

Facultad de Psicología

Departamento de Psicología Básica



VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

Factores psicosociales asociados al fenómeno y a la practica  
de Street Workout.

Doctorado en Investigación en Psicología

TESIS DOCTORAL

Presentada por

**Dña. Nora Susana Taipe Nasimba**

Dirigida por

**Dr. D. Enrique Cantón Chirivella**

Valencia, Junio 2019.



“El deporte tiene el poder de transformar el mundo.  
Tiene el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas otras cosas.  
Tiene más capacidad que los gobiernos de derribar barreras raciales.”

-Nelson Mandela.



### *Agradecimientos*

Durante mucho tiempo soñé con este momento, llegar al final del camino que tanto me costó recorrer y el que tanto deseé realizar. Me dijeron que sería difícil pero jamás imaginé cuán complicado sería, ha sido un proceso lleno de altibajos y baches que hicieron que este día pareciera cada vez más lejano. Fueron tantas las noches en vela, que hoy soy increíblemente feliz, en gran parte por las personas que caminaron conmigo. A todas esas personas que tuvieron palabras de ánimo para mí, cerca o lejos, me hicieron llegar su apoyo... ¡Gracias!

A mi madre, Martha, la primera persona que se me viene a la cabeza en este momento, la que ha estado a mi lado desde siempre, en las buenas y en las no tan buenas. Sin ella jamás habría tenido el valor ni las fuerzas para continuar este camino. Ha sido, es y será el ejemplo más claro de superación, amor y apoyo incondicional. Por estar, a pesar de la distancia y del tiempo, por ser mi fortaleza.

A mi familia, por quererme y apoyarme siempre. A Rocío, por escucharme y ayudarme a encontrarme cuando más perdida estaba, por confiar en mí y animarme a continuar. Eres el mejor ejemplo de bondad, amor y lucha. Gracias por ser la hermana que necesito, sé que en ti puedo confiar ciegamente. A Carmen y a Cecilia por haber sido mis pilares cuando más las necesité, cuando más vulnerable fui. Gracias por estar siempre pendientes y apoyarme tanto durante toda mi vida, a pesar del océano que nos separa supieron hacerme sentir querida y cerca de ellas.

A Leo y Romi, por estar y acompañarme. Por no dejar mi lado ni un momento, de no ser estrictamente necesario; por enseñarme a aprovechar el tiempo y a amar incondicionalmente, por ser mi felicidad. Los quiero, mis pequeñitos angelitos.

A las primas/hermanas que me recuerdan constantemente que las cosas pueden salir bien, a las primas que los años y kilómetros separó pero supieron volver a mi vida para convertirse en parte fundamental de ella. Las quiero con locura: Mayra, Carolina, Lady.

A esos amigos únicos, esos que solo encuentras una vez en la vida. A ellos que me brindaron su apoyo y me animaron en los momentos más complicados. A Gisela, por estar incondicionalmente, siempre dispuesta y aliviando los sentimientos de añoranza cuanto ésta hacía acto de presencia. A Katherin, por estar cuando más la necesito, desde tiempos inmemorables y en situaciones muy dispares, incluso a pesar de la distancia. A Jose Carlos, por estar siempre dispuesto a escucharme y a debatir sobre cualquier tema.

A esas amigas que no dudaron ni un segundo en ayudarme en mi caminar. A Rosa, por enseñarme tanto de la vida y, sobre todo, que la cordura está sobrevalorada; por estar siempre dispuesta a echarme una mano y por sacarme siempre una sonrisa. A Gabi, por ser la inspiración que dio pie a esta investigación y por transmitirme siempre buena energía. A Nuria, por recibirme, acompañarme y ayudarme con este proceso que asustaba a ratos. Sin duda, contar contigo fue de lo mejor que me pudo pasar. A Sara, por ser mi guía en este proceso y por ayudarme en todo momento. No sé qué habría sido de mí sin tus palabras de ánimo y calma. Gracias por contestar siempre con tu mejor sonrisa.

A las amigas que encontré por casualidad, aquellas que no hizo falta aprender a quererlas, que supieron escuchar mis quejas y celebraron conmigo los pequeños logros y sueños académicos, pero sobre todo los no académicos. A todo el team Z, principalmente a Tania, Sofi y Dani por hacerme parte de su alegría y celebrar la mía como suya.

A las personas que, con sus voces, se convirtieron en la banda sonora inesperada de mi caminar. Gracias por ser esa fuerza extra, tan necesaria para llegar a este

momento. Fueron el aire fresco que necesitaba para volver al camino, fueron la ilusión que necesité para continuar. Se atrevieron a convertir las cenizas de mi motivación en fuego. Gracias a la persona que me acercó a mis sueños y contribuyó a hacerlo posible, queda grabada en mi alma tu amabilidad, M.

A mi director, Enrique, por saber guiarme y devolverme al camino cuando lo necesité, por confiar más en mí que yo misma. Gracias por ayudarme a cumplir un sueño y por ser un ejemplo como profesional, pero sobre todo como persona.

A todas y cada una de las personas que participó en esta investigación, a aquellos que me regalaron su tiempo y sus experiencias. A las personas que siempre tuvieron un momento para explicarme y mostrarme su mundo, principalmente a Pepe, Carlos y Diego.

¡Gracias!



# ÍNDICE



<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>17</b>
1. INTEGRACIÓN SOCIAL.....	19
2. INTEGRACIÓN SOCIAL Y DEPORTE .....	22
3. EL DEPORTE COMO UN DERECHO .....	24
4. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	28
4.1. <i>Beneficios sobre la salud</i> .....	28
4.2. <i>Beneficios sociales del deporte</i> .....	31
5. VALORES Y CONDUCTAS PROSOCIALES .....	34
5.1. <i>Tipología de los valores</i> .....	35
5.2. <i>Transmisión de los valores</i> .....	37
5.3. <i>Valores, actitudes y conducta</i> .....	39
6. CONDUCTAS PROSOCIALES .....	42
7. DUALIDAD DE LOS EFECTOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA .....	45
7.1. <i>Dependencia al ejercicio</i> .....	46
7.1.1. Dependencia y modalidades deportivas .....	52
7.1.2. Auto-concepto .....	54
7.2. <i>Dopaje</i> .....	55
7.2.1. Definición y concepto .....	56
7.2.2. Mecanismos involucrados .....	58
7.2.3. Factores de riesgo y protección .....	59
8. PARTICIPACIÓN DEPORTIVA EN ESPAÑA.....	62
9. DEPORTES DE NUEVA GENERACIÓN: STREET WORKOUT .....	65
9.1. <i>Historia y origen del Street Workout</i> .....	66
9.2. <i>Características del Street Workout</i> .....	68
9.2.1. Modalidades dentro del Street Workout.....	69
9.2.2. Faceta social del Street Workout.....	70
9.2.3. Localización de los principales grupos de SW.....	72
<b>OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>77</b>
<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>81</b>
1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	83
1.1. <i>Primera fase. Estudio cualitativo</i> .....	84
1.2. <i>Segunda fase. Estudio cuantitativo</i> .....	84
2. MUESTRA .....	85
2.1. <i>Primera fase. Estudio cualitativo</i> .....	85
2.2. <i>Segunda fase. Estudio cuantitativo</i> .....	86
3. INSTRUMENTOS Y ESTRATEGIAS DE RECOGIDA DE DATOS .....	86
3.1. <i>Primera fase. Estudio cualitativo</i> .....	86
3.2. <i>Segunda fase. Estudio cuantitativo</i> .....	88
4. PROCEDIMIENTO.....	94
4.1. <i>Recogida de datos. Estudio cualitativo</i> .....	94
4.2. <i>Recogida de datos. Estudio cuantitativo</i> .....	96
4.3. <i>Tratamiento de los datos</i> .....	97
4.4. <i>Análisis de datos. Estudio cualitativo</i> .....	97
4.5. <i>Análisis de datos. Estudio cuantitativo</i> .....	98
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>101</b>
1. ANÁLISIS CUALITATIVO .....	103
1.1. <i>Grupo de discusión</i> .....	103
1.2. <i>Entrevistas semi-estructuradas</i> .....	110
1.3. <i>Análisis comparativo</i> .....	115
2. ANÁLISIS CUANTITATIVO .....	118
2.1. <i>Objetivo 1. Datos sociodemográficos de los participantes</i> .....	118

2. 2.	<i>Objetivo 2. Datos relacionados con la actividad física</i>	119
2.3.	<i>Objetivo 3. Motivos de práctica</i>	122
2. 4.	<i>Objetivo 4. Responsabilidad social y personal, bienestar psicológico y social, dependencia al ejercicio, auto-concepto físico y actitud hacia el dopaje</i>	122
2. 5.	<i>Objetivo 5. Comparación entre grupos</i>	125
2. 5. 1.	Grupo entrenamiento	125
2. 5. 2.	Competición	126
2. 5. 3.	Práctica de otro deporte	128
2. 5. 4.	Inmigrante	130
2. 5. 5.	Situación Socioeconómica	130
2. 6.	<i>Objetivo 6. Correlación variables de estudio y datos sociodemográficos</i>	131
2. 7.	<i>Objetivo 7. Correlaciones entre variables de estudio</i>	132
<b>DISCUSIÓN</b>		<b>143</b>
1.	DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	145
2.	ACTIVIDAD FÍSICA	147
3.	MOTIVOS DE PRÁCTICA	150
4.	ESCALAS PSICOLÓGICAS	152
5.	DIFERENCIAS ENTRE GRUPOS	157
6.	CORRELACIONES SIGNIFICATIVAS	159
7.	LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	163
<b>CONCLUSIÓN</b>		<b>167</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>		<b>173</b>
<b>ANEXOS</b>		<b>207</b>
	ANEXO 1	209
	ANEXO 2	212
	ANEXO 3	214
	ANEXO 4	215
	ANEXO 5	216
	ANEXO 6	217

# **INTRODUCCIÓN**

## INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva se ha considerado una herramienta muy útil en la promoción de valores y el uso que se le da puede llegar a determinar en gran medida los resultados que se deriven de ella. Sus contribuciones no se limitan exclusivamente a lograr beneficios en los niveles físicos o psicológicos, sino que también pueden desempeñar un papel destacable en el fomento de la convivencia de los diversos colectivos que forman parte de la sociedad.

Las actividades deportivas pueden llegar a tener un papel muy relevante en la integración social y comunicación intercultural (Stodolska y Alexandris, 2004). La interacción que tiene lugar durante la práctica deportiva es una importante fuente de socialización que ofrece un espacio para crear y consolidar redes de apoyo social (Reigal, Videra, Parra y Juárez, 2012). Desde el punto de vista de la integración social, los beneficios del deporte pueden encontrarse en dos niveles: el capital personal y el capital social (Checa, Arjona, Pardo y García-Arjona, 2012).

No obstante, no hay que olvidar que el contacto social a través del deporte también puede ser negativo, llegando a generar conflictos y comportamientos contrarios a la integración (Verhagen y Boonstra, 2014) o conductas que atenten contra la integridad de las personas y de la práctica deportiva en sí misma, como por ejemplo el dopaje. Por lo que resulta evidente la relevancia del entorno deportivo. El tipo de relaciones desarrolladas en un grupo depende del modo en el que este deporte ha sido implementado, así como los valores asociados a su práctica (Mead, 1934; Verhagen y Boonstra, 2004) Verhagen y Boonstra, y la enseñanza de responsabilidades personales y sociales (Bortoli, Messina, Zorba y Robazza, 2012).

## INTRODUCCIÓN

A pesar del papel destacable de la práctica deportiva, uno de los retos aún por combatir es la alta tasa de inactividad. Se calcula que un 73% de los españoles no realizan suficiente actividad física (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014) principalmente por falta de instalaciones deportivas o el poder adquisitivo de las personas (Scheers, Philippaerts y Lefevre, 2013).

En base a la importancia del ejercicio físico, la presente investigación surge como respuesta a la inquietud por explorar los factores psicosociales asociados al fenómeno de Street Workout, una modalidad deportiva que se realiza al aire libre utilizando el material urbano disponible. Éste es un fenómeno novedoso que está adquiriendo fuerza en la sociedad y del cual se podrían derivar beneficios en los tres niveles antes mencionados (físico, psicológico y social).

Por lo tanto, destinar trabajos a estas nuevas herramientas satisface al mismo tiempo el interés científico y el social; en la medida en la que estos contribuyen al avance en el conocimiento de la materia y favorecen la difusión de la práctica deportiva a través de nuevas herramientas como el Street Workout. Consideramos que es imprescindible prestar atención a las nuevas modalidades deportivas que están creciendo en popularidad, conocer sus características, los principales factores psicosociales asociados a su práctica y su papel en la sociedad.

# MARCO TEÓRICO



## 1. INTEGRACIÓN SOCIAL

En el desarrollo de una sociedad, aparte de los elementos económicos y tecnológicos, en la últimas décadas los recursos no materiales han adquirido un interés progresivo (Kisar, 2014). Uno de los principales recursos no materiales a los que nos referimos es precisamente la integración social, que es un concepto no tiene una única definición ni es unidimensional, sino que incluye aspectos conductuales y cognitivos (Cohen, Cottlieb y Underwood, 2000).

Uno de los primeros autores en emplear y explotar el concepto de Integración Social fue Durkheim en 1899. Éste busca estudiar y comprender la relación que existía entre las tasas de suicidio y la clase social. Las principales conclusiones que planteó fueron que la diferencia radicaba fundamentalmente en el sentimiento de pertenencia y la conexión con la comunidad, siendo estos elementos relevantes en el cambio de patrones de la tendencia suicida (Berkman, Glass, Brisette y Seeman, 2000). Así pues, consideraba que una persona que desarrollara lazos con el entorno en el que interactúa, llegando a sentirse parte de la comunidad tiene una mejor salud y, por ende, un mejor ajuste que actuaría como factor protector frente al suicidio.

Definiciones posteriores de autores como McMillan y Chavis (1986), desde una perspectiva claramente cognitiva, definen este concepto como la percepción de pertenencia y el sentimiento de que uno forma parte de una estructura más amplia, así como el sentimiento de interdependencia que nace al apoyar o ser apoyado por otros.

En la misma línea, Keyes (1998) propone un modelo de bienestar social en el que incluye la integración social como dimensión relevante. De este modo, considera la integración social como la evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad, así como el sentido de pertenencia desarrollado al sentirse parte de dicha sociedad.

Por otra parte, teniendo en cuenta los aspectos más conductuales y los cognitivos, Brissette, Cohen y Seeman (2000) consideran que la integración social hace referencia al número de contactos y actividades sociales que una persona mantiene, así como al sentido de pertenencia e identificación con una comunidad.

Siguiendo la misma línea, la División para el Desarrollo de las Políticas Sociales de la Organización de las Naciones Unidas entiende la integración social como *un proceso dinámico y de principios en el que los grupos participan para lograr y mantener relaciones sociales basadas en la convivencia, colaboración y cohesión* (ONU, 2005). Por lo tanto, consideran como indicadores la existencia de cohesión social, una fuerte base institucional y una cultura de aceptación.

Otra definición propuesta por Cruz-Saco (2008) considera la integración social como un proceso de creación de unidad, inclusión y participación en todos los niveles de la sociedad dentro de la diversidad existente entre sus miembros, basados en condiciones de clase socioeconómica, edad, género, orientación sexual, ideas políticas, etnia, religión o nacionalidad. Bajo su punto de vista, este proceso tendría como finalidad que las personas que conforman la sociedad tengan igualdad de oportunidades, derechos, deberes y servicios (Oblitas, 2014).

Otros autores como Sibilio et al. (2008) destacan en su definición la necesidad de una minoría (caracterizada por una identidad cultural, étnica, religiosa, física o psíquica) de insertarse en un grupo social, en el que compiten por su crecimiento y por su desarrollo en igualdad de condición y de oportunidades. Desde su punto de vista, colocan dicha necesidad en un marco relacionado con el acceso a los derechos.

Por lo tanto, podemos decir que se consideran como principales componentes de la integración social la igualdad de derechos y oportunidades en la sociedad, los valores

compartidos y la confianza en el sistema social, el sentido de pertenencia, relaciones y redes sociales (Berger-Schmitt, 2002; Böhnke y Kohler, 2008).

Si bien es cierto que la integración social puede ocurrir a nivel estructural, en el que se consideran elementos tales como el acceso a la educación, salud, vivienda, mercado laboral y sistema político, en el presente estudio nos centramos en los determinantes psicológicos. No obstante, la integración social también tiene una fuerte relación con las dinámicas urbanas y factores locacionales en la medida en la que se consideran elementos importantes en el proceso de interacción con las oportunidades y recursos proporcionados por las infraestructuras urbanas, tales como la vida sociocultural, el entorno estructural y los servicios públicos urbanos (Kisar, 2014).

Como hemos mencionado en párrafos anteriores, las relaciones sociales entre los miembros que conforman la sociedad, las redes sociales que estos construyen y la participación activa en dicha sociedad son componentes importantes de la integración social (Kisar, 2014). Para hacer efectiva la relaciones sociales es preciso iniciar un proceso de socialización en el que se establezca la interacción con los demás miembros de la sociedad. En dicho proceso se aprenden las conductas sociales consideradas como adecuadas dentro del contexto en el que se halla el individuo, así como la construcción de una normas y valores que facilitarán la participación y posibilitarán el mantenimiento de la sociedad de la que la persona forma parte (Elkin y Handel, 1989).

Shaver y Hazan (1987) consideran la socialización desde una perspectiva cognitiva en la que la definen como el proceso de interacción compartido y establecido por los miembros de una comunidad, que es generador de modelos internos de procesamiento de respuestas y representaciones del comportamiento social, influenciando las relaciones posteriores que establecerá la persona.

En el proceso de socialización, por lo tanto, los grupos adquieren un papel relevante, ya que es en su seno donde se lleva a cabo la interacción con los demás miembros de la sociedad. Así pues, desde la perspectiva socio-cultural la importancia de los grupos, además radica en que uno de sus principales objetivos es precisamente que la persona forme parte de dichos grupos sociales, así como la adaptación la comunidad

(Strauss, 1992) a través de la interacción con los mismos y el aprendizaje de los valores y normas compartidos.

## **2. INTEGRACIÓN SOCIAL Y DEPORTE**

Primeramente, es preciso delimitar a qué nos referimos cuando hablamos de deporte, puesto que es frecuente que se confunda con otros conceptos muy relacionados tales como ejercicio físico o actividad física.

Así pues, según la definición de García-Ferrando (1990), deporte hace referencia a la actividad tanto física como intelectual de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas. El ejercicio físico, por otra parte, constituye una subcategoría de la actividad física, que se define como una actividad planeada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo es mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física (Caspersen, Powell y Christenson, 1985). La actividad física, por lo tanto, implica cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que aumentan el gasto energético por encima del nivel basal (Caspersen et al., 1985).

En este punto consideramos oportuno puntualizar que en la presente investigación, salvando la diferencias conceptuales antes mencionadas, para referirnos a deporte y ejercicio físico adoptaremos la definición propuesta en la Carta Europea del Deporte (1992), que lo concibe como:

toda forma de actividad física que, a través de una participación, organizada o no, tiene por objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

Como hemos señalado previamente, la finalidad de la integración social es lograr el acceso igualitario a los recursos, derechos y oportunidades que ofrece una sociedad. En esta línea, el deporte ha asumido tradicionalmente una función integradora

que se deriva de los procesos que se promueven en su práctica y que pueden favorecer y contribuir a la construcción de una cultura solidaria y abierta (Sibilio et al., 2008).

En primer lugar, consideramos como una de las razones relevantes que fomentan la función integradora del deporte la consideración de la práctica deportiva como una de las formas más sencillas y flexibles de comunicación y de interacción (Alexandru y Lorand, 2015). Esto puede ser porque, a priori, se constituye como un entorno en el que se ofrecen igualdad de oportunidades (Green y Hardman, 2000) a la diversidad de miembros que conforman la sociedad. Dando respuesta, por lo tanto, a uno de los objetivos primordiales de la integración social.

Así pues, precisamente por el entorno de comunicación e interacción que ofrece (Huxley, 1969; Valdemoros, Ponce de León, Ramos y Sanz, 2011), desde hace décadas se ha considerado la práctica deportiva como un importante vehículo para promover la integración social y el diálogo intercultural (Stodolska y Alexandris, 2004), incidiendo finalmente así en el funcionamiento de la sociedad (Jiménez y Durán, 2004).

En segundo lugar, conscientes de la importancia de la práctica deportiva como fuente de interacción y socialización, consideramos relevante para la función integradora la oportunidad que la práctica deportiva ofrece en la construcción y consolidación de las redes de apoyo social (Ransford, 1982; Reigal, Videra, Parra y Juárez, 2012).

