

## **ENFRENTANDO LAS BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN ADOLESCENTE CON BAJOS RECURSOS ECONÓMICOS: EL EJEMPLO DEL PROGRAMA IPAFD**

**Daniel Bores-García**

Profesor, Universidad Rey Juan Carlos, España  
[daniel.bores@urjc.es](mailto:daniel.bores@urjc.es)

**Raúl Barba-Martín**

Profesor, Universidad de León, España  
[raul.barba@unileon.es](mailto:raul.barba@unileon.es)

**David Hortigüela-Alcalá**

Profesor, Universidad de Burgos, España  
[dhortiguela@ubu.es](mailto:dhortiguela@ubu.es)

**Gustavo González-Calvo**

Profesor, Universidad de Valladolid, España  
[gustavo.gonzalez@uva.es](mailto:gustavo.gonzalez@uva.es)

### **RESUMEN**

El acceso a la práctica de actividad física en ocasiones se convierte en algo inviable para determinados colectivos sociales. Normalmente, los que tienen un nivel cultural y económicamente más bajo son los que presentan una mayor problemática. En este artículo se analiza el programa IPAFD (Institutos promotores de la actividad física y del deporte), una iniciativa de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid, que puede actuar como facilitadora para la eliminación de algunas de las barreras para la práctica de actividad física entre la población con bajos recursos. Se analizan, desde una visión reflexiva y crítica, variables como la justicia social, la escasez de recursos económicos, la inclusión, la emancipación y la promoción de actividad física. Es fundamental que desde la administración pública se fomenten iniciativas de este tipo con el fin de garantizar la accesibilidad a la práctica de actividad física y deportiva de aquellos que más lo necesitan, otorgando propuestas viables que fomenten la verdadera inclusión.

### **PALABRAS CLAVE:**

Actividad física; inclusión; equidad; justicia social; administración pública

# **ADDRESSING BARRIERS TO PHYSICAL ACTIVITY IN LOW-INCOME ADOLESCENT POPULATIONS: THE EXAMPLE OF THE IPAFD PROGRAMME**

## **ABSTRACT**

Access to the practice of physical activity sometimes becomes unfeasible for certain social groups. Normally, those with a lower cultural and economic level are those with the greatest problems. This article analyzes the IPAFD program (Institutes for the Promotion of Physical Activity and Sport), an initiative of the General Directorate of Sports of the Community of Madrid, which can act as a facilitator for the elimination of some of the barriers to the practice of physical activity among the population with low resources. From a reflective and critical point of view, variables such as social justice, scarcity of economic resources, inclusion, emancipation and the promotion of physical activity are analyzed. It is essential for the public administration to promote initiatives of this type in order to guarantee accessibility to the practice of physical activity and sports for those who need it most, providing viable proposals that promote true inclusion.

## **KEYWORD**

Physical activity; inclusion; equity; social justice; public administration; public administration.

## INTRODUCCIÓN.

Desde hace años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publica periódicamente una serie de directrices para la práctica de actividad física en los diferentes sectores poblacionales, incluyendo los niños y los adolescentes. Pese a la evidencia científica sobre los beneficios de la práctica de actividad física (Biddle et al., 2019), parece que solo uno de cada cinco adolescentes cumple estas recomendaciones (Kurdaningsih et al., 2016; Guthold et al., 2020). Esta inactividad trae como consecuencia, entre otras muchas, graves problemas de salud en la población. En el caso de España hay un 20,7% de tasa de sobrepeso y un 14,2% de obesidad entre la población menor de edad, produciéndose así un aumento de más del 2% en las últimas dos décadas (Mendoza-Muñoz et al., 2020), quedando así entre uno de los países con mayor incidencia en este aspecto. No obstante, tal y como señalan González-Calvo et al. (2022), el discurso no debe centrarse únicamente en lo meramente biomédico, puesto que la mejora de la salud desde un punto de vista fisiológico y del aspecto físico son solo algunos de los beneficios de la práctica de actividad física. No debe obviarse que la población adolescente está en edad escolar y que, por tanto, la actividad física puede y debe tener una orientación holística que contribuya a la emancipación del individuo (Kirk, 2020), objetivo que demanda contemplar factores que van más allá de lo médico y lo estético, tales como lo social o lo afectivo. En este sentido, es importante comprender la escuela y la asignatura de Educación Física (EF) como un aspecto clave en el desarrollo integral del alumnado, otorgándole la capacidad de mejorar su vida diaria desde múltiples factores y, por tanto, debiendo ampliar su compromiso fuera del aula. No obstante, uno de los principales elementos para que la promoción de la práctica de actividad física y deportiva sea verdaderamente inclusiva y llegue a todos los estratos sociales, es la promoción desde la gestión y administración educativa, promoviendo políticas sociales que garanticen la accesibilidad a toda la sociedad, independientemente de su nivel social, cultural y/o económico. En el presente artículo se pretende mostrar y analizar una iniciativa de la Dirección General de Deportes de la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte de la Comunidad de Madrid, en colaboración con los institutos públicos y las federaciones deportivas de la región, que puede actuar como facilitadora para la eliminación de algunas de las barreras para la práctica de actividad física entre la población con bajos recursos económicos.

