

# Motivos del abandono de la práctica deportiva: el caso de Villanueva de San Juan (Sevilla)

Reasons for abandoning sports practice:  
the case of Villanueva de San Juan (Sevilla)

Antonio Linero-Jiménez<sup>1\*</sup> , Rafael Baena-González<sup>1</sup> 

## RESUMEN

La práctica deportiva es un ingrediente muy valioso en la salud de las personas, tanto, que se vuelve imprescindible para poder llevar una buena calidad de vida. No obstante, el abandono deportivo es un hecho que incrementa y se pronuncia cada vez más desde edades tempranas. El objetivo principal de este estudio fue conocer los motivos del abandono de la práctica deportiva en el entorno rural, concretamente en la población de Villanueva de San Juan, así como poder establecer algunas propuestas de mejora que combatan el abandono deportivo gracias a un cuestionario. Los resultados mostraron que los principales motivos de abandono deportivo se corresponden con la pereza y la desgana, seguidos de salir tarde o cansados del trabajo y de no disponer de unas instalaciones deportivas adecuadas. En cuanto a los resultados referidos a cuáles serían las mejores soluciones para frenar el abandono deportivo, los sujetos mostraron que estas serían: encontrar un deporte adecuado para ellos, seguida de ofrecer mayor cantidad de actividades, y, muy de cerca, mejorar la organización de nuestro tiempo libre, sin haber diferencias significativas entre sexos. Las Administraciones Públicas deberían apostar más en establecer recursos que consigan diluir estos motivos de abandono.

**PALABRAS CLAVE:** abandono; deporte; motivos; práctica; salud.

## ABSTRACT

The practice of sports is a very valuable ingredient in people's health, so much so that it becomes essential to be able to lead a good quality of life. However, sports abandonment is a fact that increases and is increasingly pronounced from early ages. The primary objective of this study was to identify the reasons for the abandonment of sports in rural environments, specifically in the town of Villanueva de San Juan, and to propose improvements that combat sports dropout through a questionnaire. The results showed that the main reasons for sports abandonment correspond to laziness and reluctance, followed by leaving late or being tired from work, and not having adequate sports facilities. Regarding the best solutions to prevent sports abandonment, the subjects identified some key areas: finding a suitable sport, offering more activities, and improving the organisation of free time, with no significant differences between sexes. Public administrations should invest more in establishing resources that mitigate these reasons for abandonment.

**KEYWORDS:** abandonment; sport; motives; practice; health.

## INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas a los que se enfrenta nuestra sociedad es el abandono de la práctica deportiva. Según los datos del INE (Instituto Nacional de Estadística) mostrados en 2022, el 37,7% de personas de más de 16 años realizan algún tipo de deporte en su tiempo libre y, aunque este porcentaje es más alto que el de la Encuesta Europea de Salud

llevado a cabo en 2020 (26,5%), estos datos siguen siendo aún preocupantes.,

Las enfermedades como la obesidad u otro tipo de patologías cardíacas están aumentando (Escalante, 2011; Rico-Díaz et al., 2019), lo que se resume en un gran problema de salud global, ya que según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) no tener un estilo de vida activo aumenta

<sup>1</sup>Escuela Universitaria de Osuna, Centro adscrito a la Universidad de Sevilla – Sevilla, España.

\*Autor correspondiente: Calle Cilla, 35 – CP: 41660 – Villanueva de San Juan, Sevilla, España. E-mail: antoniolinerojimenez@gmail.com

Conflictos de intereses: nada que declarar. Financiación: nada que declarar.

Recibido: 14/11/2024. Aceptado: 22/07/2025.

las probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares, como el accidente cerebrovascular y el infarto de miocardio, así como la demencia, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer como el de colon y el de mama. De acuerdo con esto, la actividad física se presenta como uno de los principales agentes en la prevención de estas patologías (Martínez-Gómez et al., 2009).

Carlin (2015) habla sobre el modelo Smith, el cual predice que el abandono deportivo viene dado por un análisis de los beneficios/costes de seguir con dicho deporte, o simplemente por un cambio de intereses. Así mismo, Carter-Thuillier et al. (2016), establece que el abandono deportivo se puede dar de tres formas distintas: la primera situación hace referencia al momento en el que se produce el retiro de la práctica deportiva completamente, la segunda caso, es el que va acompañado posteriormente de un cambio de modalidad o disciplina deportiva, en concreto de forma competitiva a recreativa, el tercer caso, implica el cambio instantáneo de un deporte a otro.