Las redes de apoyo que se generen en este ambiente deportivo repercuten en el bienestar de las personas en dos niveles: a nivel individual puede influir positivamente en el bienestar general de las personas y a nivel social incidir en la convivencia (Berry y Welsh, 2010; Redfield, Linton y Herskovits, 1936; Afable, Ponce, Rodríguez y Pérez, 2010), pudiendo actuar como elemento integrador (Heinemann, 2002; Medina, 2002).

Además, la creación de vínculos y redes sociales facilita la integración sociocultural en la medida en la que puede ayudar a superar determinadas barreras culturales y sociales (Afable et al., 2010; Gutiérrez-Sanmartín, 2004). Según Niessen (2000), a través de la participación deportiva se refuerza el entendimiento y el respeto a

la diversidad cultural, al mismo tiempo que contribuye a superar prejuicios existentes y a disminuir la discriminación de los grupos minoritarios.

En tercer lugar, también derivado del espacio de interacción que ofrece la practica deportiva, el deporte se ha considerado como un foro de aprendizaje de valores y principios relevantes para la sociedad tales como la tolerancia, la cooperación y el respeto (ONU, 2005).

Dicho aprendizaje de valores tienen lugar dentro del seno de la sociedad con la que la persona interacciona, por lo que la práctica deportiva en un entorno que puede ser utilizado como una herramienta potente en la promoción de valores sociales y personales. La práctica deportiva, además de relacionarse con la difusión de los principios sociales compartidos por una comunidad, fomenta la creación de las condiciones para la puesta en práctica de dichos principios o valores aprendidos (Sibilio et al., 2008; Verhagen y Boonstra, 2014).

Algunas de las cualidades que tradicionalmente se le ha otorgado a la práctica deportiva son de índole tanto social como la lealtad, cooperación, deportividad, convivencia, respeto, amistad, compañerismo, trabajo en equipo; así como cualidades de tipo personal como la responsabilidad, perseverancia, disciplina, fuerza de voluntad, espíritu de sacrificio, habilidad, creatividad, salud, diversión, entre otras (Gutiérrez-Sanmartín, 2004).

Sin embargo, no cabe olvidar que, en línea con Huxley (1969), los resultados derivados de la práctica deportiva están condicionados por el uso que le demos a dicha práctica. Por lo tanto, en función de los valores asociados a la práctica deportiva llevada a cabo, se promoverán determinadas cualidades y valores (Valdemoros et al, 2011).

### **3. EL DEPORTE COMO UN DERECHO**

El reconocimiento del deporte como un elemento importante en el desarrollo personal y social no solamente se ha dado en el ámbito académico o científico, sino que

tanto a nivel nacional como a nivel internacional, diferentes instituciones y organizaciones han reconocido la importancia que el deporte y su práctica tienen en la sociedad.

La importancia que se le otorga al deporte y a su práctica reside en su conceptualización como derecho fundamental del ser humano, que ha sido la base para legitimar dicha importancia. De acuerdo con Adams y Pierkarz (2015), los seres humanos tienen derecho a lograr su desarrollo, salud y bienestar a través del deporte y el tiempo libre, no solamente a nivel individual, sino también a nivel social.

De este modo, conscientes del potencial del deporte y tomando como fundamento legitimador los derechos humanos aprobados por la ONU (1948), los defensores de su práctica como vehículo de desarrollo personal y social han invertido sus esfuerzos en hacerla más accesible a todos los miembros de la sociedad.

A nivel nacional, conocemos que en España desde los años 60 y 70 se ha tenido en consideración la existencia de las distintas realidades sociales del país y, por ende, también se ha tenido en cuenta la necesidad de ampliar las bases del deporte y facilitar la accesibilidad al mayor número posible de personas, pues se considera un derecho ciudadano (García-Ferrando, Puig y Lagadera, 1998). Como tal, la Constitución Española (1978) refleja la importancia de la práctica deportiva en el Artículo 43.3 en el que establece que “los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Así mismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio.”

A nivel europeo, en la Carta Europea del Deporte para Todos (Consejo de Europa, 1975) también se reconoce su importancia para el desarrollo humano y manifiesta la necesidad de la estimulación de su práctica en todos los ciudadanos, independientemente de su edad, sexo o profesión. Así mismo, incide en la obligación de las administraciones públicas a garantizar la accesibilidad a la práctica deportiva como un logro y necesidad de toda la sociedad.

La UNESCO (1978) incluye el acceso a la educación física y al deporte en los derechos fundamentales del hombre, su dignidad y su valor como persona humana. Establece que toda persona tiene todos los derechos y todas las libertades de desarrollar

y preservar libremente sus facultades físicas, intelectuales y morales, independientemente de su raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra consideración a través del deporte.

Del mismo modo, reconoce la acción formativa de deporte en el desarrollo de los pueblos y subraya que éste ha de promover los acercamientos entre pueblos y personas. Evidencia, además, la responsabilidad de los países industrializados en:

- (1) La reducción de la disparidad en el libre acceso al deporte.
- (2) El fomento del desarrollo las facultades físicas, intelectuales y morales de las personas por medio del deporte.
- (3) Garantizar este derecho en los aspectos de la vida social.

Asimismo, tienen en consideración la diversidad y las necesidades individuales del conjunto de personas que conforman la sociedad, por lo que señalan que los programas deben responder a dichas necesidades individuales y sociales, concebirse en función de éstas y de las características personales de los participantes, así como de las condiciones institucionales y culturales.

En 1979 la Convención Internacional de la ONU sobre la eliminación de todas las formas de Discriminación contra las Mujeres incluye derechos que garantizan la participación de todas las personas en el deporte y en el tiempo libre, al igual que la Carta Internacional de la Educación Física, Actividad Física y Deporte (UNESCO, 1978), la Convención Internacional para la Eliminación de Todo Tipo de Discriminación Racial (ONU, 1965), el Pacto Internacional sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales (ONU, 1966).

Más tarde, tanto en la Carta Europea del Deporte de 1992 como en el Libro Blanco sobre el Deporte (Comisión Europea, 2007), se reconoce la contribución del deporte a la cohesión económica y social, así como su aporte al desarrollo de sociedades más integradas. En estos manifiestos también señalan la necesidad de que todos los

ciudadanos tengan acceso al deporte, lo que implica el abordaje de las necesidades específicas de todos los grupos que conforman la sociedad.

La postura de la Comisión Europea (2007), de igual modo, reconoce el potencial del deporte como instrumento para la inclusión social y la necesidad de aprovecharlo en las políticas, acciones y programas de la Unión Europea y los estados miembros. Consideran, por lo tanto, que el deporte podría contribuir a la “creación de empleo, al crecimiento económico y a la revitalización, en particular en las zonas desfavorecidas. Además, las actividades deportivas sin ánimo de lucro, que contribuyen a la cohesión social y a la inclusión social de los grupos vulnerables, podrían considerarse servicios sociales de interés general”.

En el 2011 el Consejo de Ministros de la Unión Europea estableció un Plan de Trabajo Europeo para el Deporte (2011-2014) en el se reconocen los valores sociales del deporte y su papel en la integración, además se expone la “necesidad de explorar las vías para aumentar la participación deportiva popular”. En el Plan de Trabajo de la Unión Europea para el Deporte 2014-2017 (Comisión Europea, 2014), identifican como una de las principales preocupaciones para la Unión, la relación entre el deporte y la sociedad; junto con la integridad del deporte y su dimensión económica. Además, reconocen la necesidad de fomentar un mejor conocimiento de la contribución del deporte, así como sus efectos positivos en la integración social, la educación y la formación.

La Comisión Europea (2016), así mismo, reconoce la importancia del deporte como fenómeno social y bien público, subrayándolo “como instrumento para fomentar el diálogo social e intercultural, particularmente en el caso de los refugiados”.

Dada su importancia, la OMS junto con la UNESCO elaboraron un conjunto de políticas sobre la educación física de calidad con el fin de mejorar su calidad y para fomentar su accesibilidad a todos los grupos de la sociedad (OMS, 2018). En esta línea, establecieron alianzas destinadas a secundar a los Estados Miembros en su esfuerzo por promover la actividad física. Entre ellas destacamos la establecida con la Oficina de las Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz (UNOSDP) para promocionar el uso del deporte como un medio para la prevención y control de

enfermedades no transmisibles; o la alianza con la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) (OMS, 2013).

## **4. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

Como hemos expuesto, los beneficios que se derivan de la práctica deportiva no pasan desapercibidos, sino que las organizaciones e instituciones antes mencionadas son conscientes de ellos. De este modo, el deporte y su práctica se están consolidando como una herramienta valiosa en desarrollo de las personas, puesto que su repercusión no se limita al aspecto exclusivamente físico (Gutiérrez-Sanmartín, 2004).

Los beneficios derivados de la práctica deportiva también son de suma importancia por su estrecha relación con la salud, tanto física como psicológica (Willcocks et al., 2011). Por esta razón, exponemos a continuación algunos de los efectos más destacables de la práctica deportiva en la salud de las personas.

### **4.1. Beneficios sobre la salud**

Los efectos beneficiosos de la práctica deportiva sobre la salud física y psicológica han sido avalados por décadas de investigaciones sobre el tema (Candel, Olmedilla y Blas, 2008; Infante y Goñi, 2009) desde distintos campos profesionales, entre los que se incluye la psicología (Molinero, Salguero y Márquez, 2011).

Desde un punto de vista que rompe con la concepción tradicional sobre la salud como la mera ausencia de enfermedad, en 1948 la OMS (OMS, 2014) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. De este modo, desde una perspectiva holística, la salud implica diferentes dimensiones.

En la dimensión física, estudios han hallado que una práctica regular desempeña un papel importante en la mejora de la condición física (Cantón, 2001; Molinero et al., 2011) y en la prevención de determinadas enfermedades crónicas no transmisibles (Beckvid-Henriksson et al., 2018) tales como la hipertensión, hipercolesterolemia, la diabetes, la obesidad, cáncer de mama, cáncer de colon, cáncer de próstata, osteoporosis o el dolor crónico de espalda (U.S. Department of Health and Human Services, HHS, 2000; OMS, 2014).

Estudios sobre los efectos de la práctica continuada de ejercicio físico en los diferentes sistemas del cuerpo humano ponen de manifiesto que ésta previene la pérdida de masa muscular, fuerza y función en el sistema muscular (Rey y Vicente, 2011); en el sistema óseo tiene beneficios sobre la masa y estructura ósea, pudiendo perdurar en el tiempo, incluso aunque el nivel de actividad física disminuya en edades tardías; en el sistema cardiovascular mejora el control de los factores de riesgo cardiovasculares, correlacionándose con la reducción de la mortalidad en pacientes con enfermedades cardiovasculares crónicas (Sharma, 2015); en el sistema digestivo la evidencia existente señala que influye en el control metabólico (reducción de hemoglobina glucosilada) en personas con diabetes tipo II (Lackinger et al., 2015); en el sistema inmunológico se asocia con un menor riesgo de desarrollar infecciones respiratorias y con el aumento de la actividad de las células NK, que actúan contra los invasores externos (Broadbent y Coutts, 2017); y en el sistema nervioso, influye en el adecuado desarrollo de las habilidades motoras en los primeros años de vida, además de potenciar la neurogénesis en edades posteriores, incidiendo en la mejora de los procesos cognitivos (Erickson et al., 2011; Eime et al., 2013).

Así mismo, por su efecto en el tejido adiposo, varios estudios han señalado que la actividad física es fundamental en la prevención del sobrepeso/obesidad (Lee, Djoussé, Sesso, Wang y Buring, 2010; Moliner et al., 2009; Wanner, Richard, Martin, Faeh y Rohrmann, 2017).

Adicionalmente, entre estos efectos del deporte sobre la salud, cabe mencionar su influencia en la prevención de la mortalidad prematura, por su papel en el envejecimiento saludable. Desde un punto de vista funcional, el deporte retrasa los cambios físicos y el declive propio del envejecimiento (Geard, Reaburn, Rebar y

Dionigi, 2017) Además, la práctica deportiva puede actuar como activador de diversas funciones en las personas con discapacidad (Goldberg, 1995) incidiendo su calidad de vida (Úbeda-Colomer, Molina-Alventosa y Campos-Granell, 2016).

En la dimensión psicológica, se han hallado importantes correlaciones entre una práctica deportiva regular y la salud psicológica. Así pues, la práctica deportiva se relaciona positivamente con el bienestar psicológico, uno de los índices de salud mental más relevantes en la actualidad (Kim, Lee, Chun, Han y Heo, 2017).

De igual modo, la práctica deportiva se relaciona positivamente con otros indicadores importantes del bienestar (Muñiz y Downward, 2019) , algunos de estos son el autoconcepto, la autoestima, el estado de ánimo o la autoeficacia. Se ha observado en varios estudios que el efecto positivo sobre estos indicadores se producen tanto en la adolescencia y juventud como en la edad adulta (Mäkelä,, Aaltonen, Korhonen, Rose y Kaprio, 2017; Fox, 2000; Videra y Reigal, 2013).

Sin embargo, tal y como Caracuel y Arbinaga (2010) señalan, es muy frecuente que los efectos beneficiosos de la práctica deportiva sean debidos a las repercusiones indirectas y no siempre sean producidos por la práctica en sí, como ocurre con los estados emocionales (Gauvin, Rejeski y Reboussin, 2000; Weinberg y Gould, 2010).

De este modo, encontramos diversos estudios que advierten la relación positiva entre la práctica deportiva en la disminución de la sintomatología depresiva y ansiosa, además de su actuación como factor de prevención ante la aparición de los mismos (Conti y Ramos, 2018; Feingold, 2002). Asimismo, puede tener efectos positivos en la regulación de los trastornos del sueño, la reducción del cansancio, de los índices de estrés percibido o la atenuación de rasgos de la personalidad como el neuroticismo (Conti y Ramos, 2018; Gutiérrez-Sanmartín, 2004).

Aunque no existe una teoría o hipótesis que avale el mecanismo exclusivo que produce los mencionados efectos positivos del deporte sobre el bienestar psicológico, éstos son atribuibles a la interacción que existe entre mecanismos fisiológicos y psicológicos (Weinberg y Gould, 2010). Por una parte, entre las explicaciones fisiológicas de dichos efectos se incluyen:

- Aumento en el flujo sanguíneo cerebral.
- Cambios en los neurotransmisores cerebrales como por ejemplo norepinefrina, endorfinas y serotonina.
- Aumento en el consumo máximo de oxígeno y su distribución a los tejidos cerebrales.
- Reducción en la tensión muscular.
- Cambios estructurales en el cerebro.

Por otra parte, algunas de las explicaciones psicológicas que incidirían en el bienestar serían las siguientes:

- Intensificación de los sentimientos de control
- Sentimientos de competencia y confianza
- Interacciones sociales positivas
- La mejora de la autoestima y autoaceptación
- Oportunidades para la diversión y disfrute

#### **4.2. *Beneficios sociales del deporte***

Como adelantamos, el deporte y las actividades deportivas tienen numerosas repercusiones además de las mencionadas en el apartado anterior. Así pues, conjuntamente con su influencia en la esfera de la salud, destacamos las implicaciones sociales y culturales que se derivan de su práctica.

Estas implicaciones o beneficios a los que nos referimos pueden estructurarse en dos niveles: el capital personal y el capital social. El primero engloba la capacidad física y el contenido psicológico (como la autoestima) logrados a través de una serie de habilidades y competencias físicas (Checa et al., 2012). El segundo nivel se refiere al conjunto de conexiones y ventajas en forma de relación entre iguales, comunicación, contactos e intercambios. Se entiende, por lo tanto, como el contacto regular que mantienen las personas con otras, más allá de las esferas familiares, particularmente el contacto que sucede en actividades comunes cuya participación requiere una interacción

directa (Hall, 1999) que ayuda a que la persona se beneficie y contribuya a la vida de la comunidad, así como a establecer y consolidar redes sociales (Checa et al., 2012; Corazza y Dyer, 2017). Autores como DeGraaf y Jordan (2003) señalan además la conexión entre el capital social y el desarrollo comunitario en la en la que los miembros de una comunidad actúan conjuntamente para perseguir objetivos comunes.

Son varios estudios los que han confirmado la capacidad del deporte para fortalecer y desarrollar el capital social (Djalal, 2015; Hoye y Nicholson, 2009; Muñiz y Downward, 2019, Spaaij, 2009; Verhagen y Boonstra, 2014; Walseth, 2008). Estos autores consideran que el deporte promueve el desarrollo positivo de los individuos y el desarrollo de capacidades comunitarias, ya que la participación en actividades deportivas puede brindar oportunidades para que las personas sean miembros activos y aceptados de su comunidad (DeGraaf y Jordan, 2003). En este sentido, Seippel (2006) hipotetiza que el capital social generado en la participación deportiva puede tener un papel relevante en la adquisición de compromisos sociales generales. Algunos autores como Balibrea, Santos y Lerma (2002) incluso postulan al deporte como una herramienta útil en la recuperación social de los barrios marginales.

Según lo expuesto hasta el momento, los beneficios sociales de la práctica deportiva podrían deberse, en su mayoría por los dos efectos clave de la participación; por una parte, la restauración de la autoestima y, por otra parte, el desarrollo del sentido de pertenencia, ambos indicadores del capital social (Sherry, 2010). En esta misma línea, de acuerdo con Bourdieu (como se cita en Alcaide, 2013), el potencial como generador de capital social de la práctica deportiva podría hallarse en tres aspectos relevantes: reciprocidad, confianza y reconocimiento. De igual modo, Pérez y Andrade (1998) reconocen cuatro formas de expresión del capital social: introyección de valores, reciprocidad, solidaridad y confianza.

A la hora de generar el capital social, los mecanismos que intervienen en las relaciones sociales, según Seippel (2006) son la información, influencia e identidad. El primer mecanismo actuaría, dentro del marco de las relaciones sociales, facilitando información a las personas involucradas, generando conocimiento que podría tener influencia en el compromiso social.

En el segundo mecanismo, las personas involucradas están influenciadas por los lazos sociales asociados con la actividad y sus posiciones, lo que aumentaría el interés en el conocimiento y la influencia en estas relaciones; así como el desarrollo de habilidades individuales y sociales.

El tercer mecanismo se refiere al refuerzo de la identidad y reconocimiento. El autor hipotetiza que la reciprocidad inherente a las relaciones sociales, que buscan un objetivo común, “proporciona estructuras comunicativas y construye narrativas necesarias para apoyar sentimientos de pertenencia y empoderamiento, resultando en una identidad fuerte y por lo tanto confianza hacia los involucrados y un interés en las cuestiones sociales”.

En este sentido, otros autores (Beck, 2005; Castells, 1997) también señalan el impacto del deporte en la construcción de la identidad, tanto individual como colectiva. Basándonos en la distinción que Castells (1998) hace sobre los orígenes de la construcción de la identidad, podemos considerar la práctica deportiva como un entorno en el que la identidad proyecto puede desarrollarse. La identidad proyecto hace referencia precisamente a la construcción, en base a los materiales culturales de los que disponen, de una nueva identidad que redefine su posición en la sociedad y la búsqueda de la transformación de la estructura social en la que se hallan.

De este modo, la práctica deportiva ha adoptado un papel relevante en la formación de la identidad en la medida en la que el desarrollo de nuevas modalidades deportivas transforma y genera grupos de aficionados y deportistas que organizan su vida en torno a dichas prácticas o modalidades deportivas (Maza et al, 2011). Por lo tanto, entendiendo la identidad como la pertenencia a un grupo, la práctica deportiva se convierte en un espacio relevante en la creación de dicha identidad (Caspistegui, 2012). En la práctica deportiva, al confluir diferentes actores, es un entorno favorable para la interacción y la participación, incidiendo en la construcción de la identidad.

## **5. VALORES Y CONDUCTAS PROSOCIALES**

Como hemos señalado hasta el momento, el deporte y su práctica se destacan como un elemento relevante tanto en la generación como en la transmisión de valores, puesto que tiene la capacidad de generar un espacio determinado en el que sucede la interacción en la que participan los distintos miembros de la sociedad (Reigal et al., 2012).

En este punto, creemos conveniente especificar a qué nos referimos cuando hablamos de valores. Así pues, nos estamos refiriendo de manera general a los principios que guían y regulan nuestros comportamientos (León, 2008). Dichos principios se construyen y se ponen en practica en un contexto específico, reflejando la forma en la que funciona determinado grupo (Hassandra, Goudas, Hatzigeorgiadis y Theodorakis, 2007; Barkoukis, Kartali, Lazuras y Tsorbatzoudis, 2016).