### 1. LA ACTIVIDAD FÍSICA MÁS ALLÁ DEL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA: UNA CUESTIÓN DE JUSTICIA SOCIAL.

En la sociedad actual, la falta de actividad física es un problema cada vez más extendido. Esta conducta tiene una relación con factores interpersonales, como la motivación (Durán-Vinagre et al., 2021), pero también está muy determinada por factores sociales, como las características socioeconómicas y de jerarquía social (Moreno, 2022). Así, los cambios sociales que se han producido en los últimos años están conduciendo a la población a desarrollar actividades cada vez más sedentarias. El auge de las sociedades digitales, las políticas consumistas, las crisis económica y sanitaria, los horarios laborales, la privatización de espacios públicos o la mayor urbanización de las ciudades son algunas de las causas que están llevando a las personas, cada vez más, a tomar alternativas de ocio alejadas

de la actividad física, con los consecuentes problemas de salud, sociales y afectivos que conllevan.

Por estas razones, dotar de posibilidades de un ocio saludable a la población es una cuestión de justicia (Gerdin et al., 2021; Philpot et al., 2021). Cuando se trata de promocionar la actividad física en la vida diaria de las personas, no se puede olvidar tener en cuenta las situaciones sociales que les afectan y el lugar en el que se desarrollan; ya que estas tienen una gran influencia en las posibilidades y limitaciones a la hora de hacer actividad física (Moreno, 2022; Shelton et al., 2011). En este sentido, aquellas personas con bajos recursos económicos, escasos espacios gratuitos cercanos para practicarla, menores conocimientos sobre los beneficios de la actividad física o mayores cargas personales verán más afectadas sus posibilidades de desarrollo de actividad física (Chen et al., 2017; Eyler et al., 1998; Romero, 2005). Por tanto, ampliar las posibilidades de estas personas hacia la actividad física, teniendo en cuenta los factores sociales que les afectan, se erige como un aspecto de justicia que ayude a esta población con mayores dificultades a mejorar su vida y combatir las consecuencias ocasionadas por causas sociales de desigualdad. En el caso de los y las adolescentes en edad escolar, el desarrollo de actividad física en su día a día puede ser apoyado por las escuelas y la EF.

Para parte del alumnado, las clases de EF son el mayor momento de realización de actividad física y, por tanto, este debe ser un momento de inflexión para tratar de llevar esta actividad fuera de la escuela de una manera prolongada (Abarca-Sos et al., 2015). Dentro de las clases de EF ya existen diferentes propuestas para conectar de forma eficaz el contexto social del alumnado y la asignatura a través del fomento de actividad física. Uno de los modelos más desarrollados en los últimos años es el Aprendizaje-Servicio. A través de una conexión entre el aprendizaje y la labor comunitaria, el alumnado desarrolla su conocimiento a la vez que mejora algún aspecto social de su contexto (Chiva-Bartoll & Fernández-Río, 2021). Estas iniciativas permiten la adquisición de aprendizajes, de una competencia social y ciudadana en el alumnado (Gil Gómez et al., 2015) y de una perspectiva de justicia social (García-Rico et al., 2020; Gerdin et al., 2021; Philpot et al., 2021a, 2021b; Smith et al., 2021), al hacerle reflexionar sobre los beneficios que tiene la actividad física en su día a día y en sus realidades fuera de la escuela, a la vez que les apoyan a actuar en dichos contextos para fomentarla posteriormente. Otro tipo de intervenciones han surgido cuando la escuela y el equipo docente de Educación Física desarrolla actividades extraescolares o mantiene convenios para tratar de promocionar la actividad física fuera del horario escolar (Manrique-Arribas et al., 2011). Este tipo de propuestas son una forma de ampliar el conocimiento hacia la actividad física más allá de las aulas. Estas relaciones tienen como finalidad apoyar al alumnado a que pueda participar y conocer nuevas actividades, que le permitan comprender los beneficios saludables de estas y establecer relaciones socioafectivas para continuar en un futuro de manera autónoma.

