión de experiencias propias
SESIÓN 5	Factor motivos de salud	Comentar los beneficios de realizar deporte	Dinámica participativa
SESIÓN 6	Cuestionario posterior	Se aplicó el cuestionario inicial para comprobar su evolución o reflexión acerca del tema.	Evaluación final/comparativa

La tabla 2 resume de forma general el desarrollo de las sesiones intermedias. En el apartado siguiente se describe cada una de ellas con mayor detalle.

En la sesión 2º, para abordar la falta de dinero/recursos se hicieron dos circuitos en los que no hacía falta mucho material, para que ellos mismos vieran que hay varias formas de hacer deporte sin depender de mucho material y que se podía hacer en cualquier lado.

En la sesión 3º, se abordó el factor de la desmotivación, muchas veces los profesores de Educación Física caen en la rutina de siempre jugar a los mismos deportes y eso hace que el alumnado no tenga ganas de participar ya que es siempre lo mismo. Por eso decidí que jugaran al Dachtball (deporte alternativo) pero añadiendo una variante, que era que cada uno de ellos era un superhéroe y tenía un superpoder.

En la sesión 4º, se llevó a cabo la falta de tiempo, además de que es un factor que en el cuestionario inicial salió alto, es decir, es el mayor factor de abandono

deportivo entre el alumnado, por ello les propuse realizar un “Tabata”. Es un entrenamiento de intensidad elevada con intervalos cortos, es decir, se puede realizar ejercicio físico de manera intensa en tan sólo 20 minutos y desde casa, por lo tanto es algo también innovador y que perfectamente en ese descanso que hacen de estudiar, si no estuvieran con el móvil, podrían aprovecharlo para hacer deporte y despejarse.

En la 5ª sesión y última práctica, se trabajaron los motivos de salud, la verdad que fue uno de los más difíciles de trabajar ya que no sabía realmente cómo hacerlo, al final decidí volver a trabajar un deporte que pocas veces se trabaja en el colegio, que es el “Hockey”. Lo que hice fue imprimir unas tarjetas en las que había varias razones por las cuales mucha gente tiene que dejar de hacer deporte o practicarlos menos. Consistía que en los grupos que hice solo a un alumno de cada grupo le daba un motivo de salud y eran el resto del grupo quien debía de intentar que ese alumno pudiera participar de alguna manera dentro del juego (ya que muchas veces el alumnado lesionado se sienta a ver como sus compañeros juegan y no participan en nada de la sesión).

Consideramos que la unidad didáctica ha integrado diversas formas de práctica deportiva con el fin de abordar, de manera vivencial y reflexiva, los factores que inciden en el abandono deportivo entre los jóvenes de bachillerato. A través de dinámicas activas y situaciones contextualizadas, los participantes han podido identificar variables personales (como la motivación o la autoeficacia), sociales (como la presión del grupo o el apoyo familiar) y estructurales (como la accesibilidad o la organización de las actividades), que influyen directamente en

la continuidad de la práctica deportiva (González-Cutre, Sicilia & Moreno, 2008; Isoard-Gautheur, Guillet-Descas, & Lemyre, 2012).

En cuanto a la organización de los grupos para el desarrollo de la unidad didáctica, cada clase se dividía en dos subgrupos siguiendo el orden alfabético del alumnado. Una vez establecido, se procedía al trabajo con el grupo correspondiente. Las sesiones con cada subgrupo tenían una duración aproximada de 50 minutos . A la hora de hacer grupos para trabajar la unidad didáctica, se consideraba beneficioso formar grupos heterogéneos, con el objetivo de favorecer la cooperación y crear un clima de clase más enriquecedor. No obstante, también se procuraba que el alumnado pudiera estar con amistades cercanas, ya que trabajar con personas de confianza puede contribuir a que se sientan más cómodos durante la práctica deportiva. Esta comodidad, a su vez, puede repercutir positivamente en su implicación, disfrute y motivación. Además, facilitar estas dinámicas favorece una mejor convivencia escolar y permite que el alumnado viva experiencias educativas más significativas y agradables, lo cual puede fortalecer su vínculo con el deporte y el entorno escolar.

También, destacar un aspecto muy importante como es la interacción docente, ya que muchas veces si no somos capaces de crear un ambiente en clase agradable y motivador, por muy bien que estén hechas las sesiones, no se llegan a realizar con la actitud que se debería y por ende, no se logra el objetivo.

Durante las sesiones siempre proporcionaba feedback para acompañar y guiar al alumnado sin interrumpir su desarrollo. Al finalizar, se planteaban preguntas para que ellos mismos reflexionaran sobre la experiencia, favoreciendo un aprendizaje más autónomo y significativo. Algunas de las preguntas que se

hicieron en las sesiones son las siguientes (en este caso son de la sesión 3º):

“¿Qué habéis aprendido hoy? ¿Por qué? ¿Puedes ponerme un ejemplo?

¿Creéis que esta sesión podría combatir el factor de la motivación la hora de hacer deporte ...? ¿Os habéis sentido más motivados? ¿Os ha parecido original? Etc.”

### **3.5.1 VARIABLES**

Este estudio tiene como finalidad analizar las causas de abandono deportivo de la práctica deportiva en adolescentes de Bachillerato dentro de un contexto educativo específico, así como explorar factores que favorecen su adherencia. Para ello, se han definido y clasificado las variables en función de su rol dentro del diseño de investigación.

#### 3.5.1.1 Variable independiente

La variable independiente es la rama educativa a la que pertenece el alumnado. Se trata de una variable categórica de tipo nominal, con las siguientes categorías:

- Rama social: pertenecientes a titulaciones del ámbito de las Ciencias Sociales, Educación y Humanidades.
- Rama biológica: estudiantes de titulaciones vinculadas a las Ciencias de la Salud o la Biología.
- Rama tecnológica: estudiantes de titulaciones técnicas como Ingenierías, Arquitectura o Informática.



Esta variable se incluye con el fin de analizar si el área de formación incluye en la manera en que el alumnado responde a la intervención sobre la práctica deportiva.

#### 3.5.1.2 Variables dependientes

Las variables dependientes son aquellas que se espera que se vean afectadas por la unidad didáctica implementada. En este caso, se consideran las siguientes:

- Cambio en la motivación hacia la práctica deportiva: hace referencia a la variación en el grado de motivación del alumnado para realizar actividad física tras la intervención. Se evaluará si dicha unidad ha producido un aumento, disminución o mantenimiento de los niveles motivacionales.
- Percepciones sobre los hábitos deportivos: esta variable se refiere a la reflexión y percepción del alumnado sobre la importancia de mantener una rutina de actividad física. Se pretende valorar si la unidad ha generado mayor sensibilidad hacia los beneficios de la práctica deportiva regular.
- Continuidad o cambio en la práctica deportiva: esta variable mide si, tras la unidad didáctica, el alumnado ha comenzado a practicar deporte, ha mantenido su práctica previa, o ha decidido no realizar actividad física. Se considera un indicador directo del impacto de la intervención.

Estas variables permitirán determinar el grado de efectividad de la unidad didáctica en relación con la promoción de la actividad física en función del perfil educativo del alumnado.

**Tabla 3**

*Resumen de las variables de estudio, su definición y tipo de medición*

Tipo de variable	Nombre de la variable	Definición	Tipo de dato
Independiente	Rama educativa	Áreas de formación académica del alumnado	Categórica nominal
Dependiente	Cambio en la motivación hacia el deporte	Variación en el interés del alumnado por la práctica deportiva tras la unidad	Categórica ordinal
Dependiente	Conciencia sobre los hábitos deportivos	Nivel de reflexión sobre la importancia de mantener actividad física	Categórica ordinal
Dependiente	Continuidad en la práctica deportiva	Cambios en la conducta deportiva después de la intervención	Categórica ordinal

#### **4. ANÁLISIS DE DATOS**

Los datos cuantitativos se analizaron mediante herramientas estadísticas que permitieron identificar patrones y tendencias, mientras que los datos cualitativos fueron examinados a través de un proceso de codificación e interpretación temática, con el objetivo de comprender en profundidad las percepciones y significados expresados por los participantes. Esta integración metodológica busca enriquecer la interpretación de los resultados y fortalecer la validez del estudio.

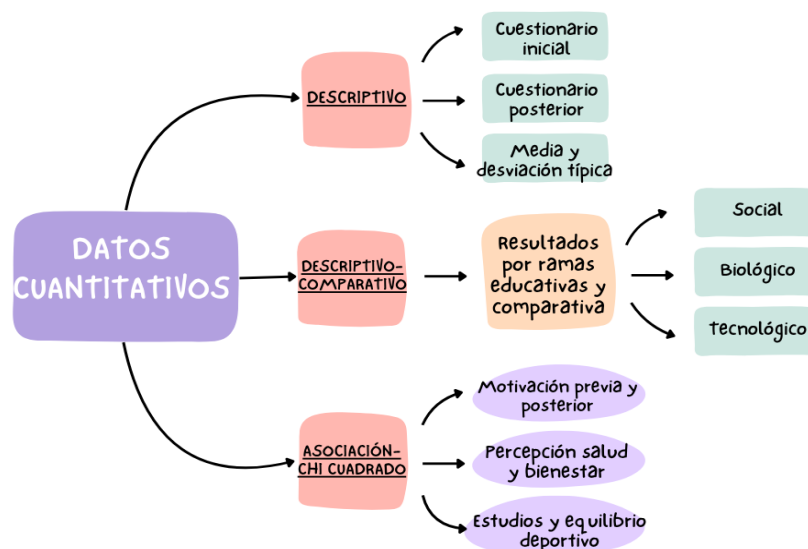
Para la recogida de datos, los estudiantes completaron un cuestionario previo a la unidad didáctica y otro posterior a la intervención de manera anónima, con el

objetivo de evaluar la influencia de la unidad didáctica en su percepción sobre los factores de abandono deportivo.

Para realizar el análisis cuantitativo de ambos cuestionarios, se trasladaron todas las respuestas a un documento del programa Microsoft Excel. Una vez recopilada toda la información en las hojas de cálculo, se decidió dividir las respuestas por ramas educativas (es decir, en 3 grupos: sociales, biológico y tecnológico), ya que algo que se ha podido comprobar con la dinámica que se realizó el primer día con todas las clases, es que había participantes más deportistas que otros y por ello considero que es mejor analizar las respuestas por ramas educativas, para así, poder ver la evolución en función de sus hábitos deportivos.