Dado que el deporte es un importante agente socializador (Grove y Dodder, 1982) y que el proceso de socialización se realiza en esencia por imitación (Bandura, 1986; Carroll y Bandura, 1987), adquieren especial relevancia a la hora de la interiorizar las pautas, modelos sociales y normas, aquellos agentes sociales considerados como significativos, puesto que actúan como fuentes de información y modelos a imitar (León, 2008).

Por esta razón, los espacios que proporciona el deporte adquieren una vital importancia, esencialmente por el tipo de relaciones que pueden establecerse en el seno de cada grupo. Estas consideraciones van en línea con las ideas propuestas en la teoría del interaccionismo simbólico de Mead (1934), en el que considera que el desarrollo de la personalidad de un individuo depende de su afiliación a un grupo y de la interacción social que mantiene con sus conciudadanos (Blumer, 2012).

Por lo tanto, bajo estas premisas queda claro que el deporte por sí solo no es responsable de determinados resultados, sino que estos dependen del modo en el que ha sido implementado (Verhagen y Boonstra, 2014) y de los valores que se asocian a su práctica, como avanzaba Huxley (1969).

### 5. 1. *Tipología de los valores*

Si bien es cierto que los valores asociados a la práctica deportiva no están determinados y no son inherentes al deporte, para saber a qué nos referimos con mayor profundidad; además de definirlos, consideramos necesario explorar su estructura, así como contenido.

Así pues, las investigaciones llevadas a cabo en el último cuarto de siglo XX sobre los valores que buscaban conocer el contenido y su estructura, dieron como resultado diferentes tipologías de los valores. Una de las tipologías más conocidas es la propuesta por Rokeach (1973), que distingue dos tipos de valores: instrumentales y terminales. Los primeros están relacionados con los modos de conducta e incluyen características tales como la ambición, la independencia y la responsabilidad. Los segundos, por el contrario, describen el estado final de existencia deseado del individuo e incluyen condiciones tales como llevar una vida emocionante, seguridad familiar y salvación. Así mismo, los valores terminales son divididos entre *sociales* (tales como amistad verdadera, un mundo de paz) y *personales* (como armonía interior, una vida excitante).

Sin embargo, posteriores estudios empíricos tienen en cuenta la existencia de un tercer grupo de valores que no encajarían completamente dentro de valores sociales o personales (Gouveia et al, 2014; Schwartz y Butenko, 2014) y que son denominados *valores centrales* por Gouveia et al. (2010).

También encontramos otras clasificaciones en función de las necesidades cognitivas que representan. De este modo, todos los valores podrían ser clasificados como *materialistas (pragmáticos)* o *humanitarios (idealistas)* (Inglehart, 1977; Ronen, 1994). Los primeros están relacionados con ideas prácticas, orientados hacia metas específicas y reglas normativas. Los humanitarios, por el contrario, se entienden en términos de supervivencia biológica, orientados a priorizar la propia existencia y las condiciones que pueden asegurarla (Gouveia et al., 2010; Gouveia et al., 2014). Además, estos están basados en ideas y principios más abstractos.

En el modelo funcionalista propuesto por Gouveia (2014) tiene en cuenta las dos funciones principales de los valores. La primera como guía de las acciones, en línea con Rokeach (1973) y, la segunda, como expresión de las necesidades cognitivas, en línea con Inglehart (1977), clasificando a los valores en seis tipos o subfunciones (Figura 1).

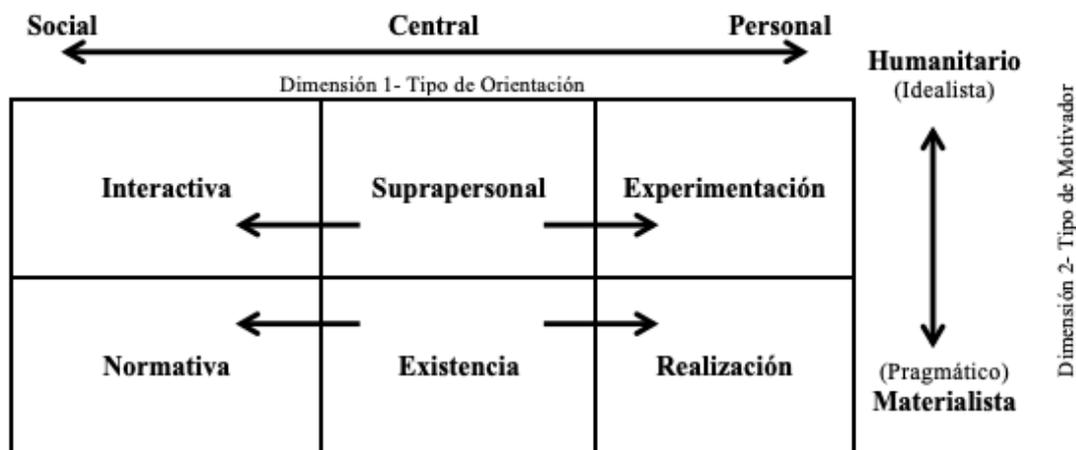


Figura 1. Modelo funcionalista de Gouveia (2014).

En primer lugar, la subfunción experimentación representa la necesidad fisiológica de satisfacción o la inclinación hacia el principio de placer (Maslow, 1954; Ronen, 1994), algunos de estos valores serían: sexualidad, placer y emoción. En segundo lugar, la subfunción realización representa las necesidades de autoestima, siendo ejemplos el éxito, prestigio y poder. En tercer lugar, la subfunción normativa refleja la importancia de preservar la cultura y las normas sociales; algunos de estos valores son la obediencia, religiosidad y tradición. En cuarto lugar, la subfunción interactiva hace referencia a las necesidades de pertenencia, amor y afiliación; como ejemplos encontramos la afectividad, apoyo social y convivencia. En quinto lugar, la subfunción existencia enmarca a valores orientados a garantizar las condiciones básicas para la supervivencia biológica y psicológica del individuo, tales como la estabilidad personal, la salud y la supervivencia. En sexto y último lugar, la subfunción suprapersonal hace referencia a las necesidades estéticas, de cognición y autorrealización tales como la belleza, el conocimiento y la madurez (Gouveia et al., 2014).

En base a esta última clasificación y teniendo en cuenta algunos de los valores asociados a la práctica deportiva mencionados previamente, encontramos que la práctica deportiva se pueden fomentar valores de distinta índole. Desde aquellos enmarcados dentro de la subfunción experimentación (disfrute con la actividad, diversión, autoexpresión, etc.), realización (logro, reconocimiento, perseverancia, etc.), normativa (disciplina, respeto por las normas, juego limpio, etc.), interactiva (convivencia, amistad, trabajo en equipo, etc.), existencia (mantenimiento o mejora de la salud), suprapersonal (autoconocimiento, creatividad, responsabilidad, etc.).

## 5. 2. *Transmisión de los valores*

Para favorecer el desarrollo de valores a través de la participación en actividades físico-deportivas, es imprescindible emplear estrategias orientadas a la promoción de estos conceptos (Balibrea et al., 2002; Gutiérrez-Sanmartín, 1995; Hellison, 2003; Jiménez y Durán, 2004). De este modo, las actividades físico-deportivas concebidas como un medio y no como un fin en sí mismas (Pardo, 2008), fomentarán la transmisión de valores.

Como adelantamos, la naturaleza social del deporte influye en la construcción y transmisión de valores de dos maneras. Por un lado, como componente cultural ejerce de una manera relevante una influencia sobre el sistema de valores dominante en la sociedad. Por otro lado, de manera individual forma parte de la realidad de las personas en la interacción que mantienen con su entorno (Ruíz, 2014).

A la hora de transmitir valores, intervienen multitud de factores y agentes (familia, escuela, medios de comunicación, trabajo, etc.), entre los que se encuentra el deporte, puesto que se considera como un factor también relevante. Sin embargo, como hemos adelantado, su importancia radica en la orientación que le demos a su práctica, siendo imprescindible la promoción de aquellos aspectos positivos que posee, considerándolos como la alternativa a los usos inadecuados que en ocasiones conlleva (Danioni, Barni y Rosnati, 2017).

Si bien es cierto que la adopción de los valores está condicionada en gran medida por el desarrollo moral alcanzado, según Piaget (1975) y Kohlberg (1969) (citados en Sepúlveda, 2003), una práctica deportiva orientada hacia valores prosociales pueden favorecerla. Por lo que, desde la Teoría del Desarrollo Moral de Kohlberg, los autores que la aplicaron al ámbito deportivo (Bredemeier, 1995; Bredemeier y Shields, 1984; Danioni, Barni y Rosnati, 2017; Vivó y Gutiérrez-Sanmartín, 2003), señalan que programas y actividades enfocadas específicamente en esta dirección favorecen la adquisición de valores.

En esta línea, varios autores (Bain, 1989; Ennis, 2003; Escartí, Pascual y Gutiérrez, 2005; Miller, Bredemeier y Shields, 1997) han señalado que el Modelo de Responsabilidad Social de Hellison (2003), originariamente concebido para trabajar en valores a través de la actividad física y el deporte con jóvenes socialmente desfavorecidos, es un marco idóneo para el desarrollo de valores personales y sociales. De acuerdo con Pardo (2008), las claves principales que hacen que este modelo tenga dicha repercusión son:

- La importancia de la relación entre los agentes que participan. En la que es fundamental la cercanía, la accesibilidad, interés y respeto.
- El uso de feedback positivo, en el que se reconocen las fortalezas de los alumnos.
- El fomento de la autonomía, compartiendo responsabilidades en la toma de decisiones y fomentando los momentos para la reflexión.
- Énfasis en el desarrollo personal, adicionalmente del desarrollo deportivo.

Las claves mencionadas por Pardo (2008) van en congruencia con la teoría revisada que señala la importancia del entorno y cómo se interactúa en él a la hora de lograr el desarrollo integral de las personas (Danioni, Barni y Rosnati, 2017).

### 5. 3. *Valores, actitudes y conducta*

De acuerdo con la definición de valores que adelantamos, estos se consideran estándares de lo deseable, principios que guían y regulan nuestros comportamientos (León, 2008; Lönnqvist, Walkowitz, Wichardt, Lindeman y Verkasalo, 2009). Las actitudes, por el contrario, son los “estados de disposición mental y nerviosa, organizado mediante la experiencia, que ejerce un influjo directivo dinámico en la respuesta del individuo a toda clase de objetos y situaciones” (Allport, 1935, en Martín-Baró, 1988).

Las actitudes buscan responder a necesidades psicológicas, (Lippa, 1994; Oskamp, 1991; Perloff, 1993; Stahlberg y Frey, 1990; Igartua, 1996) por lo que pueden cumplir las siguientes funciones:

- Conocimiento. A través de las actitudes los sujetos ordenan y categorizan su entorno y el mundo de manera coherente.
- Instrumental. Las actitudes son un vehículo para maximizar las recompensas y minimizar los castigos, obedeciendo a una necesidad hedónica.
- Ego-defensiva. La actitud facilita el afrontamiento de emociones negativas hacia sí mismo, externalizando o denegando determinados atributos.
- Expresión de valores. Las actitudes permiten expresar valores considerados importantes para la identidad o el auto-concepto de la persona.
- Ajuste social. Las actitudes ayudan a integrarse en determinados grupos, así como recibir aprobación social.

Aunque la funciones de las actitudes parecen estar claras, los estudios llevados a cabo con el objetivo de dilucidar la relación valor-actitud-conducta han dado como resultado posiciones encontradas. Por un lado, hallamos los autores que defienden que los valores guían las conductas (Lucidi et al, 2017; Rokeach, 1973) a través de las actitudes (Ajzen, 2001). Por otro lado, otros autores se muestran contrarios a esta suposición (Kristiansen y Hotte, 1996, McClelland, 1985).

También hallamos autores que sugieren que los valores pueden guiar el comportamiento, pero que pueden hacerlo independientemente de las actitudes (Maio y Olson, 1995). Esto es, en parte, a que el comportamiento es a menudo determinado por las fuerzas sociales, que guían sus pensamientos y acciones (Ajzen, 2001; Asch, 1952; Sherif y Sherif, 1964; Turner, 1991).

Uno de los modelos explicativos más relevantes es el Modelo de la Acción Razonada (Ajzen y Fishbein, 1986) (Figura 2), puesto que ha obtenido respaldo en su aplicación al ámbito deportivo (Estabrooks y Courneya, 1997; Huéscar, Rodríguez-Marín, Cervelló y Moreno-Murica, 2014). Dicho modelo señala que la conducta está influenciada por la intención de conducta, y ésta a su vez está influenciada por la actitud y la norma subjetiva. De este modo, supone que la persona toma decisiones en función de la valoración de los resultados de su comportamiento y de sus expectativas de lograr dichos resultados. El modelo tiene en cuenta no solamente la racionalidad instrumental, sino también la racionalidad cultural o normativa mediante una medida de la opinión de los otros significativos y la motivación para seguir esta opinión (Boyd y Wandersman, 1991).

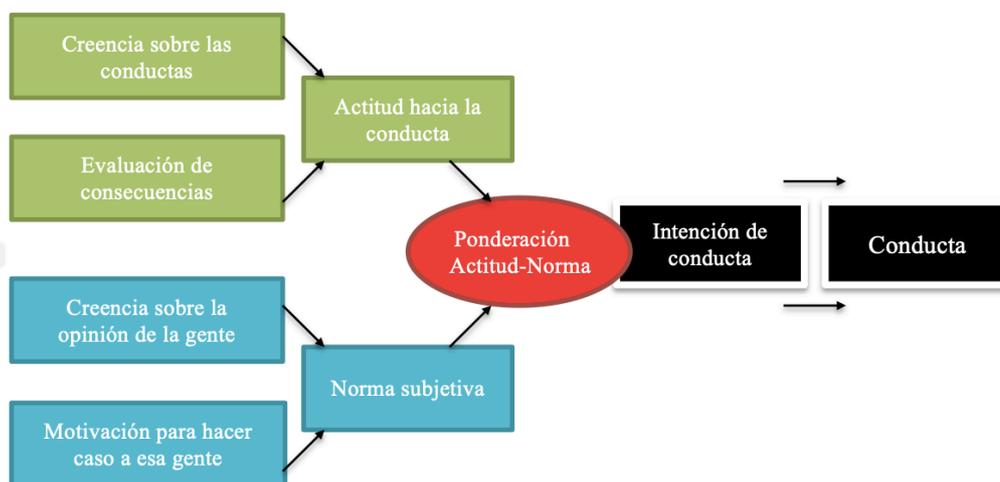


Figura 2. Teoría de la Acción Razonada (Ajzen y Fishbein, 1986)

Sin embargo, tras encontrar relaciones entre la conducta, las intenciones y el control percibido Ajzen introdujo el constructo del Control Conductual Percibido en su teoría como un predictor independiente (Ajzen, 2001; Ajzen y Madden, 1986) (Figura

3), dando como resultado la Teoría de la Conducta Planeada. Esta teoría pone de manifiesto que las personas actúan en congruencia con sus intenciones y el control conductual percibido sobre la conducta; las intenciones están influidas por la actitud hacia la conducta, por la norma subjetiva y por las percepciones de control conductual. De acuerdo con Ajzen (1985), cuando las conductas no dependen completamente del control de la voluntad, el control conductual percibido y la intención explicarían la conducta.

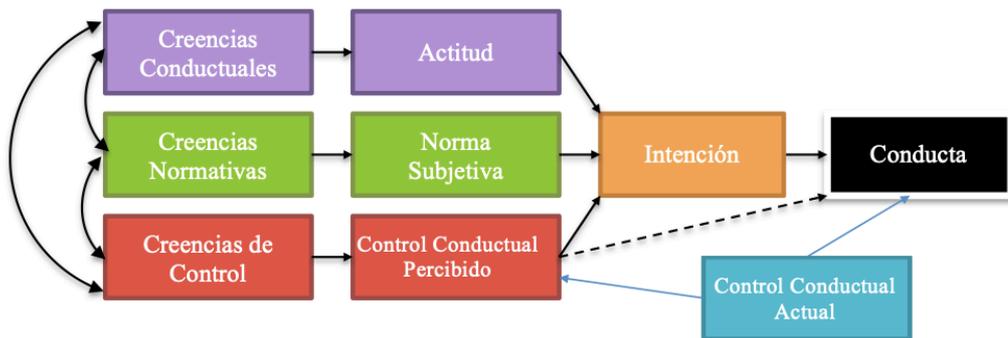


Figura 3. Teoría de la Conducta Planeada (Ajzen y Madden, 1986)

En línea con la primera formulación del modelo de Ajzen (1985), con la finalidad de aumentar la capacidad explicativa del modelo, Bentler y Speckart (1981) postularon que la experiencia previa afecta a las intenciones conductuales como a la conducta (Figura 4). De este modo, incluyen la experiencia previa como predictor de la conducta (Heaney, Rostron, Walker y Green, 2017).

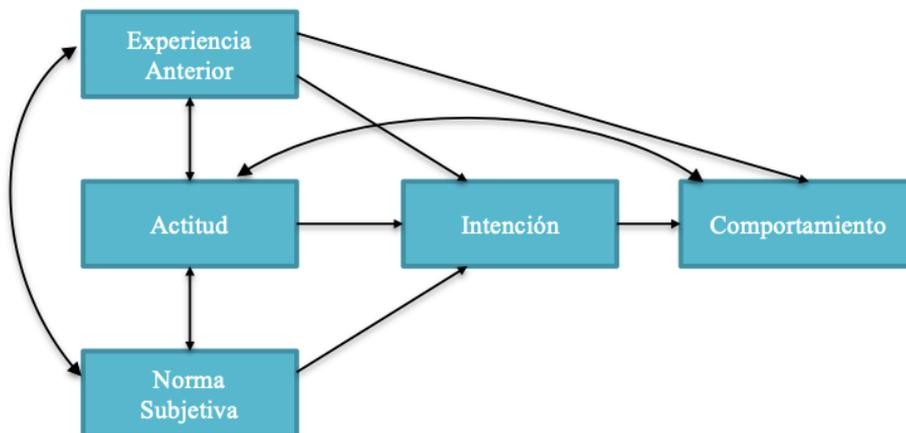


Figura 4. Teoría de la Conducta Planeada (Bentler y Speckart, 1981)

Como hemos avanzado, la práctica deportiva proporciona un punto de encuentro para el desarrollo personal y social, siendo considerado un instrumento educativo que aporta valores y conductas prosociales generalizables a otros contextos (Dosil, 2004; Pelegrín, Garcés y Cantón, 2010).

Según lo expuesto en este apartado, el entorno ejerce una importante influencia en la intención y en la conducta, por lo que queda clara su importancia en la adquisición y transmisión de valores, así como su influencia sobre la conducta (Guivernau y Duda, 2002; Kavussanu y Ntoumanis, 2003; Miller, Roberts y Ommundsen, 2005).

## **6. CONDUCTAS PROSOCIALES**

Como hemos descrito, las conductas están influenciadas por el entorno en el que nos hallamos y las personas con las que interactuamos; las normas, valores, creencias y experiencias previas. Por lo tanto, queda claro que el tipo de valores que se transmitan a través de la práctica deportiva puede influir notoriamente en la adquisición de conductas prosociales, siempre y cuando sean este tipo de conductas las que se asocien con dicha práctica (ONU, 2003).

De acuerdo con Moñivas (1996), aunque existe cierto desacuerdo en la definición de conducta prosocial, las definiciones existentes podrían clasificarse en dos grupos:

- a) Aquellas que consideran como conceptos equiparables la conductas prosocial y la conducta altruista.
- b) Aquellas que tienen en cuenta la motivación, por lo que distinguen entre conducta prosocial y conducta altruista.

Con el fin de integrar ambas perspectivas, González-Portal (1992) define el concepto como aquella conducta social positiva con carácter voluntario, que se dirige en

beneficio de los demás, aunque no necesariamente tiene que tener una motivación de tipo altruista. En esta misma línea, Martorell, González, Aloy y Ferris (1995) definen la conducta prosocial como un “constructo que comprende conductas de ayuda, compartir, alentar, comprender, ponerse en el lugar de los demás, entre otras, que pueden tener a su base tanto motivos egoístas como altruistas”.

En este sentido, la práctica deportiva ofrece la posibilidad de integrarse en un grupo y aprender los valores y conductas de dicho grupo, fomentando la adaptación de un individuo a un sistema de principios, reglas, requisitos y campos de acción (Alexandru y Lorand, 2015; Bruner et al., 2018; Hodge y Gucciardi, 2015).