Actualmente, el fitness se ha convertido en una de las formas más fáciles para realizar ejercicio físico entre la población (Clavel San Emeterio et al., 2018), pero, aun así, la situación no ha mejorado con respecto al periodo anterior al COVID-19. Los niveles de tiempo dedicados a la pantalla, actividad física y actividades al aire libre cada vez resultan más agravantes; los jóvenes dedican menos tiempo a actividades deportivas organizadas, realizan menos tiempo de actividad física a nivel general y manifiestan niveles más elevados de uso de pantallas (Brazo-Zayavera et al., 2023). Según la OMS (2020), para una mejor salud mental y física, se recomienda realizar una media de unos 60 minutos diarios de ejercicio a una intensidad moderada o vigorosa. Al mismo tiempo, también es aconsejable no sobrepasar las 2 horas al día de exposición a las pantallas. En este sentido, solamente un tercio de la población cumple con las recomendaciones establecidas de actividad física y tiempo de ocio dedicado a las pantallas (Brazo-Zayavera et al., 2023). La situación se vuelve más preocupante en la etapa de la niñez y para el género femenino en particular, puesto que según Díez Callau (2018), solo el 27% de las niñas y el 40% de los niños cumplen con las recomendaciones establecidas, repercutiendo esto en la salud y en el bienestar en su edad adulta. Según Caracuel Tubío y Arbinaga Ibarzábal (2010) y Macarro Moreno et al. (2010), el ejercicio físico también nos ayuda a combatir trastornos psicológicos como pueden ser la ansiedad, el estrés o la depresión, y otros de carácter social como generar ambiciones, mejorar la capacidad para la resolución de problemas o conflictos, etc.

Según Founaud Cabeza (2017), existen dos momentos críticos en los jóvenes donde más niveles de abandono deportivo se producen, coincidiendo estos momentos con las etapas de 11–12 años (25,56%) y 14–15 años (6,85%). En cuanto a los motivos de abandono deportivo en los jóvenes, la falta de tiempo atribuida a las obligaciones académicas y la sensación de aburrimiento o pereza hacia la actividad son los factores más relevantes que llevan a la deserción (Gómez Escribano et al., 2017; Martínez Baena et al., 2012; Rico-Díaz et al., 2019). Por lo tanto, es fundamental abordar esta problemática y promover intervenciones educativas para contrarrestar este problema.

Otros estudios se han centrado en los motivos de abandono en jóvenes que poseen algún tipo de discapacidad, ya que es interesante conocer si estos motivos cambian por el hecho de poder tener alguna limitación. Para este colectivo, la falta de instalaciones deportivas adaptadas, la falta de material adaptado en las instalaciones deportivas o la falta de personal de apoyo, junto con los problemas de salud, forman los principales motivos de abandono (Úbeda-Colomer et al., 2018).

En cuanto a los motivos de abandono en deporte competitivo, según Vejar (2021), el principal motivo de abandono para los futbolistas fue que no les gustaba el entrenador, seguido de no sentirse útil. Para las piragüistas olímpicas, el principal motivo fue la falta de tiempo en un 71,2% (Isorna Folgar et al., 2019). Por último, en el caso del estudio llevado a cabo por Víquez Ulate y Araya Vargas (2007), los principales motivos de abandono deportivo de los ex nadadores federados fueron la falta de diversión y la escasa atmósfera de equipo.

Para prevenir el abandono temprano en el deporte y fomentar una mejor interacción entre los entrenadores y los jóvenes deportistas, Salguero del Valle et al. (2003), indican que, tanto mejorar la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores) para capacitarlos en la comprensión de las necesidades emocionales y psicológicas de los deportistas, como desarrollar estrategias de valoración de logros según la etapa evolutiva, son fundamentales en la preventión del abandono.

La motivación es fundamental para conseguir la adhesión y el compromiso en el deporte, puesto que es lo más inmediato e importante del comportamiento humano (Ballester Martínez, 2020; Molinero González et al., 2011). Es como una fuerza interna que impulsa al deportista hacia sus objetivos y le permite continuar incluso en los momentos más complicados. En esos momentos cruciales, cuando la presión es alta y las dificultades aumentan, la motivación se presenta como un salvavidas (Pujol Leyva et al., 2022; Reynaga-Estrada et al., 2017), sin embargo, también debemos estar atentos ante la desmotivación, la cual suele

aparecer cuando no se obtienen los resultados esperados tras un agotamiento físico, emocional y mental por parte del deportista, lo que Salazar González et al. (2020) definen con el término *burnout*.