## Figura 2

*Resumen pruebas estadísticas de los datos cuantitativos*



Las preguntas del cuestionario eran mayoritariamente de tipo cerrado. Para facilitar su tratamiento estadístico, dichas respuestas fueron codificadas numéricamente, asignando valores del 1 al 4 en función del grado de respuesta,

donde 1 correspondía a la opción más positiva y 4 la menos favorable. Este proceso de codificación permitió organizar mejor la información por clases y poder aplicar pruebas estadísticas con mayor claridad. Además, se elaboró una leyenda de codificación que recogía el significado de cada número asignado, utilizada como una guía durante el análisis para garantizar la correcta interpretación de los datos.

El tratamiento de la información cuantitativa se dividió en tres fases principales: Se realizó un análisis descriptivo utilizando la media y la desviación típica con el fin de caracterizar los datos obtenidos. Para análisis descriptivo-comparativo, se llevó a cabo una comparación de medias con un enfoque exploratorio, sin aplicar pruebas estadísticas de contraste, con el objetivo de identificar posibles diferencias relevantes a nivel descriptivo. Por último, se realizó el análisis de asociación mediante la prueba chi-cuadrado.

Cabe señalar que el análisis descriptivo y descriptivo-comparativo se realizaron diferenciando por ramas educativas con el fin de observar posibles diferencias generales entre grupos. Sin embargo, el análisis de asociación mediante la prueba de chi-cuadrado se llevó a cabo considerando toda la muestra, ya que el objetivo era identificar relaciones globales entre variables antes y después de la intervención.

#### 4.1 Análisis cuantitativo descriptivo

La codificación es una herramienta clave en la investigación educativa, ya que permite transformar datos cualitativos o categóricos en información tratable y coherente, ayudando a estructurar y sistematizar el análisis (González Gil & Cano Arana, 2020). Para el tratamiento de los datos, se elaboró una hoja de

cálculo independiente para cada una de las ramas educativas analizadas, con el fin de organizar y comparar los resultados de manera clara y sistemática. Posteriormente, se procedió a seleccionar aquellas que se consideraron más relevantes para el análisis atendiendo a su capacidad para aportar información significativa sobre el punto de partida del alumnado antes de la implementación de la unidad didáctica.

Las preguntas seleccionadas del cuestionario previo fueron las siguientes:

- ¿Prácticas deporte normalmente?
- ¿Cuánto tiempo le dedicas al deporte o ejercicio físico a la semana?
- ¿Crees que la actividad física es importante para tu salud?
- ¿Te gustaría hacer más deporte?
- ¿Crees que puedes equilibrar tus estudios con la práctica deportiva?

Una vez identificadas las preguntas del cuestionario inicial, se hizo el mismo proceso con el cuestionario posterior. En este caso, se incluyó un mayor número de ítems, ya que es en esta fase donde se pudo observar de forma más clara el impacto de la unidad didáctica en las percepciones, actitudes y hábitos del alumnado en relación con el deporte.

Las preguntas seleccionadas del cuestionario posterior fueron las siguientes:

- ¿Te sientes más motivado/a para hacer deporte después de estas semanas?
- ¿Sientes que las actividades te han mostrado nuevas formas de hacer deporte?
- ¿Te sientes más seguro/a de tus habilidades deportivas después de estas semanas?
- ¿Crees que el deporte puede ayudarte a reducir el estrés o mejorar tu

bienestar?

- ¿Te ha ayudado esta unidad a encontrar maneras de equilibrar el deporte con tus estudios?
- Después de esta unidad didáctica, ¿crees que el deporte será una parte importante en tu vida en el futuro?

Una vez definidas las preguntas, se procedió al cálculo de dos medidas estadísticas fundamentales: la media aritmética y la desviación típica de cada ítem en cada rama. La media permitió identificar la tendencia central de las respuestas, mientras que la desviación típica ofreció información sobre la dispersión de los datos, es decir, hasta qué punto existía consenso o variabilidad en las respuestas del alumnado (González & Pinto, 2019). Estas medias estadísticas son comúnmente utilizadas en las investigaciones educativas para analizar resultados de cuestionarios tipo Likert, ya que ofrecen una visión más clara y precisa del comportamiento del grupo (Sánchez, Ramos & Gutiérrez, 2020).

#### 4.2 Análisis cuantitativo descriptivo-comparativo

En este apartado se llevó a cabo un análisis comparativo de las respuestas de los estudiantes según su rama educativa (Social, Biológica o Tecnológica), para evaluar diversos aspectos relacionados con la motivación y la percepción hacia la práctica deportiva tras la unidad didáctica.

El enfoque comparativo permitió identificar qué grupo mostró mayor motivación, mayor percepción sobre los hábitos deportivos, ganas de continuar con la práctica deportiva.... Además, se tuvo en cuenta la literatura que destaca la influencia positiva de la actividad física en el bienestar, gestión del estrés y la

formación de hábitos saludables (Bailey, 2006). De esta manera, se pudieron destacar las diferencias entre las ramas educativas y entender mejor las necesidades y fortalezas de cada perfil estudiantil en relación con la práctica deportiva.

#### 4.3 Análisis cuantitativo de asociación mediante la prueba Chi-cuadrado

Posteriormente, se llevó a cabo, un análisis de asociación entre preguntas relacionadas del cuestionario previo y del cuestionario posterior, utilizando la prueba de chi-cuadrado de independencia. Este análisis tuvo como objetivo determinar si existía una relación estadísticamente significativa entre las respuestas antes y después de la intervención, lo cual resulta especialmente relevante en estudios sobre la motivación y los hábitos deportivos en contextos educativos (Franco Álvarez et al., 2017; Sánchez et al., 2021). La prueba chi-cuadrado es adecuada para analizar asociaciones entre variables categóricas en investigaciones educativas y del ámbito de la actividad física (Thomas, Nelson & Silverman, 2015).

Se construyeron tablas de contingencia con los recuentos de respuestas cruzadas entre pares de preguntas conceptualmente relacionadas:

- ¿Te gustaría hacer más deporte? (previo) y ¿Te sientes más motivado/a para hacer deporte después de estas sesiones? (posterior)
- ¿Crees que puedes equilibrar tus estudios con la práctica de deporte? (previo) y ¿Te ha ayudado esta unidad a encontrar maneras de equilibrar el deporte con tus estudios? (posterior)
- ¿Crees que la actividad física es importante para tu salud? (previo) y ¿Crees que el deporte puede ayudarte a reducir el estrés o mejorar tu bienestar? (posterior)

El análisis se realizó en el programa de Microsoft Excel, mediante el cálculo del estadístico chi-cuadrado y su valor asociado de p, determinando si existía una asociación estadísticamente significativa (con un nivel de significación  $\alpha=0,05$ ).

#### 4.4 Análisis cualitativo

Tras realizar los análisis cuantitativos, se pasó a analizar los resultados cualitativos obtenidos a través de los cuestionarios. Este tipo de preguntas permiten al alumnado expresarse con mayor libertad y aportar opiniones personales sobre su experiencia durante la unidad didáctica.

El objetivo de incluir respuestas abiertas fue para obtener una visión más profunda y directa sobre el impacto real de la intervención didáctica en su motivación hacia la práctica deportiva. Se consideró que dar espacio a sus voces y reflexiones personales podía aportar matices y perspectivas que los datos numéricos no siempre consiguen reflejar.

Para comenzar, se introdujeron todas las respuestas cualitativas en una hoja de cálculo con el programa de Microsoft Excel. Posteriormente, se seleccionaron aquellas preguntas que, aunque no coincidían de forma exacta entre ambos cuestionarios, abordaban contenidos relacionados y resultaban pertinentes para examinar posibles variaciones en la percepción del alumnado antes y después de la intervención.

Tras valorar las distintas posibilidades, se decidió analizar dos preguntas clave. La primera correspondiente al cuestionario inicial, fue: P 1.10 “¿Qué expectativas tienes de esta Unidad Didáctica y si crees que te puede influenciar a volver/seguir/continuar haciendo deporte?”. Se trataba de una cuestión directa



que invitaba al alumnado a reflexionar sobre su relación con el deporte antes de comenzar la unidad didáctica. La segunda pregunta, era del cuestionario final: P 2.1 “¿Crees que la realización de esta unidad te ha hecho reflexionar sobre cuáles son las causas de un posible abandono de la práctica deportiva y te ha hecho replantearte tu relación con el deporte?”. Esta pregunta estaba estrechamente vinculada con el objetivo principal de la unidad, por lo que resultaba especialmente útil para evaluar su impacto.

Para analizar las respuestas, se creó una hoja de cálculo en el programa Microsoft Excel para cada pregunta, y en cada una de ellas se clasificaron las respuestas en distintas categorías, con el fin de facilitar su interpretación. Este proceso respondió a un enfoque de análisis cualitativo mediante categorización, una técnica que permite agrupar respuestas en función de similitudes semánticas y de contenido. La categorización constituye una estrategia común en la investigación cualitativa, ya que facilita la organización, el análisis e interpretación de datos subjetivos, mejorando su comprensión en el contexto del estudio (Vasilachis, 2006; Taylor & Bogdan, 1987). Las categorías fueron elaboradas en función del contenido de las respuestas y su orientación hacia la motivación o influencia que percibía el alumnado. Es decir, se agruparon las respuestas que mostraban una actitud positiva como: “querer seguir haciendo deporte”, “continuar practicándolo”, “ tener buenas expectativas sobre la unidad o creer que esta les ayudaría a mejorar”, en categorías de mayor influencia. Las respuestas con dudas, condicionamientos o expectativas menos claras se ubicaron en categorías intermedias, y las respuestas que mostraban poca o

ninguna influencia en la motivación o que ya no querían hacer más deporte se colocaron en categorías de menor impacto.

En el caso de la primera pregunta, las respuestas se agruparon en cuatro categorías, ordenadas de mayor a menor grado de influencia esperada: “ Sí, influye claramente a continuar/volver a hacer deporte”, “Sí, pero con condiciones o duda moderada”, “ No cree que influya o no tiene expectativas claras”y “ Expectativas positivas generales (no habla de influencia directa en el deporte)”. Esta categorización permitió organizar mejor la información y obtener una visión global sobre el nivel de expectativas e influencia inicial de la unidad didáctica.