En este sentido, resulta beneficioso que la escuela y la asignatura de EF puedan fomentar experiencias activas en el alumnado fuera del centro, a través del establecimiento de relaciones con familias, agentes sociales o instituciones. De esta forma, se puede tratar de disminuir las problemáticas sociales que los y las adolescentes se encuentran cuando tratan de desarrollar actividad física fuera de las escuelas. Por lo tanto, el rol del docente de EF se torna clave en dos sentidos; 1) Fomentar la inclusión en sus clases a través del uso de metodologías activas y

participativas que fomenten la implicación y reflexión del alumnado sobre su práctica; 2) Buscar la transcontextualidad y transferibilidad de los aprendizajes generados en el aula, otorgando así alternativas reales para practicar actividad física y deporte en diversidad de contextos.

## **2. BAJOS RECURSOS ECONÓMICOS: UNA BARRERA AÑADIDA PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR ENTRE LOS ADOLESCENTES.**

Al tratar la promoción de actividad física en los y las adolescentes es importante tener en cuenta las barreras que se encuentran para poder desarrollarla en su día a día. Algunas de las causas más frecuentes para la inactividad física entre los y las adolescentes son la baja competencia motriz percibida para la práctica avanzada de determinadas disciplinas deportivas (Jodkowska et al., 2015), aspecto que se acrecienta con la diferencia de género, ya que la población femenina acusa más la falta de oferta deportiva adaptada a sus gustos y necesidades (Delfa-DelaMorena et al., 2022); la falta de fuerza de voluntad (Fernández et al., 2017); la dificultad para desplazarse al lugar de práctica y el temor relacionado con este hecho (Vasquez et al., 2021); la falta de apoyo tanto por parte de las propias familias como por parte de las administraciones nacionales, regionales y municipales (Vasquez et al., 2021); una escasez de tiempo libre debido al aumento de las responsabilidades académicas de tareas y estudio con el paso desde la educación primaria a la educación secundaria (Delfa-DelaMorena et al., 2022); y, por supuesto, el factor económico (Martins et al., 2021).

Los y las adolescentes pertenecientes a familias con un nivel socio-educativo y socio-económico bajo sufren aún más las barreras identificadas anteriormente. En el caso concreto de España uno de los sectores poblacionales más sensibles a las crisis económicas y a cualquier tipo de coyuntura negativa son los inmigrantes y las minorías étnicas. En este sentido, el estudio de Marconnot et al. (2019, 2020) realizado con población infantil y juvenil inmigrante en la Comunidad de Madrid (España) muestra algunas de las barreras específicas para la práctica de la actividad física con las que se encuentra este colectivo:

- La diferencia entre sexos, con la tradicional inclinación del sexo masculino hacia deportes mayoritarios como el fútbol y el baloncesto y el del sexo femenino hacia deportes más minoritarios como el voleibol o la gimnasia rítmica. Es evidente que la oferta deportiva favorece a los adolescentes de sexo masculino.
- La carga de responsabilidad académica que aumenta con la transición de la educación primaria a la educación secundaria, unida a una mala gestión del tiempo y un desconocimiento de técnicas de estudio que permitan el mejor aprovechamiento del mismo. Muchos adolescentes, al igual que sus progenitores, aluden a la falta de tiempo para la práctica de actividad física.
- Menor posibilidad de relación social, producida por un desarraigo y una pérdida de su zona de seguridad al llegar a un país extranjero en el caso de los inmigrantes o por la situación familiar en adolescentes con bajos recursos económicos en general.

