

## Razones por las que los adolescentes practican o abandonan el deporte: un estudio descriptivo

### *Reasons why adolescents practice or drop out of sports: a descriptive study*

Recibido el 8 de enero de 2026 / Aceptado el 25 de marzo de 2026  
DOI:10.24310/riccafd.15.1.2026.22952

De La Cruz-Ortega, M<sup>1AEF</sup>; Zamarripa, J<sup>2AD</sup>; Durazo-Terán, LA<sup>3BC</sup>; Duarte-Félix, H<sup>4BC</sup>; Zárate-López, AA<sup>5ADF</sup>

<sup>1</sup> Universidad Estatal de Sonora, México, manueldelacruz@ues.mx

<sup>2</sup> Universidad Autónoma de Nuevo León, México, jorge.zamarripav@uanl.edu.mx

<sup>3</sup> Universidad Estatal de Sonora, México, luis.teran@ues.mx

<sup>4</sup> Universidad Estatal de Sonora, México, hector.duarte@ues.mx

<sup>5</sup> Universidad Del Desarrollo Profesional, México, andres.zaratel@unidep.edu.mx

**Responsabilidades.** (A Diseño de la investigación; B Recolector de datos; C Redactor del trabajo; D Tratamiento estadístico; E Apoyo económico; F Idea original y coordinador de toda la investigación)

**Correspondencia:** Alex Andrés Zárate López. andres.zaratel@unidep.edu.mx

### RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue determinar la prevalencia de los motivos de práctica y abandono del deporte en adolescentes de nivel medio superior. Se aplicaron cuestionarios validados a una muestra de estudiantes de preparatoria para evaluar los motivos de práctica físico-deportiva y las razones personales y sociales asociadas al abandono. El análisis se realizó mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central. Los resultados mostraron que los motivos de abandono presentaron niveles de acuerdo bajos a moderados, destacando la falta de tiempo como el motivo personal con mayor acuerdo relativo ( $M = 2.73$ ). En cuanto a los motivos de práctica, sobresalieron el disfrute de la actividad y el bienestar emocional asociado a su realización, particularmente sentirse feliz al practicarla ( $M = 6.08$ ). Estos hallazgos coinciden con la literatura reciente, que identifica a la motivación intrínseca, vinculada al disfrute y a la salud, como un factor clave para la adherencia deportiva en adolescentes. Asimismo, estudios previos señalan la influencia de variables personales y sociales, como la autopercepción, los estereotipos de género y el apoyo social, en el riesgo de abandono. En conclusión, los motivos de práctica y abandono deportivo en adolescentes responden a una combinación de factores personales, sociales y escolares. Los resultados aportan evidencia relevante para el diseño de programas deportivos que prioricen el disfrute, la competencia percibida y

entornos de apoyo que favorezcan la permanencia en la actividad física durante la adolescencia.

**PALABRAS CLAVE:** motivación deportiva, abandono deportivo, adolescentes, factores psicológicos.

### ABSTRACT

The objective of the present study was to determine the prevalence of motives for sport participation and dropout among adolescents at the upper secondary education level. Validated questionnaires were administered to a sample of high school students to assess motives for physical-sport practice as well as personal and social reasons associated with sport abandonment. Data analysis was conducted using descriptive statistics, including frequencies, percentages, and measures of central tendency. The results showed that motives for dropout presented low to moderate levels of agreement, with lack of time standing out as the personal reason with the highest relative agreement ( $M = 2.73$ ). Regarding motives for sport participation, enjoyment of the activity and the emotional well-being associated with its practice were particularly prominent, especially feeling happy while engaging in sport ( $M = 6.08$ ). These findings are consistent with recent literature, which identifies intrinsic motivation (linked to enjoyment and health) as a key factor in promoting sport adherence among adolescents. Additionally, previous studies highlight the influence of personal and social variables, such as self-perception, gender stereotypes, and social support, on the risk of sport dropout. In conclusion, motives for sport participation and abandonment in adolescents result from a combination of personal, social, and school-related factors. The results provide relevant evidence for the design of sport programs that prioritize enjoyment, perceived competence, and supportive environments that encourage continued engagement in physical activity during adolescence.

**KEY WORDS:** sports motivation, sports dropout, adolescents, psychological factors.

### INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de transición caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales que influyen directamente en la adopción o abandono de hábitos de actividad física. Durante este periodo se consolidan conductas relacionadas con la salud que pueden mantenerse en la vida adulta; sin embargo, también aumentan los factores que dificultan la continuidad deportiva, como las demandas académicas, la presión social, la búsqueda de identidad y la sensibilidad hacia la percepción corporal. Aunque la actividad física aporta beneficios físicos, emocionales y sociales, la evidencia muestra una disminución progresiva de la práctica durante la adolescencia, convirtiéndola en una etapa crítica para la adherencia deportiva<sup>1</sup>. En México, la Cartilla Mexicana de Actividad Física señala además limitaciones estructurales, escasa

disponibilidad de espacios y un aumento del sedentarismo que afectan los hábitos de ejercicio en esta población<sup>2</sup>.

Desde una perspectiva teórica, el abandono deportivo ha sido analizado principalmente a partir de la teoría de las metas de logro. Los adolescentes orientados a la tarea, centrados en la mejora personal y el aprendizaje, presentan patrones motivacionales más adaptativos, mayor disfrute y menor probabilidad de abandono. Por el contrario, una orientación al ego, basada en la comparación social y el rendimiento normativo, se asocia con mayor riesgo de abandono, especialmente cuando se percibe baja competencia o el contexto enfatiza los resultados<sup>3</sup>. Así, la motivación deportiva depende en gran medida del tipo de metas promovidas en los entornos escolares y deportivos.