Para la segunda pregunta se siguió el mismo procedimiento. En este caso, la clasificación se realizó en cinco categorías, también ordenadas de mayor a menor impacto percibido:“ Si, ha reflexionado y ha mejorado su relación con el deporte (Alto impacto), “ Sí, ha reflexionado pero sin cambios concretos (Impacto medio)”, “ Sí, pero ya era consciente o no aplica personalmente (Impacto bajo)”, “No ha reflexionado o no ha influenciado” y “Respuesta ambigua o no clasificable”. Este análisis cualitativo permitió no solo complementar los resultados cuantitativos, sino también enriquecer la interpretación de los datos a través de las propias respuestas del alumnado.

Una vez recopiladas todas las respuestas y organizadas en sus respectivas categorías para ambas preguntas, se realizó un recuento del número de respuestas en cada una de ellas. A partir de este conteo, elaboré gráficos que me permitieron visualizar mejor los resultados, facilitando así la reflexión y comparación sobre la efectividad de la unidad didáctica en relación con el objetivo principal: influir positivamente en la motivación del alumnado hacia la práctica deportiva.

## 5. RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos tras el análisis de los datos recogidos mediante los cuestionarios aplicados antes y después de la realización de la unidad didáctica. El análisis incluye tanto los datos cuantitativos, obtenidos a partir de preguntas cerradas, como los datos cualitativos, derivados de respuestas abiertas que permiten una comprensión más profunda de la percepción y motivación del alumnado hacia la práctica.

A través de la organización y tratamiento de la información en hojas de cálculo, se ha realizado una comparación detallada que facilita la identificación de cambios y tendencias en la motivación del alumnado. La combinación de ambos tipos de análisis aporta una visión más completa y enriquecida sobre el impacto de la unidad didáctica, permitiendo evaluar en qué medida ha influido en la motivación y actitud de los estudiantes respecto a la actividad física.

### 5.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS CUANTITATIVOS OBTENIDOS

#### 5.1.1 RESULTADOS CUESTIONARIO PREVIO-DESCRIPTIVO

A continuación, se describen y visualizan los principales hallazgos obtenidos con el fin de ofrecer una interpretación clara y fundamentada de los efectos de la intervención educativa.

**Tabla 4**

*Resultados cuestionario previo-cuantitativo descriptivo*

	SOCIAL		BIOLÓGICO		TECNOLÓGICO	
	X	DT	X	DT	X	DT
¿Prácticas deporte normalmente?	1,77	1,09	1,68	0,92	1,67	0,99
¿Cuánto tiempo le dedicas al deporte o ejercicio físico a la semana?	1,84	1,04	2,07	1,20	1,91	1,07

¿Crees que la actividad física es importante para tu salud?	1,19	0,48	1,10	0,30	1,07	0,33
¿Te gustaría hacer más deporte?	1,48	0,68	1,27	1,26	1,52	0,62
¿Crees que puedes equilibrar tus estudios con la práctica deportiva?	1,94	0,77	2,08	0,75	1,83	0,74

Esta tabla muestra los valores medios (X) y la desviación típica (DT) correspondientes a las respuestas del cuestionario previo a la intervención didáctica. Se observan medias próximas a 2 en ítems relacionados con la práctica deportiva habitual y el tiempo semanal dedicado a la actividad física.

Los resultados descriptivos de los cuestionarios previo y posterior se presentan por rama educativa. A continuación, se comentan las diferencias más destacadas entre itinerarios en cada momento.

En el cuestionario previo, el grupo Biológico presentó la mayor media en la pregunta sobre el tiempo dedicado al deporte semanalmente ( $M=2,07$ ), seguido del grupo Tecnológico ( $M=1,91$ ) y Social ( $M=1,84$ ). En cuanto a la percepción sobre la posibilidad de equilibrar estudio y deporte, también destaca el grupo Biológico ( $M=2,08$ ) frente al Tecnológico ( $M=1,83$ ) y Social ( $M=1,94$ ).

Respecto a la importancia que se le atribuye a la actividad física para la salud, el grupo Social obtuvo la media más alta ( $M=1,19$ ), seguido del Tecnológico ( $M=1,07$ ) y finalmente el Biológico ( $M=1,10$ ). Esta tendencia podría indicar una mayor conciencia previa sobre los beneficios de la actividad física en ese grupo.

### 5.1.2 RESULTADOS CUESTIONARIO POSTERIOR-DESCRIPTIVO

A continuación, se describen y visualizan los principales hallazgos obtenidos con el fin de ofrecer una interpretación clara y fundamentada de los efectos de la intervención educativa.

**Tabla 5**

*Resultados cuestionario posterior-cuantitativo descriptivo*

	SOCIAL		BIOLÓGICO		TECNOLÓGICO	
	X	DT	X	DT	X	DT
¿Te sientes más motivado/a para hacer deporte después de estas semanas?	1,52	0,57	1,66	0,66	1,54	0,66
¿Sientes que las actividades te han mostrado nuevas formas de hacer deporte?	1,58	0,50	1,51	0,54	1,46	0,50
¿Te sientes más seguro/a de tus habilidades deportivas después de estas semanas?	1,71	0,69	1,93	0,74	1,76	0,71
¿Crees que el deporte puede ayudarte a reducir el estrés o mejorar tu bienestar?	1,35	0,61	1,03	0,26	1,17	0,57
¿Te ha ayudado esta unidad a encontrar maneras de equilibrar el deporte con tus estudios?	1,58	0,72	1,46	0,50	1,39	0,65
Después de esta unidad didáctica, ¿crees que el deporte será una parte importante en tu vida en el futuro?	1,65	0,80	1,41	0,53	1,37	0,74

Esta tabla muestra los valores medios (X) y la desviación típica (DT) correspondientes a las respuestas del cuestionario posterior a la intervención didáctica. Las medias se sitúan en valores intermedios, destacando una mayor seguridad en las propias habilidades tras la intervención.

En el cuestionario posterior, el grupo Biológico volvió a destacar con las medias más elevadas en ítems como: “¿Te sientes más seguro/a de tus habilidades deportivas?” (M=1,93) y “¿Te ha ayudado esta unidad a encontrar maneras de equilibrar el deporte con tus estudios?” (M=1,46). Este resultado sugiere un

impacto especialmente positivo de la unidad en su autoconfianza y gestión del tiempo.

El grupo Social, por su parte, muestra una mejora notable en la percepción de seguridad en sus habilidades deportivas ( $M= 1,71$ ) y en la motivación hacia la práctica deportiva ( $M= 1,52$ ). Finalmente, el grupo Tecnológico también refleja mejoras especialmente en el ítem sobre la percepción de bienestar gracias al deporte ( $M=1,17$ ), aunque con valores más moderados en comparación con los otras ramas.

Estos resultados permiten observar las diferencias relevantes en la evolución del alumnado según rama educativa, tanto en sus hábitos como en sus actitudes hacia la actividad física.

### 5.1.3 RESULTADOS CUESTIONARIO PREVIO/POSTERIOR-DESCRIPTIVO COMPARATIVO

El análisis de las respuestas revela diferencias notables entre las áreas Biológicas, Sociales y Tecnológicas. Empecemos el análisis con las preguntas recogidas en el cuestionario previo.

En relación con la pregunta “¿Practicas deporte habitualmente?”, los estudiantes del área Biológica destacan por tener el porcentaje más alto de práctica regular, seguidos por Sociales y por último los Tecnológicos. En esta última área también se concentra el mayor porcentaje de estudiantes que no practican deporte ni muestran interés.

Respecto a la pregunta de “¿Cuánto tiempo le dedicas al deporte o ejercicio físico a la semana?”, Biológicas y Sociales predominan en dedicar más de una

hora, incluso más de tres, mientras que en Tecnológicas hay mayor proporción de estudiantes con baja o nula actividad física.

En cuanto a la pregunta “¿Crees que la actividad física es importante para tu salud?”, los tres grupos valoran positivamente esta cuestión, con más del 80% en Biológicas y Sociales, considerándola “muy importante”, mientras que en tecnológicas esta valoración es algo menor.

Sobre la pregunta “¿Te gustaría hacer más deporte?”, Biológicas y Sociales muestran niveles similares en querer aumentar su actividad, en contraste con Tecnológicas, donde solo la mitad expresa esta motivación y un mayor porcentaje duda o se siente satisfecho con su práctica actual.

Por último, en la pregunta de “¿Crees que puedes equilibrar tus estudios con la práctica deportiva?”, tienen una percepción más positiva los Biológicos, seguidos de los Sociales, mientras que los Tecnológicos más del 40% sienten que los estudios les limitan su práctica deportiva.

Para continuar, compararemos ahora las preguntas seleccionadas del cuestionario posterior, es decir, después de haber aplicado la unidad didáctica.

En cuanto a la pregunta de “¿Te sientes más motivado/a para hacer deporte después de estas semanas?”, la rama Biológica ha mostrado un alto nivel de motivación tras la unidad didáctica, destacando que la mayoría se siente “más motivada” para practicar deporte. En la rama Social, también se observó un aumento significativo en la motivación, aunque con una proporción ligeramente mayor de alumnos que permanecieron “igual” o con motivación moderada. Por su parte, los alumnos de la rama Tecnológica presentaron una motivación

positiva, aunque con más variabilidad en las respuestas.

Sobre la pregunta de “¿Sientes que las actividades te han mostrado nuevas formas de hacer deporte?”, los estudiantes de la rama Biológica reportaron mayoritariamente haber conocido actividades o deportes nuevos (puede ser por un interés previo en la salud). Los participantes de la rama Social, también indicaron haber aprendido nuevas formas, aunque en menor proporción. Los alumnos de la rama Tecnológica mostraron respuestas más equilibradas.

Continuando con la pregunta de “¿Te sientes más seguro/a de tus habilidades deportivas después de estas semanas?”, la rama Biológica reportó la mayor mejora sintiéndose “más seguros”. La rama social mostró también una percepción positiva, aunque un porcentaje considerable indicó sentirse “igual”. Por último, en la rama Tecnológica, se observó una mayor proporción de estudiantes que no notaron mejoras o se sienten “menos seguros”.