Pese que en la conducta prosocial intervienen numerosos factores situacionales y de personalidad, son numerosos los estudios que corroboran la eficacia de intervenciones basadas en la práctica deportiva para potenciar estas conductas (Dionigi, Fraser-Thomas, Stone y Gayman, 2018; Mikami, Boucher y Humphreys, 2005; Spruit, Kavussanu, Smit y IJntema, 2018).

En base a los estudios que lo respaldan, podemos considerar al deporte y su práctica como un medio eficaz para la enseñanza de conductas prosociales para la enseñanza de responsabilidades tanto personales como sociales (Dionigi et al, 2018) a jóvenes vulnerables (Hermens, Super, Verkooijen y Koelen, 2017) o como medio para la transmisión de estilos de vida saludables en la infancia (Cuenca-García, Ruíz, Ortega y Castillo, 2011).

Muy relacionado con la enseñanza de responsabilidades, hallamos un reporte realizado en Canadá (Canadian Centre for Ethics [CCE], 2008) en el que se pone de manifiesto que las personas que practican deporte tienen un 80% menos posibilidades de llevar a cabo conductas antisociales, siempre y cuando éste se practique en un ambiente que fomenta la autoestima y una autoimagen positiva (Bortoli, Messina, Zorba y Robazza, 2012). Por lo que no es de extrañar que el deporte haya sido considerado como un método para abordar temas relacionados con la exclusión social y conductas antisociales (Kingsley y Spencer-Cavaliere, 2015).

Además, también se ha tenido en cuenta su papel en el desarrollo del juego limpio (Mallia, Lucidi, Zelli, Chirico y Hagger, 2019). Según la UNESCO (2017), el juego limpio hace referencia a la actitud necesaria para disfrutar del deporte y que reúne valores como la honestidad, dignidad, respeto, trabajo en equipo, compañerismo, compromiso y valor. Son valores que podrían trasladarse del ámbito deportivo a la sociedad y tener un impacto positivo también en ésta, tal y como sucede con las conductas prosociales.

Muy ligado a la interacción personal y comunicación entre los miembros del grupo (Bourdieu, 1986 citado en Verhagen y Boonstra, 2014), uno de los constructos más estudiados ha sido la cohesión, entendida como el proceso dinámico que se refleja en la tendencia del grupo a mantenerse unidos en la consecución de objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de los miembros (Carron, Brawley y Widmeyer, 1998).

La cohesión tiene un importante rol social, no solamente a nivel de práctica deportiva, sino que también puede favorecer el proceso de integración en la medida en la que los miembros del grupo comparten metas y dependen de la interacción que tengan con los demás para desarrollar la habilidad de cooperar (Morela, Hatzigeorgiadis, Kouli, Elbe, Sanchez, 2013; Verhagen y Boonstra, 2014) y superar las diferencias existentes entre los individuos (Kernan y Greenfield, 2005; Walseth, 2008).

Así mismo, además se promueven las conductas antes mencionadas, la práctica deportiva también se relaciona con la creación de hábitos relacionados con la salud. En esta línea, Navarro (2000) considera que los modos de ocio alternativos, particularmente la práctica de algún deporte, se vinculan al no-consumo de drogas (Mallia et al., 2019).

En el estudio llevado a cabo por Pastor, Balaguer y García-Merita (2006) se pone de manifiesto la relación existente entre la práctica de actividad deportiva y otras conductas de salud, hallando que la práctica de actividad física se relaciona con conductas que inciden positivamente sobre la salud pero negativamente con conductas perjudiciales para la salud, tales como el consumo de tabaco, alcohol o cannabis, en congruencia con otros estudios (Balaguer, 2002; Castillo, Balaguer y García-Merita,

2007; Veliz, Boyd y McCabe, 2015). Por lo que se considera como un factor protector del consumo y el abuso de alcohol, tabaco y drogas ilegales (Campbell y Haff, 2014; Naylor, Gardner y Zaichowsky 2001; Hellandsjo-Bu, Watten, Foxcroft, Ingebrigtsen y Relling, 2002).

También es destacable su papel como elemento coadyuvante en el tratamiento de drogodependencias, llegando a mostrar un potencial como herramienta complementaria a las terapias tradicionales, así como en su prevención (Brown et al., 2010; ONU, 2003; Wang, Wang, Li y Zhou, 2014).

## **7. DUALIDAD DE LOS EFECTOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

Como hemos expuesto hasta el momento, la práctica deportiva tiene innumerables efectos positivos en los niveles físico, psicológico y social. En el ámbito social, destacamos su importancia por el entorno de interacción que favorece y del cual se derivan multitud de procesos y efectos que inciden en el capital social.

No obstante, a pesar de sus efectos positivos a nivel social, no podemos olvidar que el contacto social a través del deporte es un arma de doble filo, puesto que puede también puede tener un polo negativo (Djalal, 2015). Del mismo modo que posee el potencial para promover la integración y cooperación, a través del tipo de interacción que se dé en la práctica, ésta puede contribuir a la creación de conflictos, la exclusión, discriminación (Verhagen y Boonstra, 2014) y a la extensión de estereotipos acerca de los grupos minoritarios (Walseth y Fasting, 2004). Ni'am (citado en Djalal, 2015) afirma que los fenómenos sociales disruptivos (polarización, fragmentación, estratificación sistemática y desintegración) pueden incrementar conductas violentas y comportamientos que van en contra de la integración.

La participación deportiva no está únicamente orientada al deseo de integración con los demás grupos de la sociedad (Stodolska y Alexandris, 2004), ya que dicha

práctica puede estar más relacionada con la preservación de la identidad étnica de un determinado grupo. Por lo que, puede llegar a promover el enfrentamiento y aislamiento.

Del mismo modo, el entorno también puede influir en el consumo de drogas y alcohol (Acero, Moreno, Moreno y Sánchez, 2002; Cava y Musitu, 2000; Díaz, 1986; Erwin, 1998; Grace, Knight, Rodgers y Clark, 2017; Wang, Wang, Wang, Li y Zhou, 2014). Además, no hay que olvidar que incluso el hecho en sí de ejercitarse puede llegar a ser adictivo para algunas personas, en parte por la activación de muchos de los circuitos que se activan en el abuso de drogas (Wang et al., 2014; Grace et al., 2017).

Como señalamos previamente, el deporte puede dar lugar a situaciones en las que se lleven a cabo comportamientos antisociales alejados del espíritu deportivo, tales como el dopaje, el juego sucio o la agresión. La combinación de valores, actitudes y comportamientos no deseados socialmente pueden favorecer la aparición de dichas conductas (Bruner et al., 2018; Ponseti et al., 2012)

Por todo esto, aunque el deporte tiene numerosos efectos positivos y un potencial como herramienta en la integración, así como en la transmisión de valores, es preciso tener en consideración lo mencionado en el presente apartado.

### **7.1. Dependencia al ejercicio**

La dualidad del deporte hace que éste también pueda convertirse en un problema, sobre todo si se realiza en intensidades y frecuencias excesivas (Lichtenstein, Hinze, Emborg, Thomsen y Hemmingsen, 2017) y que progresivamente van aumentando (Johnston, Reilly y Kremer, 2011). Según la definición de Pierce (1994), la dependencia haría referencia al “proceso que compromete al sujeto en el ejercicio, a pesar del malestar y las dificultades generadas, resultando en síntomas físicos y psicológicos cuando el ejercicio es retirado o impedido”. Además, la dependencia del ejercicio puede llegar a tener importantes repercusiones negativas en los diferentes

ámbitos de la vida del sujeto, tales como el social, el físico o el psicológico (Hausenblas y Downs, 2002; Lichtenstein et al., 2017).

Desde la primera referencia a dependencia aparecida en los trabajos de Baekeland (1970), han sido varios los términos que se han empleado para referirse a este concepto (citados en Arbinaga, 2004): “adicción positiva” Glasser (1976), “adicción al correr” (Sachs y Pargman, 1979), “adicción negativa” (Morgan, 1979), “fanatismo por el fitness” (Little, 1979), “corredores obligados” (Yates, Leehey y Shisslak, 1983), “ejercicio mórbido” (Chalmers, Catalan, Day y Fairburn, 1985), “ejercicio compulsivo” (Hauck y Blumenthal, 1992) o “dependencia primaria al ejercicio” (De Coverley Veale, 1995). En la actualidad, el debate sobre su ubicación nosológica aún está abierto (Cantón y Arbinaga, 2013).

A la hora de diferenciar la práctica normal de ejercicio físico de la práctica de carácter adictivo, es preciso tener en cuenta el contexto funcional y relacional de la persona que lleva a cabo la conducta (Cantón y Arbinaga, 2013), ya que no todas las personas que practican ejercicio físico llegan a desarrollar dependencia. En esta línea, Freimuth, Moniz y Kim (2008) establecen una distinción entre el ejercicio esencialmente recreacional y las prácticas adictivas, diferenciando cuatro fases:

- 1) El ejercicio se practica básicamente por su carácter placentero y por sus beneficios para la salud. La persona mantiene el control y la planificación de la actividad (Cantón y Arbinaga, 2013; Lichtenstein, Nielsen, Gudex, Hinze y Jørgensen, 2018).
- 2) Ejercicio en riesgo. En esta fase la persona se expone a los efectos de un cambio emocional, la posibilidad de evitar o escapar de situaciones aversivas. Aunque en esta fase, a pesar del incremento de la frecuencia e intensidad de ejercicio, no todas las personas desarrollan adicción. Sin embargo, aquellas con una alta implicación en el ejercicio mostrarían rasgos comunes con la adicción, tales como pensamientos frecuentes sobre la práctica deportiva, sentimientos positivos en respuesta a la práctica de ejercicio y tolerancia (Lichtenstein et al., 2018).
- 3) Ejercicio problemático. En esta tercera fase la vida diaria comienza a organizarse alrededor del ejercicio, que se realiza de una forma

progresivamente más rígida (Johnston et al., 2011), siendo frecuente que la persona se muestre irritable y presente continuos cambios de humor como consecuencia de la pérdida del control de la conducta y de la abstinencia (Adams y Kirkby, 2003).

- 4) Adicción al ejercicio. La frecuencia e intensidad de la práctica se incrementan hasta dominar la vida de la persona.

Sin embargo, varios autores han identificado una serie de factores de riesgo que inciden en el desarrollo de este tipo de conducta (Crabbe, 2002). Por un lado, están los factores biológicos, relacionados con las predisposiciones genéticas y neurológicas. En esta línea, una posible explicación derivada de los estudios fisiológicos que la asocian con la liberación de opioides endógenos como afirman Steinberg, Sykes y Le-Boutiller (1995) (citados en Adams y Kirkby, 2003); la acción de las catecolaminas y su papel en la estimulación de los circuitos dopaminérgicos asociados a la sensación de placer y refuerzo conductual (Morris et al., 1990); o por el incremento de la temperatura corporal y su efecto en la reducción de la actividad tónica muscular y la ansiedad somática (Morgan, O'Connor y Dishman, 1988). Recientemente, también surge una hipótesis que combina las anteriores con la literatura del campo de la psico-neuroinmunología, llevando el foco de atención al efecto regulador de la IL-6 (Hamer y Karageorghis, 2007).

Por otro lado, entre los factores de riesgo también hallamos de índole psicológica. Algunos de estos relacionados con la motivación, la influencia del entorno (iguales, estrategias publicitarias, etc.), una baja autoestima o el uso de la actividad física como medio para disminuir o eliminar un malestar (Thornton y Scott, 1995).

En esta línea, entre los mecanismos que se plantean como subyacentes a la conducta adictiva hallamos la hipótesis de la valoración cognitiva, que mantiene que el proceso de adicción se iniciaría cuando el ejercicio sustituye actividades y rutinas de la vida diaria y se emplea como estrategia de afrontamiento del estrés. Por lo que la reducción imprevista de ejercicio se traduciría en una pérdida de control, llegando a potenciar los sentimientos negativos que incrementan la sensación de vulnerabilidad al estrés (Szabo, 1995). Otra hipótesis es la relacionada con la regulación afectiva, basada en el aumento de los afectos positivos y en la disminución de los afectos negativos

(sentimientos de culpa, irritabilidad o ansiedad), contribuyendo así a una mejora del estado emocional general (Hamer y Karageorghis, 2007).

También hallamos la hipótesis del dominio (Robbins y Joseph, 1985) que toma como base la pérdida de control de la conducta. Así, sustenta que la sensación de control, autoeficacia y sentimientos de auto-valoración por el refuerzo de los logros deportivos que motivan la continuidad de la conducta, puede desencadenar en una obsesión por el ejercicio. Aparecería, entonces, ansiedad ante la imposibilidad de realizar la conducta y, por ende, no lograr los refuerzos mencionados (Duda y Hall, 2001).

Desde la teoría de motivación de logro también surge una posible explicación al desarrollo de dependencia. En las personas que practican deporte desde una orientación al ego existe una mayor probabilidad de emplear estrategias de afrontamiento inadaptadas ante dificultades (Kaplan y Maehr, 1999; Hall, Ker, Kozub y Finnie, 2007) para reafirmar su auto-valía.

Recientemente Egorov y Szabo (2013) han propuesto un modelo interactivo expandido para explicar la adicción al ejercicio (Figura 5) que estaría en línea con el modelo PACE (*Pragmatics, Attraction, Communication, Expectation*) para adicciones (Sussman et al., 2011).

Según este modelo, los factores personales (necesidades, intereses o habilidades) interactúan con los situacionales (valores y aspectos sociales, coste y accesibilidad o entorno grupal), modelando en conjunto los motivos para la práctica del ejercicio. La motivación resultante puede tener una doble orientación, por lo que las personas podrían practicar ejercicio básicamente por las siguientes razones:

- a) Salud. Tanto para mejorarla como para evitar hábitos inadecuados que se deriven en consecuencias no deseadas.
- b) Maestría. Buscando ser más fuerte, aumentar el rendimiento o concentrarse mejor.

En las situaciones estresantes en las que se ha perdido el control, los sujetos intentan enfrentarse adecuadamente a las mismas en la fase pragmática, produciéndose

interacciones entre antecedentes, aspectos individuales y factores situacionales (fase de atracción). Del mismo modo, incluso lo sujetos orientados a la maestría tenderán a centrarse en los aspectos más terapéuticos con el fin de acentuar el estrés (fase de atención). La elección finalmente estará determinada por la experiencia y creencias de la persona, por lo que aquellos que carecen de experiencia con sustancias tóxicas tendrán una predisposición mayor a emplear el ejercicio físico como estrategia de afrontamiento del estrés (fase de comunicación).

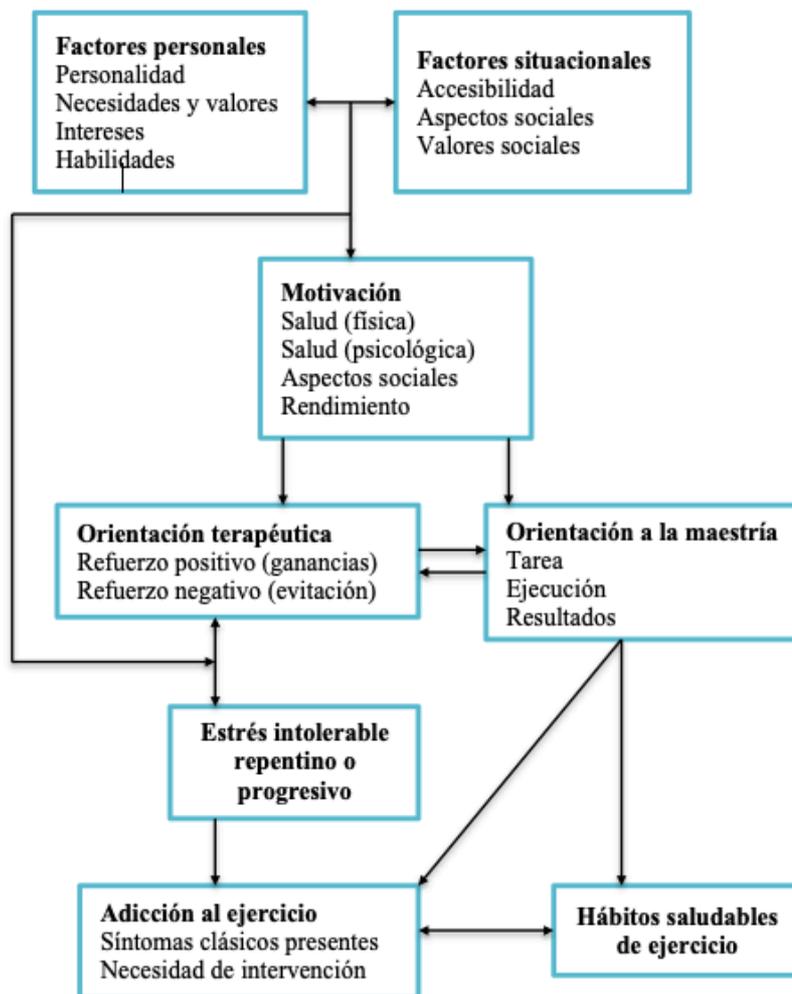


Figura 5. Modelo interactivo expandido de la adicción al ejercicio de Egorov y Szabo (2013).

Con el fin de discriminar mejor cuando se trata de una adicción, a continuación exponemos algunos de los criterios operativos propuestos por varios autores a la hora de

considerar la existencia de dependencia del ejercicio (Kotbagi, Muller, Romo y Kern, 2014; Veale, 1995; Downs, Housenblas y Nigg, 2004):

- Preocupación excesiva por el ejercicio, limitación y reducción del repertorio conductual a formas estereotipadas en el ejercicio con una regularidad diaria.
- Síntomas de abstinencia cuando el ejercicio se retira o se impide su realización (alteraciones en el estado de ánimo, irritabilidad, insomnio, etc.).
- Realización de deporte a pesar de las consecuencias negativas que se derivan (lesiones, problemas familiares, laborales, etc.). Incremento de la tolerancia y/o la necesidad de aumentar la actividad física.
- La preocupación causa malestar clínico y significativo. Presencia de síntomas de retirada relacionados con alteraciones en el estado de ánimo tras el cese de la actividad física.
- Alteraciones importantes en diferentes áreas significativas del sujeto (vida social, laboral, familiar, etc.), prioridad a la actividad física sobre otras áreas funcionales.
- La preocupación por el ejercicio no se explica mejor por la presencia de otras alteraciones.
- Tendencia a repetir comportamientos tras el establecimiento como objetivo, el no realizar la actividad física, y una vez superado el síndrome de retirada.
- Controles rigurosos de peso, dietas incrementando la actividad física.

Dado a las dificultades para aceptar estos criterios e incluirlos en versiones anteriores del D.S.M., se optó por ajustar al ámbito deportivo los criterios considerados para la dependencia a sustancias del DSM-IV (Cantón y Arbinaga, 2013). En la actualidad, con un mayor consenso, se le considera como un trastorno conductual a pesar de continuar sin ser recogido en el DSM-V. Sin embargo, la conceptualización de la nueva versión del DSM sitúa a este tipo de trastornos conductuales en el mismo apartado que los desórdenes adictivos (Sicilia et al., 2017; Szabo, 2018).

### **7.1. 1. Dependencia y modalidades deportivas**

La literatura sobre la prevalencia de dependencia del ejercicio estima que aproximadamente un 3% de la población general podría presentar este tipo de adicción (Sussman, Lish y Griffiths, 2011). Autores como Ruiz-Juan, Zarauz y Arbinaga (2013) encontraron que en poblaciones más profesionalizada en el mundo del deporte, la prevalencia aumentaría hasta el 6.9%. Szabo y Griffiths (2007), por su parte, hallan valores cercanos al 30.4% en grupos de triatletas. Hausenblas y Downs (2002) estimaron en la población universitaria una prevalencia que oscila entre el 3.4% y el 3.14%. En esta población, Reche, Martínez-Rodríguez y Ortín (2015) llegaron a distinguir hasta un 6% con rasgos de dependencia al ejercicio físico.

En cuanto a determinadas variables sociodemográficas, González-Cutre y Sicilia (2012) señalaron una sintomatología dependiente mayor en hombres y una puntuación de dependencia significativamente menor en aquellas personas que realizan actividades deportivas dirigidas en contra a las semi-dirigidas o libres.

Aunque inicialmente las investigaciones al respecto se han centrado en el ejercicio aeróbico, en los últimos años el foco de atención también se ha orientado hacia los ejercicios relacionados con el entrenamiento de contra-resistencia o entrenamiento muscular (Cantón y Arbinaga, 2013). De acuerdo con Ramos, Sansebastián y Madoz-Gúrpide (2001), el deseo por un cuerpo perfecto en fisioculturistas aumentaría la propensión a desarrollar una adicción en esta población de deportistas, aumentando aún más entre aquellos que se dedican a competir (Arbinaga y Caracuel, 2007).

