



Dinámicas de género en la participación deportiva rural: el caso de la ciudad de Jaca

Gender dynamics in rural sport participation: the case of the city of Jaca

Autores

Marta Laguna Hernández ¹
Celia Marcen ²

^{1,2} Universidad de Zaragoza
(España)

Autor de correspondencia:
Celia Marcen
c.marcen@unizar.es

Recibido: 15-08-25
Aceptado: 03-10-25

Cómo citar en APA

Laguna-Hernández, M., & Marcen, C. (2025).
Dinámicas de género en la participación
deportiva rural: el caso de la ciudad de Jaca.
Retos, 73, 384-402.
<https://doi.org/10.47197/retos.v73.117410>

Resumen

Introducción: la participación deportiva en zonas rurales ha sido escasamente analizada en España, a pesar de su relevancia para la salud, la cohesión social y la equidad. Las mujeres de Jaca, en particular, afrontan desventajas estructurales añadidas que condicionan su acceso a la práctica físico-deportiva.

Objetivo: analizar las dinámicas de género en la participación deportiva en poblaciones rurales de montaña, tomando como caso de estudio la ciudad de Jaca.

Metodología: el diseño es cuantitativo, transversal y no experimental, basado en un cuestionario estructurado distribuido a 303 residentes de Jaca mayores de 13 años, de los cuales 171 son mujeres. Se aplicaron técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, así como modelos de regresión, árboles de decisión, análisis de clúster y respuestas abiertas.

Resultados: entre los resultados destaca el hecho de que las mujeres de Jaca presentan menores niveles de práctica frecuente, optan por espacios privados y en horarios vespertinos, y valoran la profesionalidad técnica. El horario fue el principal predictor potencial de práctica. Se identificaron tres perfiles femeninos diferenciados: practicantes institucionales con satisfacción alta, practicantes flexibles multiespaciales y practicantes inactivas con baja satisfacción.

Discusión: estos resultados coinciden con estudios previos sobre género y ruralidad, que subrayan la influencia de factores socio-temporales y de contexto en la práctica deportiva. Se confirma que la disponibilidad horaria y la carga de cuidados afectan más a las mujeres de Jaca.

Conclusiones: se concluye que las políticas deportivas en contextos rurales deben incorporar enfoques sensibles al género y al territorio, facilitando el acceso real, equitativo y diverso a la práctica deportiva.

Palabras clave

Deporte; desarrollo; encuesta de hábitos; género; ruralidad.

Abstract

Introduction: Participation in sports in rural areas has been little studied in Spain, despite its importance for health, social cohesion and equality. Rural women, in particular, face additional structural disadvantages that limit their access to physical activity and sports.

Objective: to analyse gender dynamics in sports participation in rural mountain populations, using the city of Jaca as a case study.

Methodology: A quantitative, cross-sectional, non-experimental design was adopted, based on a structured questionnaire distributed to 303 residents of Jaca, with an analytical focus on a subgroup of 171 women. Descriptive and inferential statistical techniques were applied, as well as regression models, decision trees, cluster analysis and open-ended responses.

Results: The results show that rural women have lower levels of frequent practice, prefer private spaces and afternoon schedules, and value technical professionalism. Schedule was the main potential predictor of practice. Three distinct female profiles were identified: institutional practitioners with high satisfaction, flexible multi-spatial practitioners, and inactive practitioners with low satisfaction.

Discussion: These results are consistent with the literature on gender and rurality, highlighting the influence of socio-temporal and contextual factors on sports practice. It is confirmed that time availability and care burden have a greater impact on rural women.

Conclusions: It is concluded that sports policies in rural contexts should incorporate gender- and territory-sensitive approaches, facilitating real, equitable and diverse access to sports practice.

Keywords

Development; gender; habits survey; rurality; sport.

Introducción

En las últimas décadas, la participación deportiva de la ciudadanía ha despertado un creciente interés tanto en el ámbito científico como en las políticas públicas. El deporte se ha reconocido como un factor clave para la mejora de la salud integral, la calidad de vida y el bienestar de la población en general, así como de colectivos específicos (Jayedi, 2022; Noetel et al., 2024). Además, su valor se extiende al ámbito educativo y comunitario, donde contribuye al aprendizaje de normas y valores sociales, la generación de capital social y el desarrollo de habilidades para la vida (Jones, 2024; Nieto et al., 2024; Marcen, 2025). También se ha señalado como un instrumento eficaz en la construcción de identidad y cohesión social (Block et al., 2025).

Con el fin de conocer y fomentar estos beneficios, diferentes organismos han desarrollado instrumentos de medición de la práctica deportiva, principalmente a través de encuestas periódicas. A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud-OMS (2020) ha publicado recomendaciones sobre actividad física y sedentarismo, mientras que en Europa la Comisión Europea ha impulsado cinco Eurobarómetros desde 2003 con el objetivo de comparar la participación deportiva en los países miembros (European Commission, 2022a). En España, las encuestas quinquenales sobre hábitos deportivos, iniciadas en 1980, constituyen una referencia para el análisis y seguimiento de las políticas públicas en este ámbito (Centro de Investigaciones Sociológicas CIS, 2024; Consejo Superior de Deportes-CSD, 2022).

No obstante, estas encuestas presentan limitaciones. La mayoría de instrumentos nacionales, autonómicos o locales han centrado su atención en contextos urbanos, donde la accesibilidad de la población y la amplitud muestral facilitan la recogida de datos (Guay et al., 2025; National Health Rural Association-NRHA, 2023). En consecuencia, las zonas rurales, y en especial las remotas, han recibido menor atención, lo que dificulta la aplicación de recomendaciones diseñadas en contextos urbanos a territorios con dinámicas demográficas, sociales y de infraestructuras muy diferentes (Abad et al., 2019).

Este déficit de investigación se relaciona, en parte, con la complejidad de definir lo “rural”. El concepto se ha descrito en términos demográficos y geográficos, como áreas con baja densidad de población y acceso limitado a servicios básicos (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos-OCDE, 2021; Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, 2022). Sin embargo, la ruralidad también constituye una construcción social y cultural, vinculada a identidades comunitarias, valores y estilos de vida distintos de los urbanos (Csurgó et al., 2023). En España, algunos estudios han mostrado el potencial del deporte como motor de desarrollo en regiones como el País Vasco (Izquierdo y Aldaz, 2018) o Andalucía (Moscoso y Moyano, 2006), así como experiencias puntuales en Aragón que relacionan el deporte rural con empleo, cohesión social y calidad de vida (Abad et al., 2019; Marcen et al., 2022). Sin embargo, el conocimiento sigue siendo fragmentado y limitado.

A ello se suma la perspectiva de género. Las mujeres de Jaca enfrentan dificultades añadidas a las propias de la ruralidad, relacionadas con el empleo, el acceso a recursos y el mantenimiento de roles tradicionales (Fundación MAPFRE, 2023; Rodríguez-Ruiz & Sánchez-Cruzado, 2024). Estas desigualdades limitan sus oportunidades de desarrollo profesional, liderazgo y participación política, como han advertido instituciones europeas (Consejo de Europa, 2000; Parlamento Europeo, 2019), afectando igualmente a su participación deportiva (European Commission, 2022b).

En este marco, el estudio de la participación deportiva de las mujeres de Jaca adquiere especial relevancia. No se trata únicamente de garantizar un derecho al ocio saludable, sino de reconocer el deporte como un factor que contribuye a su bienestar físico y psicológico, a su inclusión social y al fortalecimiento de políticas públicas que favorezcan su desarrollo personal y comunitario.

Este estudio se ha llevado a cabo en la ciudad de Jaca, situada en la Comunidad Autónoma de Aragón, en el noroeste de la península ibérica. Según el Censo anual de población (Instituto Aragonés de Estadística [IAEST], 2024), Jaca tiene una población cercana a los 14.000 habitantes, con una edad media de 44,65 años, de los cuales un 20 % son mayores de 65 años y un 10,6 % extranjeros. La tasa de feminidad es de 104,75, superior a la media provincial de Huesca (97). A pesar de ostentar el título de ciudad por razones históricas, administrativas y funcionales, Jaca se enmarca dentro de las definiciones de ruralidad remota por su tamaño (menos de 30.000 habitantes), su densidad poblacional (34,17 hab./km²) y su lejanía de la urbe (la ciudad más cercana se encuentra a más de 100 km). Su economía se basa fundamentalmente en el turismo de nieve y naturaleza y los servicios asociados a este sector. Además, Jaca está incluida en

el listado oficial de zonas de montaña (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación [MAPA], s.f.), con más de 800 metros de altitud de media y una orografía accidentada que dificulta el acceso a servicios básicos.

Desde una perspectiva metodológica, la selección de Jaca como caso de estudio se enmarca en una estrategia de muestreo intencional de carácter teórico (Patton, 2015), orientada a examinar un contexto que, por la excepcionalidad de sus infraestructuras deportivas y su localización en un entorno de montaña, ofrece un potencial analítico singular. En este sentido, no puede ser considerado un caso representativo en términos estadísticos, sino más bien un caso extremo instrumental o un caso atípico con valor heurístico, cuya pertinencia reside en su capacidad para generar hipótesis, iluminar dinámicas poco visibles en otros entornos rurales y aportar elementos de reflexión transferibles a investigaciones comparativas y a la formulación de políticas públicas.

En primer lugar, Jaca constituye un caso paradigmático de municipio en este contexto específico de montaña europeo, al cumplir con las tipologías de ruralidad definidas por la OCDE (2021) y el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (2022), combinando baja densidad poblacional, aislamiento geográfico y dependencia de actividades económicas vinculadas al medio natural.