Acerca de la pregunta “¿Crees que el deporte puede ayudarte a reducir el estrés o mejorar tu bienestar?”, la rama Biológica manifestó que el deporte les ayuda “mucho” a reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional, la rama Social prevalece esta idea, pero hay un número notable que cree que le ayuda “poco” y en la rama Tecnológica, la mayoría reconoce los beneficios, pero con una mayor incertidumbre.

Respecto a la pregunta “¿Te ha ayudado esta unidad a encontrar maneras de equilibrar el deporte con tus estudios?”, fue percibida más efectiva como una herramienta de organización a la rama Biológica, quienes indicaron haber recibido ideas útiles para equilibrar tiempo y estudios. La rama Social, reconocen cierto apoyo, pero prevalece esa sensación de dificultad y la rama Tecnológica,



tiene el porcentaje más alto que manifestó incertidumbre o dificultad para lograr este equilibrio.

Para finalizar, tenemos la pregunta de: “Después de esta unidad didáctica, ¿crees que el deporte será una parte importante en tu vida en el futuro?”. La rama Biológica aseguró que el deporte será una parte “definitiva” de su vida. En la rama social, la respuesta más común fue “tal vez”, reflejando una intención positiva pero menos firme. Y en la rama Tecnológica, se observa una mayor decisión que no considera el deporte una parte importante de su futuro.

#### 5.1.4 RESULTADOS CUESTIONARIO PREVIO/POSTERIOR- ASOCIACIÓN

Se llevaron a cabo pruebas de chi-cuadrado para analizar la asociación entre pares de preguntas del cuestionario previo y posterior. A continuación se presentan las tablas de contingencia y su interpretación.

**Tabla 6**

*Asociación entre "¿Te gustaría hacer más deporte?" y "¿Te sientes más motivado/a para hacer deporte después de estas sesiones?"*

	1: Sí, mucho más	2: Sí, algo más	3: No, sigo igual	4: No, me interesa menos	<b>Total</b>
1: Me gustaría	43	37	7	0	87
2: Ya hago suficiente	22	19	2	0	43
3: No lo sé	2	2	2	0	6
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>58</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>136</b>

**Chi-cuadrado=6,13;gl=6: p= 0,41**

*Interpretación.* Aunque una mayoría de los estudiantes que querían hacer más deporte indicaron sentirse más motivados después de la intervención, el análisis estadístico no muestra una asociación significativa entre ambas variables

( $p > 0,05$ ). Esto sugiere que, en este caso, la motivación tras la intervención no depende únicamente del interés inicial por hacer más deporte.

**Tabla 7**

*Asociación entre "¿Crees que puedes equilibrar tus estudios con el deporte?" y "¿Te ha ayudado esta unidad a encontrar maneras de equilibrarlo?"*

	1: Me ha dado ideas	2: Aún lo veo difícil	3: No lo sé	4: No creo poder	Total
1: Perfectamente	20	11	1	0	32
2: A veces difícil	47	34	3	2	86
3: No lo sé	6	3	0	0	9
4: Me absorben los estudios	6	5	0	0	9
<b>Total</b>	<b>79</b>	<b>53</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>136</b>

**Chi-cuadrado=17,67;gl=9:  $p = 0,04$**

*Interpretación.* Se observa una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p < 0,05$ ). Esto indica que la unidad didáctica tuvo un efecto en la percepción del alumnado sobre su capacidad para equilibrar estudios y deporte. Aquellos que inicialmente veían dificultades, tras la intervención, en muchos casos reportaron haber encontrado ideas útiles para organizar su tiempo.

**Tabla 8**

*Asociación entre "¿Crees que la actividad física es importante para tu salud?" y "¿Crees que el deporte puede ayudarte a reducir el estrés o mejorar tu bienestar?"*

	1: Sí, mucho	2: Sí, un poco	3: No estoy seguro	4: No	Total
1: Sí, mucho	79	5	2	1	87
2: Sí, poco	36	4	3	0	43
3: No lo sé	5	1	0	0	6
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>136</b>

**Chi-cuadrado=5,89;gl=6: p= 0,43**

*Interpretación.* Aunque los resultados muestran una tendencia general positiva al rol del deporte en el bienestar, no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre ambas preguntas ( $p>0,05$ ). Esto indica que, pese a la alta valoración de la actividad física, esta no se asocia directamente con la percepción de reducción del estrés.

## **5.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS CUALITATIVOS OBTENIDOS**

Debemos de tener en cuenta, antes de analizar los datos cualitativos obtenidos después de la unidad didáctica: las razones de abandono deportivo, la práctica deportiva en cada clase y lo que esperan de esta unidad didáctica en las diferentes clases antes de la intervención educativa:

- 1ºB: Las razones mayoritarias de abandono deportivo en esta clase son por falta de tiempo combinado por falta de interés, falta de apoyo o incluso por no tener los recursos necesarios. En esta clase la mayoría de personas realizan deporte varias veces a la semana (18), 3 lo hacen al menos una vez a la semana, 6 de ellos no realizan, pero les gustaría retomar este hábito y 3 personas no tienen ningún tipo de interés por volver a hacer deporte. Sus expectativas antes de la unidad didáctica son: "Motivarme a seguir haciendo deporte.", "Seguir mejorando.", "Que sea interesante."
- 1ºC: Las razones mayoritarias de abandono deportivo en esta clase son por falta de tiempo combinada por la presencia de alguna lesión que les impide volver a hacer deporte. En esta clase la mayoría de personas (15) hacen deporte varias veces a la semana, 6 personas lo hacen al menos una vez a la semana y 9 de ellos no realizan pero les gustaría retomar este hábito. Sus

expectativas antes de la unidad didáctica son: "Creo que me va a hacer apreciar el deporte más que ahora", ""Espero que sea una unidad interesante y que me ayude a volver al deporte. "Hacer deportes con amigos sin importar la parte competitiva."

- 1ºD: Las razones mayoritarias de abandono deportivo en esta clase son por falta de tiempo combinado por la falta de interés. En esta clase la mayoría de ellos realizan deporte varias veces a la semana (20), 1 persona lo hace al menos una vez a la semana, 7 no realizan pero les gustaría retomar este hábito y 1 persona no tiene ningún tipo de interés por volver a hacer deporte. Sus expectativas antes de la unidad didáctica son: "No desmotivarse y seguir haciendo el deporte que me gusta." "Creo que me puede motivar a hacer deporte.", "Espero que sea entretenida."
- 1ºE: Las razones mayoritarias de abandono deportivo en esta clase son por la falta de tiempo combinado con la falta de interés. En esta clase la mayoría de ellos realizan deporte varias veces a la semana (20), 5 de ellos lo realizan al menos una vez a la semana, 3 no realizan pero les gustaría retomar este hábito y 1 persona no tiene interés por volver a hacer deporte. Sus expectativas antes de la unidad didáctica son: "Que me motive a seguir entrenando.", "Tengo la expectativa de aprender cosas nuevas.", "Es una oportunidad para mejorar."
- 1ºF: Las razones mayoritarias de abandono deportivo en esta clase son por falta de interés combinado por la falta de tiempo. En esta clase la mayoría de ellos realizan deporte varias veces a la semana (10), 1 persona lo hace al menos una vez a la semana, 5 no realizan pero les gustaría poder retomar este hábito y 2 de ellos no tienen ningún tipo de interés por volver a hacer

deporte. Sus expectativas antes de la unidad didáctica son: "Espero que me inflencie a probar nuevos deportes.", "Que me motive a hacer más deporte.

"Que sea divertido y me ayude a hacer deporte de manera continua."

En general, la falta de tiempo es la razón más común para el abandono deportivo, aunque también hay casos de falta de interés y/o apoyo. La mayoría de los estudiantes practican deporte regularmente, pero muchos desearían hacerlo más. En cuanto a la unidad didáctica, las expectativas se centran en motivarse a hacer más deporte, aprender cosas nuevas y disfrutar la actividad con sus amigos. Esto ha permitido identificar tendencias y variaciones en función de las características particulares de cada grupo, ofreciendo una visión más completa de los efectos de la intervención sobre el comportamiento y la percepción de los estudiantes.

**Figura 3**

Datos cualitativos sobre el abandono deportivo del alumnado en Bachillerato



A continuación, se exponen los datos obtenidos tanto del cuestionario inicial como del posterior, en relación con las cuestiones cualitativas.

1. Expectativas previas: análisis de la pregunta: “¿Qué expectativas tienes de esta Unidad Didáctica y si crees que te puede influenciar a volver/seguir/continuar haciendo deporte?”

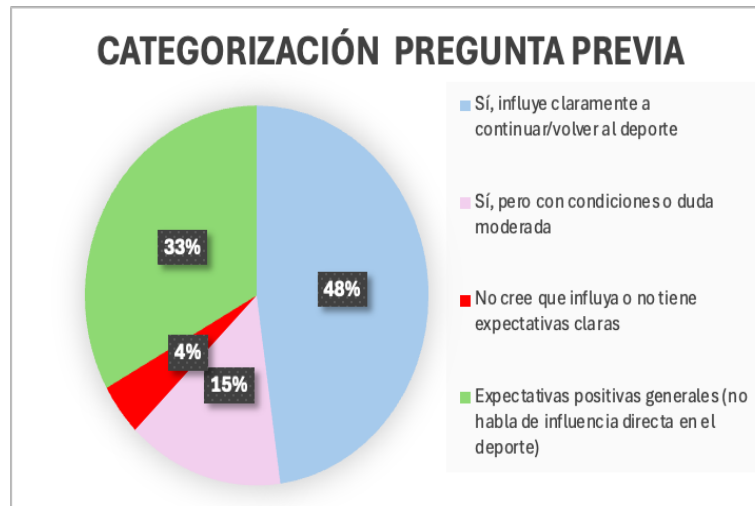
Los resultados evidencian que un 48% del alumnado expresó tener una expectativa clara de que la unidad les influiría positivamente para continuar o retomar la práctica deportiva. Este dato es especialmente relevante, ya que refleja la actitud proactiva y receptiva hacia la posibilidad de que una intervención educativa impacte en sus hábitos personales.

Por otro lado, un 15% mostró ciertas reservas o condiciones, lo cual indica una moderada esperanza en el potencial de la unidad, aunque sin una convicción plena. Un porcentaje menor (4%) no creía que la unidad tuviera ningún tipo de influencia, o no tenía expectativas claras. Finalmente, un 33% expresó expectativas positivas de tipo general, aunque sin hacer alusión a la influencia en su práctica deportiva. Este grupo posiblemente refleja una actitud positiva hacia el aprendizaje, pero sin una vinculación directa con la acción deportiva.