El objetivo general de este estudio es conocer los motivos del abandono de la práctica deportiva en el entorno rural, concretamente en la población de Villanueva de San Juan y establecer propuestas de mejora que combatan el abandono deportivo. Al mismo tiempo, saber si existen diferencias según la edad, el género y nivel de estudios.

## MÉTODO

### Diseño

Esta investigación ha empleado un diseño descriptivo, transversal y relacional con el objetivo de conocer los motivos que llevan a la población de Villanueva de San Juan a abandonar la práctica deportiva.

### Muestra

La muestra está formada por 124 sujetos (44 hombres y 80 mujeres) de la población de Villanueva de San Juan (Sevilla). Este municipio sufre problemas de despoblación y envejecimiento, contando con 994 habitantes (499 hombres y 495 mujeres), siendo la edad media de estos de 48,3 años según el último censo de población realizado (2023). La selección se llevó a cabo mediante un muestreo aleatorio simple (Otzen & Manterola, 2017). La edad de la muestra estaba comprendida desde los 16 años, hasta más de 65 años, estableciendo los siguientes rangos: 16–25 años, 26–45 años, 46–65 años y más de 65 años. Para calcular el tamaño muestral, el nivel de confianza fue del 95,5% con un margen de error del 6,88%.

### Instrumento

Para conocer los motivos por los cuales la población de Villanueva de San Juan ha abandonado alguna vez la práctica deportiva, se ha procedido a realizar una encuesta de elaboración propia. El cuestionario consta de las siguientes partes: la primera, preguntas de tipo sociodemográfico sobre el género, edad y nivel de estudios de los sujetos. La segunda parte consistía en una pregunta con posibilidad de respuesta múltiple (Tabla 1), en la que se establecen los motivos más comunes por los que la población suele abandonar la práctica deportiva (Junta de Andalucía, 2022).

En la tercera parte del cuestionario, se plantean ítems cuya modalidad de respuesta es tipo Likert de 1 a 5, siendo 1 muy poco de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo (Tabla 2).

## Procedimiento

Para hacer llegar el cuestionario a la población de Villanueva de San Juan y obtener así los resultados, se creó un enlace que llevaba directamente a la encuesta. Este enlace se difundió entre los sujetos a través de la aplicación “WhatsApp”, mediante contacto directo o a través de distintos grupos de personas. Las respuestas se registraron en una hoja de cálculo de Excel vinculada.

## Análisis de datos

Se realizó una comparación de medias y porcentajes. Para comprobar la normalidad de las variables se utilizó la prueba Kolmogorov-Smirnov, siendo las variables no paramétricas ( $p < 0,05$ ). Igualmente, para el estudio de las diferencias entre grupos, se llevó a cabo la prueba U de Mann-Whitney.

**Tabla 1.** Motivos de respuesta múltiple del cuestionario.

Motivos por los cuales has abandonado alguna vez la práctica deportiva
--

Salgo muy cansado o muy tarde del trabajo
Por pereza y desgana
Por obligaciones familiares
Por motivos de salud
Por edad
Dejó de gustarme el deporte
Falta de apoyo y estímulo
Los estudios me exigen demasiado
Por miedo a contagio de enfermedades
Porque mis amigos no hacen deporte
Por motivos económicos
No dispongo de instalaciones deportivas adecuadas
No dispongo de instalaciones deportivas cercanas

**Tabla 2.** Propuestas o soluciones para la disminución del abandono deportivo.

Mejorar las instalaciones deportivas
Aumentar el número de instalaciones deportivas
Realizar charlas formativas sobre los beneficios saludables del deporte
Ofrecer mayor variedad de deportes y actividades
Realizar competiciones con otras localidades
Mejorar la organización de nuestro tiempo libre
Encontrar un deporte con el que disfrutemos y no lo hagamos por “obligación”
Bajar el precio de los servicios deportivos

## RESULTADOS

### Motivos de abandono según el género y edad de los sujetos

En la Tabla 3, se observa que el motivo más influyente es la *pereza y la desgana*, con un total de 53 votos que representa el 22,45% del total de los votos. El segundo motivo fue *salir cansado o tarde del trabajo*, con un total de 41 votos (17,37%). El tercer motivo más valorado fue *no disponer de instalaciones deportivas adecuadas*, con 30 votos (12,71%).