- Falta de recursos económicos para hacer frente a los costes de equipamiento, fichas federativas, cuotas mensuales o trimestrales al club deportivo, desplazamientos, etc.
- Ausencia de infraestructuras deportivas cercanas al domicilio, más aún en grandes capitales en las que los desplazamientos son más largos y complejos.
- Miedo e inseguridad en los desplazamientos a los lugares de práctica deportiva y en el propio emplazamiento. Muchas familias con bajos recursos económicos trabajan muchas horas al día y no tienen la posibilidad de llevar a sus hijos a las actividades deportivas, por lo que estos deben desplazarse en transporte público o andando, con la inseguridad que esto genera a la familia y al propio adolescente. Este temor se acrecienta en el otoño y el invierno al anochecer antes.

La especificidad de estos factores se debe tener en cuenta cuando se desarrollen programas de promoción de la actividad física dirigidos a esta población con mayores dificultades. Las barreras contextuales de estos adolescentes, causadas por una desigualdad social, deben ser rotas si se pretende conseguir una eficacia en el desarrollo de actividad física para ellos y ellas. En este sentido, suele ser demasiado habitual comprobar cómo en muchas ocasiones se culpabiliza a los adolescentes, incluso a sus familias, de ser sedentarios, de no utilizar la práctica de actividad física en su ocio y tiempo libre y de no participar en actividades deportivas promovidas desde diferentes estamentos. Sin embargo, estos mensajes no siempre están enfocados desde otra visión más reflexiva y crítica (que también real), que analice el coste económico, en ocasiones inasumible, para determinados sectores de la población, la falta de infraestructuras suficientes, la accesibilidad a la mismas o al material necesario para su práctica, o la conciliación inviable para determinadas familias por su inestabilidad o precariedad laboral.

### **3. INSTITUTOS PROMOTORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (IPAFD).**

Los Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte (IPAFD) son los centros públicos de enseñanza secundaria de la Comunidad de Madrid que han solicitado su adhesión a un programa de promoción deportiva ofertado por la administración regional a través de un convenio de colaboración entre los centros educativos, el propio gobierno de la Comunidad de Madrid y las federaciones deportivas que se acogen al programa. Mediante la coordinación de un profesor funcionario del centro, que habitualmente pertenece al departamento de EF del mismo, se promociona entre todo el alumnado la creación de una serie de escuelas deportivas cuyos entrenadores son enviados por las respectivas federaciones deportivas. Gracias a esta sinergia la administración educativa cumple su función de promoción del deporte entre la población en general y los y las adolescentes en particular, los centros educativos desarrollan la participación de su alumnado en actividades deportivas en el mismo centro y las federaciones deportivas regionales obtienen un acceso sin precedentes a decenas de miles de adolescentes que pueden conocer su deporte y comenzar a practicarlo, lo que redundará en la promoción de su deporte y la posible captación de futuros deportistas que terminarán teniendo licencias federativas y practicando deporte en las competiciones organizadas por cada federación.

Durante el presente curso 2022/2023, 205 centros educativos de educación secundaria de la Comunidad de Madrid han solicitado entrar en el programa IPAFD, abriendo la puerta a la práctica de actividad física y deportiva a decenas de miles de adolescentes que tendrían dificultades de acceso a la misma sin la presencia del programa. Aunque las barreras para la práctica de actividad física entre la población adolescentes son múltiples y diversas, debido a la temática del presente trabajo nos enfocaremos en aquellas que más repercuten negativamente en los y las adolescentes pertenecientes a familias con bajos recursos económicos.

La escasez de oferta deportiva en el entorno es uno de los principales problemas para la práctica de actividad física entre los y las adolescentes, tal y como señalan Delfa-DelaMorena et al. (2022). En el caso de las adolescentes esta circunstancia se vive con especial intensidad, ya que los deportes predominantes en cualquier club o instalación deportiva están más orientados a un público masculino que a un público femenino. Así pues, es sencillo encontrar una gran oferta de fútbol y baloncesto, pero esta se reduce drásticamente en lo que a otros deportes se refiere. El programa IPAFD oferta en la actualidad 26 modalidades deportivas diferentes, entre las que destacan, por la dificultad de práctica fuera del programa, algunas tan minoritarias como la orientación deportiva, el salvamento, el triatlón, el taekwondo o el tiro con arco. La inclusión en los últimos años en el programa IPAFD de la Federación Madrileña de Patinaje ha abierto la oportunidad de práctica deportiva a cientos de adolescentes que al visto cómo, por fin, se ofertaban actividades atractivas para ellas.