En segundo lugar, Jaca presenta una dotación deportiva muy superior a lo habitual en municipios de tamaño similar, lo que la convierte en un caso paradigmático para analizar la relación entre infraestructuras, atracción territorial y dinamización socioeconómica. Con apenas 14.000 habitantes, dispone de instalaciones de referencia- pista de hielo, centro de tecnificación de esquí, pabellones y piscinas cubiertas- que normalmente solo se encuentran en ciudades de mayor tamaño. Según el Censo Nacional de Instalaciones Deportivas (CSD, 2005), la mayoría de municipios de población similar cuentan con equipamientos básicos (polideportivos, campos de fútbol, piscinas descubiertas), pero no con infraestructuras especializadas de alto coste y mantenimiento, lo que subraya el carácter excepcional de Jaca (Gallardo, 2002). Este rasgo permite analizar la relación entre infraestructuras deportivas, atracción territorial y dinamización socioeconómica en entornos rurales.

En tercer lugar, Jaca ejerce una función comarcal de centralidad, al ofrecer servicios y equipamientos que no solo atienden a la población residente, sino también a los municipios colindantes, configurando un área de influencia que refuerza su representatividad. Este criterio conecta con la literatura sobre ciudades intermedias y cabeceras comarcales en territorios rurales, que actúan como nodos de redistribución de recursos y acceso a servicios (Berdegú & Proctor, 2014).

Finalmente, su proyección internacional- como sede de competiciones deportivas de invierno y candidata en varias ocasiones a los Juegos Olímpicos- le otorga un interés analítico añadido: Jaca permite observar cómo un municipio rural de montaña se inserta en circuitos globales del deporte, generando tensiones y oportunidades en la gestión de recursos, la planificación urbana y la construcción de identidad territorial.

Por lo tanto, la selección de Jaca no responde únicamente a su accesibilidad o disponibilidad de datos, sino a su alto valor explicativo y transferible, en tanto caso que combina simultáneamente ruralidad, centralidad comarcal, sobredotación de infraestructuras y proyección internacional. Este enfoque metodológico refuerza la pertinencia del estudio de caso como herramienta para comprender fenómenos complejos y contextualizados, en línea con la lógica del estudio de caso instrumental (Stake, 1995).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, el objetivo general de este estudio es analizar las dinámicas de género en la participación deportiva en poblaciones rurales de montaña, tomando como caso de estudio la ciudad de Jaca. Los objetivos específicos son:

1. Comparar la participación deportiva entre hombres y mujeres en el contexto rural de montaña en Jaca.
2. Identificar y explorar los factores que influyen en la práctica deportiva de las mujeres de Jaca en entornos de montaña, a partir de un análisis cuantitativo y cualitativo en la ciudad de Jaca.

Método

El presente trabajo adopta un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo-correlacional, orientado al análisis de los patrones de práctica deportiva, los espacios de realización, los horarios preferentes y los niveles de satisfacción en relación con los servicios deportivos disponibles en este contexto específico de montaña.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por un total de 303 personas de 14 años y más, residentes en el municipio de Jaca (Aragón, España), localidad clasificada como entorno rural de montaña. De la muestra total 171 se identificaron como mujeres, 130 como hombres y 2 personas en la categoría “otros”.

El diseño muestral fue de tipo no probabilístico por conveniencia, dado que la participación se articuló mediante la autoadministración online de un cuestionario difundido a través de canales municipales y redes sociales locales. En este marco, los análisis estadísticos realizados deben interpretarse con un carácter exploratorio y no inferencial. En consecuencia, los valores de *p* y las pruebas de significación reportados se presentan únicamente como referencias orientativas, útiles para identificar posibles patrones de comportamiento y formular hipótesis preliminares, pero sin pretensión de confirmación estadística. Por tanto, los resultados no son generalizables en sentido estricto al conjunto de la población de Jaca, sino que deben situarse dentro de un estudio de caso con fines heurísticos y analíticos. Se garantizó en todo momento el anonimato de las respuestas y el consentimiento informado de las participantes. La muestra final representa aproximadamente el 2,47 % de la población mayor de 13 años de Jaca (12.253 habitantes, IAESE, 2024). Si bien este tipo de muestreo no permite realizar inferencias estadísticas con validez probabilística ni estimar márgenes de error en sentido estricto, la participación obtenida puede considerarse adecuada para estudios exploratorios en contextos locales (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado & Baptista, 2014; Patton, 2015). La utilidad del diseño radica en su capacidad para ofrecer evidencias preliminares sobre prácticas y percepciones deportivas en un municipio de montaña, que pueden orientar diagnósticos participativos y futuros estudios con diseños más robustos. En el apartado de discusión se reconocen explícitamente las limitaciones metodológicas asociadas a este enfoque, así como la necesidad de contrastar los hallazgos mediante investigaciones posteriores con muestreo probabilístico o mixto.

Procedimiento

Instrumento

Para la recogida de información se elaboró un cuestionario estructurado diseñado ad hoc, bajo el título “Estudio sobre Actividad Física, Deporte y Hábitos Saludables del Municipio de Jaca”. El diseño del instrumento se apoyó en referentes consolidados a nivel nacional e internacional, tomando como base la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020 (Consejo Superior de Deportes & Ministerio de Cultura y Deporte, 2020) y las recomendaciones metodológicas de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) respecto a los niveles de actividad física. De este modo, se garantiza la coherencia con marcos de medición ampliamente utilizados en políticas deportivas y de salud pública.

Cuestionario de actividad física

El cuestionario incluyó un total de 30 ítems distribuidos en cuatro bloques temáticos:

- Datos sociodemográficos: género, grupo de edad, estado civil, situación ocupacional y código postal.
- Hábitos de práctica de actividad física (AF): frecuencia de práctica, modalidad (individual, en grupo, federada, no federada), horarios habituales, espacios utilizados y afiliación a centros deportivos.
- Valoración de servicios deportivos: a través de escalas tipo Likert de 0 (nada adecuado) a 5 (muy adecuado), se evaluó la percepción de la oferta en instalaciones públicas y privadas en función de criterios como diversidad, profesionalidad, precio y actividades disponibles.

- Preguntas abiertas: cuestiones sobre actividades que desearían realizar, cambios que implementarían en el Servicio Municipal de Deportes (SMD), sugerencias generales y percepción del papel institucional en la promoción de la vida activa.

Con el fin de comprobar la comprensión y pertinencia de los ítems, el cuestionario fue sometido a un pretest con un grupo reducido de participantes ($n = 10$). Este procedimiento permitió identificar ambigüedades y redundancias, lo que dio lugar a ajustes menores en la redacción y en la secuencia de bloques, mejorando su claridad y aplicabilidad al contexto específico de Jaca. Este ejercicio debe entenderse como una verificación preliminar, no como un proceso de validación formal, ya que no se realizó un análisis psicométrico (por ejemplo, alfa de Cronbach o validez factorial). No obstante, la encuesta puede considerarse un instrumento adecuado para un estudio exploratorio en un entorno local, apoyada en tres elementos: (a) su fundamentación en escalas e indicadores previamente validados en encuestas nacionales y en las directrices de la OMS, que aseguran coherencia con estándares internacionales; (b) el pretest, que contribuyó a garantizar la claridad de los ítems en el contexto específico de aplicación; y (c) el formato estructurado con ítems cerrados y escalas tipo Likert, que favorece la consistencia de las respuestas al reducir la variabilidad en la interpretación.

La administración se realizó de forma online mediante la plataforma Encuestafacil (s.f.), y la difusión se efectuó a través de los canales oficiales y redes sociales del Ayuntamiento de Jaca, garantizando en todo momento el anonimato y consentimiento informado de las personas participantes. En síntesis, aunque el cuestionario no cuenta con una validación psicométrica completa, su diseño sobre referentes contrastados, la realización de un pretest y la adecuación de sus ítems al contexto local permiten considerarlo un instrumento fiable para estudios exploratorios en este contexto específico de montaña, contribuyendo con información contextualizada que pueden servir de apoyo a la toma de decisiones en políticas públicas deportivas.

Análisis de datos

Con el fin de garantizar la consistencia y comparabilidad de los resultados, todas las variables fueron sometidas a un proceso de codificación estandarizada y sistemática. Las variables sociodemográficas categóricas (género, grupo de edad, estado civil, situación ocupacional y código postal) se transformaron en códigos numéricos simples que facilitaron su explotación estadística (ejemplo: género: 1 = hombre, 2 = mujer, 3 = otro; estado civil: 1 = soltero/a, 2 = casado/a, 3 = separado/a-divorciado/a, 4 = viudo/a, 5 = no contesta). La variable estado civil, de naturaleza nominal, se incorporó en los modelos de regresión mediante la creación de variables dummy (indicadoras), tomando la categoría “casado/a” como referencia.

En el caso de las variables ordinales relacionadas con frecuencia de práctica deportiva, se establecieron escalas ascendentes, donde los valores más altos indican una mayor regularidad (0 = nunca, 1 = menos de 1 día/semana, 2 = 2 días/semana, 3 = 3–4 días/semana, 4 = 5 o más días/semana). Para la valoración de los servicios deportivos se emplearon escalas tipo Likert de 0 a 5, en las que el valor mínimo (0) representaba la ausencia total de adecuación y el valor máximo (5) el grado más alto de satisfacción. Esta escala permite evaluar la percepción de la oferta tanto en instalaciones públicas como privadas en dimensiones específicas: diversidad de actividades, profesionalidad del personal técnico, adecuación de precios y amplitud de la oferta. Las preguntas abiertas fueron analizadas mediante una codificación temática de carácter inductivo, que permitió identificar categorías emergentes en torno a cuatro grandes ejes: (1) actividades deportivas de interés no disponibles actualmente, (2) cambios propuestos en el Servicio Municipal de Deportes (SMD), (3) sugerencias relativas a la creación o mejora de instalaciones deportivas, y (4) percepción del papel institucional en la promoción de la vida activa. Este procedimiento cualitativo facilitó la incorporación de la voz ciudadana, ampliando el análisis más allá de los indicadores cerrados.