En cuanto al género masculino y según el rango de edad, el motivo más votado fue *salir cansado o tarde del trabajo* con un total de 25 votos (33,33%). El segundo y tercer motivo más valorado lo obtuvo el motivo *pereza o desgana* con 13 votos (17,33%) y el *no disponer de instalaciones deportivas adecuadas* con 9 votos (12%) respectivamente. Para el género femenino, en todos los rangos de edad, la *pereza o desgana* fue el motivo más votado, con un total de 40 votos (24,84%). El siguiente motivo fue *no disponer de instalaciones deportivas adecuadas* con 21 votos (13,04%) y el tercer motivo correspondió a *tener obligaciones familiares* con 18 votos (11,18%), siendo la mayoría de estos últimos votos de las mujeres cuyo rango de edad se encontraba entre los 25 y los 65 años. Para las mujeres entre los 16 y los 25 años, el segundo y tercer motivo más votado fue, con diferencia, la *falta de apoyo o estímulo* y la *exigencia de los estudios* respectivamente (Tabla 4).

**Tabla 3.** Motivos del abandono totales según el género.

	Total	%	Total masculino	%	Total femenino	%
Cansancio	41	17,37	25	33,33	16	9,94
Pereza/Desgana	53	22,45	13	17,33	40	24,84
Obligaciones familiares	22	9,32	4	5,33	18	11,18
Motivos de salud	15	6,35	5	6,66	10	6,21
Por edad	5	2,11	2	2,66	3	1,86
Dejó de gustarme el deporte	3	1,27	0	0	3	1,86
Falta de apoyo	21	8,89	4	5,33	17	10,56
Exigencia de estudios	17	7,2	5	6,67	12	7,45
Miedo a enfermedades	1	0,42	0	0	1	0,62
Mis amigos no practican	13	5,5	1	1,33	12	7,45
Motivos económicos	2	0,84	1	1,33	1	0,62
Instalaciones no adecuadas	30	12,71	9	12	21	13,04
Instalaciones no cercanas	13	5,5	6	8	7	4,45
Total	236		75		161	

### Motivos de abandono según el género y nivel de estudios de los sujetos

Para el género masculino con nivel académico de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Formación Profesional (FP), *salir cansado o tarde del trabajo* fue el principal motivo y para los que tienen estudios universitarios, la *pereza o el cansancio*. En cuanto a las personas sin estudios, solo hay dos votos y señalan el *cansancio* y los *motivos de salud* mayoritariamente. No se observan grandes diferencias entre los motivos que causan el abandono deportivo y el nivel de estudios de la población masculina. Por otro lado, en la población femenina, los motivos que más se repiten independientemente del nivel académico, son la *pereza o la desgana* y *no disponer de unas instalaciones deportivas adecuadas*. La diferencia notable, se observa entre las personas con estudios universitarios y los demás, donde los motivos *falta de apoyo y estímulo* y por la *exigencia de los estudios* son los más señalados (Tabla 5).

### Soluciones planteadas para disminuir el abandono de la práctica deportiva

Como se puede apreciar en la Tabla 6, ambos géneros coinciden en que la solución más adecuada para frenar el abandono deportivo sería *poder encontrar un deporte con el que de verdad disfruten y no uno que tengan que hacer por obligación o presión* ( $3,95 \pm 1,25$ ). Para la población masculina, la segunda solución más votada ha sido *mejorar las instalaciones deportivas del municipio* ( $3,77 \pm 1,29$ ), y la tercera *ofrecer*

*mayor variedad de deportes y actividades* ( $3,72 \pm 1,43$ ). La población femenina, indica como segunda y tercera solución *ofrecer mayor cantidad de deportes y actividades* ( $3,97 \pm 1,06$ ) y *mejorar la organización de nuestro tiempo libre* ( $3,8 \pm 1,21$ ). La solución menos valorada para ambos géneros es *realizar charlas formativas sobre los beneficios saludables que ofrece el deporte* ( $3,36 \pm 1,22$ ).