El paso de la etapa de educación primaria a la educación secundaria supone normalmente un aumento en la exigencia técnico-táctica en los deportes, fundamentalmente en aquellos en los que se compite a nivel federativo. Los mismos profesores de EF en secundaria escuchan año tras año los motivos expuestos por los alumnos de los primeros cursos de secundaria para el abandono de la práctica deportiva. Un gran número de ellos reconoce haber practicado algún deporte durante su etapa en primaria, pero uno de los motivos que desencadena la interrupción definitiva de esa práctica es el aumento de la exigencia que algunos no pueden o no quieren asumir. Jodkowska et al. (2015) exponen que las chicas se ven aún más afectadas por este factor, que por supuesto no es único y con frecuencia está unido a otros pero que tiene la desmotivación como base. La manera en la que los entrenadores del programa IPAFD enfocan los entrenamientos huye intencionadamente del afán competitivo y de tecnificación y tiene como objetivo principal el aumento de la adherencia a la práctica de actividad física entre los adolescentes, entendiendo que la enseñanza deportiva debe estar adaptada a todos los niveles, pero con un énfasis especial en la iniciación deportiva y en la inclusión de todos los y las participantes. Se da por hecho que quienes llevan años compitiendo a un cierto nivel ya están involucrados en sus respectivos clubes deportivos, por lo que el perfil de beneficiario del programa es más bien el de iniciación o el de quien busca más el carácter lúdico del deporte que el competitivo.

El día a día de las familias con bajos recursos económicos dificulta en gran medida la disponibilidad de alguno de los progenitores para los traslados al lugar de práctica deportiva por las tardes. En ciudades más o menos grandes, como es el caso de Madrid, las distancias entre los domicilios y los clubes deportivos o instalaciones deportivas suelen ser grandes, a lo que debemos añadir la densidad de tráfico y la dificultad para los adolescentes de moverse solos en transporte

público. Tal y como muestran Vasquez et al. (2021), muchos adolescentes abandonan la práctica deportiva porque no hay nadie en su núcleo familiar que pueda llevarlos a entrenar, o bien porque el lugar en el que se realiza la práctica deportiva genera inseguridad en la familia. El programa IPAFD se desarrolla en las propias instalaciones del instituto, en torno al cual suele vivir la mayor parte del alumnado. El alumno o alumna que se desplaza solo para ir al instituto por la mañana, bien puede hacerlo para ir a los entrenamientos por la tarde. Casi la totalidad del alumnado se desplaza a su centro educativo a pie, lo que además de fomentar el desplazamiento activo con los beneficios que esto supone (Chillón et al., 2017), permite a las familias tener tranquilidad por la seguridad de sus hijos e hijas tanto en el desplazamiento como durante la propia actividad, que siempre estará coordinada y supervisada por un entrenador de la federación deportiva correspondiente. Los coordinadores de los diferentes institutos adheridos al programa reconocen que las familias se sienten tranquilas al saber que sus hijos e hijas van a practicar deporte en un entorno conocido y seguro.

Vasquez et al. (2021) señalan la falta de apoyo desde las instituciones como una de las principales barreras a la práctica deportiva entre los y las adolescentes. El programa IPAFD es precisamente una iniciativa de las propias instituciones (políticas y educativas) que tratan de acercar la posibilidad de práctica deportiva al estudiantado.