En relación con los criterios de inclusión, se consideraron únicamente las respuestas de personas mayores de 13 años residentes en Jaca, que completaron el cuestionario en su totalidad y aceptaron expresamente el consentimiento informado. Se excluyen automáticamente los cuestionarios incompletos o con inconsistencias de respuesta. Este protocolo buscó reforzar la calidad y fiabilidad del conjunto de datos.

Los análisis estadísticos se realizaron con el software R, versión 4.3.1. Se estableció un nivel de significación de $\alpha = 0.05$. Los valores perdidos se trataron mediante eliminación por lista completa. Previamente a la estimación de los modelos se verificaron los supuestos de normalidad, homocedasticidad, independencia y ausencia de multicolinealidad.

El tratamiento estadístico se realizó mediante análisis descriptivo de frecuencias, medias y desviaciones típicas para las variables cuantitativas, así como cruces bivariantes exploratorios en función de las variables sociodemográficas. En coherencia con el carácter exploratorio y contextual del estudio, y dado el tamaño muestral ($n=171$ mujeres), los modelos multivariados se plantearon con carácter exploratorio y parsimonioso.

Para el modelo de regresión se seleccionaron cinco predictores, elegidos en base a su relevancia teórica en investigaciones previas (European Commission, 2022b; Izquierdo & Aldaz, 2018; Puig & Soler, 2019). Esta reducción responde a la necesidad de adecuar el número de variables al tamaño muestral disponible ($n=171$). Para evitar sobreajuste dada la muestra ($n=171$), preespecificamos un modelo parsimonioso con cinco predictores sustentados teóricamente: género, edad, carga de cuidados/disponibilidad horaria, acceso territorial a recursos deportivos y capital socio-deportivo (vinculación institucional o experiencia previa). En un análisis alternativo mantuvimos un sexto predictor de salud percibida por su relevancia sustantiva. Las variables altamente colineales no se incluyeron simultáneamente (p. ej., pertenencia a club y experiencia previa; educación e ingresos). Estimamos VIF para comprobar multicolinealidad (umbral <5) y reportamos resultados como análisis exploratorios preliminares con limitaciones de estabilidad por tamaño muestral, tal y como recomienda la literatura para modelos con baja razón observaciones-por-parámetro.

Para identificar perfiles, se aplicó un análisis de clúster de carácter exploratorio. Todas las variables se estandarizaron previamente. El número de clústeres (k) se determinó combinando criterios internos (silhouette promedio, Calinski-Harabasz y gap statistic). La estabilidad de los clústeres se evaluó mediante bootstrap ($B = 1000$ remuestreos) y coeficiente de Jaccard por clúster; se consideró estabilidad adecuada cuando Jaccard $\geq 0,75$. Los resultados se interpretan con cautela dadas las limitaciones muestrales y el carácter exploratorio del procedimiento.

En resumen, el procedimiento adoptado permitió maximizar la consistencia interna del cuestionario y la comparabilidad con referentes nacionales e internacionales, al tiempo que garantiza la incorporación de aportes cualitativos a través de preguntas abiertas. De esta forma, se combinó un enfoque de análisis estructurado con la captación de narrativas ciudadanas, lo que enriquece la interpretación de los resultados y aumenta la validez ecológica del estudio.

Consideraciones éticas

Este estudio se desarrolló siguiendo los principios éticos de la Declaración de Helsinki y la normativa vigente en materia de investigación con seres humanos. La participación fue voluntaria, se garantizó el anonimato y la confidencialidad de las respuestas, y se obtuvo el consentimiento informado de todas las personas participantes antes de completar el cuestionario.

Resultados

Los resultados descriptivos muestran variaciones en los porcentajes de frecuencia de práctica deportiva entre hombres y mujeres, si bien las pruebas de contraste aplicadas no revelaron diferencias estadísticamente significativas (χ^2 de Pearson, todas las $p > .05$). En la muestra analizada, los hombres declaran con mayor frecuencia una práctica regular e intensiva: el 39,5 % practica deporte entre 3 y 4 días por semana, frente al 31,4 % de las mujeres, y un 36,1 % lo hace 5 días o más, en contraste con el 28,1 % de las mujeres. Por su parte, las mujeres se concentran en frecuencias intermedias, con un 28,8 % que practica deporte dos días a la semana, frente al 16,0 % de los hombres, y presentan también una proporción ligeramente superior de práctica ocasional (11,7 % frente al 8,4 % de los hombres). La Tabla 1 resume cómo, aunque la participación deportiva está presente en ambos géneros, los hombres presentan porcentajes más altos de intensidad y regularidad, mientras que las mujeres concentran su práctica en fre-

cuencias medias y reportan ligeramente más situaciones de sedentarismo. Estos datos deben interpretarse con cautela, en tanto reflejan únicamente tendencias descriptivas en la muestra de Jaca y no permiten establecer diferencias estadísticamente significativas ni inferencias causales.

Tabla 1. Frecuencia de la práctica deportiva por género en Jaca

Frecuencia	Hombres (n=95)	Mujeres (n=76)	Total (N=171)
3-4 días/semana	39.5%	31.4%	35.0%
5 o más días/semana	36.1%	28.1%	32.0%
2 días/semana	16.0%	28.8%	22.7%
Menos de 1 día/semana	4.2%	6.5%	5.5%
Nunca	4.2%	5.2%	4.7%
Total general	100%	100%	100%

Nota. N total = 171 (95 hombres; 76 mujeres). Test estadístico: χ^2 de Pearson. No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en la frecuencia de práctica deportiva (todas las $p > .05$).

En general, las mujeres tienden a concentrar su práctica en horas vespertinas, mientras que los hombres se distribuyen más entre la mañana y la tarde. Así, el horario más frecuente entre los hombres es de 9 a 12h (24,6%), mientras que las mujeres practican un 22,2% en horario de 18 a 20h y un 20,1% de 9 a 12h. El horario de mediodía es el menos utilizado por ambos géneros, sin diferencias significativas.

Tanto hombres como mujeres practican mayoritariamente por su cuenta (alrededor del 65%), y en menor medida de forma dirigida en clubes, asociaciones o gimnasios (en torno al 23%), como se observa en la Tabla 2 (tendencias descriptivas).

Tabla 2. Lugar preferido de práctica por género (en %)

Género	Como actividad de su centro de trabajo	Como actividad de un club/asociación/gimnasio	Como actividad de una entidad municipal deportiva	Como actividad de una federación	Por su cuenta
Hombre	2.7 %	23.9 %	6.2 %	3.5 %	63.7 %
Mujer	2.8 %	22.4 %	8.4 %	0.7 %	65.7 %
Otro	0.0 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %	100.0 %

El medio natural es el espacio de práctica más utilizado tanto por hombres como por mujeres (60% de hombres por un 55% de mujeres), seguido de las instalaciones públicas (23,1% hombres vs 18,1% mujeres). Las mujeres utilizan las instalaciones privadas y el propio hogar para realizar deporte en mayor medida que ellos (+4 pp).

En cuanto a la satisfacción respecto a los servicios de las instalaciones deportivas —tanto públicas como privadas— y considerando una escala de 0 (nada adecuado) a 5 (muy adecuado), no se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en ninguna de las dimensiones analizadas (todas las $p > 0,05$). Estas dimensiones incluían la diversidad de la oferta, la profesionalidad del personal técnico, los precios y la variedad de actividades disponibles.

Al analizar estas variables cruzando las variables género y grupo de edad, se observa que son las personas adultas (25-44 años) quienes practican deporte con mayor frecuencia (3 o más días a la semana), especialmente entre los hombres. Las mujeres de 45 a 54 años tienden a practicar con menor frecuencia que los hombres del mismo grupo, con mayor presencia en prácticas de 1 o 2 días.

La forma de práctica más común en todos los grupos es “por su cuenta”, pero los hombres jóvenes participan algo más en clubes, mientras que las mujeres de edad media se inclinan más por entidades municipales o centros de trabajo. El medio natural es el espacio más utilizado para la actividad física en todos los grupos, especialmente por hombres de 35 a 54 años. Las mujeres muestran mayor uso de espacios en casa y de instalaciones privadas, sobre todo a partir de los 35 años. Los hombres tienden a utilizar más instalaciones públicas, con un uso más homogéneo por grupo de edad.

Las mujeres entre 25 y 54 años declaran con mayor frecuencia preferir horarios de tarde (16:00–20:00) para realizar actividad física. Los hombres jóvenes (hasta 44 años) muestran preferencias más repartidas entre la mañana y la tarde. Los grupos de mayor edad (55+) de ambos géneros muestran una mayor tendencia a horarios de mañana (9:00–12:00) o dicen que depende, mostrando mayor flexibilidad o irregularidad.

La consideración del estado civil en el análisis de la práctica deportiva permite identificar patrones diferenciados entre hombres y mujeres. En lo que respecta a la frecuencia, los niveles más elevados se observan en los hombres solteros y en las mujeres separadas o divorciadas, quienes presentan una práctica regular de tres o más días por semana. Por el contrario, las mujeres casadas y los hombres que conviven en pareja muestran menores niveles de regularidad. En relación con la modalidad de práctica, se constata una tendencia generalizada hacia la actividad por cuenta propia en todos los estados civiles, lo que pone de manifiesto la preferencia por formas de ejercicio autónomas frente a modalidades organizadas o dirigidas. Respecto a los espacios de práctica, las personas casadas de ambos géneros manifiestan una mayor utilización de instalaciones municipales. El medio natural predomina entre individuos solteros y separados, especialmente en los hombres, mientras que las mujeres casadas o en pareja recurren con mayor frecuencia a espacios domésticos y privados. Además, el uso de instalaciones públicas se concentra en los hombres, con particular incidencia en solteros y casados. Por último, los horarios de práctica también reflejan diferencias asociadas al estado civil y al género. Las personas solteras o separadas muestran una distribución más diversa, con presencia destacada en las franjas tempranas de la mañana (7–9 h y 9–12 h). En contraste, las mujeres casadas o en pareja concentran su participación en la franja vespertina (16–20 h).