De forma complementaria, la teoría de la autodeterminación sostiene que la motivación intrínseca, vinculada al disfrute, el interés y la satisfacción personal, es más estable y predictiva de la adherencia a la actividad física<sup>4</sup>, mientras que los motivos extrínsecos, como la apariencia o la presión social, se relacionan con una participación más vulnerable al abandono. Existen instrumentos que han permitido clasificar los motivos de práctica en dimensiones como disfrute, fitness/salud, competencia, apariencia y social, facilitando su aplicación en población adolescente<sup>5</sup>.

La investigación reciente confirma el carácter multifactorial de los motivos de práctica y abandono. Se ha identificado que las razones para abandonar el deporte se agrupan en factores personales, ambientales-sociales y actitudinales<sup>6</sup>, y que la adaptación al retiro deportivo está influida por el vínculo emocional y la identidad deportiva, incluso en edades tempranas<sup>7</sup>. Asimismo, el clima motivacional generado por entrenadores y docentes se ha relacionado con el bienestar psicológico, la autoestima y la permanencia deportiva<sup>8</sup>.

En el ámbito escolar, el disfrute, la interacción positiva con los compañeros y la práctica grupal se han señalado como factores clave para sostener la actividad física durante la adolescencia<sup>9-11</sup>. Además, se han documentado diferencias por sexo, observándose una mayor probabilidad de abandono en mujeres, asociada a inseguridad corporal, estereotipos de género y presión por la apariencia<sup>12-16</sup>. Otros estudios han ampliado este panorama al analizar la relación entre condición física, deportes específicos y rasgos de personalidad en la motivación deportiva<sup>10,14</sup>.

Con base en este marco teórico, el objetivo del presente estudio es determinar la prevalencia de los motivos de práctica y abandono del deporte en adolescentes, con el fin de aportar evidencia que contribuya al diseño de programas deportivos más efectivos, motivantes y ajustados a las necesidades de esta población.

## MATERIAL Y METODOS

### *Nivel y diseño del estudio*

El estudio tuvo un alcance descriptivo, con el propósito de analizar los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en adolescentes. Se adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de tipo transversal.

### *Población y muestra*

La población estuvo conformada por 48,728 estudiantes de nivel medio superior en Hermosillo, Sonora, de los cuales 52% fueron mujeres y 48% hombres. El tamaño de la muestra se calculó mediante una herramienta de cálculo muestral en línea<sup>17</sup>, considerando un nivel de confianza del 98%, un margen de error del 5% y una proporción poblacional del 50%. Se obtuvo una muestra mínima de 557 estudiantes, integrada por 293 mujeres (52.6%) y 264 hombres (47.4%), con edades entre 14 y 18 años ( $M = 15.82$ ). La selección se realizó mediante muestreo probabilístico estratificado proporcional por sexo, con selección aleatoria dentro de cada estrato<sup>17</sup>.

### *Variables e instrumentos*

Datos sociodemográficos. Se registraron edad, sexo, práctica actual o previa de actividad física o deportiva.

Motivos de abandono de la práctica físico-deportiva<sup>18</sup>. Se utilizó el cuestionario propuesto por Macarro, compuesto por 15 ítems distribuidos en motivos personales, ambientales-sociales y actitudinales. Las respuestas se obtuvieron mediante una escala Likert de cuatro puntos, de “Totalmente de acuerdo” (1) a “Totalmente en desacuerdo” (4). El instrumento presenta adecuados niveles de consistencia interna ( $\alpha = .60$  a  $.78$ ).

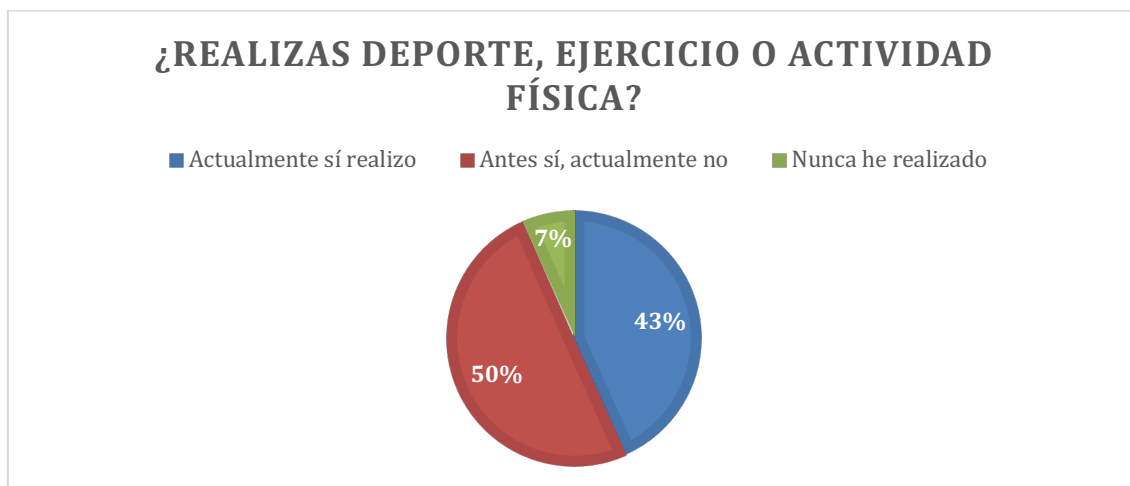
Motivos de la práctica físico-deportiva<sup>19</sup>. Se aplicó la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física (MPAM-R), integrada por 30 ítems agrupados en cinco factores: disfrute, apariencia, social, fitness/salud y competencia. Las respuestas se registraron en una escala Likert de siete puntos, de “Nada verdadero para mí” (1) a “Totalmente verdadero para mí” (7). La escala muestra altos índices de fiabilidad ( $\alpha = .78$  a  $.92$ ).