La atención diferenciada a la práctica deportiva centrada en el desarrollo muscular tiene su base en que este tipo de actividad presenta unas características específicas que la diferencian de otros tipos de deporte. Esta actividad tiene como objetivo la mayor reducción posible de grasa corporal, la hipertrofia muscular y la simetría corporal (Arbinaga y Cantón, 2011).

Dicha actividad denominada como fisioculturismo, socialmente asocia fuertemente con la dependencia al entrenamiento. Así mismo, este tipo de actividad relacionada con el entrenamiento en pesas, está muy relacionada con la dismorfia muscular y con el uso de esteroides anabolizantes como respuesta al deseo por aumentar la musculatura (Pope y Katz, 1994).

Con el fin de conseguir los resultados deseados y teniendo en cuenta las características de estas modalidades deportivas, en las que son frecuentes largos días de entrenamiento de pesas en el gimnasio, dietas restrictivas ricas en proteínas y carbohidratos, el uso de ayudas ergogénicas permitidas, así como rituales previos a la competición (depilación total o bronceado) con el fin de marcar mejor los músculos (Carmagnini y Cianti, 1995); no es de extrañar, por lo tanto, que los fisioculturistas y culturistas tengan más probabilidades de desarrollar dependencia del ejercicio. Incluso este deporte tiene una probabilidad mayor de padecer vigorexia que otro tipo de colectivo social, puesto que la práctica deportiva está muy orientada a la búsqueda constante del cuerpo perfecto, llegando a poner en peligro su salud con el uso y abuso de sustancias prohibidas con el objetivo de alcanzar un cuerpo con músculos más definidos, más fuerte, más simétrico y más grande (González- Martí, 2011).

El culto a un determinado canon de belleza y la obsesión por la perfección serían dos particularidades de la vigorexia (Rodríguez, 2007). Como señalamos, una excesiva preocupación por estos aspectos suele ir ligada al consumo de esteroides anabolizantes y otras “drogas por y para la imagen corporal” (Kanayama, Pope y Hudson, 2001). Grieve (2007) identifica una serie de factores cognitivos, conductuales, socio-ambientales, emocionales y psicológicos influyen en la expresión de la vigorexia: masa corporal, la influencia de los medios de comunicación, internalización de un cuerpo ideal, baja autoestima, insatisfacción corporal, locus de control de salud, el afecto negativo, el perfeccionismo y la distorsión corporal.

### **7.1. 2. Auto-concepto**

Llegados a este punto, hemos expuesto la importancia del entorno a la hora de desarrollar y potenciar tanto el capital personal como el social. Como avanzamos, el auto-concepto es un factor importante a tener en cuenta, ya que no solamente se relaciona positivamente con la conducta prosocial (León, 2008) o con el bienestar psicológico (Goñi e Infante, 2010; León, Núñez, Domínguez y Martín-Albo, 2012); sino que también tiene una relación positiva con la práctica deportiva y estilos de vida saludables (Contreras, Fernández, García, Palou y Ponseti, 2010; Reigal et al., 2013; Reigal et al., 2012; Rodríguez, Goñi y Ruiz, 2006).

Sin embargo, la consolidación en la sociedad de un determinado canon de belleza puede tener serias repercusiones en el auto-concepto (Goñi, 2008), puesto que en el proceso de formación de nuestro auto-concepto confluyen tres elementos principales (Cooley, 1902):

- 1) la idea que nosotros nos formamos sobre cómo es nuestra apariencia para la otra persona.
- 2) la idea que nosotros nos formamos sobre la valoración que hacen los demás de nuestra propia apariencia.
- 3) el sentimiento resultante sobre nosotros mismos.

Shavelson, Hubner y Stanton (1976) definían auto-concepto como las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que hace de su propia conducta. García y Musitu en 1999 amplían la definición propuesta definiéndolo como el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual (citado en Cazalla-Luna y Molero, 2013).

El auto-concepto es un constructo multidimensional y jerárquico que se subdivide en cuatro diferentes dimensiones: personal, académica, social y física (Castejón y Miñano, 2010; Sampascual, 2007; Shavelson et al., 1976). Éste último, como una de las dimensiones del auto-concepto general, incluye ideas, creencias o percepciones referidas al propio cuerpo sobre la propia habilidad, la fuerza, el atractivo,

la condición física, la competencia deportiva, entre otros (Esnaola y Revuelta, 2009; Ríes, 2011). Es entendido, por lo tanto, como la representación mental que se elabora al integrar la experiencia corporal y los sentimientos y emociones que ésta produce (Marchago, 2002; citado en Esteve, Musitu y Lila, 2005).

Varios modelos teóricos explican el autoconcepto físicos pero el más aceptado actualmente es el que lo describe como un constructo tetradimensional, propuesta realizada por Fox y Corbin en (1989) y que incluye: competencia deportiva, habilidad física, atractivo físico y fuerza. En el nivel más elevado estaría el auto-concepto general; en el nivel intermedio está el auto-concepto físico general; y en el nivel más bajo los diferentes subdominios o dimensiones del auto-concepto físico (Fox, 2000).

Este constructo es relevante puesto que en la sociedad actual el aspecto físico se identifica cada vez más con el éxito, el autocontrol y otras cualidades positivas (Perpiñá, 1989). Cuando la gente compara la imagen corporal propia con el ideal interiorizado, surgen fácilmente sentimientos de insatisfacción corporal y personal que pueden reflejarse en ansiedad y una necesidad compulsiva de cambio físico. En este sentido, el auto-concepto físico se relaciona con el riesgo de sufrir trastornos alimentarios o el ejercicio físico compulsivo o uso de sustancias para lograr el ideal corporal (Esnaola y Rodríguez, 2009).

## **7. 2. Dopaje**

Como observamos, la práctica deportiva no está exenta de elementos que van en contra de la integridad propia del deporte y que pueden tener efectos nocivos en la persona y repercutir en la sociedad. Mazanov, Huybers y Connor (2011) identificaron 16 acciones perjudiciales entre las que encontramos, como adelantamos en párrafos anteriores, el uso de alcohol y drogas ilegales, así como el mal comportamiento dentro y fuera del campo (atletas y aficionados), corrupción, énfasis en ganar, falta de diversidad y participación en el deporte. También se halla entre estas acciones perjudiciales el dopaje.

El dopaje está considerado como una de las prácticas más perjudiciales e incluso se ha llegado a considerar el reflejo de la problemática a la que se enfrenta la sociedad con la droga (Estévez et al., 2013).

Recurrir al dopaje no solamente constituye un riesgo para la integridad física de las personas emplean este tipo de medios, sino que atenta contra los valores clásicos asociados al deporte y a la práctica deportiva saludable (Mazanov y Connor, 2010). El dopaje, además, ha sido calificado como engaño (Bloodworth y McNamee, 2010) que degradan los valores y beneficios sociales positivos asociados al deporte, haciéndose evidente la necesidad de contar con un sistema de protección de los mismos (Rasmussen, 2005).

### **7. 2. 1. Definición y concepto**

Con la finalidad de poder comprender mejor el fenómeno del dopaje, es preciso definir a qué hacer referencia exactamente. Una de las primeras definiciones más empleadas es la propuesta por el Comité de Educación Extraescolar del consejo de Europa en 1963 (citado en Miguel-Tobal, Leza y Legido, 2009), que considera que el dopaje “es la administración a una persona sana, o la utilización por ella misma, de sustancias extrañas al organismo o de sustancias fisiológicas, en cantidades o por vías anormales, con el único fin de conseguir un aumento artificial del rendimiento de esta persona al participar en una competición”. Más tarde, en 1984, esta definición es ampliada y clarificada por la Carta Europea, incluyendo en la definición de dopaje la infracción de los reglamentos establecidos por las organizaciones deportivas competente, al emplear sustancias prohibidas.

En la actualidad, desde su creación en 1999, la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) considera como dopaje la infracción de una o más de las siguientes reglas de dopaje:

- a) Presencia de una sustancia prohibida, o de sus metabolitos o marcadores, en la muestra biológica de un deportista.

- b) Uso, o tentativa de uso, de una sustancia o método prohibido.
- c) Negación a pasar un control antidopaje o eludirlo de cualquier manera, sin una justificación válida.
- d) Incumplimiento de la localización o paradero del deportista.
- e) Manipulación, o tentativa de manipulación, de cualquier fase del control de dopaje.
- f) Posesión de una sustancia o método prohibido sin la autorización de uso terapéutico correspondiente.
- g) Tráfico de una sustancia o método prohibido.
- h) Administración, o intento de administración, de una sustancia o método prohibido a un deportista, así como cualquier tipo de ayuda, complicidad, encubrimiento o incitación a otros deportistas a que se dopen.
- i) Complicidad, cualquier tipo de complicidad intencional en relación con una infracción de las normas antidopaje o cualquier intento de infracción de las normas antidopaje por otra persona.
- j) Asociación prohibida, la asociación con cualquier persona de apoyo al deportista que esté cumpliendo un periodo de suspensión, o haya sido condenado o hallado culpable en un procedimiento penal, disciplinario o profesional, por haber incurrido en conductas constitutivas de una infracción de las normas antidopaje.

Para que una sustancia o método sea considerado como prohibido y se incluya en la lista de sustancias prohibidas de la AMA, el Código Mundial Anti-dopaje establece al menos tres criterios para su inclusión (Morente-Sánchez y Zabala, 2013):

- 1) La sustancia o método mejora o tiene el potencial de mejorar el rendimiento.
- 2) La sustancia o método amenaza la salud o tiene el potencial para hacerlo.
- 3) La sustancia o método es contrario al espíritu del deporte.

### **7. 2. 2. Mecanismos involucrados**

Hasta la fecha uno de los marcos dominantes (Lucidi et al., 2017; Goulet, Valois, Buist y Cote, 2010) a la hora de identificar los mecanismos psicosociales subyacentes al dopaje ha sido la Teoría de la Conducta Planificada de Ajzen (1985). Tomando como base esta teoría serían las actitudes, las normas sociales y la percepción de control aquellos elementos que predicen el comportamiento de dopaje; puesto que inciden en las intenciones de la persona para realizar dicha conducta (Ajzen, 2001).

En el contexto del dopaje, varios estudios han mostrado que las normas sociales influyen directamente tanto en las intenciones como en el uso sustancias dopantes (Lazuras, Barkoukis, Rodafinos y Tzorbatzoudis, 2010; Lucidi et al., 2017; Ng, Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, Stott y Hindle, 2013; Wiefferink, Detmar, Coumans, Vogels y Paulussen, 2008; Goulet et al., 2010; Zelli, Malli y Lucidi, 2010). Además, dentro de esta teoría es relevante la autoeficacia de (Bandura, 1977), puesto que refleja las autopercepciones de competencia y capacidad (control conductual percibido) además de la capacidad percibida para resistir las presiones situacionales (autoeficacia situacional o tentación) (Lazuras et al., 2010).

Otro enfoque que busca comprender los mecanismos que llevan a la conducta de dopaje se basa en la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2002). En esta teoría se identifican tres dimensiones clave de la motivación (intrínseca, extrínseca y desmotivación) que influenciará la conducta (García, García, López-Sánchez y Dias, 2015). Por lo tanto, aquellas personas motivadas extrínsecamente, con fuerte énfasis en el resultado, estarían dispuestos a hacer cualquier cosa para lograr los resultados deseados (Lucidi et al., 2017; Romand y Pantaleon, 2007); mostrándose con actitudes más positivas al uso de PEDs, además de ser más propensos a su uso y a la desvinculación moral (Gucciardi, Jalleh y Donovan, 2010; Hodge y Lonsdale, 2011; Shermer, 2008). Por el contrario, aquellos con una motivación intrínseca, orientada en el proceso y la mejora personal, actuarían en concordancia con sus objetivos y valores; siendo más propensos a evitar el uso de PEDs (Barkoukis, Lazuras, Tzorbatzoudis y Rodafinos, 2011). Finalmente, cuando la personas está desmotivada, el comportamiento no está impulsado por propósitos y metas específicos, por lo que habría una falta de contingencias explícitas entre las acciones y los resultados (Donahue et al., 2006).

También encontramos en la Teoría de los Objetivos de Logro (Nicholls, 1989) un enfoque teórico útil para comprender los factores precipitantes y las actitudes ante el dopaje. Según esta teoría, el modo en el que los individuos definen competencia y éxito (orientación a los objetivos), así como la configuración de su contexto social (clima motivacional), influye en el comportamiento de dopaje. Por lo tanto, una orientación de la tarea y un clima de dominio pueden proporcionar un factor de protección, mientras que un clima de orientación y rendimiento del ego puede poner a los atletas en riesgo (Allen, Taylor, Dimeo, Dixon y Robinson, 2014; Elliot y McGregor, 2001). Los atletas que eran relativamente más altos en la orientación al ego en comparación con la orientación a la tarea eran más propensos a respaldar el dopaje (Barkoukis et al., 2011; Sas-Nowosielski y Swiatkowska, 2008).

Como hemos señalado en este apartado, el dopaje es un fenómeno muy complejo en el que intervienen diversos factores y mecanismos. En la lucha contra este fenómeno, las actitudes han sido a menudo empleadas como un medio para predecir las intenciones y conductas de dopaje. No obstante, es preciso tener en cuenta el entorno social, puesto que ejerce una importante influencia en éstas (Vangrunderbeek y Tolleneer, 2011).

### **7. 2. 3. Factores de riesgo y protección**

La importancia de la lucha contra el dopaje se sustenta en su alcance y difusión, ya que existe una amplia evidencia que señala un abuso creciente de PES para mejorar el rendimiento deportivo no solamente a nivel competitivo o de élite, sino también entre los atletas aficionados, recreativos y de fitness (Dunn y White, 2011; Henning y Dimeo, 2017; Simon, Striegel, Aust, Dietz y Ulrich, 2006; Wanjek, Rosendahl, Strauss y Gabriel, 2007).

Entendiendo al dopaje como el fenómeno complejo que es, son múltiples los factores que inciden en su uso o rechazo, pudiendo interactuar de manera individual, colectiva o de forma secuencial. Por esta razón, son varios los estudios que han dedicado sus esfuerzos a identificar dichos factores.

En primer lugar, presentamos los factores de riesgo, que pueden estimular el dopaje de manera sistemática, episódica o puntual (Erickson, McKenna y Backhouse, 2015). Algunos de los factores sistemáticos o situacionales más destacados son los que mencionamos a continuación:

- a) *Sexo*. Los hombres presentan una mayor probabilidad de recurrir al dopaje de acuerdo con los hallazgos de Backhouse, Whitaker y Petróczi (2013) y Whitaker, Long, Petróczi y Backhouse (2013).
- a) *Edad*. Serían los adolescentes los que tienden a ser más susceptibles al uso de PES (Dunn y White, 2011).
- b) *Etapa de transición y periodos de inestabilidad*, ya que pueden ser desencadenantes del uso de sustancias dopantes como medio para lograr un equilibrio en el rendimiento (Lentillon-Kaestner y Carstairs, 2010; Mazanov et al., 2011).
- c) *Uso previo de suplementos nutricionales*, puesto que está estrechamente relacionado con una actitud positiva hacia el uso del dopaje (Backhouse et al., 2013; Lentillon-Kaestner y Carstairs, 2010).
- d) *Accesibilidad y disponibilidad* de las sustancias dopantes (Lentillon-Kaestner, Hagger y Hardcastle, 2012; Pappa y Kennedy, 2012), sobre todo si tenemos en cuenta la existencia de portales web que las ofertan sin ningún tipo de garantía o control (Yager y O’Dea, 2014).
- e) *Rápida recuperación y recompensas económicas*. La búsqueda de estos resultados facilitan que el deportista o la persona recurra al dopaje (Bloodworth y McNamee, 2010).
- f) *Nivel competitivo y la presión por los resultados* se considerarían dos factores facilitadores del uso del dopaje, puesto que estarían dispuestos a recurrir a cualquier medio para lograr los resultados o mantenerse en un competitivo determinado (Blackhouse et al., 2013).
- g) *Influencia del entorno*. Ejercen una notoria influencia los iguales, padres, entrenadores, normas culturales y cultura deportiva promovidas dentro de la práctica deportiva (Bartholomew et al., 2010; Hodge y Lonsdale, 2011; Lentillon-Kaestner y Carstairs, 2010; Pappa y Kennedy, 2012; Vangrunderbeek y Tolleneer, 2011).

- h) *Tipo de deporte*. Serían los deportistas que practican deportes individuales aquellos con una mayor probabilidad de apoyar el uso de PED (Alaranta et al, 2006), mientras que este apoyo sería menor en deportes que requieren habilidades motoras y deportes de equipo. Además, se considera uno de los grupos con un riesgo más alto a los fisiculturistas (Stubbe, Chorus, Frank, Hon y Heijden, 2014).

A nivel personal, los factores de riesgo para el uso del dopaje son la baja autoestima, integridad, confianza y rasgos de ansiedad (Petróczi y Aidman, 2008), insatisfacción con la propia apariencia, impulsividad, actitud orientada al ganar sobre todas las cosas (Whitaker, Long, Petróczi y Backhouse, 2012), alta disposición a la toma de riesgos y búsqueda de sensaciones (Petróczi y Aidman, 2008), así como el miedo al fracaso (Pappa y Kennedy, 2012) y una percepción positiva de los atletas que recurren al dopaje y los beneficios que obtienen como resultado de recurrir al dopaje (Whitaker et al., 2012).

En segundo lugar, entre los factores de protección del uso del dopaje, Erickson et al. (2015) distinguen cinco variables fundamentales:

- a) *Postura moral en contra del dopaje*. Los valores morales de los deportistas constituirían un importante inhibidor del comportamiento de dopaje, ya que el uso de PED puede entrar en conflicto con los valores y creencias de una atleta. La moralidad es uno de los aspectos más relevantes en la construcción de las actitudes hacia el abuso de sustancias en la práctica deportiva (Bloodworth y McNamee, 2010; Donovan, Egger, Kapernick y Mendoza, 2002; Petróczi, Mazanov y Naughton, 2011).
- b) *Autocontrol*. La autonomía de los atletas y su autodeterminación para lograr el éxito a través del propio potencial y persistencia, siempre desde un método natural, parece disminuir el riesgo de recurrir al dopaje (Bloodworth y McNamee, 2010).
- c) *Identidad más allá del deporte*. El hecho de desarrollar una vida más allá del deporte es un factor protector altamente significativo, particularmente cuando la tentación es alta (Striegel et al., 2010).

- d) *Resiliencia a la presión del grupo*. Constituye un importante factor protector, ya que una alta resiliencia permite a la persona resistir comportamientos negativos a pesar de las posibles experiencias y/o circunstancias adversas derivadas (Rennie y Dolan, 2010). En este punto también podríamos incluir una baja preocupación por la imagen corporal (Bloodworth y McNamee, 2010).
- e) Desarrollo de *apegos seguros a lo largo de la vida*, ya que éstos son fundamentales para construir un fuerte apoyo social, sobre todo si el grupo de apoyo promueve valores orientados a la honestidad (Smith et al., 2010).

Otros aspectos que Bloodworth y McNamee (2010) añaden son las creencias sobre los efectos secundarios indeseables, entre los que se incluye el ser descubierto y el miedo a las agujas. Otros autores (Rodek, Sekulic y Pasalic, 2009; Zenic, Stipic y Sekulic, 2013) también añaden la religión, estado marital y paternidad como protectores del uso del dopaje.

Como vemos, son muchos los factores que inciden en la conducta de dopaje. Si bien es cierto que tradicionalmente la lucha contra el dopaje se ha realizado desde un marco prohibitivo y punitivo, no se han obtenido los resultados esperados (Donovan et al., 2002; Striegel et al., 2010), por lo que cada vez es más evidente la necesidad de un enfoque diferente orientado a la prevención e información. En esta línea, se considera que la evidencia sobre los procesos psicosociales (factores de riesgo/protección, orientación motivacional, perfiles morales, creencias actitudinales y normativas) subyacentes al uso del dopaje pueden ser de máxima relevancia en la prevención de este fenómeno (Barkoukis, Lazuras, Tsorbatzoudis y Rodafinos, 2013).

## **8. PARTICIPACIÓN DEPORTIVA EN ESPAÑA**

Hasta este punto hemos hablado del potencial del deporte, destacando sus efectos positivos en la formación integral del ser humano. De igual manera, también describimos los posibles efectos adversos de su práctica. Sin embargo, creemos

relevante abordar también una realidad alarmante a nivel mundial y particularmente a nivel nacional: la participación deportiva.