Para comprobar la normalidad de las variables estudiadas se aplica el test de Kolmogorov-Smirnov, siendo las mismas no paramétricas ( $p < 0,05$ ). Por tanto, se utiliza la prueba U de Mann-Whitney para comprobar si existen diferencias significativas entre los grupos (masculino y femenino), no mostrando diferencias significativas según el género ( $p > 0,05$ ) (Tabla 7).

**Tabla 4.** Motivos de abandono diferenciando ambos géneros.

Edad	Masculino / femenino			
	16-25	26-45	46-65	Más de 65
Cansancio	9/7	11/7	5/2	0/0
Pereza/Desgana	6/14	5/13	2/12	0/1
Obligaciones familiares	0/3	4/7	0/8	0/0
Motivos de salud	1/2	1/1	2/6	1/1
Por edad	0/1	0/0	2/2	0/0
Dejó de gustarme el deporte	0/1	0/1	0/1	0/0
Falta de apoyo	4/12	0/5	0/0	0/0
Exigencia de estudios	5/11	0/1	0/0	0/0
Miedo a enfermedades	0/1	0/0	0/0	0/0
Mis amigos no practican	0/7	1/4	0/1	0/0
Motivos económicos	1/1	0/0	0/0	0/0
Instalaciones no adecuadas	4/9	5/9	0/3	0/0
Instalaciones no cercanas	4/4	2/3	0/0	0/0
	34/73	29/51	11/35	1/2

**Tabla 5.** Motivos de abandono de la práctica deportiva en cuanto al nivel de estudios.

Nivel de estudios	Masculino / femenino			
	Nada	ESO	FP	Universidad
Cansancio	1/0	13/2	8/7	3/7
Pereza/Desgana	0/6	4/7	5/9	4/18
Obligaciones familiares	0/1	1/6	3/7	0/4
Motivos de salud	1/2	3/6	1/1	0/1
Por edad	0/1	1/1	0/0	1/1
Dejó de gustarme el deporte	0/0	0/1	0/2	0/0
Falta de apoyo	0/0	2/2	1/6	1/9
Exigencia de estudios	0/0	2/2	3/2	0/8
Miedo a enfermedades	0/0	0/0	0/0	0/1
Mis amigos no practican	0/0	1/2	0/4	0/6
Motivos económicos	0/0	0/0	0/0	1/1
Instalaciones no adecuadas	0/2	3/6	4/6	2/7
Instalaciones no cercanas	0/0	1/2	4/2	1/3
	2/12	31/37	29/46	13/66

ESO: educación secundaria obligatoria; FP: formación profesional.

## DISCUSIÓN

Los propósitos de esta investigación fueron analizar los motivos que causan el abandono de la práctica deportiva en la población que habita en el entorno rural, en concreto en el municipio de Villanueva de San Juan (Sevilla), así como mostrar las posibles soluciones.

Tras la obtención y análisis de los resultados, los principales motivos de abandono deportivo han sido la “*pereza o la desgana*”, *salir cansado o tarde del trabajo y no disponer de unas instalaciones deportivas adecuadas*. Estos resultados, coinciden con Rodríguez Allen, (1999), citado por Alvariñas Villaverde et al. (2009), los cuales, indican que la no práctica o abandono

**Tabla 6.** Posibles soluciones para evitar el abandono de la práctica deportiva.

Solución	Sexo	Media (DE)
Mejorar las instalaciones	Todos	3,73 ( $\pm 1,28$ )
	Masculino	3,77 ( $\pm 1,29$ )
	Femenino	3,71 ( $\pm 1,28$ )
Aumentar el número de instalaciones	Todos	3,54 ( $\pm 1,32$ )
	Masculino	3,38 ( $\pm 1,40$ )
	Femenino	3,62 ( $\pm 1,27$ )
Realizar charlas formativas	Todos	3,36 ( $\pm 1,22$ )
	Masculino	3,11 ( $\pm 1,29$ )
	Femenino	3,50 ( $\pm 1,16$ )
Mayor variedad de actividades	Todos	3,88 ( $\pm 1,21$ )
	Masculino	3,72 ( $\pm 1,43$ )
	Femenino	3,97 ( $\pm 1,06$ )
Realizar más competiciones locales	Todos	3,55 ( $\pm 1,35$ )
	Masculino	3,63 ( $\pm 1,33$ )
	Femenino	3,51 ( $\pm 1,37$ )
Mejorar la organización del tiempo	Todos	3,70 ( $\pm 1,22$ )
	Masculino	3,52 ( $\pm 1,22$ )
	Femenino	3,80 ( $\pm 1,21$ )
Encontrar un deporte con el que disfrutemos	Todos	3,95 ( $\pm 1,25$ )
	Masculino	3,79 ( $\pm 1,37$ )
	Femenino	4,05 ( $\pm 1,17$ )
Bajar el precio de los servicios deportivos	Todos	3,45 ( $\pm 1,38$ )
	Masculino	3,29 ( $\pm 1,43$ )
	Femenino	3,55 ( $\pm 1,35$ )