### *Procesamiento de datos*

Se realizó un análisis preliminar de calidad y distribución de los datos, seguido de análisis descriptivos y de fiabilidad mediante SPSS Statistics versión 24. La consistencia interna se evaluó con el coeficiente alfa de Cronbach. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio mediante JASP 0.95.4.0, utilizando un método robusto acorde a la distribución de los datos.

## RESULTADOS

En la Figura 1 se presenta la distribución porcentual de los participantes según su participación en actividad físico-deportiva. El 43% reportó practicar actualmente alguna actividad, el 50% indicó haber abandonado la práctica y el 7% señaló no haber participado nunca.



**Figura 1.** Análisis de porcentajes entre deportistas activos y no activos

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos y los coeficientes de fiabilidad de las dimensiones evaluadas. Las variables *Abandono Deportivo* y *Motivos Deportivos* se analizaron como constructos generales compuestos por sus respectivas dimensiones. En el caso del abandono, las medias se situaron cercanas al punto medio, destacando la dimensión *Abandono Personales* ( $M = 2.21$ ,  $DT = 0.52$ ).

Por el contrario, los *Motivos Deportivos* mostraron valores promedio más elevados, sobresaliendo *Fitness/Salud* ( $M = 5.72$ ,  $DT = 1.21$ ) y *Disfrute* ( $M = 5.62$ ,  $DT = 1.15$ ). Los valores de asimetría y curtosis se mantuvieron dentro de rangos aceptables, indicando una adecuada distribución de los datos.

Respecto a la fiabilidad, la dimensión *Abandono Actitudinales* presentó un alfa bajo ( $\alpha = .43$ ), por lo que fue eliminada al no mejorar su consistencia interna. En *Abandono Ambientales y Sociales*, la eliminación del ítem 10 incrementó el alfa de .66 a .69, valor considerado aceptable en fases iniciales de investigación<sup>20,21</sup>. Finalmente, en *Abandono Personales*, la eliminación del ítem 8 elevó el alfa de .69 a .72, mejorando su consistencia interna.

**Tabla 1.** Descriptivos y prueba de fiabilidad de las dimensiones de abandono deportivo

|                           | <i>M</i>    | <i>DT</i>  | Asimetría    | Curtosis     | $\alpha$   |
|---------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|------------|
| <b>Abandono Deportivo</b> | <b>2.21</b> | <b>.79</b> | <b>-.168</b> | <b>-.530</b> | <b>.78</b> |
| Personales                | 2.25        | .82        | .095         | -.639        | .72        |
| Ambientales y Sociales    | 2.21        | .92        | -.387        | -.902        | .69        |
| <b>Motivos Deportivos</b> | <b>5.25</b> | <b>.96</b> | <b>-.679</b> | <b>.774</b>  | <b>.92</b> |
| Disfrute                  | 5.62        | 1.15       | -.943        | .764         | .86        |
| Apariencia                | 4.80        | 1.44       | -.545        | -.316        | .84        |
| Sociales                  | 4.35        | 1.40       | -.457        | -.387        | .75        |
| Fitness/Salud             | 5.72        | 1.21       | -1.173       | 1.272        | .84        |
| Competencia               | 5.56        | 1.23       | -.677        | -.430        | .88        |

Nota. Rango de los factores: 1-7, *M* = Media, *DT* = Desviación Típica,  $\alpha$  = Alfa de Cronbach.

La Tabla 2 muestra los descriptivos de los ítems del cuestionario de abandono deportivo, cuyos valores fueron recodificados de forma inversa para mantener coherencia entre la magnitud numérica de la escala y el grado de acuerdo, de manera que puntuaciones más altas indican mayor acuerdo. Tras esta recodificación, las medias de los motivos personales oscilaron entre 1.87 y 2.73, evidenciando un nivel de acuerdo bajo a moderado.

El ítem “No tengo tiempo” presentó la media más alta (*M* = 2.73, *DT* = 0.87), mientras que los problemas con el profesor (*M* = 1.87, *DT* = 1.06) y la falta de disfrute (*M* = 2.06, *DT* = 1.06) mostraron menor acuerdo. Los motivos ambientales y sociales registraron medias bajas (*M* = 2.12 y 2.17), lo que sugiere una influencia secundaria en el abandono deportivo.

**Tabla 2:** Descriptivos de los ítems del cuestionario de abandono deportivo

|                                                   | <i>M</i> | <i>DT</i> | Asimetría | Curtosis |
|---------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|----------|
| <b>Motivos de abandono personales</b>             |          |           |           |          |
| 1. No tengo tiempo.                               | 2.73     | .87       | -.183     | -.683    |
| 4. No se han cumplido mis expectativas.           | 2.40     | .96       | -.009     | -.982    |
| 5. No ser tan buen deportista como pensaba.       | 2.45     | .97       | .023      | -.991    |
| 6. No me veo suficientemente hábil.               | 2.43     | .99       | .118      | -1.011   |
| 7. No me gustaba cómo se planteaban las clases.   | 2.37     | 1.01      | .226      | -1.045   |
| 9. Los demás eran mejor que yo.                   | 2.13     | 1.07      | .438      | -1.121   |
| 12. No me divierte, me aburre.                    | 2.06     | 1.06      | .504      | -1.074   |
| 13. Por tener pocas posibilidades de mejorar.     | 2.12     | .94       | .492      | -.644    |
| 14. Problemas con el profesor.                    | 1.87     | 1.06      | .836      | -.701    |
| <b>Motivos de abandono ambientales y sociales</b> |          |           |           |          |
| 11. No soportaba la presión.                      | 2.12     | 1.03      | .439      | -1.016   |
| 15. Por estrés competitivo.                       | 2.17     | 1.08      | .380      | -1.175   |

Nota. Rango de los factores: 1-4, *M* = Media, *DT* = Desviación Típica

La Tabla 3 presenta los descriptivos de los ítems del cuestionario de motivos deportivos. En general, las dimensiones muestran puntuaciones medias elevadas, lo que refleja una alta presencia de motivos para la práctica deportiva. Los motivos de disfrute registraron algunas de las medias más altas, destacando “Porque me hace feliz” (*M* = 6.08, *DT* = 1.37) y “Porque disfruto con esta



actividad" ( $M = 5.98$ ,  $DT = 1.39$ ), con asimetrías negativas que indican una clara tendencia hacia puntuaciones altas.