A pesar de las posibilidades que ofrece el deporte, la participación deportiva aún sigue siendo un reto, ya que el 60% de la población mundial no realiza el ejercicio físico recomendado (OMS, 2018). A nivel nacional, la situación no difiere de la mundial, puesto que cerca de un 73% de los españoles no realizan suficiente actividad física, declarándose un 41.3% de la población adulta como sedentaria (Aragonés, Fernández y Ley, 2016). Esta situación convierte a España en el segundo país del mundo con un gasto porcentual más alto en relación al gasto sanitario directo (1,53%); siendo además la responsable del 13.4% de las muertes al año en España (Mayo, Villar y Jiménez, 2017).

Entre las causas de la inactividad, la OMS (2018) señala el efecto de la urbanización en las principales ciudades, puesto que considera que potencia la actuación de determinados factores ambientales como disuasorios de la actividad física. El más relevante y que condicionaría enormemente la práctica deportiva sería la inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas adaptadas a los intereses de las personas. En la misma línea, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2002) pone de manifiesto que influyen de notoria la falta de acceso a espacios abiertos seguros y a instalaciones deportivas, escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano.

Otros factores a tener en cuenta es el poder adquisitivo, puesto que es frecuente que las tasas de participación deportivas estén ligadas a las características socioeconómicas de las personas, siendo las personas con un menor ingreso las que se involucran en menor medida (Scheers, Philippaerts y Lefevre, 2013). En esta misma línea, también es relevante tener en cuenta otro factor fundamental: la edad. Las personas con un comportamiento más sedentario son aquellos grupos de edad que se hallan entre los 15 y 24 años, así como el grupo de edad comprendido entre los 65 y 74 años. También cabe destacar que respecto a los hombres, tal y como ha sucedido históricamente, las mujeres son más inactivas en su tiempo libre (Kingsley y Spencer-Cavaliere, 2015; Mayo et al., 2017).

Los datos presentados hacen evidente la imperiosa la necesidad de seguir trabajando en la promoción de la práctica deportiva, no solamente por sus efectos beneficiosos en las personas que los practican y su repercusión a nivel social, sino que desde el punto de vista de mantenimiento del sistema de sanidad publico, resulta un balance positivo en relación al coste-efectividad. Supone un ahorro para el sector de la salud ya que se considera una actuación muy económica en comparación con el gasto para el sistema generado por la inactividad física (Mayo et al., 2017).

En miras de la necesidad que aún existe de fomentar la práctica deportiva, para dar oportunidad a aquellos grupos tradicionalmente relacionados con la baja actividad física, es preciso continuar potenciando la práctica realizada de manera más tradicional así como tener en cuenta la importancia de desarrollar planes de promoción deportiva que tengan en cuenta actividades sostenibles e innovadoras centradas en el entorno y en la sociedad (Mayo et al., 2017).

En este sentido Mayo et al. (2017) proponen una serie de medidas a tener en cuenta para promover la práctica deportiva, de las cuales destacamos las siguientes:

- a) Diseño urbanístico. Como señalamos antes, la configuración urbanística es uno de los disuasorios más relevantes a la hora de practicar ejercicio físico. Por lo tanto, un diseño que favorezca la práctica y la haga accesible a la población puede incidir en la probabilidad de iniciar la conducta. Es preciso, por lo mismo, la creación o mejora de espacios de práctica deportiva seguros, limpios y agradables, que sean cercanos a entornos en los que las personas desarrollan sus actividades cotidianas tales como estudiar, trabajar o residen.
- b) Instalaciones deportivas. Para promover la práctica deportiva es fundamental aumentar la oferta de instalaciones que faciliten la iniciación y la adherencia a la práctica deportiva a todos los segmentos de la sociedad.
- c) Potenciación de la práctica de actividad física comunitaria. La práctica deportiva tiene un importante componente social, por lo que el apoyo social generado durante la práctica puede repercutir notoriamente en la adherencia de los miembros que conforman la comunidad.

- d) Considerar las necesidades específicas. La sociedad está conformada por diferentes grupos, por lo que es preciso acercar la práctica deportiva a aquellos grupos más vulnerables y en especial riesgo de inactividad física y sedentarismo, considerando sus necesidades.

Como adelantamos al principio, los datos sobre la baja participación deportiva son alarmantes y ponen de manifiesto la necesidad y urgencia de continuar abordando la promoción de la actividad física en todos los grupos que conforman la sociedad. Para ello es preciso tener en cuenta alternativas de práctica deportiva innovadoras y de bajo coste que sean atractivas y den respuesta a las necesidades de aquellas personas a las que las formas más tradicionales de práctica deportiva no inducen a la actividad física.

## **9. DEPORTES DE NUEVA GENERACIÓN: STREET WORKOUT**

Como hemos descrito hasta este punto, los efectos positivos de la práctica deportiva son observables en los niveles físico, psicológico y social, considerándose fundamental en todos los colectivos de la sociedad. Sin embargo, también es preciso tener en consideración su dualidad, ya que los beneficios que de ella se deriven dependerán en gran medida de la orientación que se le dé a dicha práctica.

Por estas razones y por la alta tasa de inactividad del país, la necesidad de continuar explorando nuevas alternativas de práctica deportiva es imperiosa. Son necesarias actividades atractivas, orientadas a valores positivos y deseables socialmente, que incidan en la adquisición de hábitos de vida saludables y que contribuyan al desarrollo del capital social.

Actualmente está teniendo lugar el crecimiento y expansión de nuevas modalidades que, como mencionamos previamente, está transformando y generando nuevos grupos de aficionados y deportistas (Maza et al., 2011); particularmente nos

referimos al Street Workout (SW). Se trata de un fenómeno que ha tenido una rápida expansión a nivel mundial, consiguiendo millones de seguidores activos alrededor de todo el mundo en pocos años, además de lograr una creciente popularidad entre los más jóvenes (World Street Workout and Calisthenics Federation, WSWCF, 2014).

### **9. 1. Historia y origen del Street Workout**

Se trata de una modalidad de entrenamiento al aire libre, en la que se trabaja principalmente con la resistencia del propio peso corporal. Para la realización de esta actividad se utilizan el equipamiento e infraestructuras urbanas (disponibles en algunos parques o playas) como las barras, dominadas de diferentes alturas, paralelas y zonas de anillas.

A pesar de que su origen no está del todo claro, sus inicios se asocian a la cultura hip-hop que se basaba en salir a la calle y ejercitarse al aire libre con cualquier cosa que se pudiera encontrar, llevando el concepto de gimnasio a cualquier parte de la ciudad (Rodríguez, 2014). Sin embargo, una de las primeras referencias fiables sobre su origen se remonta al 2002 en Estados Unidos en un DVD titulado "Thug Workout: Fitness From the Streets". Se trata de un material audiovisual en el que se puede observar a un grupo de hombres ejercitándose empleando únicamente su peso corporal, material urbano y parques infantiles.

La expansión de esta modalidad deportiva fue impulsada en gran medida por la aparición de YouTube en 2005, alcanzando una difusión a nivel mundial, sobre todo en América del Norte y Europa (Pérez, 2016). Surgieron grupos de entrenamiento como los Barstarzz en Estados Unidos o los Barbariand en Francia, que fueron los principales responsables de la difusión del SW a través de las plataformas digitales y redes sociales. En España el primer grupo de entrenamiento surge en el 2010 y se denomina Barbarrio, que se define como "un colectivo socio-deportivo que se reúne para entrenar gimnasia en la calle, desarrollando esta actividad bajo los siguientes principios: vida sana, solidaridad, diversión e integración" (Pérez, 2016).

En respuesta a la necesidad de conectar y coordinar las organizaciones nacionales, se fundó en 2011 la World Street Workout and Calisthenics Federation (WSWCF), que en la actualidad está formada por miembros de 76 países de todo el mundo. La WSWCF permite la membresía de los Estados Miembros y Miembros Asociados. Los primeros hacen referencia a organizaciones legales en un país que, de acuerdo con sus documentos organizativos, gestionan, facilitan o desarrollan la práctica de Street Workout en el país respectivo; además, son responsables de la coordinación de los asuntos relacionados con el SW en el país respectivo. Por otra parte, los miembros asociados son personas físicas, sindicatos de personas, organizaciones, personas jurídicas y otras personas que apoyan, facilitan o desarrollan la práctica de SW (WSWCF, 2017).

Entre los objetivos de la Federación hallamos los siguientes puntos:

- Desarrollo del SW como un movimiento social y como deporte profesional.
- Garantizar el reconocimiento del SW como un tipo de deporte.
- Iniciación al SW por parte de nuevos miembros.
- Creación de nuevas instalaciones para la práctica de SW.
- Promoción del SW, en la que se incluye la distribución de información (talleres, charlas, seminarios, etc.), organización de eventos de educación y capacitación, cooperación con entidades y organizaciones tanto gubernamentales como no-gubernamentales nacionales e internacionales.
- Coordinación de la actividad de sindicatos y organizaciones de SW nacionales y regionales.
- Organización de competiciones de SW (campeonatos regionales y mundiales), así como el desarrollo y aprobación de las normas para dichos concursos.
- Desarrollo e implementación de procedimientos internacionalmente reconocidos para la obtención y el mantenimiento de cualificación de los instructores de SW, incluyendo los procedimientos para la capacitación y certificación de instructores.

- Facilitar la mejora de salud y la calidad de vida de los miembros de la sociedad, facilitar la integración social entre las diferentes grupos que conforman la sociedad y así contribuir al desarrollo de una sociedad más cívica a nivel nacional e internacional.

El SW, por lo tanto, se basa en los principios de la Calistenia, permitiendo la mejora de la forma física y la salud realizando un ejercicio con el propio peso corporal. Inicialmente sus orígenes estuvieron enfocados primordialmente en la mejora del aspecto físico; sin embargo, en los últimos años el aspecto social ha adquirido mayor relevancia, al igual que su faceta competitiva (Pérez, 2016).

## **9. 2. Características del Street Workout**

El SW se basa en los principios de entrenamiento de la calistenia, que busca la mejora de la forma física y la salud a partir de la realización de ejercicios orientados a trabajar la aptitud musculo-esquelética, que engloba dos ideas básicas: la fuerza muscular (resistencia, potencia e hipertrofia) y el equilibrio (estabilidad escapular, lumbopélvica y en apoyo de manos) (Asociación Cultural y Recreativa Street Workout Zaragoza, 2015; Monje, 2017; Pérez, 2016).

Las rutinas de SW suelen ser dinámicas y es muy común que muchas de ellas incluyan elementos acrobáticos o ejercicios propios de la gimnasia deportiva. Además de estos elementos, también se incluyen ejercicios provenientes del Atletismo como complemento, puesto que contribuyen al fortalecimiento de la salud, al desarrollo de la fuerza, la resistencia, la forma física y la flexibilidad (Devís y Peiró, 1993); facilitan, por lo tanto, los ejercicios propios del SW y ayudan a prevenir lesiones (Pérez, 2016).

Mediante los ejercicios que se realizan en el SW se busca el desarrollo de las habilidades motrices de los practicantes, en las que además es muy importante conocer el propio cuerpo y trabajar su control, es decir el entrenamiento cognitivo. Tous (1999) definió este concepto como “el medio por el cual se desarrollan los factores funcionales a la hora de ejecutar tareas específicas”. De este modo, el trabajo realizado a través de

un entrenamiento continuado de SW y su combinación con el entrenamiento cognitivo, permitirán la posterior realización de ejercicios en los que la intensidad, entendida como el grado de esfuerzo exigido, sea cada vez mayor (FESWC, 2017).

Su práctica, además del entrenamiento en fuerza y equilibrio, implica una filosofía y un estilo de vida cuyas bases se fundamentan en la práctica de ejercicio físico regular y el seguimiento de hábitos de vida saludables. Asimismo, transmite los valores propios de cualquier deporte como el respeto, persistencia, constancia, esfuerzo, la ayuda mutua, compañerismo y superación personal (WSWCF, 2014). Tal y como afirman Caracuel y Arbinaga (2010), al igual que ocurriría en cualquier otro deporte, los efectos beneficiosos de su práctica no se derivan de la mera práctica de ejercicio, sino que estos proceden en gran medida de la adopción de hábitos de vida que se promueven a través de dicha práctica.

### **9. 2. 1. Modalidades dentro del Street Workout**

Tal y como se plasma dentro de los objetivos establecidos por la WSWCF, (2017), la búsqueda del reconocimiento del SW como deporte profesional es un factor importante dentro de la comunidad. De acuerdo con la definición de deporte que hace García-Ferrando (1990), para considerar la actividad tanto física como intelectual como deporte debe tener una naturaleza competitiva y estar gobernada por reglas institucionalizadas. Por esta razón, otro de los objetivos es precisamente la organización de competiciones de SW a nivel nacional e internacional, así como el desarrollo y aprobación de las normas para dichos concursos.

Así pues, según las bases establecidas por la WSWCF y la FESWC, los principales tipos de modalidad de competición que se pueden distinguir son los siguientes:

- Freestyle. Consiste en la ejecución de una rutina de ejercicios en varias rondas de un tiempo previamente establecido. La correcta ejecución de cada ejercicio tiene una puntuación determinada.

- Resistencia. Aunque depende del tipo de campeonato, a rasgones generales, consiste en la ejecución de unos determinados ejercicios establecidos previamente. Los deportistas deben realizar el máximo número de repeticiones con el mínimo descanso posible.
- Street Lifting. Consiste en la ejecución del mayor número de repeticiones posibles de ejercicios con cargas añadidas establecidos previamente.
- Workout Style. Consiste en la ejecución de una coreografía en la que realizan ejercicios clásicos del SW adaptados al ritmo musical.

### **9. 2. 2. Faceta social del Street Workout**

El SW, al igual que otros deportes, tiene un potencial social destacable. Aunque se trata de una modalidad de ejecución individual, el entrenamiento se realiza frecuentemente en conjunto, por lo tiene el potencial de promover la cohesión y el trabajo en equipo entre los distintos practicantes, independientemente de su sexo, edad, etnia, origen geográfico, etc. (WSWCF, 2014).

Entre las características que pueden favorecer el potencial del SW como herramienta de inclusión social destacamos las siguientes:

- Adaptabilidad y libre acceso.
- Multiculturalidad.
- Promoción de valores y hábitos de vida saludables.

En primer lugar, sobre la adaptabilidad y el libre acceso, partiendo de la base que señalamos previamente sobre la influencia de la estructura urbanística sobre la práctica deportiva (OPS, 2002), el hecho de que el número de instalaciones públicas especializadas para la práctica de SW haya aumentado exponencialmente puede influir en la iniciación y la adherencia a la actividad.

Es un hecho destacable que, en su mayoría, estas instalaciones son el resultado de la percepción de necesidad de lugares apropiados y seguros para la práctica deportiva

por parte de conjuntos de colectivos deportivos y la consiguiente demanda trasladada a los ayuntamientos o entidades públicas respectivas (Pérez, 2016). Estas acciones favorecen la cohesión social en la medida en la que comparten una meta común y coordinan sus acciones (Morela et al., 2013).

El carácter público de las instalaciones de práctica de SW aumenta potencialmente la accesibilidad a la práctica, sobre todo para aquellas personas con limitaciones económicas ya que el coste de la práctica sería muy bajo.

Adicionalmente, el libre acceso favorece una de sus características más destacables: un espacio de socialización. En este aspecto, además de la ejercitación en sí, también se generaría un espacio para la interacción social surgida de la práctica conjunta, la cooperación durante el entrenamiento y favorecería la génesis de redes de apoyo social. Así mismo, su emplazamiento, cercano a núcleos urbanos o parques infantiles, facilita que los practicantes de SW puedan adquirir un rol de modelos de conducta influya en el aprendizaje de hábitos deportivos por parte de los espectadores (ONU, 2005).

En segundo lugar, hace referencia a la multiculturalidad, puesto que una de las características que se destaca del SW desde la WSWCF y uno de los valores asociados a esta modalidad deportiva es la diversidad entre sus practicantes, fomentando la participación de todas las personas independientemente de su nacionalidad o etnia. La igualdad que a priori ofrece el SW facilitaría las oportunidades de a la diversidad de miembros que conforman la sociedad; siendo un elemento indispensable para la integración social (Green y Hardman, 2000).

En tercer lugar, respecto a la promoción de valores y hábitos de vida saludables, uno de los pilares sobre los que se sustenta el SW es la transmisión de valores. Desde sus orígenes se ha relacionado al SW con valores tales como tolerancia, respeto, compañerismo, solidaridad, integración e igualdad, entre otros. Dichos valores forman parte importante dentro sus paradigmas tanto a nivel internacional con la WSWCF como a nivel nacional con la FESWC, quedando establecidos como objetivos principales como organizaciones. Así mismo, desde la WSWCF establecen su compromiso con lucha contra el dopaje, puesto que colabora con la Agencia Mundial

Anti-Dopaje (AMA) y aplica sanciones ejemplares a los competidores que obtengan resultados positivos en los test anti-dopaje, apartándolos de la competición durante dos años.

La relevancia que le otorgan a la parte social de esta modalidad además de estar plasmada entre los objetivos de las Federaciones, se ve reflejada en acciones concretas. Por ejemplo, en Letonia los fundadores de la WSWCF y la organización local (Street Workout Sport Association) construyeron en 2010 un parque de SW principalmente para sordomudos en Valmiera, promoviendo así su integración. Así mismo, promueven el compromiso social a través del fomento de la recolección de alimentos en diferentes eventos, campeonatos y festivales de SW (FESWC, 2017).

Por otro lado, en varios países (Bosnia, Estonia, Lituania, EE.UU, España, Croacia y Sudáfrica) ofrecen seminarios (asisten a institutos, centro de la ciudad, calles principales, colegios privados) con la finalidad de promover un estilo de vida saludable basado en una alimentación equilibrada y el fomento de la práctica deportiva, especialmente (FESWC, 2017; WSWCF, 2017).

### **9. 2. 3. Localización de los principales grupos de SW**

En España la FESWC es miembro de la WSWCF y está conformada por más de 30 clubes deportivos y asociaciones. La organización, sin ánimo de lucro y reconocida legalmente por el gobierno de España, nace con el objetivo de dar forma a una comunidad de Street Workout y Calistenia democrática y sólida en la que los equipos que la conforman tengan un mismo estatus (FESWC, 2017).

Los grupos de entrenamiento que forman parte de la organización están registrados como clubes deportivos o asociaciones y se localizan en las comunidades de Andalucía, Islas Baleares, Canarias, Castilla y León, Castilla la Mancha, Cataluña, Comunidad Valenciana, Extremadura, Galicia y Madrid (Figura 6). Sin embargo, hay que tener en cuenta que, como recoge en su propia definición, el SW se practica al aire libre, por lo que la existencia de instalaciones (comúnmente conocidos como parques)

es imprescindible, pero su uso no está asociada exclusivamente a un asociación o club deportivo determinados.