Cuando hablamos de población con pocos recursos económicos debemos comprender que la práctica deportiva no es una prioridad en la mayoría de estas familias, puesto que hay otros muchos gastos, tanto fijos como variables, con mayor demanda y nivel de urgencia (Martins et al., 2021). Practicar un deporte determinado lleva multitud de gastos asociados: ropa específica para ese deporte (que en determinadas disciplinas tiene un coste altísimo), las cuotas al club por el pago a entrenadores, instalaciones o mantenimiento, el coste de los desplazamientos a entrenamientos y partidos, la licencia federativa, etc. Este factor económico ya es suficientemente limitante de manera aislada, pero tiene mayor calado cuando se une a otros vistos en los párrafos anteriores, algo que sucede con mucha frecuencia. Una de las características más destacadas del programa IPAFD es el bajo coste de inscripción. El alumno o alumna que quiera participar en el programa deberá abonar tan solo 14 euros por el año entero, pudiendo practicar por este importe hasta dos modalidades deportivas por curso, siempre que no coincidan en día y en hora, por supuesto. Obviamente, no hay mucha oferta deportiva que pueda igualar a esta desde el punto de vista económico. Cualquier club deportivo que desea estar económicamente saneado debe hacer frente a muchos gastos que obligan al cobro de cuotas a sus deportistas, aun teniendo muchos de ellos patrocinios o colaboraciones de los diferentes ayuntamientos o incluso empresas de la zona. Desde las coordinaciones de los centros educativos se promociona la actividad entre el alumnado señalando que por algo más de un euro al mes pueden realizar dos deportes, lo que representa un entrenamiento de una hora o una hora y media cuatro días a la semana (dos días por cada uno de los dos deportes). De esta manera, tal y como lleva haciendo la escuela pública desde que existe, se busca la equidad y la igualdad de oportunidades en todos los aspectos, también en el relativo a las posibilidades de práctica de actividad física y deporte. La experiencia de los centros educativos adheridos al programa no deja lugar a dudas: hay siempre un gran porcentaje de usuarios del programa que pertenecen a estratos socioeconómicos desfavorecidos, siendo los mismos que se benefician de otros programas como el de préstamo de libros de texto (denominado Programa



ACCEDE en la Comunidad de Madrid, por ejemplo), de material informático o de becas de comedor, entre otros. La barrera económica se diluye aquí gracias al compromiso de las instituciones y las federaciones deportivas, que apuestan por la equidad y la ayuda a los más vulnerables, entendiendo que la práctica de actividad física es un derecho y reporta grandes beneficios a nivel físico, social, afectivo y cognitivo.

El reto de programas como este, que buscan incentivar la práctica de la actividad física y del deporte desde una visión inclusiva, igualitaria y emancipadora, son imprescindibles para la verdadera justicia social (Gerdin et al., 2021; Philpot et al., 2021a, 2021b; Smith et al., 2021). Lo que es necesario reflexionar, de manera profunda e intencionada, es acerca de en qué medida las políticas educativas y deportivas públicas se enfocan desde la verdadera inclusión, favoreciendo la participación de los adolescentes cuyos contextos socioeconómicos son más precarios. Desde la EF, al ser una asignatura obligatoria y gratuita, que cursan todos los estudiantes, es preciso conectar con esa realidad emancipadora, autónoma y accesible que debe de ser la práctica de actividad física y deportiva. Para ello, los enfoques metodológicos han de ir más allá de la propia aula, y proyectarse hacia el conocimiento, uso y disfrute del entorno más próximo. En este sentido, la colaboración de las familias se hace imprescindible, ya que el tiempo que los estudiantes pasan fuera del aula es mucho, por lo que otorgar recursos y propuestas concretas para que las familias se impliquen y compartan un ocio activo con sus hijos, es de alta relevancia.

Lo que hay que tener presente es que las barreras actuales para la práctica de actividad física y deportiva existen para determinados colectivos, siendo una realidad que nos afecta a todos y que debemos de hacer frente. El ocio y tiempo libre saludable no puede quedar restringido solamente para aquel que pueda acceder al mismo, por lo que hay que conectar la salud con las posibilidades de cada uno, dando incentivos para que todos disfruten, creen vínculos sociales y tengan proyección y continuidad a lo largo de su vida. No se puede culpabilizar a los estudiantes de su sedentarismo cuando no se les otorga posibilidades reales de una práctica accesible y perdurable en el tiempo.