Los *motivos de apariencia* presentaron valores medios elevados ( $M = 5.01$  a  $5.76$ ), con excepción del ítem 27 ( $M = 3.58$ ,  $DT = 2.13$ ). En los *motivos sociales* se observaron medias moderadas a altas, aunque el ítem 28 obtuvo la puntuación más baja ( $M = 2.40$ ,  $DT = 1.86$ ). Por su parte, los *motivos fitness/salud* y de *competencia* mostraron nuevamente promedios altos y asimetrías negativas. En conjunto, los resultados evidencian un predominio del disfrute, la salud/fitness y la competencia como principales motivos de práctica, mientras que los motivos sociales y de apariencia presentan mayor variabilidad.

**Tabla 3.** Descriptivos de los ítems del cuestionario de motivos deportivo

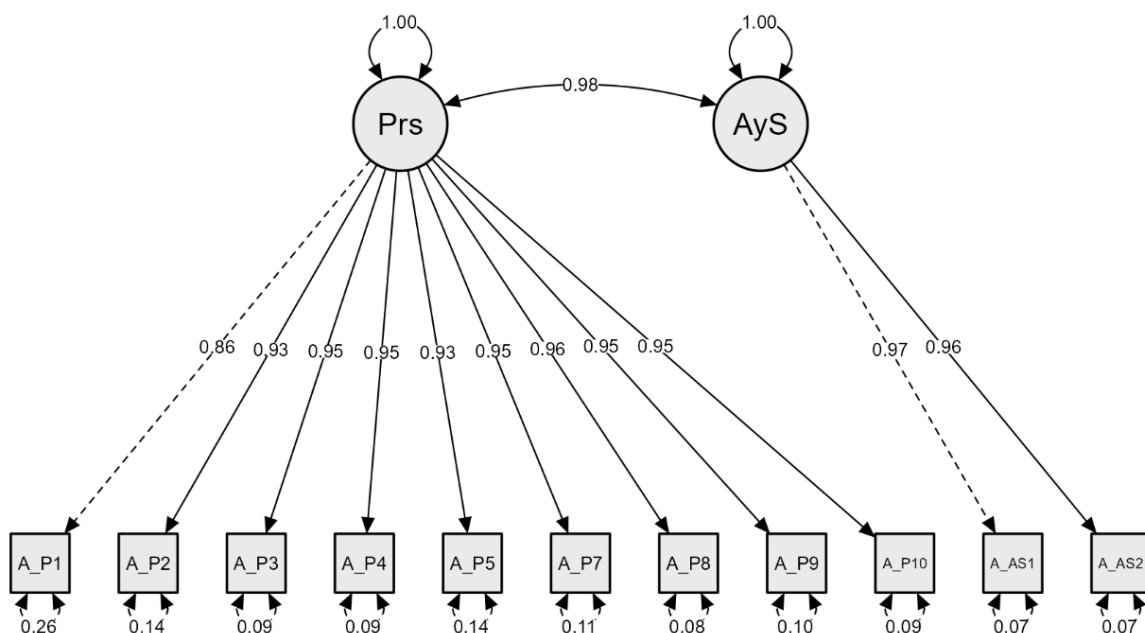
|                                                                                     | <i>M</i> | <i>DT</i> | Asimetría | Curtosis |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|----------|
| <b>Motivos de disfrute deportivo</b>                                                |          |           |           |          |
| 2. Porque es divertido.                                                             | 5.69     | 1.50      | -1.203    | 1.005    |
| 7. Porque me gusta hacer esta actividad.                                            | 6.00     | 1.32      | -1.396    | 1.520    |
| 11. Porque me hace feliz.                                                           | 6.08     | 1.37      | -1.657    | 2.496    |
| 18. Porque pienso que es interesante.                                               | 5.58     | 1.57      | -.949     | .164     |
| 22. Porque disfruto con esta actividad.                                             | 5.98     | 1.39      | -1.433    | 1.703    |
| 26. Porque encuentro esta actividad estimulante.                                    | 5.59     | 1.58      | -1.005    | .307     |
| 29. Porque me gusta la excitación de participar.                                    | 4.42     | 2.07      | -.231     | -1.172   |
| <b>Motivos de apariencia deportiva</b>                                              |          |           |           |          |
| 5. Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen.                          | 5.17     | 1.92      | -.786     | -.543    |
| 10. Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen.                     | 5.01     | 1.93      | -.628     | -.787    |
| 17. Porque quiero mejorar mi apariencia.                                            | 5.29     | 1.83      | -.846     | -.347    |
| 20. Porque quiero resultar atractivo a los demás.                                   | 4.01     | 2.06      | -.023     | -1.190   |
| 24. Porque quiero mejorar mi cuerpo.                                                | 5.76     | 1.59      | -1.281    | .848     |
| 27. Porque me sentiré poco atractivo físicamente si no practico.                    | 3.58     | 2.13      | .255      | -1.260   |
| <b>Motivos sociales deportivos</b>                                                  |          |           |           |          |
| 6. Porque me gusta estar con mis amigos.                                            | 4.84     | 1.95      | -.489     | -.948    |
| 15. Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad.  | 5.07     | 1.91      | -.726     | -.613    |
| 21. Porque quiero conocer a nuevas personas.                                        | 4.62     | 2.01      | -.367     | -1.050   |
| 28. Para buscar la aceptación de los demás.                                         | 2.40     | 1.86      | 1.185     | .261     |
| 30. Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad.              | 4.85     | 2.08      | -.547     | -.997    |
| <b>Motivos fitness/salud deportiva</b>                                              |          |           |           |          |
| 1. Porque quiero estar en buena forma física.                                       | 5.84     | 1.45      | -1.219    | .930     |
| 13. Porque quiero tener más energía.                                                | 5.87     | 1.42      | -1.278    | 1.179    |
| 16. Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular.                                | 5.27     | 1.74      | -.808     | -.147    |
| 19. Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable.          | 5.84     | 1.51      | -1.339    | 1.228    |
| 23. Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar.                          | 5.82     | 1.54      | -1.309    | 1.066    |
| <b>Motivos de competencia deportiva</b>                                             |          |           |           |          |
| 3. Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío. | 5.08     | 1.80      | -.637     | -.661    |
| 4. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades.                                    | 5.81     | 1.44      | -1.157    | .666     |
| 8. Porque quiero mejorar las habilidades que poseo.                                 | 5.75     | 1.58      | -1.247    | .852     |