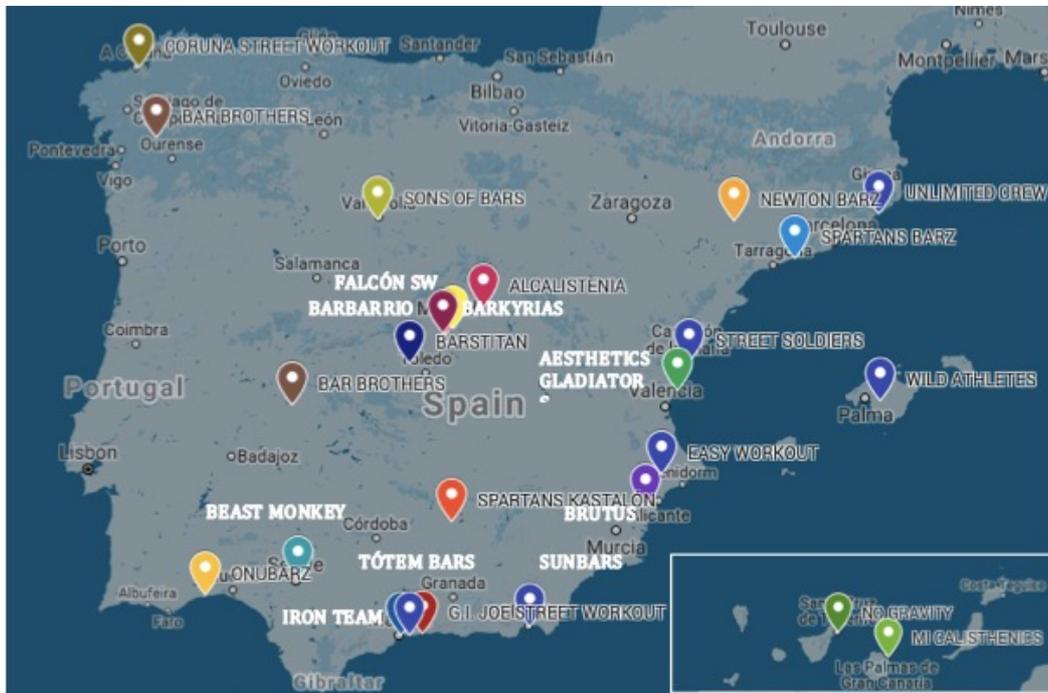
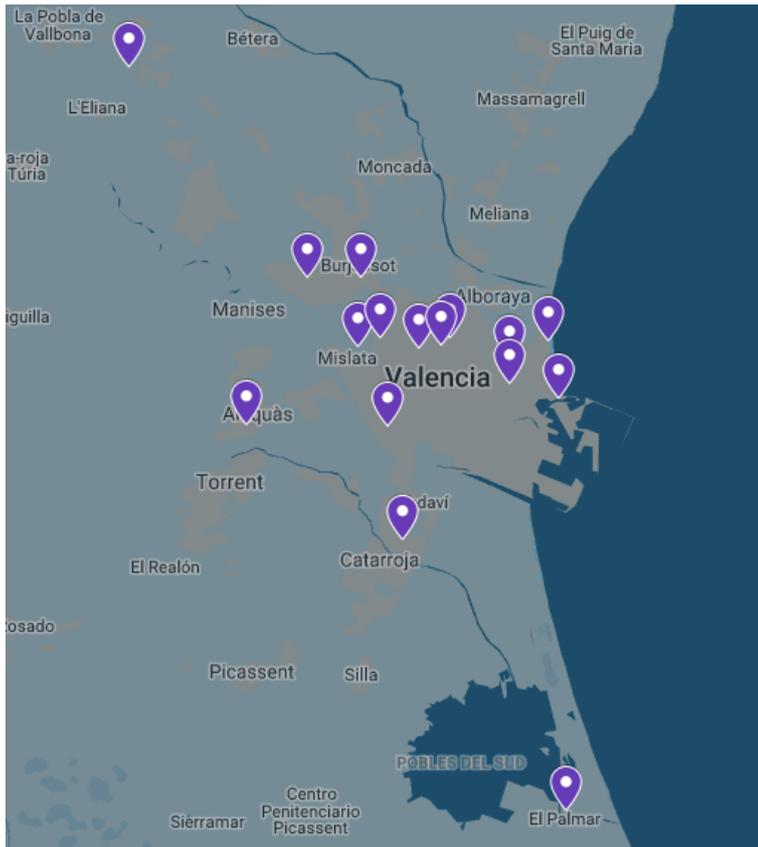


Figura 6. Mapa de grupos de entrenamiento registrados como clubes o asociaciones deportivas.

Según los registros de los propios practicantes, en el territorio español existen cerca de 125 parques de entrenamiento a los que acuden los interesados en esta modalidad deportiva, independientemente de pertenecer a un club deportivo o asociación.

La mayoría de los parques de SW están integrados en parques/jardines, polideportivos o en la urbanización. En Valencia concretamente se tiene constancia de la existencia de 16 parques (Figura 7). De dichas instalaciones deportivas, diez de ellas se hallan dentro de parques y jardines (cauce del río Turia, Burjassot, Paterna, Ayora, Campanar, la Malvarrosa, Blasco Ibáñez, Mislata y l'Albufera). Por otro lado, cinco se sitúan dentro de polideportivos o próximos a zonas deportivas (Massanassa, Alaquàs, Zafranar, Malvarrosa y la Pobla de Vallbona); y solamente uno está integrado en urbe, el localizado en la calle Almanzora.



*Figura 7. Localización de parques de SW en Valencia.*

Respecto al diseño, es común que en cada parque haya una serie de recomendaciones de uso para evitar lesiones, así como para el mantenimiento de las instalaciones. Dichas recomendaciones están presentes en aquellos parques recientemente renovados o construidos. En ANEXO 1 adjuntamos fotos de parques de la ciudad a modo de ejemplo. En referencia al número de elementos que componen las instalaciones de entrenamiento y práctica de SW, estos pueden variar notoriamente de un parque a otro en función de diferentes factores, principalmente el presupuesto. Sin embargo, destacamos como básicos los siguientes elementos:

- Barras de flexiones
- Escalera horizontal
- Barra de abdominales
- Banco de abdominales
- Barras paralelas
- Barras de elevaciones

En base a la información presentada, no es desatinado considerar que el SW se trata de una modalidad deportiva muy novedosa que está teniendo una expansión y crecimientos importantes, tanto a nivel internacional como nacional. Cada vez son más el número de peticiones de construcción de instalaciones para una práctica segura de SW, generada en gran medida por la demanda conjunta de los propios practicantes como resultado de una necesidad percibida.

Por todo ello, es relevante conocer más de cerca esta modalidad deportiva y elaborar un perfil de sus practicantes que nos permita establecer tanto sus puntos fuertes como débiles, valorando su potencial como herramienta para la integración social y transmisión de hábitos de vida saludables.



# **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

## OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Como mencionamos, la práctica deportiva es fundamental en el desarrollo personal. Uno de los factores que destacamos por su potencial integrador es la interacción social que promueve la práctica deportiva y el tipo de entorno en el que ésta se desarrolla.

No obstante, la práctica deportiva también puede relacionarse con conductas contrarias al bienestar físico y psicológico, desembocando en conductas de riesgo, tales como la dependencia a la actividad física o el dopaje. Referente al primer aspecto, por su importante popularidad, consideramos relevante discriminar cuáles son los motivos que consideran importantes para iniciarse en el SW, así como valorar la existencia de una posible conducta de dependencia hacia dicha actividad y el nivel de bienestar psicológico y social.

Así mismo, tomando como base de la importancia del entorno como lugar en el que se desarrollan las actitudes y se aprenden normas sociales, consideramos que en la practica deportiva éste también es relevante a la hora de moldear las actitudes que las personas tienen hacia el uso del dopaje y del tipo de valores que se promueven entre sus practicantes.

Por ello, con la intención de profundizar en el conocimiento del SW, una modalidad deportiva de reciente y muy rápida expansión, popular principalmente entre los adolescentes y jóvenes, nos planteamos los siguientes objetivos:

Objetivos generales:

- Explorar las principales características del Street Workout.

## OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

- Definir los principales factores psicosociales de la práctica de Street Workout.
- Explorar el papel de la práctica de Street Workout en los participantes del estudio.

### Objetivos específicos:

- Conocer los datos sociodemográficos de nuestros participantes (sexo, edad, situación laboral, nivel de estudios, lugar de nacimiento y años de residencia en España en el caso de ser inmigrante).
- Recabar información sobre los datos relacionados con la práctica de Street Workout (tiempo total que llevan practicando el deporte, días y horas semanales que dedican a la actividad, práctica de otros deportes adicionales, participación en competiciones oficiales y modo en el que conocieron la actividad).
- Profundizar en los motivos de práctica de Street Workout más relevantes.
- Explorar el nivel de responsabilidad social y personal, bienestar psicológico y social, dependencia al ejercicio, auto-concepto físico y actitud hacia el dopaje.
- Comparar las diferencias entre grupos en función de si compiten, si practican exclusivamente el SW, si son inmigrantes y en función de su situación económica.
- Explorar la relación entre las principales variables psicológicas del estudio (motivación, responsabilidad personal y social, bienestar psicológico y social, integración, dependencia al ejercicio, autoconcepto-físico y actitud hacia el dopaje) y los datos sociodemográficos de la muestra (edad, tiempo de práctica y número de días semanales de práctica).
- Analizar la relación entre las principales variables psicológicas del estudio.

# **METODOLOGÍA**



## 1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Para llevar a cabo la presente investigación consideramos pertinente combinar los enfoques cualitativo y cuantitativo de investigación, puesto que creímos relevante emplear distintas técnicas de recogida de datos con la finalidad de enriquecer los resultados obtenidos y obtener una visión más amplia del objeto de investigación.

Por lo tanto, seguimos una metodología mixta, definida (Johnson y Onwuegbuzie, 2004) como la investigación en la que se emplean conjuntamente técnicas, métodos, aproximaciones, conceptos o lenguaje cuantitativo y cualitativo. Nos decantamos por esta metodología ya que, según estos autores, ésta facilita una mejor comprensión de los conceptos y los problemas que se investigan en las ciencias sociales.

Partiendo de la premisa de que el SW se trata de un fenómeno de expansión reciente que cuenta con una escasa literatura científica e investigaciones sobre la temática, consideramos que un diseño mixto resulta idóneo para explorar y conocer con mayor detalle las principales características de los practicantes de SW. El pluralismo metodológico nos facilita una mejor comprensión del fenómeno que estamos estudiando al combinar los dos enfoques ya mencionados (Johnson y Onwuegbuzie, 2004).

Así pues, la presente investigación se enmarca dentro de un diseño mixto de carácter exploratorio secuencial, en el que se distinguen dos fases. En una primera fase recogemos y analizamos los datos cualitativos de la investigación. Seguidamente, en la segunda fase recabamos y analizamos los datos obtenidos desde la aproximación

cuantitativa (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). A continuación detallamos los objetivos perseguidos en cada fase del estudio:

### ***1. 1. Primera fase. Estudio cualitativo***

Enmarcado dentro de una perspectiva descriptiva fenomenológica, el foco de atención está colocado en la experiencia de los practicantes de Street Workout (Merriam, 1998). A través de esta metodología es posible describir y comprender los fenómenos desde el punto de vista de estos individuos, así como de la realidad que ha sido construida colectivamente (Blasco y Pérez, 2007).

De este modo, buscamos comprender el significado que los individuos construyen, cómo toman sentido de su mundo y de las experiencias que tienen en él (Mertens, 2005) a partir de la información obtenida de técnicas cualitativas tales como la entrevista semi-estructurada y el grupo de discusión.

### ***1. 2. Segunda fase. Estudio cuantitativo***

En esta fase seguimos las directrices propias de un diseño no experimental de carácter descriptivo-correlacional. De este modo, el foco de atención se halla en el estudio del fenómeno tal y como ocurre de forma natural (Iglesias, Gasset, González y Anguera, 2010). No existe, por lo tanto, ningún tipo de manipulación (tratamiento o intervención) ni asignación aleatoria de los participantes a ninguna condición experimental en la investigación.

De esta manera, el objetivo que perseguimos es explorar la relación entre las variables que evaluamos en el estudio, con miras a establecer la dirección y la magnitud de dicha relación en el ambiente natural a partir de la información obtenida de la administración de un cuestionario compuesto por diferentes escalas (Ato, López y Benavente, 2013).

## 2. MUESTRA

### *2. 1. Primera fase. Estudio cualitativo*

Empleamos un muestreo no probabilístico incidental de participantes voluntarios. Seleccionamos una pequeña muestra que investigamos en su propio contexto, con la finalidad de comprender las acciones y fenómenos dentro del contexto de práctica. De esta manera, la muestra de la primera fase quedó conformada por 12 participantes en total, distribuidos de la siguiente manera:

- Grupo focal: 7 practicantes regulares de SW con edades comprendidas entre los 18 y 25 años, todos de sexo masculino, que forman parte de un grupo de entrenamiento establecido en Valencia. Recurrimos a un grupo formado de manera natural que contara con practicantes estables en el tiempo, más que practicantes puntuales, ya que de acuerdo con Kitzinger (1995), los grupos pre-existentes tiene una ventaja a la hora de suscitar intercambios de forma natural y espontánea. El propósito principal para contar con un grupo ya pre-establecido fue aumentar la probabilidad de que emergieran sentimientos, experiencias y actitudes relacionados con sus vivencias como practicantes de SW y su percepción de esta modalidad deportiva (Lewis-Beck, Bryman y Futing, 2003).
- Entrevista semi-estructurada: 5 practicantes regulares de SW, de edades comprendidas entre los 21 y 27 años, residentes en distintas ciudades de España. Consideramos una práctica regular aquella que se realiza un mínimo de dos días a la semana, que tiene una intensidad moderada y una duración aproximada de 60 minutos (OMS, 2010).

## **2. 2. Segunda fase. Estudio cuantitativo**

El muestreo que empleamos en esta fase fue el no probabilístico incidental en el que seleccionamos a los sujetos de forma directa e intencional. Por lo tanto, para formar parte de la muestra establecimos los siguientes criterios de inclusión:

- Residir en España. Aunque se trata de una modalidad popular en todo el mundo, decidimos delimitar los participantes al territorio español con el fin de aumentar la homogeneidad cultural de la muestra.
- Practicar SW de forma regular. Es decir, un mínimo de dos días a la semana, con una intensidad moderada y una duración aproximada de 60 minutos.

De este modo, la muestra en esta fase queda conformada por un total de 216 practicantes habituales de SW. Los participantes, con una media de edad de 18.01, con una desviación típica de 3.69. En función de sexo, la distribución está compuesta por un 92.6% de hombres ( $n= 200$ ) y un 7.4% de mujeres ( $n= 16$ ).

Dentro de la muestra encontramos un 21.3% de inmigrantes ( $n= 46$ ), con una media estimada de 10.87 años residiendo en España ( $DT= 4.33$ ). De la población inmigrante, un 95.6% son hombres ( $n= 44$ ) y un 4.4% son mujeres ( $n= 2$ ).

## **3. INSTRUMENTOS Y ESTRATEGIAS DE RECOGIDA DE DATOS**

### **3. 1. Primera fase. Estudio cualitativo**

Para la obtención de los datos cualitativos empleamos los métodos de grupo focal y entrevista semi-estructurada.

El grupo focal, se trata de una técnica de investigación cualitativa, en la cual se emplea la discusión grupal como medio para generar entendimiento profundo de las

experiencias de los participantes. Se trata de un espacio de opinión que se centra en la pluralidad y variedad de las actitudes, experiencias y creencias de los participantes en un espacio de tiempo relativamente corto (Martínez, 2004). Es particularmente útil para explorar los conocimientos, experiencias y actitudes de los practicantes de SW en un ambiente de interacción (Hamui-Sutton y Varela-Ruíz, 2013).

Los ejes temáticos que abordamos son los que mostramos a continuación:

- **Iniciación al SW.** Consideramos relevantes el modo en el que conocieron la modalidad deportiva y los motivos de práctica de la misma, así como las razones por las que continúan practicándola.
- **Estructura del entrenamiento.** Nuestro interés está orientado a conocer aquellos aspectos que los practicantes consideran importantes a la hora de entrenar.
- **Estilo de vida asociada al SW.** Exploramos los principales valores y estilo de vida que asocian los practicantes de SW a la modalidad, así como las principales diferencias que encuentran respecto a otros deportes y los motivos por los que compiten.
- **Beneficios del SW.** Consideramos imprescindible conocer aquellos beneficios tanto físicos como psicológicos y sociales que los practicantes de SW atribuyen a esta modalidad deportiva.

Con el fin de asegurarnos que tratamos los temas considerados relevantes, elaboramos tres preguntas guía para cada eje temático (Anexo 2).

La duración de la sesión fue de aproximadamente dos horas y se llevó a cabo, en el lugar habitual de entrenamiento de los participantes.

En el caso de la entrevista semi-estructurada, recurrimos a ella ya que esta técnica nos ofrece una importante riqueza informativa, puesto que los temas a tratar se establecen previamente y se realizan preguntas abiertas en las que los entrevistados tienen la libertad para expresar sus opiniones y matizar sus respuestas. Además el entrevistador también tiene la libertad de profundizar en el tema si lo considera oportuno (Valles, 2007). Empleamos esta técnica principalmente para obtener

información del punto de vista de las mujeres sobre la práctica de SW, puesto que tienen una representación minoritaria en la práctica en este deporte; por ello, ejes temáticos y preguntas guía son semejantes a los del grupo focal (Anexo 3).

Respecto a las preguntas guía, según Mertens (2005) éstas pueden clasificarse en los siguientes tipos:

- Preguntas de antecedentes: ¿Cómo conoció el SW?, ¿Qué tres motivos le llevó a iniciarse en este deporte?, ¿Compite? ¿Por qué?
- Preguntas de conocimientos: ¿Qué cualidades físicas trabaja el Street Workout?, ¿Qué elementos incluye un entrenamiento normal?
- Preguntas de opinión: ¿Qué filosofía de vida ha encontrado en el Street Workout?, ¿Qué diferencias encuentra entre personas que practican SW y personas que practican otros deportes?, ¿A qué se debe el bajo número de practicantes femeninas en SW?, ¿Qué cualidades físicas busca en la práctica de SW?, ¿Aparte de lo físico, qué le aporta la práctica de SW a nivel personal?, ¿Qué puede aportar este deporte a nivel social?.

Las entrevistas se realizaron de manera individual, por vía telefónica y tuvieron una duración aproximada de una hora cada una.

### ***3. 2. Segunda fase. Estudio cuantitativo***

Elaboramos y aplicamos un cuestionario formado por preguntas orientadas a obtener información sobre variables sociodemográficas y datos sobre la actividad física practicada, por una parte. Por otra parte, incluimos siete escalas que miden las siguientes dimensiones psicológicas: motivos de práctica de actividad física, responsabilidad personal y social, bienestar social, bienestar psicológico, dependencia al ejercicio físico, auto-concepto físico y actitud hacia el dopaje. Anexo 6.

En las variables sociodemográficas que incluimos podemos encontrar información sobre: edad de los participantes, sexo, ciudad y país de nacimiento, ciudad de residencia actual, situación laboral y nivel de estudios. También incluimos una

pregunta sobre el tiempo de residencia en el país, específica para las personas inmigrantes.

Sobre la actividad física practicada, recabamos información sobre el tiempo que llevan practicando el deporte, si pertenecen a un grupo de entrenamiento, si compiten de manera oficial, cuántos días y horas a la semana practican SW, el modo en el que conocieron el SW (a través de amigos/conocidos, a través de las redes sociales u observando a otros practicarlos) y si practican otros deportes adicionales.

Respecto a las dimensiones psicológicas medidas a través de las escalas, detallamos a continuación los instrumentos que componen el cuestionario administrado a los practicantes de SW:

a) Motivos de la práctica de actividad física.

Para evaluar esta dimensión psicológica empleamos el *Motives for Physical Activities Measure-Revised* (MPAM-R) de Frederick, Ryan, Lepes, Rubio y Sheldon (1997), traducido y validado en el contexto español por Moreno, Cervelló y Martínez (2007). Esta formado por 30 ítems repartidos en cinco dimensiones: Disfrute (Ej. “porque es divertido”), Apariencia (Ej. “porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen”), Social (Ej. “porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad”), Fitness/salud (Ej. “porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar”) y Competencia (Ej. “porque me gustan los desafíos”).

Los participantes deben expresar su grado de acuerdo con las afirmaciones sobre las razones por las que practican SW mediante una escala de respuesta tipo Likert de 7 puntos que va desde 1 (“Totalmente en desacuerdo”) hasta 7 (“Totalmente de acuerdo”).

Los valores de la consistencia interna son excelentes, habiendo obtenido un  $\alpha = .97$  en la dimensión Disfrute;  $\alpha = .93$  en Apariencia;  $\alpha = .87$  en Social;  $\alpha = .97$  en Fitness y  $\alpha = .96$  en Competencia.

b) Responsabilidad personal y social.

Utilizamos el instrumento *Personal and Social Responsibility Questionnaire* (PSRQ) de Watson, Newton y Kim (2003), validado por Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, Leo, Amado y García-Calvo (2012). Mide la responsabilidad personal y social de los participantes a través de 14 ítems repartidos en dos dimensiones. La primera de ellas es Responsabilidad Social que evalúa el respeto por los otros, así como la ayuda y preocupación por los demás (Ej.: “Respeto a los demás”, “Ayudo a mis compañeros de entrenamiento”, “Colaboro con mis compañeros de entrenamiento”). La segunda dimensión, Responsabilidad Personal, evalúa el esfuerzo y autonomía de los participantes (Ej. “Me propongo metas”, “Me esfuerzo”).

La forma de respuesta se corresponde con una escala tipo Likert de 6 puntos que van desde 1 (“Fuertemente en desacuerdo”) hasta 6 (“Fuertemente de acuerdo”). Por lo tanto, a mayor puntuación en la dimensión, mayor nivel de responsabilidad en dicha dimensión.

Los valores obtenidos para la consistencia interna de ambas dimensiones son excelentes, con un alfa de Cronbach de .96 y .86 para Responsabilidad social y personal, respectivamente.

c) Bienestar psicológico.