A pesar de estas diferencias descriptivas, no hay evidencia ($p > 0,05$) de que las valoraciones cambien significativamente por género, ni que haya interacción significativa entre género y estado civil, por consiguiente, cualquier comentario sobre magnitud o dirección debe entenderse como relevancia práctica potencial y no como significación estadística.

Al analizar la práctica deportiva en función de la ocupación, las personas que se autoidentifican como estudiantes, especialmente los hombres, presentan porcentajes más altos de práctica frecuente (3 o más días por semana). Las mujeres en situación de desempleo o dedicadas a tareas del hogar no remuneradas declaran prácticas menos frecuentes y más irregulares. Las personas inactivas por otros motivos (jubilación, incapacidad, etc.) muestran una distribución más equilibrada, con una presencia significativa tanto en práctica regular como ocasional. Los estudiantes y personas inactivas (especialmente hombres) son quienes más utilizan el medio natural para hacer actividad física. Las mujeres dedicadas al hogar o en situación de desempleo tienden a practicar más en casa o en instalaciones privadas, lo que puede estar relacionado con barreras de tiempo, movilidad o cuidado. Los hombres en paro o en situación inactiva hacen un uso relativamente mayor de instalaciones públicas. Estudiantes de ambos géneros prefieren horarios matutinos y de tarde (9–12 h y 16–20 h). Las personas inactivas o jubiladas optan por horarios más tempranos (7–9 h o 9–12 h). Las mujeres trabajadoras no remuneradas (trabajo doméstico) prefieren claramente las tardes o responden con mayor frecuencia “depende”.

En el ANOVA, la situación ocupacional mostró diferencias significativas en las valoraciones de precio ($p = 0,044$) y oferta ($p = 0,001$), mientras que no se observaron diferencias en diversidad ($p = 0,141$). Además, se detectó una interacción significativa género por situación ocupacional para diversidad y precio ($p = 0,046$), lo que sugiere patrones diferenciales por género en estas dimensiones. En las variables sin significación, las diferencias deben interpretarse como tendencias descriptivas.

Tras describir las diferencias generales por género, edad, estado civil y ocupación, se procedió a un análisis multivariado parsimonioso y de carácter exploratorio con el fin de examinar qué factores personales y contextuales se asociaban de forma conjunta con la frecuencia de práctica deportiva en mujeres.

El análisis exploratorio de regresión lineal sobre la frecuencia de práctica deportiva entre las mujeres practicantes sugiere que los factores personales, como el estado civil y el horario, se asocian de manera leve y positiva con una mayor frecuencia de práctica, mientras que el uso de instalaciones y espacios estructurados (públicas, privadas o en el medio natural), así como la práctica en el hogar, se vinculan con una frecuencia ligeramente menor. No obstante, los efectos observados son de baja magnitud y deben interpretarse con cautela, dado el tamaño muestral y el carácter exploratorio del modelo. Los resultados completos del modelo (coeficientes estimados, errores estándar, valores p , intervalos de confianza al 95% y coeficiente de determinación (R^2)) se presentan en la Tabla 3.

Tabla 3. Modelo de regresión lineal para las mujeres de Jaca

Variable	Coef.	SE	p	IC 95%
const	0.283	0.444	0.524	[-0.595, 1.161]
¿En qué espacio suele realizar AF y/o deporte? Instalaciones deportivas públicas	0.350	0.246	0.157	[-0.137, 0.838]
¿En qué espacio suele realizar AF y/o deporte? Instalaciones deportivas privadas	0.385	0.263	0.146	[-0.136, 0.906]
¿En qué espacio suele realizar AF y/o deporte? En casa	0.112	0.217	0.607	[-0.318, 0.541]
¿En qué espacio suele realizar AF y/o deporte? En el medio natural	0.548	0.208	0.009	[0.137, 0.959]
¿Cuál es su estado civil? Convivo en pareja	-0.177	0.238	0.459	[-0.647, 0.294]
¿Cuál es su estado civil? No contesta	-0.628	0.455	0.170	[-1.529, 0.273]
¿Cuál es su estado civil? Separado/a – Divorciado/a	-0.044	0.256	0.865	[-0.551, 0.463]
¿Cuál es su estado civil? Soltero/a	0.486	0.225	0.033	[0.040, 0.932]
¿Cuál es su estado civil? Viudo/a	0.517	0.363	0.157	[-0.202, 1.236]
¿Cuál es su actividad? Estudiante	0.493	0.466	0.292	[-0.429, 1.416]
¿Cuál es su actividad? Inactivo, otras	0.589	0.427	0.170	[-0.256, 1.434]
¿Cuál es su actividad? NS/NC	1.495	0.723	0.041	[0.064, 2.927]
¿Cuál es su actividad? Trabajo en el hogar	0.607	0.494	0.221	[-0.370, 1.584]
¿Cuál es su actividad? Trabajo por cuenta ajena	0.572	0.363	0.118	[-0.146, 1.290]
¿Cuál es su actividad? Trabajo por cuenta propia	0.345	0.416	0.408	[-0.478, 1.168]
¿Cómo la realiza? Como actividad de un club/asociación/gimnasio	0.567	0.414	0.173	[-0.252, 1.386]
¿Cómo la realiza? Como actividad de una entidad municipal deportiva	1.399	0.502	0.006	[0.406, 2.392]
¿Cómo la realiza? Como actividad de una federación	1.996	1.014	0.051	[-0.011, 4.002]
¿Cómo la realiza? Por su cuenta	0.601	0.365	0.102	[-0.121, 1.324]
¿A qué hora del día suele realizar AF? De 2 a 4 de la tarde	-0.588	0.642	0.361	[-1.859, 0.683]
¿A qué hora del día suele realizar AF? De 4 a 6 de la tarde	0.780	0.439	0.078	[-0.089, 1.649]
¿A qué hora del día suele realizar AF? De 6 a 8 de la tarde	0.272	0.408	0.506	[-0.536, 1.080]
¿A qué hora del día suele realizar AF? De 7 a 9 de la mañana	0.778	0.442	0.081	[-0.097, 1.653]
¿A qué hora del día suele realizar AF? De 8 a 10 de la noche	0.867	0.462	0.063	[-0.048, 1.782]
¿A qué hora del día suele realizar AF? De 9 a 12 de la mañana	1.213	0.407	0.003	[0.407, 2.018]
¿A qué hora del día suele realizar AF? Depende	0.976	0.403	0.017	[0.179, 1.772]

La Tabla 3 presenta los resultados del modelo de regresión lineal sobre la frecuencia de práctica deportiva en mujeres ($n = 171$). El modelo explica aproximadamente el 46 % de la varianza de la variable dependiente ($R^2 = 0.46$). Entre los predictores incluidos, resultaron significativos el uso del medio natural ($p < .01$), el estado civil soltero/a ($p < .05$), la práctica vinculada a entidades municipales deportivas ($p < .01$), así como los horarios de mañana (9–12h, $p < .01$) o una distribución flexible (“depende”, $p < .05$). El resto de factores no mostraron asociaciones estadísticamente significativas.

De manera exploratoria, se aplicó un análisis de clúster para identificar perfiles de mujeres con características similares en sus hábitos, espacios y horarios de práctica. El análisis permitió distinguir tres perfiles: (a) practicantes institucionales con satisfacción alta, vinculadas a instalaciones públicas y privadas y con elevada valoración de los servicios; (b) practicantes flexibles multiespaciales, que combinan diversos entornos —hogar, medio natural y espacios alternativos— con altos niveles de satisfacción; y (c) practicantes inactivas con baja satisfacción, caracterizadas por ausencia de práctica real y bajos niveles de satisfacción pese al acceso a recursos. La Tabla 4 presenta los descriptivos de edad y satisfacción de cada grupo. Estos perfiles deben interpretarse como aproximaciones preliminares, dado el tamaño muestral y la inestabilidad potencial de los clústeres.

Tabla 4. Descriptivos de las variables principales para cada uno de los grupos.

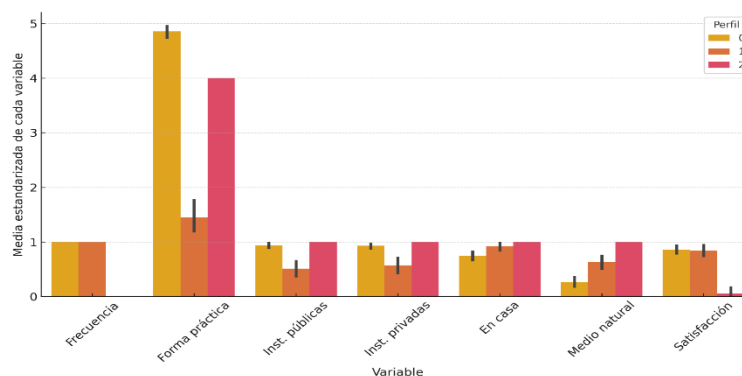
Perfil	n	Edad media (SD)	Satisfacción media (SD)
Practicantes institucionales con satisfacción alta	58	42.1 (10.2)	3.9 (0.6)
Practicantes flexibles multiespaciales	67	38.4 (9.8)	4.5 (0.5)
Practicantes inactivas con baja satisfacción	46	45.7 (11.1)	2.8 (0.7)

Este resultado debe interpretarse como una aproximación preliminar a posibles patrones de comportamiento y barreras en contextos rurales específicos, más que como tipologías concluyentes. La técnica de conglomerados ofrece un recurso útil para generar hipótesis y orientar futuras investigaciones, aunque la estabilidad de los perfiles identificados requerirá validación en estudios con muestras más amplias y diseños robustos, dado el tamaño de la muestra y el análisis de estabilidad de conglomerados realizado (Hair et al., 2019; Everitt et al., 2011).