|                                                                       | <i>M</i> | <i>DT</i> | <i>Asimetría</i> | <i>Curtosis</i> |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|-----------|------------------|-----------------|
| 9. Porque me gusta los desafíos.                                      | 5.38     | 1.66      | -.872            | .002            |
| 12. Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual.              | 5.83     | 1.46      | -1.135           | .693            |
| 14. Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente. | 5.36     | 1.73      | -.770            | -.416           |
| 25. Porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad.           | 5.73     | 1.55      | -1.205           | .775            |

Nota. Rango de los factores: 1-7, M = Media, DT = Desviación Típica.

La Figura 2 muestra la estructura revisada del *Cuestionario de Motivos de Abandono Deportivo*. Con base en el análisis de fiabilidad, se eliminaron los ítems 8 y 10 y se descartó la dimensión *actitudinal* por su baja consistencia interna ( $\alpha = .43$ ). Estas modificaciones permitieron mejorar los coeficientes alfa de las dimensiones *personales* y *ambientales-sociales*, manteniendo una estructura factorial coherente con el modelo teórico.

El modelo uni-factorial de orden superior presentó índices comparativos excelentes ( $NFI = .99$ ,  $NNFI = .99$ ,  $CFI = .99$ ), mientras que los índices absolutos mostraron un ajuste moderado ( $X^2 = 363.02$ ,  $p < .001$ ;  $X^2/df = 8.44$ ;  $RMSEA = .11$ )<sup>22,23</sup>. No obstante, las cargas factoriales estandarizadas fueron elevadas y significativas ( $p < .001$ ), lo que respalda la validez convergente del modelo<sup>24,25</sup>. En conjunto, aunque el ajuste absoluto fue limitado, la depuración del instrumento fortaleció su estructura factorial y respalda su utilidad para evaluar los motivos de abandono deportivo<sup>26</sup>.



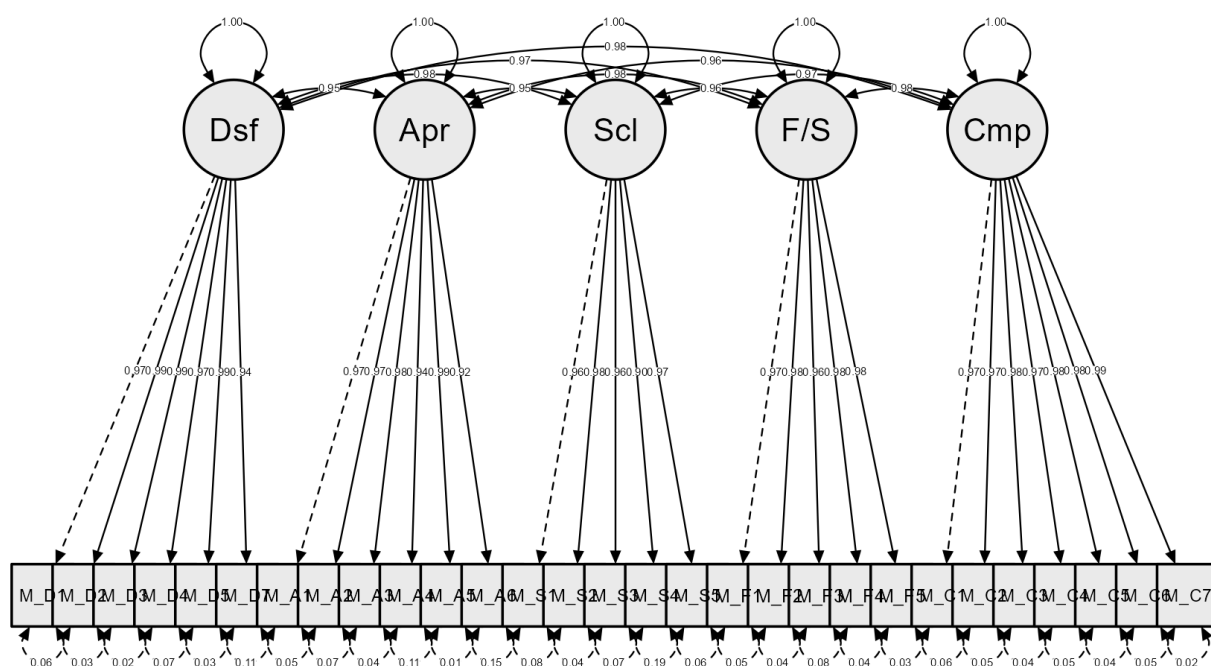
**Figura 2.** AFC. Del Cuestionario de Motivos de Abandono Deportivo

Nota: Prs = Motivos de abandono personales; AyS = Motivos de abandono ambientales y sociales.