En conjunto, estos datos apuntan a un alumnado con expectativas mayoritariamente positivas, aunque no necesariamente orientadas al cambio conductual inmediato. Predomina una percepción favorable hacia la unidad, vista como una oportunidad de aprendizaje, pero con distintos grados de implicación emocional y práctica.

**Figura 4**

*Categorización datos cualitativos previos a la unidad didáctica*



- Impacto posterior: análisis de la pregunta: “¿Crees que la realización de esta unidad te ha hecho reflexionar sobre cuáles son las causas de un posible abandono de la práctica deportiva y te ha hecho replantearte tu relación con el deporte?”

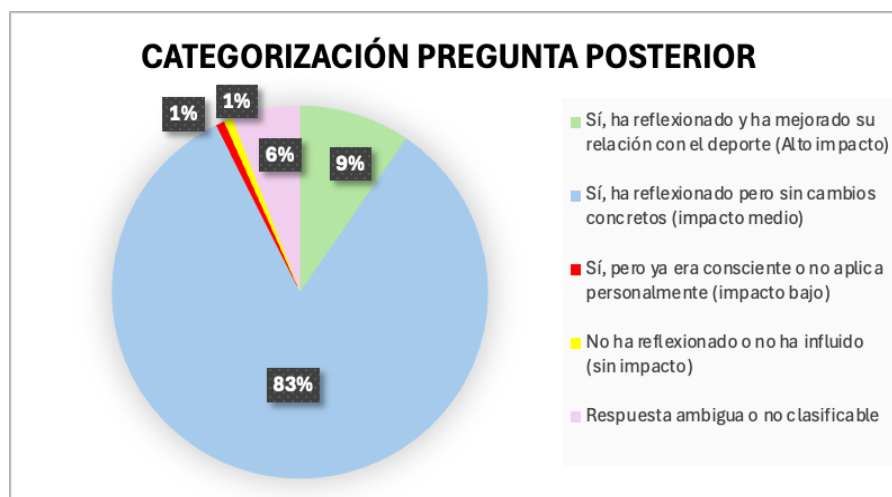
Tras la intervención, el 83% del alumnado afirmó haber reflexionado sobre su relación con el deporte, aunque sin haber realizado cambios concretos. Este es, sin duda, un dato significativo: demuestra que la unidad logró uno de sus objetivos pedagógicos, que era provocar una reflexión crítica sobre el abandono deportivo.

Además, el 9% manifestó no solo haber reflexionado, sino haber mejorado su relación con el deporte, lo cual refleja un impacto alto y transformador entre el alumnado. El resto de categorías se distribuye en porcentajes mínimos: un claro 1% declaró que la unidad no le influyó y otro 1% consideró que era consciente de estos temas antes de la unidad. Finalmente, un 6% dio respuestas o no clasificables.

Estos datos reflejan que la intervención ha tenido un efecto reflexivo muy amplio, incluso aunque no todos hayan pasado inmediatamente a la acción o al cambio conductual. Se puede observar así un proceso de toma de conciencia personal, que puede considerarse como un primer paso hacia una transformación más profunda y sostenida en el tiempo.

**Figura 5**

Categorización datos cualitativos posteriores a la unidad didáctica



## 6. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos tras la aplicación de la unidad didáctica han permitido comprender mejor las causas de abandono deportivo entre los adolescentes en un contexto determinado y, sobre todo, evaluar el impacto que una intervención educativa basada en la reflexión sobre los mismos, puede tener en su motivación y en la toma de conciencia de la importancia de la práctica de la AF.

En primer lugar, es destacable que la mayor parte del alumnado reconociera que la falta de tiempo y de motivación son los principales factores que influyen en el abandono deportivo en la etapa de Bachillerato, tal y como lo recoge



determinada literatura previa (Gutiérrez Sanmartín et al., 2018; Martínez Baena et al., 2021). Esto confirma que las causas identificadas en estudios anteriores son vigentes en la vista analizada y refuerza la necesidad de estrategias que afronten estos obstáculos desde el ámbito educativo.

La intervención didáctica resultó efectiva en el aspecto reflexivo; la gran mayoría del alumnado reconoció que la unidad didáctica había hecho reflexionar sobre los motivos por lo que ellos mismos u otras personas dejan de hacer deporte, coincidiendo con lo que apuntan González-Cutre et al., (2008) o Ertheo (2024) sobre la importancia de que adolescentes sean conscientes del impacto del entorno, la presión y los hábitos en su propia adherencia a la actividad física.

Desde el punto de vista cuantitativo, el análisis previo y posterior a la unidad didáctica muestra un aumento en la motivación por la práctica deportiva, especialmente en la rama Biológica, donde los estudiantes ya partían con un mayor hábito y valoración del deporte. Además una causa de esta mejora podría ser que su mayor conocimiento sobre aspectos fisiológicos del ser humano, haya podido influir en una mejor conexión con los objetivos del estudio. Este resultado es consistente con estudios que sugieren que quienes tienen un mayor nivel de implicación inicial son más receptivos a intervenciones motivacionales (Bailey, 2006). Sin embargo, es positivo, que también las demás ramas educativas, como la Social o Tecnológica, presenten mejoras, aunque en menor medida.

Un dato especialmente relevante es que la unidad didáctica mejoró la percepción del alumnado sobre su capacidad para compaginar estudios y deporte. La prueba chi-cuadrado evidenció una asociación significativa entre la valoración inicial del equilibrio entre tiempo dedicado al deporte y al estudio. Esto apoya lo

propuesto por la Diputación Foral de Bizkaia (2003), que resalta la necesidad de integrar el deporte como parte del proyecto educativo para que el alumnado aprenda a compatibilizar estudios y actividad física.

No obstante, la falta de significación estadística en el resto de estudios sobre la existencia de variables asociadas o correlacionadas, sugiere que el cambio de actitud es un proceso multifactorial que depende también de factores externos al ámbito educativo, como el entorno familiar, la presión académica y el apoyo social (González, 2016). Además, estudios como el AVENA (González-Gross et al., 2008) ya destacaban que el disfrute y la sensación de autoeficacia son claves en la adherencia deportiva, por lo que sería conveniente seguir profundizando en las intervenciones que generen experiencias más satisfactorias y gratificantes.

En cuanto a los datos cualitativos, el alumnado ha manifestado que la intervención les ha ofrecido “ideas nuevas para mantenerse activos” y que ha favorecido su autoconfianza. Esto es consistente en las líneas que sugieren que ofrecer experiencias positivas y de mayor autonomía en la elección de las prácticas físicas puede aumentar la motivación intrínseca (Isoard-Gauthier et al., 2012). Asimismo, es importante que un número considerable de participantes haya afirmado que el programa les ha hecho plantearse su propia práctica y que pueden “hacer pequeños cambios” para ser más activos en su día a día.

A pesar de estos hallazgos positivos, es necesario reconocer que la duración limitada de la intervención y el hecho de que algunos alumnos ya fueran deportistas o estuvieran poco interesados en el deporte restringen la generalización de los resultados. Asimismo, tal y como señalan estudios

educativos (Creswell & Plano Clark, 2018), una mayor riqueza de datos y un seguimiento más prolongado permitirían comprender mejor los procesos que sostienen el cambio conductual en los adolescentes.

En síntesis, la discusión de los resultados sugiere que una unidad didáctica basada en la práctica motriz reflexiva, bien planificada y adaptada a los intereses del alumnado es una herramienta válida para contribuir a reducir el abandono deportivo en adolescentes. Al implicar al alumnado en la toma de conciencia sobre sus propias motivaciones y barreras, la educación física puede convertirse en un espacio clave para promover hábitos activos y saludables que perduren más allá del entorno escolar.

## **7. CONCLUSIONES**

Después de llevar a cabo este trabajo, hemos podido constatar cosas importantes sobre el abandono deportivo en adolescentes y sobre el impacto que puede tener una unidad didáctica que invite a reflexionar.

En primer lugar, queda claro que la falta de tiempo y de motivación son los principales motivos por los que los estudiantes dejan el deporte. Se trata de un fenómeno señalado en la literatura específica, que este estudio confirma en la práctica.

En segundo lugar, la unidad didáctica ha sido útil para que los alumnos y alumnas pensaran un poco más en su propia relación con el deporte. Muchos estudiantes pusieron en manifiesto en sus respuestas del cuestionario cualitativo y también en comentarios informales durante la práctica me comentaron que nunca se

habían parado a reflexionar sobre por qué habían dejado de hacer deporte o qué beneficios se estaban perdiendo, y eso para mí es muy positivo.

Se observa que la rama educativa influye en la respuesta a la intervención. Probablemente, la unidad didáctica fue más significativa para el alumnado de la rama Biológica, dado que sus estudios están más próximos a los aspectos fisiológicos en los que se basa la actividad física, lo que explica su mayor habituación a la práctica deportiva y mejor reacción a la intervención. No obstante, también se registraron cambios en las ramas Social y Tecnológica, especialmente en la motivación y organización personal para mantener el deporte.

En general, se concluye con que este tipo de dinámicas funcionan para que los adolescentes sean más conscientes y se planteen nuevos objetivos. Puede que no todos empiecen a hacer deporte inmediatamente, pero en nuestra opinión, el simple hecho de reflexionar ya es un primer paso muy importante.

Este trabajo ha demostrado que es posible influir en los adolescentes a través de la educación física si apostamos por sesiones que sean participativas y que les ayuden a comprender mejor su situación. Sin embargo, también se considera que hace falta tiempo y constancia para que estos cambios sean reales y duraderos.

## **7.1 LIMITACIONES**

Pese a los resultados, este estudio presenta una serie de limitaciones que deben de ser tenidas en cuenta al interpretar los hallazgos:

1. Duración limitada de la intervención: el periodo de aplicación de la unidad didáctica coincidió con el tiempo de prácticas externas, lo que restringió la posibilidad de llevar a cabo un seguimiento más prolongado. Esta limitación temporal reduce la capacidad para evaluar cambios sostenidos en el comportamiento o en la actitud del alumnado hacia la práctica deportiva. Con una mayor duración, probablemente se habría podido observar una evolución más profunda y consolidada.
2. Condicionantes contextuales: El ambiente, la dinámica del grupo, la implicación del docente y el perfil inicial de cada clase pueden haber influenciado de manera desigual en la implementación y en los resultados, ya que cada clase al tener comportamientos totalmente diferentes, pueden haber tenido efectos negativos o positivos en su experiencia.
3. Práctica deportiva previa del alumnado: Otra limitación del estudio es que algunos estudiantes, especialmente en la rama Biológica, ya practicaban deporte regularmente antes de la intervención. Esta situación podría haber influido en los resultados del cuestionario posterior, a partir de niveles más altos de motivación o hábito. Por lo tanto, la comparación del impacto de la unidad entre grupos parte de condiciones iniciales desiguales.