- Perfil 0: Practicante institucional con satisfacción alta. Tiende a una práctica deportiva de frecuencia media-baja pero regular (≈ 1 día/semana), realizada principalmente en instalaciones públicas y privadas, con un uso complementario de espacios en casa. Parece mostrar una baja presencia en el medio natural y un horario medio de práctica (≈ 5). La valoración de los servicios deportivos es alta (0,86), lo que indica que el acceso a infraestructuras institucionales se vincula a una percepción positiva de la oferta. Este perfil coincide con lo descrito en estudios previos como practicantes estructurados (García Ferrando & Llopis, 2011), cuya continuidad depende en gran medida de la disponibilidad de servicios estables y organizados.
- Perfil 1: Practicante flexible multiespacial. Presenta también una frecuencia media-baja, pero con alta diversidad de espacios de práctica, combinando el hogar, el medio natural y otros recursos no siempre institucionales. Tiende a practicar en horarios ligeramente más tempranos que el resto de perfiles y su nivel de satisfacción es alto, aunque algo inferior al del perfil anterior (0,84). Este perfil parece reflejar patrones adaptativos descritos en investigaciones sobre mujeres en este contexto específico de montaña, donde las limitaciones de acceso a equipamientos formales impulsan la búsqueda de estrategias creativas y flexibles para sostener la práctica (Moscoso & Moyano, 2006; Marcen et al., 2022). La elevada satisfacción pese a la dependencia de espacios alternativos sugiere que la diversidad de entornos puede constituir un recurso positivo si se acompaña de apoyo institucional.
- Perfil 2: Practicante inactiva con baja satisfacción. Podría agrupar a mujeres que declaran acceso o uso de diferentes espacios (incluido el hogar y el medio natural), pero no realizan práctica deportiva real (frecuencia nula). Se caracterizan por una mayor dispersión horaria (≈ 8) y por un nivel de satisfacción muy bajo (0,06). Este perfil es relevante porque evidencia la existencia de barreras estructurales y culturales que limitan la práctica femenina en este contexto, ya sean responsabilidades familiares, limitaciones económicas, falta de motivación o escaso apoyo social (Puig & Soler, 2019; Llopis-Goig, 2013). Una posible explicación —que requeriría investigación adicional— podría estar vinculada a lo que algunos estudios han denominado la paradoja de la disponibilidad de espacios, es decir, la existencia de recursos deportivos que no necesariamente se traducen en una práctica efectiva. Este fenómeno, documentado en la literatura sobre exclusión deportiva y desigualdad de género en la participación físico-deportiva (Coakley, 2017), sugiere que la oferta de instalaciones y programas debe acompañarse de medidas que eliminen barreras estructurales y socioculturales para favorecer una participación equitativa.

La Figura 1 ilustra gráficamente las diferencias entre estos tres perfiles en relación con las variables analizadas. En conjunto, los resultados muestran cómo, dentro de la población femenina de Jaca, coexisten modalidades de práctica estructurada, flexible y, en menor medida, ausencia de práctica asociada a bajos niveles de satisfacción. Estos hallazgos aportan información relevante para la planificación de políticas deportivas sensibles al género, orientadas a consolidar la oferta institucional, facilitar el uso de espacios alternativos y reducir las barreras que perpetúan la inactividad femenina en este contexto específico de montaña.

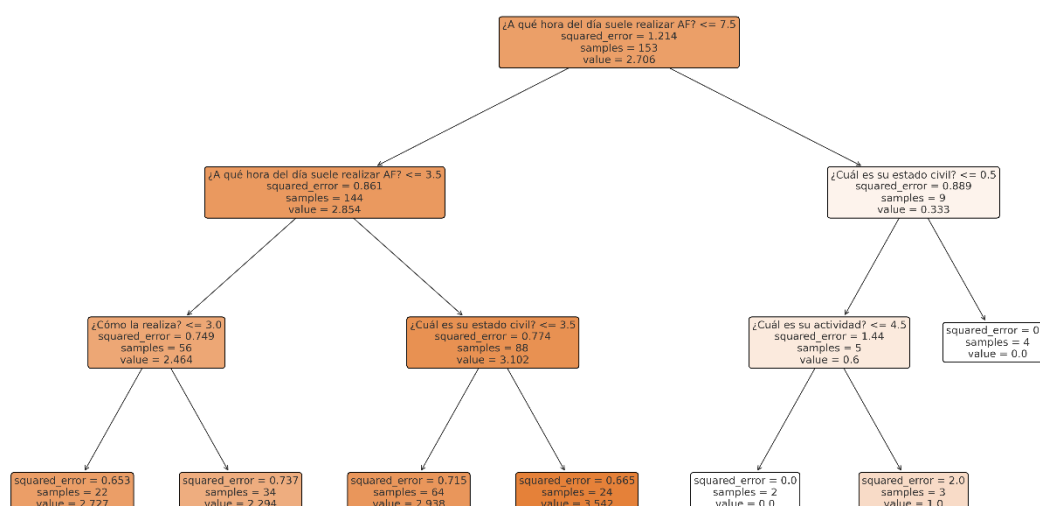
Figura 1. Diferencias por perfiles deportivos de las mujeres jacetanas encuestadas.



Fuente: elaboración propia utilizando ChatGPT 4o (Open AI).

Finalmente, con carácter exploratorio, se aplicaron técnicas de clasificación (árboles de decisión y *random forest*) para examinar la capacidad de distintos factores de predecir la frecuencia de práctica. Estos modelos no deben interpretarse como confirmatorios, sino como aproximaciones preliminares para generar hipótesis. En concreto, para explorar la frecuencia de práctica deportiva entre mujeres jacetanas (Figura 2) se elaboró un árbol de decisión exploratorio, que muestra cómo las variables como los espacios utilizados, la forma de práctica, la ocupación laboral y el horario se combinan para clasificar a las mujeres según su nivel de actividad física.

Figura 2. Árbol de decisión para **explorar** frecuencia de práctica deportiva entre mujeres jacetanas.

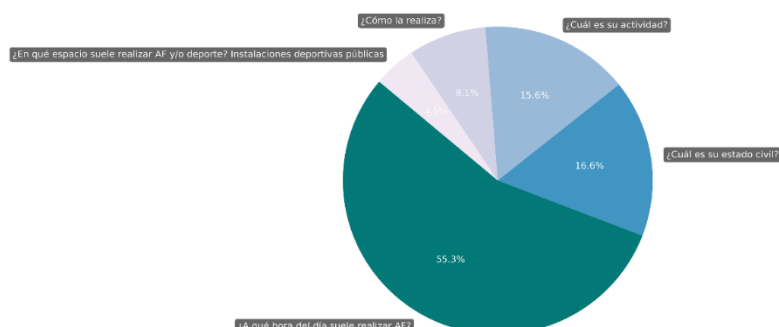


Fuente: elaboración propia utilizando ChatGPT 4o (Open AI).

Según los resultados obtenidos en el árbol, el uso del medio natural apareció como primer divisor del modelo, pero la dirección del efecto fue inversa a lo esperado: las que lo usan practican menos regularmente. El acceso a instalaciones estructuradas (públicas o privadas) no garantiza una práctica frecuente. Las mujeres con mayor frecuencia de práctica tienden a no depender de ningún espacio específico, lo que puede reflejar autonomía o hábito consolidado.

Finalmente, los resultados del bosque aleatorio para explorar la frecuencia de práctica deportiva entre mujeres de Jaca muestran que la variable mayor importancia relativa es el horario habitual de práctica (50,4%), seguido en importancia por el estado civil (15,1%), la ocupación o situación laboral (14,2%), la práctica dirigida o por libre (7,4%), y finalmente, el espacio utilizado (4,1%), reflejados en la Figura 3.

Figura 3. Ponderación de las variables en cuanto a su influencia en la predicción de la frecuencia de la práctica deportiva de las mujeres de Jaca.



Fuente: elaboración propia utilizando ChatGPT 4o (Open AI).

El análisis de las respuestas abiertas del cuestionario también arroja información relevante que complementa el análisis anterior. De esta forma, entre quienes no practicaban actividad físico-deportiva, las respuestas de los hombres a qué les motivaría a practicarlo se agrupan en tres ámbitos: a) aspectos de salud; b) que se ofertasen actividades específicas acordes a su interés; c) barreras económicas y/o de disponibilidad de tiempo. Las mujeres, por su parte, perciben como principales barreras para la práctica deportiva: a) motivaciones personales de salud y bienestar; b) barreras de tiempo; c) una gestión deportiva que no facilita sus oportunidades.

El análisis de las respuestas abiertas del cuestionario también arroja información relevante que complementa el análisis anterior. Entre los hombres que declararon no practicar actividad físico-deportiva, las motivaciones para iniciarse en la práctica se agrupan en tres ámbitos: (a) razones vinculadas a la salud, (b) la oferta de actividades específicas acordes con sus intereses y (c) la superación de barreras económicas o de disponibilidad de tiempo. En el caso de las mujeres, las principales limitaciones identificadas se refieren a: (a) motivaciones personales relacionadas con la salud y el bienestar, (b) restricciones de tiempo y (c) una gestión de los servicios deportivos percibida como poco facilitadora de sus oportunidades de participación.