La Figura 3 muestra la estructura del *Cuestionario de Motivos de Práctica Deportiva*, compuesto por cinco factores latentes de segundo orden (disfrute,



apariencia, social, fitness/salud y competencia) y 30 variables observadas. El modelo uni-factorial de orden superior presentó un ajuste adecuado ( $X^2 = 1255.31$ ,  $p < .001$ ;  $X^2/gl = 3.42$ ;  $gl = 367$ ;  $NFI = .99$ ;  $NNFI = .99$ ;  $CFI = .99$ ;  $RMSEA = .06$ ). Los índices comparativos indicaron un ajuste excelente ( $\geq .95$ )<sup>24,27</sup>, mientras que los índices absolutos ( $X^2/gl$  y  $RMSEA$ ) se situaron dentro de rangos aceptables<sup>22,28</sup>. En conjunto, el modelo mostró un ajuste sólido. Además, las cargas factoriales fueron elevadas (.92 a .99) y significativas ( $p < .001$ ), lo que respalda la fiabilidad de los ítems y la validez de las dimensiones propuestas<sup>23,26</sup>.



**Figura 3.** AFC. Del Cuestionario de Motivos de Práctica Deportiva

Nota: Dsf = Motivos de disfrute deportivo; Apr = Motivos de apariencia deportiva; Scl = Motivos sociales deportivos; F/S = Motivos fitness/salud deportiva; Cmp = Motivos de competencia deportiva.

## DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio fue determinar la prevalencia de los motivos de práctica y abandono del deporte en adolescentes, considerando factores personales, motivacionales y contextuales. En conjunto, los resultados confirman que la adolescencia constituye una etapa crítica para la continuidad en la actividad físico-deportiva, ya que solo el 43% de los participantes reportó practicar actualmente alguna actividad, mientras que el 50% indicó haber abandonado la práctica y un 7% nunca haber participado. Estos datos son consistentes con estudios previos y con informes nacionales que evidencian una disminución progresiva de la actividad física durante esta etapa del desarrollo<sup>1,2</sup>.

Respecto a los motivos de abandono deportivo, los resultados muestran una presencia moderada de factores personales y ambientales-sociales, sin que

se identifique un motivo claramente predominante. Los mayores niveles de acuerdo relativo se observaron principalmente en factores personales, como la percepción de falta de tiempo y la autopercepción de baja competencia, mientras que otros motivos, como la falta de disfrute o los problemas con el profesor o entrenador, presentaron niveles de acuerdo menores. Estos hallazgos sugieren que el abandono responde a una combinación de factores personales y contextuales, más que a barreras externas aisladas<sup>6,16</sup>.

Desde la teoría de las metas de logro, se ha señalado que los climas motivacionales orientados al rendimiento normativo y a la comparación social incrementan el riesgo de abandono, especialmente en adolescentes con baja percepción de competencia<sup>3</sup>. En este sentido, la relevancia de los factores personales observada en este estudio refuerza la importancia de generar contextos que favorezcan una orientación a la tarea y el desarrollo de la competencia percibida. Además, se ha demostrado que el clima motivacional promovido por profesores y entrenadores influye en la adherencia deportiva, incluso cuando los conflictos con el docente no se expresan como el principal motivo explícito de abandono<sup>8</sup>.

Más allá de los motivos explícitos de abandono, resulta fundamental considerar el papel de variables emocionales y de identidad que operan de manera menos visible, pero con gran impacto en la continuidad deportiva. La ansiedad competitiva, frecuentemente vinculada a contextos donde predomina la comparación social y la presión por el rendimiento, puede erosionar el disfrute y generar experiencias aversivas asociadas a la práctica deportiva<sup>8</sup>. Asimismo, la presión percibida de padres y entrenadores (a menudo bien intencionada) puede ser internalizada como exigencia excesiva, afectando negativamente la motivación autodeterminada y aumentando el riesgo de abandono<sup>12</sup>. Por otra parte, los procesos de identidad física y corporal adquieren especial relevancia durante la adolescencia, etapa en la que la autopercepción corporal y la conformidad con estereotipos de belleza influyen en la disposición hacia la actividad física, particularmente en las chicas<sup>15</sup>. Estos factores, aunque no siempre se manifiestan como motivos explícitos de abandono en los cuestionarios estandarizados, constituyen barreras significativas que requieren ser atendidas en los entornos deportivos y escolares.

Por otro lado, los motivos de práctica deportiva mostraron puntuaciones elevadas, particularmente en las dimensiones de fitness/salud, disfrute y competencia. Estos resultados coinciden con la evidencia que indica que la motivación intrínseca, basada en el disfrute, el interés personal y la percepción de beneficios para la salud, se asocia con una mayor persistencia en la actividad física<sup>4,5,9,10</sup>. Asimismo, la elevada valoración de los motivos de competencia sugiere que el desafío y la mejora de habilidades pueden favorecer la adherencia cuando se integran en contextos motivacionales adecuados.

En contraste, los motivos sociales y de apariencia mostraron mayor variabilidad entre los ítems y niveles de acuerdo más bajos en algunos casos, como la búsqueda de aceptación social, lo que coincide con investigaciones

previas que señalan que estos factores no siempre constituyen el principal motor de la práctica deportiva<sup>11,13</sup>.