## **7.2. PROSPECTIVA**

A pesar de los resultados obtenidos y de las limitaciones comentadas en el apartado anterior, se proponen varias líneas interesantes para futuras investigaciones y aplicaciones educativas.

En primer lugar, sería recomendable replicar este estudio con una muestra más amplia y equilibrada entre grupos, lo cual permitiría obtener resultados más sólidos y generalizables. Por ese motivo no se analizó el género como variable independiente. Incluir alumnado de diferentes niveles educativos o de centros distintos con contextos socioeducativos, enriquecería la comprensión del impacto de las unidades didácticas centradas en la motivación hacia la práctica deportiva.

Asimismo, una intervención más prolongada en el tiempo permitiría observar no solo los efectos inmediatos sobre la motivación, sino también si estos se traducen en hábitos sostenidos o en un cambio real en la conducta del alumnado. Un seguimiento longitudinal ayudaría a evaluar la permanencia de la reflexión y el posible aumento de la práctica deportiva más allá del aula.

Desde el punto de vista práctico, sería interesante adaptar la unidad didáctica en función de los intereses específicos del alumnado, incorporando metodologías activas y contenidos más vinculados a su realidad. Estas adaptaciones podrían favorecer una mayor identificación con la práctica deportiva y mejorar aún más la implicación del alumnado.

Finalmente, futuras investigaciones podrían integrar variables complementarias, como la influencia del entorno familiar, la presión académica o la percepción del cuerpo, con el fin de profundizar en las causas del abandono deportivo y ofrecer respuestas más globales desde la educación física escolar.

## 8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Aznar-Ballesta, A., & Vernetta, M. (2023). Influencia de la satisfacción e importancia de la educación física en el abandono deportivo en secundaria. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16(32), 18–28.  
<https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.8604>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.  
<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Rand McNally.  
<https://www.sfu.ca/~palys/Campbell%26Stanley-1959-Exptl%26QuasiExptlDesignsForResearch.pdf>
- Carrasco-Venturelli, H., Cachón-Zagalaz, J., Ubago-Jiménez, J. L., & Lara-Sánchez, A. (2024). Validación y adaptación del cuestionario del clima motivacional percibido en el deporte-2, por adolescentes chilenos en la clase de educación física. *Journal of Sport and Health Research*, 16(2), 197–210. <https://doi.org/10.58727/jshr.103644>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.  
[https://books.google.com/books/about/Designing\\_and\\_Conducting\\_Mixed\\_Methods\\_R.html?id=eTwmDwAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/Designing_and_Conducting_Mixed_Methods_R.html?id=eTwmDwAAQBAJ)
- Diputación Foral de Bizkaia. (2003). *Criterios y pautas para evitar el abandono deportivo*. Recuperado de  
[https://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca\\_Criterios%20y%20pautas%20para%20evitar%20el%20abandono%20deportivo.pdf](https://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca_Criterios%20y%20pautas%20para%20evitar%20el%20abandono%20deportivo.pdf)

Ertheo Education & Sport. (2024). *¿Qué hacer si tu hijo quiere abandonar el deporte?* <https://www.erttheo.com/blog/abandono-deportivo-jovenes-causas-soluciones-efectivas>

*Encuesta de Hábitos Deportivos en España.* (s. f.). CSD - Consejo Superior de Deportes. <https://www.csd.gob.es/es/encuesta-de-habitos-deportivos-en-espana>

Flick, U. (2015). *Introducción a la investigación cualitativa* (5ª ed.). Morata. <https://edmorata.es/producto/introduccion-a-la-investigacion-cualitativa/>

Franco Álvarez, E., et al. (2017). Relación entre motivación, actividad física realizada en el tiempo libre y nivel de práctica actual. *Sport TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6(1), 25–34. <https://revistas.um.es/sportk/article/download/280371/204981>

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. [https://www.researchgate.net/publication/247515584\\_Examining\\_Adolescent\\_Sport\\_Dropout\\_and\\_Prolonged\\_Engagement\\_from\\_a\\_Developmental\\_PerspectiveResearchGate+1Queen's University+1](https://www.researchgate.net/publication/247515584_Examining_Adolescent_Sport_Dropout_and_Prolonged_Engagement_from_a_Developmental_PerspectiveResearchGate+1Queen's University+1)

Gil-Madrona, P., Cuevas-Campos, R., Contreras-Jordán, O. R., & Díaz-Suárez, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: Percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*, 40(3), 115–124. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3994659>



- Gómez-Rijo, A., García-Fariña, A., & González-Ramallal, M. E. (2025). Estudio comparativo de los motivos de abandono deportivo en adolescentes españoles. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(2), 1–22.  
<https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11319>
- González, A., & Pinto, R. (2019). *Fundamentos de estadística aplicada a la educación*. Editorial Académica Española. <https://www.amazon.com/Estadística-Aplicada-Educación-Actividades-Aprendizaje/dp/3848464349>
- González, J. (2016). El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(2), 1–15.  
<https://revistacientifica.uaa.edu.py/index.php/riics/article/view/313>
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Moreno, J. A. (2008). Modelo cognitivo-social de la motivación de logro en educación física. *Psicothema*, 20(4), 642–651. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720421.pdf>
- González-Gross, M., et al. (2008). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio AVENA. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n1/articulo05.pdf>
- González-Peña, J., Sáenz-López Buñuel, P., & Fradua, L. (2017). El abandono deportivo: propuesta para la intervención desde la educación física. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1311044>

González Gil, T., & Cano Arana, A. (2020). *Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: tipos de análisis y proceso de codificación (II)*. *Nure Investigación*, (45), 104.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7712262.pdf>

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105–117). SAGE Publications.

<https://ethnographyworkshop.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/11/guba-lincoln-1994-competing-paradigms-in-qualitative-research-handbook-of-qualitative-research.pdf>

Gutiérrez Sanmartín, M., García López, L. M., & González-Víllora, S. (2018). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en la adolescencia. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028052002>

[Redalyc](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028052002)

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.

[https://www.paginaspersonales.unam.mx/app/webroot/files/981/Investigacion\\_sampieri\\_6a\\_ED.pdf](https://www.paginaspersonales.unam.mx/app/webroot/files/981/Investigacion_sampieri_6a_ED.pdf)

Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high-level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist*, 26(2), 282–298.

<https://www.researchgate.net/publication/261841901>

- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7), 14–26. <https://doi.org/10.3102/0013189X033007014>
- Martínez Baena, A., Mayorga-Vega, D., & Viciano, J. (2021). Abandono deportivo en edades tempranas. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (432), 13–24.  
<https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/1421/AngelEnriqueSanchezSilva-1.pdf>
- Moreno, R., Martínez, R. J., & Muñiz, J. (2018). Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(1), 38–47. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.1.1347>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). SAGE Publications.  
<https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/qualitative-research-evaluation-methods/book232962>
- Rivera Rivera, J. (2018). Abandono de la práctica deportiva. *Revista de Investigaciones Universidad de Manizales*, 16(1), 67–82. Recuperado de <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/3537/jrivera-articulo.pdf>
- Rodríguez García, P. L., García López, L. M., & Gutiérrez Dávila, M. (2019). Revisión y análisis de los motivos de abandono de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes.  
<https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/1225Proeditio>

Sánchez, M., Ramos, J., & Gutiérrez, C. (2020). El uso de la media y la desviación típica en el análisis de cuestionarios. *Revista de Investigación Educativa*, 38(2), 421–437.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8254470.pdf>

Sánchez, M. J., et al. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 26(90), 125–140. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672021000200125&script=sci_arttext)

[74672021000200125&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672021000200125&script=sci_arttext)

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós. [https://pics.unison.mx/maestria/wp-](https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf?utm_source=chatgpt.com)

[content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf?utm_source=chatgpt.com)

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity* (6th ed.). Human Kinetics.

[https://books.google.com/books/about/Research\\_Methods\\_in\\_Physical\\_Activity.html?id=gYEjyGnGp1oC](https://books.google.com/books/about/Research_Methods_in_Physical_Activity.html?id=gYEjyGnGp1oC)

Vasilachis, I. (2006). *La investigación cualitativa: estrategias y herramientas teóricas*. Gedisa. [https://ia801507.us.archive.org/30/items/vasilachis.-](https://ia801507.us.archive.org/30/items/vasilachis.-estrategias-de-investigacion-cualitativa/Vasilachis.%20Estrategias%20de%20investigacion%20cualitativa.pdf?utm_source=chatgpt.com)

[estrategias-de-investigacion-cualitativa/Vasilachis.%20Estrategias%20de%20investigacion%20cualitativa.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://ia801507.us.archive.org/30/items/vasilachis.-estrategias-de-investigacion-cualitativa/Vasilachis.%20Estrategias%20de%20investigacion%20cualitativa.pdf?utm_source=chatgpt.com)

## 9. ANEXOS

### 9.1 Cuestionario previo a la unidad didáctica:

[https://docs.google.com/forms/d/1KpSut2m5MBQO-q\\_vr6Jqfwqk9ayq9hJ-](https://docs.google.com/forms/d/1KpSut2m5MBQO-q_vr6Jqfwqk9ayq9hJ-5uyXcXndyY/edit)

[5uyXcXndyY/edit](https://docs.google.com/forms/d/1KpSut2m5MBQO-q_vr6Jqfwqk9ayq9hJ-5uyXcXndyY/edit)