**Tabla 7.** Test U de Mann-Whitney.

	U de Mann-Whitney	Significación Asintótica (bilateral)
Mejorar las instalaciones	1707,00	0,77
Aumentar el número de instalaciones	1599,50	0,38
Charlas formativas	1466,00	0,11
Ofrecer mayor variedad de deportes y actividades	1664,50	0,59
Realizar competiciones con otras localidades	1675,50	0,64
Mejorar la organización de nuestro tiempo libre	1523,50	0,20
Encontrar un deporte con el que disfrutemos y no lo hagamos por “obligación”	1594,50	0,35
Bajar el precio de los servicios deportivos	1586,50	0,35

del deporte, suele estar relacionado con la falta de tiempo, el cansancio, la pereza y la escasez de instalaciones deportivas.

El motivo *salir cansado o tarde del trabajo*, ha sido el más votado por la población masculina, a diferencia del género femenino (*pereza o desgana*), esto puede deberse a que, la mayoría de hombres de este municipio, se dedican a trabajos físicos como son la agricultura, ganadería y la construcción. El motivo *obligaciones familiares*, ocupó el tercer lugar en la población femenina (11,18%) y el séptimo lugar en la población masculina (5,33%). Es posible que al ser un municipio en el que la edad media de la población es mayor a lo habitual, la gente es más tradicional, ocupándose la mayoría de los varones del trabajo y las mujeres al cuidado de la familia y el hogar (Pessolano, 2020; Rodríguez-Esteban & Vidal, 2020).

En diversos estudios (Alvariñas Villaverde et al., 2009; Aznar-Ballesta & Vernetta, 2023; Carlin et al., 2009; Martínez Baena et al., 2012; Quevedo-Blasco et al., 2009; Úbeda-Colomer, 2018; Vejar, 2021), se muestra como para la población estudiantil, el principal motivo de abandono está relacionado con la falta de tiempo debido a los estudios o a la exigencia a la que se encuentran sometidos por los estudios, tanto en un género como en el otro. Lo que muestra concordancia con los resultados obtenidos en el rango de edad entre 16 y 25 años. Del mismo modo, Macarro Moreno et al. (2010) indican que los jóvenes estudiantes, además de la falta de tiempo, prefieren realizar otras actividades en su tiempo libre.

Además, existen otros motivos para el abandono de la práctica deportiva como *sufrir una lesión, no contar con los recursos económicos suficientes y tener mala relación con el entrenador* (Reynaga-Estrada et al., 2017). Igualmente, Ramírez Martín (2017) indica en su estudio realizado en el centro fitness de la ciudad de Madrid, que el principal motivo de abandono estaba relacionado con los *problemas de salud*, el cual contrasta con los resultados obtenidos en la zona rural de Villanueva de San Juan, donde sólo ocupó el 6,35% de los votos.

La principal limitación encontrada en este estudio fue la dificultad de hacer llegar el cuestionario a la muestra mayor de 65 años, puesto que, al haberse pasado a través de una red social, esta población no está tan familiarizada con las nuevas tecnologías. En próximas investigaciones, sería apropiado encontrar la forma de poder llegar a otras zonas rurales.

Esta investigación presenta varias implicaciones prácticas, puesto que, al conocer tanto las causas de abandono deportivo, como algunas de las posibles soluciones que han propuesto los sujetos, se podrían originar sinergias positivas entre las entidades públicas, centros deportivos y centros educativos, para hacer diversas propuestas de mejora que atiendan a las necesidades que demanda la población y, así, poder contrarrestar el gran problema que supone el abandono de la práctica deportiva para la salud pública.