Aunque el presente estudio no realizó un análisis diferenciado por sexo, la literatura especializada señala consistentemente que las adolescentes presentan un mayor riesgo de abandono deportivo en comparación con sus pares varones<sup>12-16</sup>. Este fenómeno se ha asociado a múltiples factores, entre los que destacan la mayor presión por la apariencia física, la internalización de estereotipos de género que restringen la participación femenina en ciertas disciplinas deportivas, y una menor percepción de competencia, a menudo influida por climas motivacionales orientados al rendimiento normativo<sup>13</sup>. Los resultados del presente estudio, que muestran una alta valoración de los motivos de apariencia entre los adolescentes en general, adquieren una dimensión crítica cuando se considera su impacto diferencial en las chicas. Futuros análisis deberían profundizar en estas diferencias para diseñar intervenciones que aborden de manera específica las barreras que enfrentan las adolescentes en el ámbito deportivo.

De igual forma, investigaciones recientes han propuesto considerar variables de personalidad para una comprensión más amplia del abandono deportivo en jóvenes<sup>14</sup>.

Desde una perspectiva aplicada, resulta relevante considerar que los motivos de práctica pueden variar en función del tipo de deporte practicado y del nivel de implicación (competitivo frente a recreativo). Aunque el presente estudio no discriminó entre modalidades deportivas ni entre niveles de práctica, investigaciones previas sugieren que los deportes de equipo frente a los individuales, así como los contextos competitivos frente a los recreativos, pueden modular la relevancia de factores como la competencia, el disfrute o la presión social<sup>9-11</sup>. Esta distinción resulta de particular interés para el diseño de programas específicos en contextos escolares y extraescolares, ya que permitiría ajustar las estrategias de intervención a las características particulares de cada modalidad y nivel de exigencia.

Asimismo, los resultados subrayan la necesidad de diseñar programas deportivos y escolares que prioricen el disfrute, la mejora personal y la percepción de competencia, promoviendo climas motivacionales orientados a la tarea. En este sentido, resulta fundamental fortalecer la formación pedagógica y motivacional de profesores y entrenadores, dado su papel en la creación de experiencias deportivas positivas y sostenibles<sup>8</sup>.

Desde una perspectiva de intervención, los hallazgos de este estudio orientan hacia estrategias concretas que docentes y entrenadores pueden implementar para favorecer la adherencia deportiva. En primer lugar, promover un clima motivacional orientado a la tarea implica enfatizar la mejora personal, el esfuerzo y el aprendizaje por encima de la comparación social y los resultados normativos<sup>3,8</sup>. Ello puede lograrse mediante la individualización de los objetivos, la valoración pública del progreso personal y la reducción de comentarios que comparen el desempeño entre pares. En segundo lugar, el apoyo a la autonomía

(componente central de la teoría de la autodeterminación) puede fomentarse ofreciendo opciones dentro de las actividades (por ejemplo, elegir el tipo de ejercicio, el rol dentro de un equipo o el nivel de desafío), proporcionando justificaciones claras para las tareas requeridas y reconociendo los sentimientos de los estudiantes cuando expresan frustración o desagrado<sup>4</sup>. En tercer lugar, la retroalimentación positiva centrada en el esfuerzo y el progreso, en lugar de enfatizar el resultado final o la comparación con otros, contribuye a fortalecer la percepción de competencia y el disfrute<sup>8</sup>. Finalmente, diseñar tareas que permitan experimentar éxito independientemente del nivel de habilidad (mediante la adaptación de la dificultad o la diversificación de roles) resulta fundamental para evitar la exclusión temprana de aquellos adolescentes con menor competencia percibida. Estas estrategias, implementadas de manera sistemática en contextos escolares y extraescolares, pueden contribuir significativamente a reducir el abandono deportivo en la adolescencia.

En el ámbito de las políticas educativas y de promoción de la actividad física, los hallazgos de este estudio subrayan la necesidad de implementar estrategias que trasciendan el enfoque exclusivamente normativo o de rendimiento, tan frecuente en el contexto escolar y deportivo. La evidencia presentada sugiere que los programas institucionales (tanto estatales como federales) deberían priorizar el desarrollo de climas motivacionales orientados a la tarea, la formación continua de docentes y entrenadores en estrategias de apoyo a la autonomía y la competencia percibida, y la creación de entornos que fomenten el disfrute como eje central de la experiencia deportiva. Asimismo, resulta recomendable que las políticas de activación física contemplen la diversidad de motivaciones adolescentes, evitando enfoques homogéneos y reconociendo la importancia de factores como la autopercepción y el apoyo social, especialmente en poblaciones con mayor riesgo de abandono, como las adolescentes mujeres.

En conclusión, los motivos de práctica y abandono deportivo en adolescentes son procesos complejos y multifactoriales, en los que la motivación intrínseca, la percepción de competencia y el clima motivacional desempeñan un papel central. Abordar estos factores de manera integral resulta clave para promover la adherencia a la actividad y el bienestar físicos y psicológico de esta población<sup>7</sup>.

## LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

El diseño transversal del estudio limita la posibilidad de establecer relaciones causales entre los motivos de práctica y abandono deportivo. Asimismo, el uso de autoinformes y la delimitación de la muestra a una población específica restringen la generalización de los resultados. Una limitación adicional es que no se discriminó entre tipos de deporte (individual vs. equipo) ni entre niveles de práctica (competitivo vs. recreativo), aspectos que podrían modular los patrones motivacionales y de abandono. Asimismo, aunque el marco teórico y la literatura señalan diferencias significativas por sexo en los motivos de práctica y abandono, el presente estudio no incluyó análisis desagregados que

permitieran profundizar en esta dimensión. Futuras investigaciones deberían considerar diseños longitudinales y análisis diferenciados por sexo, tipo de actividad deportiva y nivel de implicación para profundizar en la comprensión de estos procesos y orientar el diseño de intervenciones más específicas en contextos escolares y extraescolares.

## AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen a la Universidad Estatal de Sonora, a la Comisión del Deporte del Estado de Sonora y a la Secretaría de Educación y Cultura por el apoyo institucional brindado para la realización del presente estudio.

## REFERENCIAS

1. Granero-Gallegos A, Baena-Extremera A, Pérez-Quero FJ, Ortiz-Camacho MM, Bracho-Amador C. Motivational profiles of high school students in physical education. *J Sports Sci Med*. 2012;11(4):614-23.
2. Secretaría de Salud. Cartilla Mexicana de Actividad Física. Ciudad de México: Gobierno de México; 2019.
3. Cervelló EM, Santos-Rosa FJ. Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Rev Psicol Deporte*. 1995;4(1):51-70.
4. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemp Educ Psychol*. 2000;25(1):54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020.
5. Ryan RM, Frederick CM, Lepes D, Rubio N, Sheldon KM. Intrinsic motivation and exercise adherence using the MPAM-R. *J Sport Exerc Psychol*. 1997;19(1):1-18.
6. Macarro Moreno J, Romero Cerezo C, Torres Guerrero J. Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Rev Educ*. 2010;353:495-519.
7. Torregrosa M, Ramis Y, Pallarés S, Azócar F, Selva C. Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychol Sport Exerc*. 2015;21:50-56. doi:10.1016/j.psychsport.2015.03.003.
8. García-Calvo T, Cervelló E, Jiménez R, Iglesias D, Moreno-Murcia J. Clima motivacional y su relación con la educación física. *Rev Psicol Deporte*. 2010;19(1):123-38.
9. Antunes H, Rodrigues A, Sabino B, Alves R, Correia AL, Lopes H. The effect of motivation on physical activity among middle and high school students. *Sports (Basel)*. 2024;12(6):154. doi:10.3390/sports12060154.
10. Méndez-Urresta I, Martínez-Salazar C, López-Walle J, Salazar-Rojas W. Psychometric properties of the Grit Scale in adolescent martial artists. *J Hum Sport Exerc*. 2022;17(4):823-34. doi:10.14198/jhse.2022.17.4.09.



11. Castro-Sánchez M, Zurita-Ortega F, Chacón-Cuberos R, Martínez-Martínez A. Motivation and physical-sport participation in adolescents: gender differences. *Child Youth Serv Rev.* 2016;61:283–9. doi:10.1016/j.chilgyouth.2015.12.014.
12. Portela-Pino I, López-Castedo A, Martínez-Patiño MJ, Valverde-Esteve T, Domínguez-Alonso J. Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;17(1):168. doi:10.3390/ijerph17010168
13. Monteiro D, Jacinto M, Cid L, Teixeira DS, Matos R, Amaro N, Antunes R, Rodrigues F. Examining the pivotal motivational elements that influence an individual's commitment to sports. *Motricidade.* 2024;20(S1). doi:10.6063/motricidade.31623.
14. Fathirezaie Z, Badicu G, Yagin FH, Aghdasi M, Zamani Sani SH, Abbaspour K, Ballı ÖM, Entezar S, Ardigò LP. Personality and motivation of physical activity in adolescent girls: effects of perceived parental support and social physical anxiety. *BMC Public Health.* 2024;24(1):799. doi:10.1186/s12889-024-18060-5.
15. Moreno-Vitoria L, Cabeza-Ruiz R, Antón-González L, Pellicer-Chenoll M. Factors influencing sports dropout rate among adolescent girls: a study on self-perception and sports identity. *Retos.* 2025;70:149–60. doi:10.47197/retos.v70.113145.
16. Tárrega-Canós J, Alguacil M, Parra-Camacho D. Análisis de la motivación hacia la práctica de actividad física extraescolar en educación secundaria. *Multidiscip J Educ Res.* 2018;8(3):259–80. doi:10.17583/remie.2018.3754.
17. Calculator.net. Sample size calculator [Internet]. 2024 [cited 2026 Mar 30]. Available from: <https://www.calculator.net/sample-size-calculator.html>
18. Macarro Moreno J, Romero Cerezo C, Torres Guerrero J. Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Rev Educ.* 2010;353:495–519.
19. Moreno JA, Cervelló E, Martínez A. Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: diferencias por motivos de participación. *An Psicol.* 2007;23(1):167–76.
20. Nunnally JC, Bernstein IH. *Psychometric theory*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill; 1994.
21. Schmitt N. Uses and abuses of coefficient alpha. *Psychol Assess.* 1996;8(4):350–3. doi:10.1037/1040-3590.8.4.350.
22. Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H. Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods Psychol Res.* 2003;8(2):23–74.



23. Byrne BM. *Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications, and programming*. 3rd ed. New York: Routledge; 2016.
24. Hu LT, Bentler PM. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Struct Equ Modeling*. 1999;6(1):1–55. doi:10.1080/10705519909540118.
25. Kline RB. *Principles and practice of structural equation modeling*. 4th ed. New York: The Guilford Press; 2016.
26. Brown TA. *Confirmatory factor analysis for applied research*. 2nd ed. New York: The Guilford Press; 2015.
27. Marsh HW, Hau KT, Wen Z. In search of golden rules: comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu & Bentler's (1999) findings. *Struct Equ Modeling*. 2004;11(3):320–41. doi:10.1207/s15328007sem1103\_2.
28. MacCallum RC, Browne MW, Sugawara HM. Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychol Methods*. 1996;1(2):130–49. doi:10.1037/1082-989X.1.2.130.