#### **4. CONCLUSIONES.**

La práctica de actividad física es una necesidad para la población en general y para la población adolescente en particular, ya que además de los beneficios físicos conlleva otros muchos beneficios a nivel social, afectivo y cognitivo. Los Institutos Promotores de Actividad Física y Deporte parten de la consciencia sobre los limitantes más comunes a la práctica de actividad física entre los y las adolescentes y ofertan un programa diseñado para sortearlos o, al menos, suavizarlos en la medida de lo posible. La falta de oferta deportiva, la dificultad de desplazamientos, la inseguridad, la falta de tiempo o la falta de recursos económicos son algunas de estas barreras que afectan a todos y todas, pero en especial al alumnado perteneciente a familias con bajos recursos económicos. Esta iniciativa pública puede servir a otras instituciones regionales de España y a otros países a impulsar proyectos de este tipo, basados en un estudio previo de las barreras hacia la práctica de actividad física con el fin de dar respuesta a cada uno de ellos eliminándolos o disminuyendo su impacto. El hecho de que la inscripción anual sea de 14 euros significa, evidentemente, que la administración debe hacer

un gran desembolso presupuestario con este programa, pero una vez más es cuestión de prioridades. ¿Creemos necesario y urgente facilitar la práctica deportiva a aquellas personas que, por diversas razones, se enfrentan diariamente con barreras a veces insalvables? ¿Estamos dispuestos a asumir el esfuerzo que supone acercar el deporte a todos y todas, independientemente de su condición?

Tal y como vienen señalando las leyes educativas desde hace décadas, los centros educativos son vectores de equidad e igualdad de oportunidades. La práctica de actividad física debe ser parte de la vida de los y las adolescentes y deben hacerse todos los esfuerzos posibles para reducir al máximo las barreras percibidas. Identificar cuáles son estas barreras y encontrar entonces estrategias para sortearlas es una misión compartida entre todas las instituciones.

El principal aporte del presente artículo ha sido la presentación del programa IPADF, desde su justificación social y necesidad de inclusión para la totalidad de los estudiantes, independientemente de su nivel socioeconómico. Bajo este pretexto, futuras líneas de investigación podrían estar asociadas a intervenciones concretas, ya sea comparando programas de diferentes Comunidades Autónomas, comprobando la adherencia hacia la práctica que genera en los participantes o incluso analizando variables como el género y las modalidades deportivas en las que se enmarca.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Abarca-Sos, A., Julián Clemente, J. A., Murillo, B., Generelo, E., & Zaragoza, J. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (28), 155-159.
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., y Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155
- Chen, S., Liu, Y., & Schaben, J. (2017). To Move More and Sit Less: Does Physical Activity/Fitness Knowledge Matter in Youth?, *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(2), 142-151.
- Chillón, P., Villén-Contreras, R., Pulido-Martos, M., & Ruiz, J. R. (2017). Desplazamiento activo al colegio, salud positiva y estrés en niños españoles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(1), 117–124. <https://doi.org/10.6018/280521>
- Chiva-Bartoll, Ó., & Fernandez-Rio, J. (2021). Aprendizaje Servicio. En Á Pérez-Pueyo, D. Hortigüela-Alcalá, & J. Fernández-Río (coords.), *Modelos Pedagógicos en Educación Física: qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 227-246). Servicio de Publicaciones de la Universidad de León. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/13251>
- Delfa-DelaMorena, J.M., Bores-García, D., Solera-Alfonso, A. y Romero-Parra, N. (2022). Barriers to physical activity in spanish children and adolescents: sex and educational stage differences. *Frontiers in Psychology*, 13:910930