#### 9.1.1 Tabla de codificación y tipo preguntas cuestionario previo

ABIERTAS	CERRADAS	CODIFICADOS	ELECCIÓN MÚLTIPLE
¿Qué tipo de deporte practicas actualmente? (Si no practicas ninguno, déjalo en blanco). P1.3	¿Practicas deporte normalmente? P1.1	1 Si no practicas deporte, ¿por qué lo has dejado o por qué no lo practicas? P1.4	1 NO ME GUSTA EL AMBIENTE DEPORTIVO (1)
Otros (especificar) P1.5	Si varias veces a la semana	2 PREFERIR OTRAS ACTIVIDADES (2)	2 PREFERIR OTRAS ACTIVIDADES (2)
¿Qué crees que podría motivarte a seguir practicando deporte en el futuro? P1.11	No, pero me gustaría	3 NO ME SIENTO SUFICIENTEMENTE BUENO EN LOS DEPORTES (3)	3 NO ME SIENTO SUFICIENTEMENTE BUENO EN LOS DEPORTES (3)
Por último, que expectativas tienes de esta Unidad Didáctica y si crees que te puede influenciar a volver/seguir/continuar haciendo deporte P1.12	No, no me interesa	4 ME SIENTO PRESIONADO O ESTRESADO (4)	4 ME SIENTO PRESIONADO O ESTRESADO (4)
	¿Cuánto tiempo le dedicas al deporte o ejercicio físico a la semana? P1.2	CODIFICADOS	¿Qué te motiva a practicar deporte? P1.6
	Más de tres horas	1 SENTIRME BIEN FÍSICAMENTE (1)	1 SENTIRME BIEN FÍSICAMENTE (1)
	Entre 1 y 3 horas	2 DIVERTIRME Y PASAR TIEMPO CON AMIGOS (2)	2 DIVERTIRME Y PASAR TIEMPO CON AMIGOS (2)
	Menos de una hora	3 COMPETIR Y MEJORAR (3)	3 COMPETIR Y MEJORAR (3)
	No practico	4 NO TENGO MOTIVACIÓN PARA PRACTICAR DEPORTE (4)	4 NO TENGO MOTIVACIÓN PARA PRACTICAR DEPORTE (4)
	¿Crees que la actividad física es importante para tu salud? P1.8	CODIFICADOS	¿Qué te desmotiva o te impide hacer deporte? P1.7
	Si, mucho	1 NO ME GUSTA EL AMBIENTE DEPORTIVO (1)	1 NO ME GUSTA EL AMBIENTE DEPORTIVO (1)
	Si, poco	2 PREFERIR OTRAS ACTIVIDADES (2)	2 PREFERIR OTRAS ACTIVIDADES (2)
	No estoy seguro	3 NO ME SIENTO SUFICIENTEMENTE BUENO EN LOS DEPORTES (3)	3 NO ME SIENTO SUFICIENTEMENTE BUENO EN LOS DEPORTES (3)
	¿Te gustaría hacer más deporte? P1.9	CODIFICADOS	ME SIENTO PRESIONADO O ESTRESADO (4)
	Si, me gustaría	1	
	No, ya hago suficiente	2	
	No lo sé	3	
	¿Crees que puedes equilibrar tus estudios con la práctica de deporte? P1.10	CODIFICADOS	
	Si, perfectamente	1	
	Si, pero a veces es difícil	2	
	No lo sé	3	
	No, los estudios me absorben todo el tiempo	4	

#### 9.1.2 Cálculos de las medias y desviación típica de las preguntas del

#### cuestionario previo por ramas educativas:

PERFILES	GÉNERO	P1.1	P1.2	P1.3	P1.4	1	2	3	4	5	P1.4.1	P1.5	1	2	3	4	P1.6	1	2	3	4	P1.7	P1.8	P1.9	
B1	2	1	1	1	Fútbol sala y gimnasio								1	2	3								1	2	1
B2	2	1	1	1	Fútbol								1	2	3								1	2	1
B3	2	1	2	2	Fútbol y gimnasio								1	2	3								1	2	1
B4	2	3	4							4													1	1	1
B5	2	1	1	1	Fútbol										3								1	2	2
B6	2	4	2	2	Sólo la clase de educación física, antes iba al gimnasio	1											4			2			2	3	3
B7	1	1	1	1	Gimnasio y baloncesto								1		2	3							1	1	1
B8	2	1	1	1	Fútbol								2	3									1	1	2
B9	2	1	1	1	Fútbol								2	3									1	1	2
B10	2	1	1	1	Bowling y gimnasio										3								1	2	2
B11	2	1	2	2	Natación y Postural								1			4						4	1	1	2
B12	2	2	3			1				4			1	2		4				2	3		2	1	4
B13	2	3	2										1	2						2			1	1	2
B14	2	2	2	2	Fútbol								1	2									1	1	2
B15	2	1	1	1	Baloncesto								1	2	3								1	1	1
B16	1	3	3							4			1		3								1	1	2
B17	1	2	2	2	Voley (gimnasio) (normalmente a nadar)				3				1	2						3		4	2	1	2
B18	1	3	2				2						1	2									1	1	2
B19	2	1	1	1	Fútbol								1	2									1	3	1
B20	2	1	1	1	Gimnasio, hipertrofia								1		3							4	1	2	2
B21	2	1	1	1	Calistenia y running	1			3	4	5		1	2	3					2			1	1	2
B22	1	3	4				2						1	2						2			1	1	2
B23	1	1	1	1	Voley								1	2	3								1	1	2
B24	1	1	4	2	Gimnasio	1	2						1	2							3		2	1	2
B25	1	1	1	2			1	2											1				1	2	4
B26	2	3	4			1							1										1	1	2
B27	1	1	1	1				3					1	2						1	2		1	2	2
B28	1	1	1	2	Gimnasio																		1	1	2
B29	2	1	1	1	Baloncesto								1	2	3								1	2	2
B30	1	4	4					2														4	3	3	3
B31	2	1	1	1	Fútbol y gimnasio								1	2	3								1	2	2
media		1,774194	1,83871																			media	1,193548	1,483871	1,935484
desvst		1,086576	1,035914																			desvst	0,477448	0,676805	0,771815

REFILES	GÉNERO	PL1.1	PL2	PL3	PL4	1	2	3	4	5	PL1.1	PL5	1	2	3	4/PL5	1	2	3	4	PL7	PL8	PL9	
1E	2	1		2	Bowling gimnasio								1		3						1	1	2	
2E	2	1		1	Fútbol sala											3					1	2	2	
3E	2	3	4	4																	3	3	3	
4E	2	1		1	Gimnasio								1	2		4					2	1	1	
5E	2	1		1	Fútbol									3								1	1	
6E	2	1		1	Fútbol Sala								1	2							1	2	2	
7E	2	1		1	Fútbol								1	2					2		1	1	1	
8E	2	1		1	Baloncesto								1	2							1	2	1	
9E	2	1		1	Odismo									2		3					1	2	2	
10E	2	1		1	Fútbol																1	1	1	
11E	2	1		1	Fútbol								1	2		3					1	2	1	
12E	2	3	4				1							2					2		1	2	4	
13E	1	2	2		2	Tenis							1	2		3					1	1	2	
14E	2	2	2		2	Gimnasio							1	2							1	2	1	
15E	1	1		1	Practicaba Fútbol sala y gimnasio						Problemas				3						1	2	2	
16E	1	3	4					1	2							4			1	2	3	1	2	
17E	2	1		1	Indio, gimnasio y natación.								1						2		4	1	2	
18E	2	1		1	Indio gimnasio																		2	
19E	2	2	2		2	Tenis			2				1			3					4	1	1	
20E	2	1		1	Fútbol 11									3							1	1	1	
21E	2	1		2	Indio								1								1	1	1	
22E	2	1		1	Fútbol									2		3					1	1	1	
23E	2	1		2	Rugby								1	2		3					1	1	1	
24E	2	3	3							3			1	2		3					1	1	2	
25E	2	2	2	2	Escalada														2		3		1	
26E	2	1		1	Fútbol gimnasio									2							4	1	3	
27E	2	1		1	Fútbol gimnasio			1	2					2		3			1	2	1	2	2	
28E	2	2	2		2	Pádel							1								1	2	1	
1F	2	1		2	Gimnasio y baloncesto								1	2		3					1	2	2	
2F	1	2	3		Andar en el gimnasio			1	2										2		1	1	2	
3F	2	1		2	Natación y mentalismo								1			3					1	1	1	
4F	2	1	2	3																	1	2	1	
5F	1	4	2					2						2							1	3	3	
6F	1	3	4				1	2					1	2					1	2		1	2	
7F	2	1		2	Tiro olímpico con armas, escalada.								1										2	
8F	2	1		2	Indio								1	2		1					2	1	2	
9F	2	1		1	Gimnasio					5				2							4	1	2	
10F	1	3	2								partapendamos medallan enre en el d			2					2	3	1	1	3	
11F	2	1		1	Pádel y volibólea								1		3						2	1	2	
12F	2	1		1	Fútbol									3							2	2	1	
13F	2	1		2	Gimnasio								1		3						1	2	2	
14F	1	3	4					2						3					1	3	4	1	1	
15F	2	1		1	Biocleta, natación y gimnasio								1	2		3					1	1	1	
16F	2	1		1	Baloncesto								1	2							1	2	1	
17F	1	4	4				1									4			1	2	3	4	1	
18F	1							3	4				1						2	3		1	4	
	media	1,67391304	1,61304348																		media	1,06521799	1,52173913	1,82608696
	desvst	0,89004705	1,07136646																		desvst	0,32674651	0,62322211	0,73049597

[mp\\_tgV3eE/edit](#)

[illegible]