## CONCLUSIONES

Las principales conclusiones son las siguientes: (1) El principal motivo de abandono deportivo por parte de la población masculina es salir cansado o tarde del trabajo, sin encontrar diferencias significativas según la edad y el nivel de estudios. (2) Para la población femenina, aunque coinciden en que el principal motivo es la pereza o la desgana con 40 votos (24,84%), independientemente de la edad o nivel de estudios, discrepan en los siguientes motivos más votados, siendo los siguientes la falta de apoyo y la exigencia de estudios en las mujeres de 16 a 25 años, no disponer de instalaciones adecuadas en mujeres que tienen entre 26 y 45 años y tener obligaciones familiares en mujeres de 46 a 65 años. También se observan diferencias en cuanto al nivel de estudios, destacando la exigencia de estudios y falta de apoyo en mujeres con estudios universitarios y las obligaciones familiares en las mujeres con ciclos de formación profesional. (3) Con una media de  $3,95 \pm 1,25$  sobre 5, tanto hombres como mujeres coinciden en que encontrar un deporte que les guste y no uno que hagan por obligación o presión, es la solución que más podría frenar el abandono deportivo en este municipio, seguido de mejorar las instalaciones deportivas y, también, la organización de su tiempo libre.

## REFERENCIAS

- Alvariñas Villaverde, M., Fernández Villarino, M. A., & López Villar, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6(6), 113-122. <https://revistas.uvigo.es/index.php/reined/article/view/1833>
- Aznar-Ballesta, A., & Vernetta, M. (2023). Influencia de la satisfacción e importancia de la educación física en el abandono deportivo. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16 (32), 18-28. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.8604>
- Ballester Martínez, M. T. (2020). *Programa de intervención con madres y padres: Favorecer la adherencia a la práctica deportiva en los niños/as y adolescentes* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Católica de Valencia]. Repositorio Institucional RIUCV. <http://hdl.handle.net/20.500.12466/1328>
- Brazo-Sayavera, J., Román Viñas, B., & Aznar, S. (2023). La paradoja española: Los niños cumplen las recomendaciones de actividad física, pero siguen siendo demasiado sedentarios. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 171, 16-20.
- Caracuel Tubío, J. C., & Arbinaga Ibarzábal, F. (2010). Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. *Apuntes de Psicología*, 28(3), 315-328. <https://doi.org/10.55414/yqd9c381>
- Carlin, M. (2015). *El abandono de la práctica deportiva: Motivación y estados de ánimo en deportistas*. Wanceulen Editorial.
- Carlin, M., Salguero, A., Márquez Rosa, S., & De los Fayos Ruiz, E. J. G. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 85-99. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/75401>
- Carter-Thuillier, B., Carter-Beltran, J., Cresp Barría, M., & Ojeda Nahuelcura, R. (2016). El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 12(1), 103-120. <https://doi.org/10.18004/riics.2016.julio.103-120>