Aunque la tasa de respuesta de las preguntas abiertas orientadas a valorar los servicios municipales y las demandas ciudadanas fue baja (35%), el análisis cualitativo de las respuestas obtenidas revela patrones temáticos en las preocupaciones, intereses y propuestas formuladas por hombres y mujeres acerca del Servicio Municipal de Deportes de la ciudad de Jaca.

En primer lugar, una gran parte de las respuestas en ambos géneros fueron genéricas o no informativas ("sí", "no", "a medias"), lo cual puede reflejar desconocimiento, baja implicación o escasa participación en los canales de mejora institucional. Sin embargo, al observar las respuestas con contenido sustantivo, emergen patrones de género diferenciados:

- Las mujeres hacen más referencia a la incorporación de actividades concretas, especialmente relacionadas con la salud y el bienestar (yoga, pilates, actividades al aire libre), con 48 menciones frente a 21 en los hombres. Esto refuerza la idea, ya apuntada en los análisis cuantitativos, de que las mujeres valoran más la diversificación de la oferta y la adecuación a sus necesidades temporales y vitales.
- En cambio, los hombres mencionan con mayor frecuencia las instalaciones y equipamientos deportivos (39 menciones frente a 24 en mujeres), sugiriendo una orientación más centrada en la infraestructura física que en la programación de actividades. Esto concuerda con otras respuestas en las que expresan el deseo de ampliación de pabellones, gimnasios o zonas específicas para clubes deportivos.
- Ambas poblaciones hacen referencia, aunque en menor proporción, a cuestiones organizativas (funcionamiento del SMD) y al acceso horario, aunque las mujeres expresan el doble de referencias en este ámbito, lo cual se alinea con los hallazgos del modelo de regresión, que identificaba el horario como el principal predictor de práctica femenina.

Tomando como un conjunto las preguntas abiertas sobre los servicios deportivos en la ciudad, estas diferencias temáticas muestran que, mientras las mujeres jacetanas tienden a demandar una mejora en la accesibilidad, la programación y la conciliación horaria, los hombres tienden a centrar sus demandas en aspectos físicos e infraestructurales. Estas perspectivas no son excluyentes, sino más bien complementarias, reforzando la necesidad de una planificación deportiva sensible al género, que tenga en cuenta tanto las condiciones materiales como los contextos de uso y significado del deporte.

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio sugieren que, en el caso analizado, la participación deportiva en este contexto específico de montaña, y particularmente entre mujeres, está fuertemente condicionada por variables sociodemográficas, contextuales y estructurales. Si bien las políticas públicas han señalado de manera reiterada la importancia de la actividad física como promotora de salud integral

(Jayedi, 2022; Noetel et al., 2024), desarrollo personal, cohesión social (Block et al., 2025) y construcción de ciudadanía (Nieto et al., 2024; Jones, 2024), los datos aquí analizados sugieren que estos beneficios no se distribuyen de forma equitativa en contextos rurales ni entre todos los grupos poblacionales.

La literatura ha puesto en evidencia que los estudios de participación deportiva tienden a sobreestimar la población urbana, por su mayor accesibilidad y volumen muestral (Guay et al., 2025; NRHA, 2023), lo cual genera un sesgo estructural que invisibiliza las dinámicas particulares en contextos de montaña como el caso de Jaca. Tal como apuntaron Abad et al. (2019) o Marcen et al. (2022), los municipios rurales de montaña presentan realidades diferenciadas: dispersión geográfica, limitaciones de acceso a infraestructuras, población envejecida, y menor disponibilidad horaria y económica, condiciones que en el caso de las mujeres de Jaca se agravan por desventajas estructurales de género (Fundación MAPFRE, 2023; Rodríguez-Ruiz & Sánchez-Cruzado, 2024).

En términos comparativos, los resultados obtenidos en este caso de estudio de la ciudad de Jaca reflejan un nivel de participación deportiva femenina del 56 %, ligeramente superior al registrado a nivel nacional (51,8 %) y autonómico (53,5 %), y apenas por debajo del dato nacional general (57,3 %). Conviene subrayar que la comparación de los porcentajes de participación deportiva entre Jaca, Aragón y España debe entenderse únicamente en términos orientativos. A diferencia de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020, basada en un muestreo probabilístico de carácter representativo, el presente estudio utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia y un cuestionario autoadministrado online, lo que puede haber favorecido la participación de mujeres más activas y con mayor familiaridad digital. Además, las diferencias en la composición demográfica de las muestras limitan la equivalencia entre estudios. Por ello, estas cifras no implican superioridad real ni generalizable, sino que permiten situar el caso de Jaca de forma exploratoria en relación con referentes nacionales y autonómicos. Estos datos sugieren que, pese a las limitaciones estructurales propias del medio rural, las mujeres de Jaca presentan un comportamiento activo superior al promedio autonómico y nacional. Este hallazgo resulta especialmente relevante si se considera que, en muchos contextos rurales, las mujeres enfrentan mayores barreras de acceso a recursos deportivos, una menor oferta estructurada y horarios menos compatibles con la práctica regular (Fundación MAPFRE & Universidad Rey Juan Carlos, 2019; European Commission, 2022). Una posible explicación —que deberá ser contrastada en investigaciones posteriores— podría estar vinculada al perfil sociodemográfico específico del municipio, caracterizado por una tasa elevada de feminidad, una estructura de servicios centralizada y lo que podría interpretarse como una cultura deportiva arraigada. A partir de estos resultados, parece oportuno explorar estrategias que atiendan a los segmentos identificados como inactivos e insatisfechos. En la interpretación de estos resultados se ha recurrido a la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020 (Consejo Superior de Deportes & Ministerio de Cultura y Deporte, 2020), que sirvió como referencia metodológica para el diseño del cuestionario local. Esta alineación permitió formular ítems y categorías de respuesta comparables, facilitando la identificación de similitudes y divergencias entre el ámbito nacional y el caso de Jaca. No obstante, es importante subrayar que se trata de instrumentos con alcances y universos distintos: mientras la encuesta nacional aplica un muestreo probabilístico de carácter representativo, el presente estudio se basó en un muestreo no probabilístico por conveniencia en este contexto específico de montaña como es el municipio de Jaca. Por ello, las comparaciones deben entenderse como ejercicios de contraste orientativos y contextualizados, útiles para aportar referentes interpretativos, pero no como equivalencias estadísticas estrictas. Esta cautela metodológica permite valorar el potencial del análisis local, sin obviar las limitaciones derivadas del diseño muestral y de la especificidad territorial del caso estudiado (Hernández-Sampieri et al., 2014; Patton, 2015).

En este estudio, centrado en el municipio de Jaca (Aragón, España), se identificaron diferencias por género en la frecuencia, espacios y horarios de práctica deportiva, diferencias que se amplifican al introducir variables como edad, estado civil y ocupación. Las mujeres mostraron una mayor tendencia a utilizar espacios domésticos y privados, valorando especialmente la profesionalidad del personal técnico, mientras que los hombres, sobre todo a partir de los 45 años, se inclinaron por espacios públicos y naturales y reportaron mayor satisfacción general. Estos hallazgos coinciden con los de Leytón Román et al. (2018), quienes también observaron que las mujeres valoran más la atención personalizada, mientras que los hombres priorizan autonomía y rendimiento.

El análisis multivariado muestra que el horario disponible es el principal predictor de frecuencia deportiva, por encima del tipo de espacio o forma de práctica, lo cual refuerza la tesis de que la disponibilidad

temporal real condiciona el comportamiento activo, sobre todo en mujeres con responsabilidades familiares. Este resultado dialoga con Sanz-Martín et al. (2024), quienes concluyen que las condiciones del entorno y el apoyo social cercano son factores decisivos en el acceso al deporte en zonas rurales.

Asimismo, los modelos de regresión y clasificación (árbol de decisión y *random forest*) confirmaron que el estado civil y la situación ocupacional son predictores relevantes. Las mujeres solteras o separadas presentan mayor autonomía y regularidad en la práctica, mientras que la vida en pareja o el trabajo no remunerado (cuidado del hogar) se asocian a frecuencias más bajas. Esta realidad coincide con estudios realizados en contextos rurales de Portugal, donde la actividad física femenina disminuye con la carga familiar o la dependencia estructural (Ramalho et al., 2024a, 2024b).

Los tres perfiles identificados en el análisis de clúster permiten comprender la heterogeneidad de la práctica deportiva femenina en este contexto específico de montaña y se alinean con hallazgos de investigaciones previas sobre tipologías de participación en la actividad física. El perfil 0 (practicante institucional con satisfacción alta) coincide con lo que García Ferrando y Llopis (2011) denominan practicantes estructuradas, es decir, personas que se integran en la oferta formal de servicios deportivos, aunque con frecuencias de práctica moderadas. Su elevada satisfacción sugiere la importancia de contar con recursos institucionales accesibles y de calidad para fomentar la continuidad en la práctica. El perfil 1 (practicante flexible multiespacial) refleja un patrón más autónomo y adaptativo, caracterizado por la combinación de espacios diversos, incluidos el hogar y el medio natural. Este tipo de practicantes ha sido descrito en estudios sobre deporte femenino en zonas rurales, donde la falta de infraestructuras regulares se compensa con la creatividad y flexibilidad en el uso de espacios alternativos (Moscoso & Moyano, 2006; Marcen et al., 2022). La satisfacción relativamente alta de este grupo indica que la diversidad de entornos puede ser un recurso positivo siempre que exista apoyo institucional que lo complemente. Finalmente, el perfil 2 (practicante inactiva con baja satisfacción) pone de relieve la persistencia de barreras estructurales y culturales que limitan la práctica deportiva de las mujeres de Jaca. Tal como señalan (Puig y Soler, 2019), factores como la sobrecarga de cuidados, las limitaciones de movilidad o la falta de redes de apoyo social reducen la probabilidad de participación sostenida en el deporte. En este perfil, la paradoja de declarar acceso a espacios sin traducirse en práctica efectiva puede interpretarse como expresión de frustración o aislamiento, fenómeno ya documentado en estudios sobre exclusión deportiva en contextos rurales (Llopis-Goig, 2013). En resumen, los resultados sugieren a las políticas públicas locales, diseñar estrategias diferenciadas: consolidar y ampliar la oferta institucional para las practicantes estructuradas, reconocer y apoyar el uso de espacios alternativos para las practicantes flexibles, e implementar medidas específicas de reducción de barreras —como programas de conciliación, actividades con horarios adaptados o incentivos para la participación— dirigidas a las mujeres inactivas. Estos perfiles deben considerarse aproximaciones exploratorias, dada la limitada estabilidad alcanzada en la validación. No obstante, aportan pistas sobre segmentos de población con barreras específicas que podrían ser relevantes en la planificación de políticas deportivas.