FUENTES	GÉNERO	P.2.1	P.2.2	P.2.3	1	2	3	4	5	6	P.2.1	2.4	P.2.5	P.2.6	P.2.7	P.2.8	1	2	3	4	P.2.9	
B1	2	Si	1			1	2	3	4	5				1	1	1		1	2	3	4	5
B2	2	Si		2									2	1	1	2						
B3	2	Si				1	2			4		1	1	1	1	1		1		3		
B4	2	Si, Porque estaba pensando	1			1							2	2	1	2						
B5	2	Si	2				2	3					2	2	2				2	3	2	
B6	2	Me ha hecho saber cuáles							4				2	2	2	2						
B7	1	Si, Le plantearon se la pin				2							1	3	3	3				4	3	
B8	2	O sea sí, y me ha ayudado	1			1		3	4				1	1	1	1		1	2		1	
B9	2	Si		2			2		4				1	1	1	1		1	2	3	4	
B10	2	Si		2			2						2	2	1	2						
B11	2	Ya me iba a deporte pero	2				2	3					2	2	1	1		1	2		1	
B12	2	Si				1	2		4				2	2	1	1		1	2			
B13	2	Si				1	2						1	2	2	2		1	3	4	1	
B14	2	La verdad es que sí				1	2						2	2	2	2			2	3	4	
B15	2	Si				1							2	1	1	1			2		1	
B16	1	Si, le he visto la forma de una				1	2	3					1	1	1	1		2	3		1	
B17	2	Si				2							1	2	3	2		1			4	
B18	1	Si bastante	2				2						2	3		1					1	
B19	2	Si, debido a que la expa				1							1	1	1	2		1				
B20	2	Si, me ha salvado mucho				1		2					2	1	1	1			2	3	2	
B21	2	Si	2										1	2	2	2			2	3	4	
B22	1	Si							4				2	1	1	1		1	2	3	4	
B23	1	Si, ya que mucha gente de				1		2		4			2	1	1	2			2	3	4	
B24	1	Si puede ser, he reflexio				1		2					2	2	2	2			2		1	
B25	1	Si bastante				1		2	3	4			1	1	1	1		1				
B26	2	Si				1		2		4			2	2	2	1		1	2			
B27	1	Si, porque no sabía cómo				1		2					2	2	1	2			2			
B28	1	Tal vez, en un futuro, vuelv				2		1	3				1	3	1	4			1	2	3	
B29	2	Si				1		2					1	2	1	1						
B30	2	Si, Eso unid me ha ayu				1							1	3	2	1		1	2		1	
B31		media	1.51612932										0.50161	1.580646	0.709877	1.354839	1.580646				1.645101	
		desvnt	0.569851895										0.50161	0.692951	0.908188	0.719916			</			



1542																					
PERFILES	GÉNERO	P2.1	P2.2	P2.3	1	2	3	4	5	6	P2.3.1	2.4	P2.5	P2.6	P2.7	P2.8	1	2	3	4	P2.9
C1	1 Si	2					2	3	4				1	1	1	1				4	1
C2	1 Si	2					2		4				2	3	1	1			2		2
C3	1 Si, yo creo que				1		2		4				2	2	1	1		1	2		2
C4	1 Si, me he dado	3			1		2						2	3	1	2				4	2
C5	1 Si, gracias a	2			1		2		4				1	2	1	1		1			1
C6	1 Si	2			1		2						1	2	1	1		1	2		1
C7	1 Si	1			1				4				1	2	1	1		1	2		1
C8	2 Si	1			1				4				1	2	1	1		1		3	2
C9	1 Si	1			1					6 Elverqueado			1	2	1	1				3	1
C10	2 Si	2			1		2						1	2	1	2			2		2
C11	1 Si	2			1		2						1	3	1	1		1	2	3	2
C12	1 Si	2			1		2						2	2	1	1		1	2		1
C13	1 Si	2			1		2						1	3	1	2			2		2
C14	1 Si	1			1		2	3					2	1	1	2		1			4
C15	1 Si	2			1		2	3	4				2	3	1	2		1	2	3	4
C16	1 Si	2			1		2		4				2	2	3	2		1		3	2
C17	2 Si porque he	2			1		2						2	2	1	2		1		3	4
C18	1 Si	2			1				4				1	3	1	2		1			2
C19	1 Si, mucho	1			1		2	3	4				1	2	1	1					2
C20	2 Si y me ha gui	1			1		2						1	1	1	2		1	2	3	4
C21	1 Si, me ha he	1			1		2	3	4				1	2	1	2					1
C22	1 Si, ya pensaba	2			1		2		4				2	2	1	2		1	2		2
C23	1 Si	2			1		2						2	2	1	2		1	2		1
C24	1 Si	1			1				4				2	2	1	2		1			2
C25	1 Si	2			1		2		4				2	3	1	2		1	2		1
C26	2 Si, la verdad es	1			1		2						1	1	1	1		1	2	3	4
C27	1 Si, debido a	2			1		2		4				1	2	1	2					2
C28	1 Si, me ha he	1			1		2	3	4				1	1	1	1		1	2	3	4
C29	1 Si, ya que he	1			1		2	3	4				2	2	1	1		1	2		1
C30	1 Si, puesto que	1			1		2	3	4				1	2	1	1		1	2		4
1D	1 Si	1			1		2	3					1	1	1	1		1	2	3	4
2D	1 Si	2			1		2	3	4				1	2	1	1					1
3D	1 Si, me ha pa	3			1		2		4				2	2	1	2		1	2		2
4D	2 Si	2			1								1	3	1	1		1	2		2
5D	1 Si	1			1		2	3					1	1	1	1				3	1
6D	1 Si	2			1		2		4				2	2	1	2		1	2		1
7D	1 Si, de una fo	3			1				4				2	3	1	1		1	2		1
8D	1 Si	1			1		2	3	4				1	3	1	2			2		2
9D	1 Si	1			1		2		4				2	1	1	1		1			1
10D	1 Si	1			1		2		4				2	1	1	1				4	1
11D	1 Si	3			1		2	3	4				3	3	1	1			2		1
12D	1 Si	2			1		2	3	4				2	1	1	2		1	2	3	1
13D	1 Si	2			1		2						2	2	1	2		1			1
14D	1 Si	1			1		2						2	3	1	2		1			1
15D	1 Si	2			1		2						1	1	1	2		1			2
16D	1 Si	2			1				4				2	3	1	2		1			1
17D	1 Si	1			1		2	3	4				1	1	1	1		1	2	3	4
18D	2 Si	1			1		2	3	4				1	1	1	1		1	2	3	4
19D	2 Si	1			1		2						1	1	1	1		1	2		4
20D	1 Si	2			1				4				2	3	1	2				3	1
21D	1 Si	1			1				4				1	2	1	2		1			2
22D	1 Si	2			1		2	3	4				2	2	1	1		1			1
23D	2 Si	2			1		2						2	1	1	1		1			1
24D	1 Si	1			1		2						1	1	1	1		1	2		1
25D	1 Si	2			1		2		4				1	2	1	2		1			1
26D	1 Si y ha echo q	2			1		2						2	1	1	1					4
27D	2 Si	1			1				4				1	2	1	2		1	2		4
28D	1 Si totalmente	1			1				4				2	1	1	1			2		1
29D	2 Si y mucho	2			1				4				1	2	1	1		1			2
media		1,6610169									media	1,5084746	1,9322034	1,0338983	1,4576271					media	1,4067797
desvst		0,659419									desvst	0,5373268	0,7396273	0,2603778	0,5024778					desvst	0,5291061

PERFILES	GÉNERO	P2.1	P2.2	P2.3	1	2	3	4	5	6	P2.3.1	2.4	P2.5	P2.6	P2.7	P2.8	1	2	3	4	P2.9	
1E		2 Si		2		1	2						1	2	1	1		1	2	3	4	1
2E		2 Si		1			2		4				1	1	1	1				3	4	1
3E		2 No la verdad es		3		1							1	2	1	1			2			4
4E		2 Si		2				3	4				2	2	1	2		1	2			1
5E		2 Si		2				3					2	1	1	1			3		2	2
6E		2 Si		2		1							2	3	1	2			2			2
7E		2 Si, aunque soy		1		1	2						1	2	1	1		1	2	3	4	1
8E		2 Si, me ha he		1		1	2						2	2	1	2		1	2			1
9E		2 Si		1				3	4				1	1	1	2				3		2
10E		2 Si		1		1	2						2	2	1	2			2		4	1
11E		2 Si		2		1	2		4				2	2	1	1		1				1
12E		2 Si que ha he		2		1	2			Nada			2	3	2	1		1	2			1
13E		1 Si, ya que no m		3		1	2						1	3	4	3			2			2
14E		2 Si		2		1	2		4				1	2	1	1		1	2			1
15E		1 Si		1		1	2		4				1	1	1	1			2			1
16E		1 Si, me ha he		1		1							1	1	1	1		1				1
17E		2 Si, me ha he		1		1	2						1	2	1	2				3		1
18E		2 Si, además, no		3		1		3	4				2	2	1	2		1	2			1
19E		2 Si		1		1	2	3	4				1	1	1	1		1				1
20E		2 Si, normalmen		1		1							1	1	1	1			3	4		1
21E		2 Si		1		1							1	1	1	1			2			1
22E		2 Si, me ha he		2		1	2						1	1	1	1		1	2			1
23E		2 Si		1		1	2	3	4				1	1	1	1		1	2	3	4	1
24E		2 No, ya era cons		2		1	2						2	3	1	1						1
25E		2 Bastante		2									2	1	1	2		1	2		4	1
26E		2 Si		2		1			4				2	3	1	1				3		1
27E		2 Si, creo que me		1				3	4				2	1	1	1		1	2			1
28E		2 Si ya que no m		2		1		3	4				1	3	2	2						1
1F		2 Si, me ha se		1		1	2	3	4				1	1	1	1		1				1
2F		1 Si, he sacado b		1				3	4				1	2	1	2			2			2
3F		2 Si		2		1							2	2	2	2			2			2
4F		1 Si		1		1			4				1	2	1	1			2	3		1
5F		1 Si		1		1	2	3					2	2	1	2						1
6F		1 Si, mucho		1		1		2					1	1	1	1		1	2			1
7F		2 Si, ya que habi		1		1	2		4				2	2	1	1		1				1
8F		2 Si		2					4				1	1	1	1		2		3		1
9F		2 Si		1		1				Si			2	2	1	1				3		1
10F		1 Si		3					5				2	3	3	2		1	2	3	4	2
11F		2 Si		1		1	2	3	4				1	1	1	1			2	3		1
12F		2 Si		2					4				2	2	1	1		1	2			2
13F		2 Si		2		1							2	2	1	1						1
14F		1 Si		1		1	2	3	4				1	1	1	1		1	2	3	4	1
15F		2 Si, porque no t		1		1		3	4		6	Que se pue	2	1	1	1		1	2			1
16F		2 Si, porque no h		2		1							2	2	1	1			2			2
17F		1 Si, esto me ha		1		1	2						1	1	1	1		1		3		1
18F		1 Si		1				4					1	2	1	1			2			1
	media		1,54347826								media		1,45652174	1,76086957	1,17391304	1,39130435				media		1,36565622
	desv est		0,65681121								desv est		0,50361016	0,70505422	0,56976985	0,6490424				desv est		0,74113114