- Durán-Vinagre, M. Á., Leador Albano, V. M., Sánchez Herrera, S., & Feu Molina, S. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 785-797.
- Eyler, A. A., Baker, E., Cromer, L., King, A. C., Brownson, R. C., & Donatelle, R. J. (1998). Physical activity and minority women: a qualitative study. *Health Education & Behavior*, 25(5), 640-652.
- Fernández, I., Canet, O., y Giné-Garriga, M. (2017). Assessment of physical activity levels, fitness and perceived barriers to physical activity practice in adolescents: cross-sectional study. *European Journal of Pediatrics*, 176, 57–65. doi: 10.1007/s00431-016-2809-4
- García-Rico, L., Carter-Thuillier, B., Santos-Pastor, M. L., & Martínez-Muñoz, L. F. (2020). Formar Profesores de Educación Física para la Justicia Social: Efectos del Aprendizaje-Servicio en Estudiantes Chilenos y Españoles. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*, 9(2), 29–47. <https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.2.002>
- Gerdin, G., Smith, W., Philpot, R., Schenker, K., Mordal Moen, K., Linnér, S., Westlie, K., & Larsson, L. (2021). *Social Justice Pedagogies in Health and Physical Education*. London, UK: Routledge.
- Gil Gómez, J., Chiva Bartoll, O., & Martí Puig, M. (2015). La adquisición de la competencia social y ciudadana en la universidad mediante el Aprendizaje-Servicio: Un estudio cuantitativo y cualitativo en el ámbito de la Educación Física. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*, 2(2).
- González-Calvo, G., Otero-Saborido, F. y Hortigüela-Alcalá, D. (2022). Discussion of Obesity and Physical Education: Risks, Implications and Alternatives. *Apunts Educación Física y Deportes*, 148, 10-16. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/2\).148.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.02)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., y Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child & Adolescent Health*, 4, 23–35. doi: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2
- Jodkowska, M., Mazur, J., y Oblacińska, A. (2015). Perceived barriers to physical activity among Polish adolescents. *Przeglad Epidemiologiczny*, 69, 169–173
- Kirk, D. (2020). *Precarity, Critical Pedagogy and Physical Education*. New York: Routledge.
- Kurdaningsih, S. V., Sudargo, T., y Lusmilasari, L. (2016). Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3, 630–635. doi: 10.18203/2394-6040.ijcmph20160623

- Manrique Arribas, J. C., López Pastor, V. M., Monjas Aguado, R., Barba Martín, J. J., & Gea Fernández, J. M. (2011). Implantación de un proyecto de transformación social en Segovia (España): desarrollo de un programa de deporte escolar en toda la ciudad. *Apunts. Educació física i esports*, 105, 58-66.
- Marconnot, R., Marín-Rojas, A., Delfa-De-la-Morena, J.M., Pérez-Corrales, J., Güeita-Rodríguez, J., Fernández-De-las-Peñas, C. y Palacios-Ceña, D. (2019). Recognition of barriers to physical activity promotion in immigrant children in Spain: a qualitative case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 431.
- Martins, J., Costa, J., Sarmiento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., et al. (2021). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: an updated systematic review of qualitative studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 4954. doi: 10.3390/ijerph18094954
- Mendoza-Muñoz, M., Adsuar, J. C., Pérez-Gómez, J., Muñoz-Bermejo, L., Garcia-Gordillo, M., y Carlos-Vivas, J. (2020). Well-being, obesity and motricity observatory in childhood and youth (WOMO): a study protocol. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 2129. doi: 10.3390/ijerph17062129
- Moreno Llamas, A. (2022). Determinantes sociales de la actividad física y el sedentarismo en la población adulta europea (Tesis doctoral). Universidad de Murcia.
- Philpot, R., Gerdin, G., Smith, W., Linnér, S., Schenker, K., Westlie, K., Mordal Moen, K., & Larsson, L. (2021). Taking action for social justice in HPE classrooms through explicit critical pedagogies. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(6), 662-674.
- Philpot, R., Smith, W., Gerdin, G., Larsson, L., Schenker, K., Linnér, S., Mordal Moen, K., & Westlie, K. (2021). Exploring social justice pedagogies in health and physical education through Critical Incident Technique methodology. *European Physical Education Review*, 27(1), 57-75.
- Romero, A. J. (2005). Low-income neighborhood barriers and resources for adolescents' physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 36(3), 253-259.
- Shelton, R. C., McNeill, L. H., Puleo, E., Wolin, K. Y., Emmons, K. M., & Bennett, G. G. (2011). The association between social factors and physical activity among low-income adults living in public housing. *American journal of public health*, 101(11), 2102-2110.
- Smith, W., Philpot, R., Gerdin, G., Schenker, K., Linnér, S., Larsson, L., Mordal Moen, K., & Westlie, K. (2021). School HPE: its mandate, responsibility and role in educating for social cohesion, *Sport, Education and Society*, 26(5), 500-513. DOI: 10.1080/13573322.2020.1742103.

Vasquez, T., Fernandez, A., Haya-Fisher, J., Kim, S., y Beck, A.L. (2021). A qualitative exploration of barriers and facilitators to physical activity among low-income latino adolescents. *Hispanic Health Care International* 19, 86–94. doi:10.1177/1540415320956933

**Fecha de recepción: 2/11/2022**  
**Fecha de aceptación: 10/12/2022**