- Clavel San Emeterio, I., García-Unanue, J., Iglesias-Soler, E., Felipe, J. L., & Gallardo, L. (2018). Prediction of abandonment in Spanish fitness centres. *European Journal of Sport Science*, 19(2), 217–224. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1510036>
- Díez Callau, J. (2018). Motivos de práctica y abandono de las actividades físico-deportivas extraescolares en alumnos de educación primaria [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Institucional ZAGUAN. <https://zaguán.unizar.es/record/75188>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325–328. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlang=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlang=es)
- Founaud Cabeza, M. P. (2017). Práctica, abandono y fidelización de la actividad físico-deportiva en los Juegos Escolares de Aragón [Tesis doctoral, Universidad del País Vasco]. Repositorio Universidad del País Vasco. <http://hdl.handle.net/10810/25690>
- Gómez Escrivano, L., Gálvez Casas, A., Fernández-Marcote, A. R. E., Tárraga López, P., & Tárraga Marcos, L. (2017). Revisión y análisis de los motivos de abandono de práctica de actividad física y autoperccepción de competencia motriz. *Journal of Negative & No Positive Results*, 2(2), 56–61. <https://doi.org/10.19230/jonpr.1225>
- Isorna Folgar, M., Felpeto Lamas, M., Alonso Fernández, D., Gómez Salgado, P., & Rial Boubeta, A. (2019). Mujer y piragua: estudio de las variables moduladoras del abandono deportivo de las mujeres piragüistas en modalidades olímpicas. *Retos*, 35, 320–325. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.66800>
- Junta de Andalucía. (2022). Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte 2022: Informe ejecutivo 2022. Consejería de Turismo, Cultura y Deporte. <https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/2023-09/H%C3%A1bitos%20deportivos%20poblaci%C3%B3n%20andaluza%202022%20informe%20ejecutivo.pdf>
- Macarro Moreno, J., Romero Cerezo, C., & Torres Guerrero, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, Artículo 18. <https://www.educacionpydeportes.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-anteriores/2010/re353/re353-18.html>
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Álvarez Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45–54. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/162631>
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Marcos, A., & Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 427–439. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272009000300008&lng=es&tlang=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008&lng=es&tlang=es)
- Molinero González, O., Salguero de Valle, A., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 287–304. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02504>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. OMS. <https://iris.who.int/handle/10665/337004>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de junio). Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física. Recuperado el 20 de septiembre de 2024, de <https://www.who.int/es/news/item/26-06-2024-nearly-1-8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/s0717-95022017000100037>
- Pessolano, D. (2020). Sistema pastoril y división sexual del trabajo. El trabajo de las puesteras en el Este de Mendoza. *Revista Huellas*, 24(1), 175–194. <http://doi.org/10.19137/huellas-2020-2410>
- Pujol Leyva, O., Guerra Martínez, N., Esteves Fajardo, Z. I., & Rodríguez Elías, A. O. (2022). Acciones motivacionales para prevenir el abandono deportivo en practicantes de Atletismo. *Ciencia y Educación*, 3(6), 19–24. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/138>
- Quevedo-Blasco, V. J., Quevedo-Blasco, R., & Bermúdez, M. P. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 33–42. <https://revistas.uvigo.es/index.php/reined/article/view/1825>
- Ramírez Martín, C. (2017). Motivos de abandono de la práctica deportiva en centros fitness ubicados en entornos escolares [Tesis Doctoral, Universidad Politécnica de Madrid]. Archivo Digital UPM. <https://doi.org/10.20868/upm.thesis.48306>
- Reynaga-Estrada, P., García-Santana, J. A., Jáuregui-Ulloa, E. E., Colunga-Rodríguez, C., Carrera Viver, G. J., & Cabrera-González, J. L. (2017). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 15–26. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/301801>
- Rico-Díaz, J., Arce-Fernández, C., Padrón-Cabo, A., Peixoto-Pino, L., & Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios (Motivations and physical activity habits in university students). *Retos*, 36, 446–453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
- Rodríguez Allen, A. G. (1999). Estudio de las causas de abandono de la práctica deportiva habitual en la población de 14, 15 y 16 años [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio Institucional DIGIBUG. <http://hdl.handle.net/10481/28533>
- Rodríguez-Esteban, A., & Vidal, J. (2020). Influencia de factores de tipo educativo en el ajuste formación-empleo en hombres y mujeres. *Relieve*, 26(1), Artículo 3. <https://doi.org/10.7203/relieve.26.1.16499>
- Salazar González, D., Cantú Berrueto, A., López-Walle, J. M., & Berengüí Gil, R. (2020). Cuestionario del Burnout Deportivo (ABQ): Análisis y validación en el deporte mexicano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 189–200. <https://doi.org/10.6018/cpd.358931>
- Salguero del Valle, A. S., Tuero Del Prado, C., González Boto, R., & Márquez Rosa, S. (2003). Factores que inducen al abandono de la natación de competición: validación del cuestionario de causas de abandono de la práctica deportiva para jóvenes nadadores [Informe técnico]. Universidad de León, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/3591>
- Úbeda-Colomer, J., Monforte, J., Campos Granell, J., Llopis Goig, R., Torregrosa Cabrera, M. A., & Devís-Devís, J. (2018). Motivos de práctica y abandono físico-deportivo en alumnado universitario con discapacidad: influencia de la edad y el grado de discapacidad. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 13, 51–60. <https://doi.org/10.12800/ccd.v13i37.1038>
- Vejar, A. A. (2021). Motivación y abandono deportivo de jugadores de fútbol de 16 a 18 años de la Comarca Viedma Patagones [Tesis de grado, Universidad Nacional de Río Negro]. Repositorio Institucional Digital Universidad Nacional Río Negro. <https://rid.unrn.edu.ar/handle/20.500.12049/8185>
- Víquez Ulate, F., & Araya Vargas, G. A. (2007). Determinación de factores relacionados con el abandono de la práctica deportiva en ex nadadores costarricenses. *Revista MHSalud*, 4(2), 1–17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237017534002>