Los resultados apuntan una percepción de las mujeres del deporte como herramienta para el autocuidado, en línea con lo observado en estudios sobre género y salud en contextos rurales (Ramalho et al., 2024a), el horario disponible es un predictor de frecuencia deportiva, y muchas no disponen de margen suficiente para incorporar el deporte a su vida cotidiana. Muestran conciencia de las barreras institucionales y logísticas (precio, tiempo, accesibilidad), más que los hombres, cuyas respuestas tienden a centrarse en el deporte como actividad en sí.

Este trabajo debe entenderse como un estudio de caso instrumental (Stake, 1995), en el que la elección de Jaca responde a su valor analítico y paradigmático dentro del medio rural de montaña. En consecuencia, los resultados no pueden generalizarse estadísticamente al conjunto de las mujeres españolas, pero sí ofrecen hipótesis exploratorias y pautas transferibles que pueden orientar investigaciones comparativas en otros municipios y contextos. Esta aproximación aporta valor heurístico y práctico, pero requiere validación en estudios de mayor alcance y con muestreo probabilístico.

En consonancia con los postulados de la OMS (2020) y la Comisión Europea (2022), que abogan por políticas deportivas basadas en la equidad territorial y de género, este estudio sugiere adaptar las estrategias públicas de promoción de la actividad física en contextos de montaña similares al municipio de Jaca, prestando especial atención a los condicionantes sociotemporales y culturales que afectan a las mujeres. De lo contrario, las políticas diseñadas desde entornos urbanos o datos agregados corren el riesgo de ser ineficaces o incluso excluyentes en poblaciones como la de Jaca.

Limitaciones

Este estudio presenta diversas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, la administración online del cuestionario puede haber introducido un sesgo de autoselección, favoreciendo la participación de personas con mayor acceso digital o interés en la temática. En segundo lugar, si bien se han realizado contrastes con encuestas nacionales de hábitos deportivos, las diferencias de diseño y muestreo impiden establecer comparaciones con validez estadística estricta. Asimismo, la identificación de clústeres debe interpretarse con cautela, dada la inestabilidad potencial asociada al tamaño muestral. También es posible la existencia de sobreajuste en los modelos de aprendizaje automático empleados (árboles de decisión y *random forest*), lo que refuerza su carácter exploratorio. Finalmente, el cuestionario utilizado, aunque fundamentado en instrumentos previos y sometido a pretest, carece de una validación psicométrica formal, lo que puede comprometer en parte la validez de constructo.

Si bien la muestra obtenida permite aproximarse a las prácticas y percepciones deportivas de la población de Jaca y resulta adecuada para un estudio exploratorio, es necesario reconocer sus limitaciones metodológicas. El muestreo no probabilístico por conveniencia implica que los resultados no son estadísticamente representativos ni pueden generalizarse con la misma validez que en un diseño probabilístico (Hernández-Sampieri et al., 2014). Además, el uso de un cuestionario autoadministrado online pudo favorecer la participación de determinados perfiles -como mujeres con mayor familiaridad digital o mayor interés en el deporte- y subrepresentar a otros sectores menos conectados o menos interesados en la temática. Por lo tanto, conviene subrayar que, al haberse utilizado un muestreo no probabilístico por conveniencia, los análisis inferenciales presentados tienen un carácter exclusivamente exploratorio y no permiten establecer generalizaciones estadísticas.

Estas limitaciones obligan a interpretar los hallazgos con cautela, enmarcándolos dentro de la lógica de una investigación contextualizada, cuyo valor radica en identificar tendencias locales, segmentos específicos de población (como las practicantes inactivas con baja satisfacción) y dinámicas de acceso a recursos deportivos, más que en ofrecer estimaciones inferenciales generalizables (Patton, 2015). Este tipo de aproximaciones son especialmente pertinentes en entornos rurales y de montaña, donde la dispersión poblacional y las dificultades logísticas complican la implementación de diseños probabilísticos (Abad et al., 2019).

Es importante señalar que este estudio, de carácter correlacional y exploratorio, se basa en un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que implica que sus resultados no son generalizables al conjunto de la población. Las asociaciones observadas entre variables deben entenderse como aproximaciones preliminares y no como relaciones causales confirmadas. Los análisis de regresión deben considerarse exploratorios, dado que el tamaño muestral puede afectar a la estabilidad de los modelos. En este sentido, las recomendaciones derivadas del análisis no constituyen propuestas de intervención concluyentes, sino orientaciones tentativas de carácter heurístico, útiles únicamente para generar hipótesis y abrir líneas de reflexión en el contexto local de Jaca. Para sustentar políticas públicas basadas en evidencia, será necesario contar con investigaciones adicionales que empleen diseños más robustos, muestreos probabilísticos y metodologías mixtas que permitan contrastar y validar los hallazgos aquí presentados.

En el caso de Jaca, la participación lograda -equivalente al 2,47 % de la población mayor de 13 años- constituye un insumo valioso para visibilizar perfiles de práctica diferenciados y necesidades concretas que de otro modo permanecerían ocultas. No obstante, futuras investigaciones deberían plantear estrategias de muestreo probabilístico o mixto, así como mecanismos de triangulación metodológica (por ejemplo, combinación de encuestas y entrevistas cualitativas), que permitan contrastar los perfiles identificados, reforzar la validez externa de los hallazgos y consolidar su utilidad para la planificación de políticas deportivas locales y regionales.

Conclusiones

Este estudio ha permitido aproximarse a la participación de las mujeres en el deporte en este contexto específico de montaña, tomando como caso de estudio el municipio de Jaca (España). A partir de los datos recopilados mediante un cuestionario estructurado y utilizando una combinación de análisis es-

tadísticos clásicos y técnicas exploratorias, se han alcanzado los objetivos propuestos: describir los hábitos deportivos de la población, identificar diferencias de género y explorar los factores asociados a la participación de las mujeres de Jaca.

Los resultados sugieren que la participación deportiva en este grupo de población está influida por factores estructurales y sociodemográficos, tales como el estado civil, la situación laboral y, especialmente, la disponibilidad de tiempo. El género, lejos de actuar de forma aislada, amplifica su efecto al cruzarse con otras variables, generando perfiles diferenciados. Las mujeres solteras o separadas mostraron una mayor regularidad en la práctica deportiva, mientras que las desempleadas o las que realizan trabajo no remunerado en el hogar se enfrentaron a barreras que afectaron negativamente a su frecuencia y satisfacción.

El análisis de perfiles deportivos femeninos en Jaca aporta indicios útiles para orientar la acción en el ámbito local. De manera exploratoria, se identificaron tres segmentos con necesidades diferenciadas: las practicantes institucionales con satisfacción alta, practicantes flexibles multiespaciales y practicantes inactivas con baja satisfacción. Estas tipologías, aunque tentativas, sugieren la conveniencia de diseñar estrategias adaptadas, como consolidar la oferta institucional, favorecer el uso de espacios alternativos o reducir barreras mediante horarios compatibles y programas comunitarios de acompañamiento.

Más allá de los resultados principales, el estudio pone de relieve cómo la organización de tiempos constituye una de las barreras estructurales más determinantes para la participación deportiva de las mujeres, lo que refuerza la propuesta de diseñar programas con mayor flexibilidad temporal. Asimismo, se observa que la mera disponibilidad de instalaciones no garantiza la práctica, como evidencia el perfil de practicantes inactivas con baja satisfacción, lo que apunta a la importancia de complementar la oferta con medidas de motivación y acompañamiento comunitario. El caso de Jaca, caracterizado por su ruralidad remota y una sobredotación de infraestructuras deportivas poco común en municipios de tamaño similar, ofrece además un laboratorio singular para analizar la tensión entre la condición periférica y la proyección internacional que otorgan los deportes de invierno. Desde una perspectiva metodológica, el trabajo muestra la utilidad de enfoques exploratorios para visibilizar dinámicas invisibilizadas por encuestas nacionales de sesgo urbano, confirmando el valor heurístico de los estudios de caso rurales para generar hipótesis transferibles y orientar políticas sensibles al género y al territorio.

Desde el punto de vista metodológico, el uso de regresiones y técnicas de clasificación se enmarcó en un enfoque exploratorio, lo que permitió generar hipótesis y perfilar patrones de comportamiento deportivo en un contexto rural de montaña. Estos resultados contribuyen a visibilizar la diversidad interna de las mujeres de Jaca en su relación con el deporte, aportando conocimiento transferible para futuros estudios comparativos.

En consecuencia, más que recomendaciones de política pública generalizables, este trabajo ofrece pistas preliminares que pueden inspirar acciones locales sensibles al género y al territorio. Para avanzar en esta línea, futuras investigaciones deberían: (a) ampliar el análisis a otros municipios rurales para validar los perfiles detectados; (b) incorporar metodologías cualitativas que profundicen en la experiencia subjetiva de las mujeres de Jaca; y (c) explorar intervenciones comunitarias que permitan superar las barreras identificadas.

En síntesis, los hallazgos de este trabajo deben interpretarse con cautela, dado su carácter exploratorio y la especificidad del caso analizado. Más que conclusiones generalizables al conjunto de las mujeres de contextos rurales similares, este estudio aporta indicadores preliminares y orientaciones locales que pueden inspirar futuras investigaciones comparativas y la formulación de políticas sensibles al género y al territorio. Su principal contribución reside en visibilizar dinámicas que suelen quedar ocultas en estudios de mayor escala y en generar hipótesis contrastables en contextos rurales diversos.

Financiación

Este estudio forma parte de una investigación financiada por el Ayuntamiento de Jaca en colaboración con el LAAB - Laboratorio de Aragón Gobierno Abierto del Gobierno de Aragón ha realizado con el objetivo de conocer los hábitos de actividad física, deporte y salud de la población jacetana con vistas al desarrollo de las acciones previstas en la Agenda Estratégica del Deporte de Jaca 2021-2026.

Referencias

- Abad, A., Marcen, C., & Arbones-Arqué, I. (2019). El deporte en el ámbito rural. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 426(Esp.), 513–523. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi426.824>.
- Berdegú, J. A., Proctor, F. J., & Cazzuffi, C. (2014). *Inclusive rural–urban linkages* (Working Paper Series Nº 123, Working Group: Development with Territorial Cohesion). Rimisp. <http://rimisp.org/>
- Block, K., Molyneaux, R., & Young, D. (2025). Sport as a social capital intervention promoting health and well-being for migrant youth in Australia. *Health Promotion International*, 40(3), daaf051. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaf051>
- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). (2024). *Hábitos deportivos en España 2024*. Estudio nº 14786. <https://www.cis.es/detalle-ficha-estudio?origen=estudio&idEstudio=14786>.
- Coakley, J. (2017). *Sports in society: Issues and controversies* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Consejo de Europa (2000). *Situation of women in rural society*. <https://pace.coe.int/en/files/7668/html>
- Consejo Superior de Deportes, & Ministerio de Cultura y Deporte. (2020). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2020*. Madrid: CSD. <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:31c6d46a-d05a-4ad0-a7e2-b25ef17ebf9f/encuesta-habitos-deportivos-2020.pdf>
- Consejo Superior de Deportes (2022). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España*. Madrid: CSD. <https://www.csd.gob.es/es/encuesta-de-habitos-deportivos-en-espana>
- Consejo Superior de Deportes CSD (2005). *Censo nacional de instalaciones deportivas 2005*. Madrid: CSD.
- Csurgó, B., Horzsa, G., Kiss, M., Megyesi, B., & Szabolcsi, Z. (2023). Place naming and place making: The social construction of rural landscape. *Land*, 12(8), 1528. <https://doi.org/>
- EncuestaFacil.com. (s. f.). *Plataforma de encuestas online*. <https://www.encuestafacil.com>
- European Commission. (2022a). *Special Eurobarometer 525: Sport and physical activity*. Publications Office of the European Union. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- European Commission. (2022b). *Towards more gender equality in sport: Recommendations and action plan from the High-Level Group on Gender Equality in Sport*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/10036>
- Everitt, B. S., Landau, S., Leese, M., & Stahl, D. (2011). *Cluster analysis* (5th ed.). Wiley
- Flyvbjerg, B. (2006). Five misunderstandings about case-study research. *Qualitative Inquiry*, 12(2), 219–245. <https://doi.org/>
- Fundación MAPFRE, & Universidad Rey Juan Carlos. (2019). *Mujer joven y actividad física*. Fundación MAPFRE. <https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/todas/mujer-joven-actividad-fisica/>
- Gallardo, L. (2002). *La planificación de instalaciones deportivas municipales en España: análisis y perspectivas*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M., & Llopis, R. (2011). *Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010*. CIS-CSD.
- Guay, B., Marghetis, T., Wong, C. & Landy, D. (2025). Quirks of cognition explain why we dramatically overestimate the size of minority groups. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 122(10), e2413064122, <https://doi.org/10.1073/pnas.2413064122>.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Instituto Aragonés de Estadística IAEST (2024). *Censo anual de población a 1 de enero de 2024*. Estadística Local. Jaca [PDF]. https://bonansa.aragon.es/iaest/fic_mun/pdf/22130.pdf.
- Izquierdo, B., & Aldaz, J. (2018). La conexión necesaria entre deporte y desarrollo rural: algunas reflexiones sobre el caso vasco. *Revista de Humanidades*, 34, 107-128.
- Jayedí, A., Gohari, A., & Shab-Bidar, S. (2022). Daily step count and all-cause mortality: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Sports Medicine*, 52(1), 89-99. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01536-4>
- Jones, D. (2024). Impact of team sports participation on social skills development in youth. *American Journal of Recreation and Sports*, 3(2), 24–34. <https://doi.org/10.47672/ajrs.2400>.
- Leytón Román, M., García Matador, J., Fuentes García, J. P., & Jiménez Castuera, R. (2018). Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. *Retos*, 34, 166–171. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58281>

- Llopis-Goig, R. (2013). *El deporte en la sociedad contemporánea: una perspectiva sociológica*. Tirant lo Blanch.
- Marcen, C. (2025). Rol del deporte en la adquisición y transferencia de habilidades para la vida al ámbito laboral. *Sociología del Deporte*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.11709>
- Marcen, C., Piedrafita, E., Oliván, R. & Arbones-Arque, I. (2022). Physical Activity Participation in Rural Areas: A Case Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1161. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031161>.
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (2022). *Relación de municipios en zonas de montaña y con limitaciones naturales (periodo de programación 2023-2027)*. MAPA. https://www.mapa.gob.es/dam/mapa/contenido/desarrollo-rural/temas/periodo-de-programacion-2023-2027/zonas_desf_23-27.pdf
- Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (2022). *Estrategia Nacional frente al Reto Demográfico*. <https://www.miteco.gob.es/es/reto-demografico/temas/estrategia-nacional/estrategia-nacional-frente-al-reto-demografico.aspx>
- Moscoso, D., & Moyano, E. (2006). Mujer y deporte en España: prácticas y representaciones. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 73–96. <https://doi.org/10.3989/ris.2006.i44.60>
- National Rural Health Association. (2023). *Annual rural health report 2023*. NRHA. <https://www.rural-healthweb.org/>
- Nieto, I., Mayo, X., Davies, L. E., Reece, A., & Jiménez, A. (2024). Consensus on a social return on investment model of physical activity and sport: a Delphi study protocol. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1334805>.
- Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., Van Den Hoek, D., ... & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *The British Medicine Journal* 384, e075847 <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847>
- Organisation for Economic Co-operation and Development (2021). *OECD regional typology: Updates and revisions*. <https://www.oecd.org/regional/regional-statistics/typology.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario*. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>
- Parlamento Europeo. (2019). *The professional status of rural women in the EU*. Policy Department for Citizens' Rights and Constitutional Affairs, Directorate-General for Internal Policies. European Parliament. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/608868/IPOL_STU\(2019\)608868_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/608868/IPOL_STU(2019)608868_EN.pdf)
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). Sage. Publications. https://books.google.pl/books/about/Qualitative_Research_Evaluation_Methods.html?id=-CM9BQAAQBAJ&redir_esc=y
- Puig, N., & Soler, S. (2019). Género y deporte: una mirada crítica a la participación femenina. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 425, 13–28.
- Ramalho, A., Fonseca, R., & Petrica, J. (2024). En Movimiento: Un Estudio Transversal sobre la Actividad Física, el Comportamiento Sedentario y los Síntomas Depresivos en Ancianos de Zonas Rurales de Portugal (On the Move: A Cross-Sectional Study on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Depressive Symptoms among Older People in Rural Portugal). *Retos*, 53, 521–529. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.100990>
- Ramalho, A., Afonso, J., Paulo, R., Duarte-Mendes, P., Serrano, J., & Petrica, J. (2024). Caminando en sus zapatos: una evaluación ecológica momentánea de la actividad física y los comportamientos sedentarios entre adultos mayores urbanos y rurales (Walking in their shoes: an ecological momentary assessment of physical activity and sedentary behaviors among urban and rural older adults). *Retos*, 59, 244–254. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.104781>
- Ramírez-Gomez, D. C. ., Vallejo Osorio, A. N. ., Bahamon Cerquera, P. E., Roa Cruz, A. M., & Monterrosa Quintero, A. (2024). Niveles de actividad física y bienestar psicológico de las personas mayores en zonas rurales (Levels of physical activity and psychological well-being of the elderly in rural areas). *Retos*, 51, 69–74. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100441>
- Rodríguez-Ruiz, M. J., & Sánchez-Cruzado, C. (2024). Rural young women, education, and employment: Persistent inequalities in Spain. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 84. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03918-1>.

- Ruiz-Risueño Abad, J. (2010). Hábitos deportivos y estilos de vida de los escolares de ESO en los municipios de la provincia de Almería (Sporting habits and lifestyles of the schoolchildren of Secondary Obligatory Education in the municipalities of the province of Almería). *Retos*, 17, 49–53. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i17.34668>
- Sanz-Martín, D., Ramírez-Granizo, I. A., Alonso-Vargas, J. M., Ruiz-Tendero, G., & Melguizo-Ibáñez, E. (2024). Influencia del apoyo de familiares y amigos en los niveles de actividad física de adolescentes de zonas rurales próximas y remotas (Influence of family and friend support on physical activity levels of adolescents in compulsory secondary education in near and remote rural areas). *Retos*, 58, 790–795. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.107089>
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Marta Laguna Hernández
Celia Marcen
Celia Marcen

mtlaguna@unizar.es
c.marcen@unizar.es
c.marcen@unizar.es

Autor/a
Autor/a
Traductor/a