Utilizamos la versión reducida del *Psychological Well-being Scale* de Ryff (1989), que fue traducida y adaptada al castellano por Díaz et al. (2006).

Empleamos tres de sus seis dimensiones, ya que consideramos que éstas son las que mejor se ajustan a los objetivos de la investigación. La primera dimensión, por lo tanto, es Auto-aceptación, que evalúa el grado en el que la persona se siente bien consigo misma, es consciente de sus propias limitaciones y tiene actitudes positivas hacia sí mismo (Ej. “En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo”). La segunda dimensión es Dominio del entorno, que valora la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para la satisfacción de los deseos y necesidades propias (Ej. “He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto”). Finalmente, la tercera dimensión es Propósito en la vida, que evalúa la presencia de metas y objetivos

significativos en los participantes (Ej. “Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajo para hacerlos realidad”).

Los participantes responden según su grado de acuerdo con los 14 ítems seleccionados mediante una escala tipo Likert de seis puntos que va desde 1 (“Completamente en desacuerdo”) hasta 6 (“Completamente de acuerdo”).

Los índices de consistencia interna señalan un  $\alpha = .84$  para Auto-aceptación, un  $\alpha = .51$  para Dominio del entorno y  $\alpha = .87$  para Propósito en la vida. A mayor puntuación, mayor bienestar psicológico. El valor de la segunda dimensión puede deberse a las características específicas de la muestra o la reducida variabilidad de los ítems de las escalas. Sin embargo, según Nunnally (1967), estos valores pueden ser suficientes en las primeras fases de la investigación.

d) Integración social.

Para medir este constructo, empleamos la dimensión con el mismo nombre del instrumento *Social Well-being Scale* de Keyes (1998), adaptado al español por Blanco y Díaz (2005). Utilizamos una de sus cinco dimensiones: Integración social, que evalúa la percepción de la calidad de las relaciones que las personas mantienen con la sociedad y con la comunidad (Ej. “Siento que soy parte importante de mi comunidad”).

Los participantes responden a los 5 ítems que corresponden a la dimensión a través de una escala tipo Likert de 5 puntos que van desde 1 (“Totalmente en desacuerdo”) hasta 5 (“Totalmente de acuerdo”). A mayor puntuación, mayor nivel de integración social percibido.

El índice de consistencia interna pone de manifiesto un nivel de fiabilidad bueno, con un  $\alpha = .84$ .

e) Dependencia a la actividad física.

Empleamos el instrumento *Exercise Dependence Scale-Revised* (EDS-R) de Downs, Hausenblas y Nigg (2004) en su versión española de Sicilia y González-Cutre (2011). Este instrumento evalúa el grado de dependencia al ejercicio sobre la base de los

critérios de dependencia a sustancias del DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994). Está formado por 21 ítems que describen determinadas situaciones y los participantes responden la frecuencia con la que les ocurre mediante una escala tipo Likert de 6 puntos que van desde 1 (“Nunca”) hasta 6 (“Siempre”).

El instrumento consta de seis dimensiones. La primera de ellas es Tolerancia, que evalúa la necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio para conseguir el efecto deseado o la disminución del efecto con el uso continuado de la misma cantidad de ejercicio (Ej. “Constantemente incremento la intensidad de mi práctica física para lograr los beneficios o efectos deseados”). La segunda dimensión, Abstinencia, evalúa la presencia de síntomas característicos de abstinencia del ejercicio tales como la ansiedad, fatiga, agotamiento; así como el empleo de la actividad física como medio para evitar síntomas de abstinencia (Ej. “Practico ejercicio físico para evitar sentirme de mal humor”). La tercera dimensión, Continuación, mide la práctica de ejercicio a pesar de tener conciencia de problemas psicológicos o físicos persistentes, causados o empeorados por la realización de ejercicio (Ej. “Practico ejercicio físico a pesar de reiterados problemas físicos”). La cuarta dimensión, Falta de control, hace referencia a la presencia de un deseo persistente o un esfuerzo fallido de controlar o interrumpir la práctica de ejercicio (Ej. “Soy incapaz de reducir el tiempo total que practico ejercicio físico”). La quinta dimensión, Reducción de otras actividades, evalúa la realización de ejercicio físico en detrimento de otras actividades de importantes de índole social, laboral y recreativa (Ej. “Me gustaría practicar más ejercicio físico que estar con mi familia y amigos”). La sexta dimensión, Efectos deseados, evalúa el uso del ejercicio durante más tiempo o en mayor cantidad de lo que inicialmente pretendía la persona (Ej. “Practico ejercicio físico durante más tiempo del que generalmente quiero”). Y, por último, la séptima dimensión es Tiempo, que mide si se emplea una considerable cantidad de tiempo en actividades relacionadas con el ejercicio físico (“Ej. Dedico la mayoría de mi tiempo libre a hacer ejercicio físico”).

Los valores de la consistencia interna son buenos, habiendo obtenido un  $\alpha = .80$  en la dimensión Abstinencia;  $\alpha = .76$  en Continuación;  $\alpha = .80$  en Tolerancia;  $\alpha = .82$  en Falta de control,  $\alpha = .67$  en Reducción de otras actividades,  $\alpha = .87$  en Tiempo y  $\alpha = .82$  en Efectos deseados.

## f) Auto-concepto.

Para evaluar esta dimensión psicológica recurrimos al Cuestionario de Auto-concepto Físico (CAF) de Goñi, Ruíz y Rodríguez (2006). Empleamos cinco de sus seis dimensiones, ya que optamos por centrarnos en el aspecto físico y descartar la dimensión Auto-concepto general. El instrumento, de este modo, queda compuesto por 30 ítems repartidos en cinco dimensiones: Habilidad física (Ej. “Soy bueno en los deportes”), Condición física (Ej. “Estoy en buena forma física”), Atractivo físico (Ej. “Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito”), Fuerza (Ej. “Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física”) y Auto-concepto Físico General (Ej. “Físicamente me siento peor que los demás”).

Los participantes responden sobre el grado de veracidad de una serie de frases relacionadas con su auto-concepto a través de una escala tipo Likert de 5 puntos que van desde 1 (“Falso”) hasta 5 (“Verdadero”). A mayor puntuación, mayor auto-concepto.

Los valores de la consistencia interna son buenos, salvo en la dimensión Atractivo físico con un  $\alpha = .31$ . Por lo tanto, a la hora de realizar los análisis estadísticos no tendremos en cuenta esta dimensión. Las dimensiones restantes, por otra parte, obtuvieron para este estudio valores de  $\alpha = .73$  en la dimensión Habilidad física;  $\alpha = .71$  en Condición física;  $\alpha = .69$  en Fuerza y  $\alpha = .90$  en Auto-concepto físico general.

## g) Actitud hacia el dopaje.

Para evaluar este constructo empleamos el Performance Enhancement Attitude Scale (PEAS) de Petróczy y Aidman (2009). El instrumento se compone de una única dimensión con 17 ítems que miden la actitud hacia el dopaje de los participantes.

Los participantes responden según su grado de acuerdo con los enunciados a través de una escala de respuesta tipo Likert de 6 puntos que van desde 1 (“Fuertemente en desacuerdo”) hasta 6 (“Fuertemente de acuerdo”).

Respecto a la consistencia interna, con un  $\alpha = .90$ , este instrumento refleja un valor de fiabilidad excelente. A mayor puntuación, una actitud más positiva hacia el dopaje.

## **4. PROCEDIMIENTO**

### **4. 1. Recogida de datos. Estudio cualitativo**

En primer lugar, localizamos los principales parques de SW y nos pusimos en contacto a través de correos electrónicos y mensajes de texto con tres grupos de entrenamiento y acordamos una cita en sus lugares habituales de entrenamiento dentro de la Comunidad Valenciana. En segundo lugar, acudimos a los lugares acordados e informamos a las personas que se hallaban entrenando de la posibilidad de participar en el estudio que estábamos llevando a cabo. Les explicamos el objetivo de la investigación, la técnica que emplearíamos (grupo focal) y les aseguramos total confidencialidad y anonimato. Una vez obtuvimos una respuesta positiva por parte de uno de los grupos, concertamos una cita con ellos en su lugar habitual de entrenamiento para realizar el grupo focal. En tercer lugar, llevamos a cabo la técnica de grupo focal para la cual seguimos los siguientes pasos:

1. Saludamos y agradecemos la participación en el estudio.
2. Presentamos la finalidad de la reunión, del moderador y la organización de la misma. Enfatizamos en que no existían respuestas buenas o malas, sino que lo importante era expresar libremente sus opiniones, así como respetar las opiniones de los demás.
3. Explicamos brevemente las normas y reglas de la reunión (respetar los turnos de palabra, intentar hablar un tiempo equivalente y evitar la crítica).
4. Explicamos y pedimos autorización para grabar la reunión
5. Ofrecemos garantías sobre la utilización de la información.
6. Presentación de los participantes.
7. Preguntas guía. Anexo 2.
8. Relanzamiento del grupo. El moderador devuelve al grupo los comentarios más relevantes producidos.

9. Espacio para comentarios libres sobre algún tema que crean que no se haya tratado o sobre alguna puntualización que quisieran hacer.
10. Agradecemos la cooperación y el tiempo. Cerramos la dinámica.

En cuarto lugar, procedimos con la transcripción de la entrevista para su posterior análisis.

Una vez realizado el grupo focal, ante la falta de representación femenina, decidimos realizar un par de entrevistas semi-estructuradas a cinco mujeres; puesto que tampoco fue posible realizar un grupo focal de mujeres debido al número reducido de voluntarias, la falta de tiempo o imposibilidad de desplazamiento de las mismas. El procedimiento, no obstante fue similar al seguido con el grupo focal. En primer lugar, realizamos una búsqueda por la red (redes sociales) de los principales grupos de Street Workout femeninos o con integrantes femeninas. En segundo lugar, establecimos contacto a través de servicios de mensajería instantánea con cinco mujeres practicantes de SW, les explicamos el objetivo de nuestro estudio y les propusimos participar realizando una entrevista. En tercer lugar, concertamos una cita con aquellas que aceptaron participar. Al no residir en zonas próximas y la imposibilidad del desplazamiento, acordamos realizar las entrevistas vía telefónica. En cuarto lugar, realizamos las entrevistas según lo acordado. Seguimos los siguientes pasos:

1. Les informamos del propósito del estudio. Enfatizamos en nuestro interés por su punto de vista y el deseo de que expresen libremente sus opiniones.
2. Explicamos y pedimos autorización para grabar la reunión.
3. Garantizamos el anonimato y confidencialidad de su participación.
4. Realizamos las preguntas. Anexo 2.
5. Sintetizamos brevemente los comentarios más relevantes.
6. Finalizamos ofreciendo la posibilidad de realizar algún comentario libre.

En quinto lugar, procedimos a transcribir la entrevista para su posterior análisis. El período de contacto con los participantes y la realización de las entrevistas fue de febrero a abril del 2017.

#### **4. 2. Recogida de datos. Estudio cuantitativo**

Una vez construido el instrumento cuantitativo, proseguimos a su administración. Para ello, acudimos a los parques de entrenamiento en varios puntos de Valencia y Castellón. En primer lugar, nos presentamos y les explicamos en qué consiste el estudio, así como los objetivos que perseguimos. De igual modo, les aseguramos que la participación era voluntaria, que los datos serían tratados de forma confidencial y que los resultados mantendrían su total anonimato. En segundo lugar, facilitamos los cuestionarios a aquellos practicantes que se mostraron voluntarios y éstos lo cumplimentaron ante la presencia de la investigadora por si les surgía cualquier tipo de duda o pregunta mientras lo cumplimentaban. Y en tercer lugar, les agradecemos su tiempo y participación.

Adicionalmente, también contactamos con varios grupos de toda España a través de las redes sociales (Facebook e Instagram) y correo electrónico. En primer lugar, creamos un perfil de usuario en las plataformas antes mencionadas y realizamos una búsqueda de grupos de entrenamiento de SW. En el perfil de usuario creado también explicitamos los objetivos de la investigación, garantizamos el anonimato y confidencialidad, además de compartir el enlace de la versión electrónica del cuestionario. Éste fue realizado a través de la aplicación de internet *Google Docs Forms*, configuramos el acceso para que éste estuviera disponible solamente para usuarios con correo electrónico, de modo que pudiéramos controlar que cada participante enviara una única respuesta.

En segundo lugar, contactamos con los grupos de entrenamiento y con las personas que, por su nombre de usuario e información en el perfil, se consideraban a sí mismos practicantes regulares de SW. Les enviamos un mensaje privado con una explicación detallada estudio, invitándoles a participar y poniéndonos a su disposición ante cualquier duda o pregunta. Y en tercer lugar, a aquellos que accedieron a participar les agradecemos su tiempo y participación.

La recogida de datos se llevó a cabo en el período de mayo y junio de 2017. Una vez cerrado el periodo de recogida de datos, la información obtenida fue almacenada, analizada, integrada e interpretada.

Tras realizar los análisis estadísticos pertinentes, procedemos con la triangulación de los dos tipos de datos analizados. El objetivo fue converger, complementar y enriquecer la información resultante de los procesos metodológicos empleados las dos fases de la presente investigación.

### ***4. 3. Tratamiento de los datos***

La información procedente de las entrevistas, el grupo focal y los cuestionarios administrados fueron obtenidos tras la obtención del consentimiento informado sobre la finalidad, objetivos y características de la investigación. Estos datos fueron tratados de manera confidencial y sin la posibilidad de identificación de los participantes y/o grupos de entrenamiento, puesto que la participación fue anónima.

### ***4. 4. Análisis de datos. Estudio cualitativo***

La información recogida a través del grupo de discusión y entrevistas se analiza cualitativamente. Para ello, a partir de la transcripción de la información analizamos el contenido en torno a las categorías o ejes temáticos que distinguimos previamente. El proceso de análisis se desarrolla en tres etapas.

En primer lugar, en el caso de las entrevistas, se procedió con la reducción de los datos. Para ello, se seleccionó, simplificó y abstraigo tanto los datos numéricos como los datos escritos en las transcripciones. La información este paso se organizó a través de dos métodos: deductivo e inductivo. En el primero, se analizaron los datos a partir de las categorías establecidas previamente para el estudio. En el segundo, los datos se examinaron para buscar patrones o conceptos relevantes que no hayan sido

considerados en las categorías. Del mismo modo, en el caso del grupo focal, se elaboró un árbol categorial basado en la guía de entrevista, que se fue ampliando al codificar el texto.

En segundo lugar, para el análisis de las entrevistas se prosiguió con la presentación de los datos. Se organizó, sintetizó y unificó la información obtenida a partir de la reducción de los datos. Así mismo, para el análisis del grupo focal, se realizó la codificación y categorización de la información. Para ello, se identificaron las unidades, categorías y patrones a partir de los códigos con el fin de explicar contextos, situaciones, hechos y fenómenos. Este proceso fue realizado por la investigadora principal.

#### ***4. 5. Análisis de datos. Estudio cuantitativo***

En esta fase, para el tratamiento y análisis de los datos empleamos el paquete estadístico *IBM SPSS Statistics* Versión 23 para Mac OS X.

En primer lugar, realizamos los análisis descriptivos de las variables sociodemográficas y los datos relacionados con la actividad física. También obtuvimos las puntuaciones medias y desviaciones típicas en las escalas que miden motivos de práctica de actividad física, responsabilidad personal y social, bienestar social, bienestar psicológico, dependencia al ejercicio físico, auto-concepto físico y actitud hacia el dopaje.

En segundo lugar, procedimos con los análisis de diferencias significativas entre grupos realizamos la prueba t de Student para muestras independientes a la hora de comparar dos grupos con distribución normal. Para grupos con más de dos niveles y que cumplan los supuestos de normalidad y homoscedasticidad ejecutamos el análisis de varianzas o Anova. Por otro lado, en los casos en los que los supuestos de normalidad no se cumplen, realizamos las versiones no-paramétricas de las pruebas antes mencionadas: prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes en comparaciones de dos

grupos y prueba H de Kruskal-Wallis para  $k$  muestras independientes en grupos de más de dos niveles de comparación.

En tercer y último lugar, ejecutamos los análisis de correlación para identificar la magnitud y dirección de la relación entre las distintas variables evaluadas. Ejecutamos el coeficiente de correlación de Pearson cuando la distribución de la muestra es normal, mientras que empleamos el coeficiente de correlación de Spearman para los casos contrarios.



# **RESULTADOS**



## 1. ANÁLISIS CUALITATIVO

A continuación presentaremos los principales resultados obtenidos de los análisis cualitativos efectuados. En primer lugar, expondremos los resultados del análisis del grupo de discusión. Y en segundo lugar, proseguiremos con los resultados de las entrevistas realizadas. Finalizaremos con una análisis comparativo de las principales diferencias según el sexo de los participantes.

### 1.1. Grupo de discusión

En primer lugar, dentro de la categoría *Iniciación al SW*, respecto al modo en el que **conocieron** la modalidad, los participantes afirman que las principales formas fueron a través de amigos, redes sociales y ver a otros practicar SW en la calle (Tabla 1). Observamos que tres de los participantes (43%) proviene de practicar otros deportes o de realizar ejercicio físico en gimnasios.

Los participantes consideran que el SW “es un deporte que requiere del compañerismo y si no hay buena amistad no alcanzaríamos a unirnos todos, por lo que conocer gente que haga SW es muy importante”.

Tabla 1. Categorías Primera aproximación al SW.

		Frecuencia
Primera aproximación al SW	Amigos	57%
	Redes sociales	29%
	Ver a otros	14%

En relación a los **motivos de iniciación**, los participantes destacaron una variedad de razones (Tabla 2). El más frecuente resultó ser el físico que pueden lograr con el SW, ya que muchos de ellos coinciden en que “si entrenas como hay que entrenar el físico cambia totalmente”. Igual de importante consideran la competencia: “te puedes poner metas e irlas superando, no es algo monótono”. También consideran como motivo relevante para la práctica la diversión y las amistades que surgen de la práctica del deporte, puesto que según ellos “conoces a gente nueva, esto (el SW) te abre puertas a tener nuevas amistades”, además de compartir tiempo con los amigos “estas con tu gente, la gente que conoces y pasas buenos ratos”.

La vistosidad del SW también es un motivo clave para iniciación, así como la accesibilidad de los parques y del mobiliario urbano, ya que “la facilidad de tener las barras aquí y con eso puedes hacer muchas cosas”.

Tabla 2. Categorías Motivos de iniciación al SW.

		Frecuencia
Motivos de iniciación	Físico	71%
	Competencia	71%
	Diversión	57%
	Amistades	43%
	Vistosidad	29%
	Accesibilidad	14%

En segundo lugar, dentro de la categoría **Estructura del entrenamiento**, encontramos que en las principales **cualidades** destacadas por los participantes se relacionan con el tipo de entrenamiento que efectúan. Según el tipo de entrenamiento, se trabajan unas cualidades físicas u otras, destacando la flexibilidad y la fuerza. Entre nuestros participantes encontramos que un 71% se decanta por la modalidad de *Free Style*, que implica un entrenamiento basado en el trabajo del tronco superior y que se basa en la flexibilidad. Mientras que un 29% prefiere un entrenamiento del cuerpo completo en el que se incluya tanto tronco superior como inferior y se orienta más a la fuerza.

Los participantes en este punto muestran dos posturas contrarias. Por un lado, aquellos que prefieren hacer un entrenamiento completo, ya que consideran que “en el SW sí que hay ejercicios de pierna. Pero si eres una persona que le gusta entrenar y hacer ejercicio físico, harás *full body* y entrenas el cuerpo completo; piernas, tronco superior, hombros, todo”. Mientras que aquellos que entrenan *Free Style* prefieren concentrar su trabajo en el tronco superior puesto que “muscular o entrenar las piernas sería un peso añadido”.

Respecto a la **estructura de los entrenamientos**, el 86% de los participantes pone de manifiesto una estructura establecida en la que empiezan por el calentamiento, ejercicios básicos y ejercicios propios de la rutina a entrenar el día (tensión, free style, básico). El 14%, por el contrario, reconoce que únicamente realiza rutinas: “me salto el calentamiento porque me cansa y no me divierte. Tengo que hacer básicos pero prefiero *Free*, me divierte más.”

Sobre la **dirección de los entrenamientos**, todos los participantes coinciden en que cada uno planifica su propio entrenamiento, puesto que “cada uno ya tiene su nivel” y ajusta su entrenamiento al mismo. Sin embargo, también reconocen que si tienen alguna duda sobre la ejecución de algún ejercicio en concreto, recurren a las dos personas del grupo que son entrenadores. De igual modo, respecto a los nuevos miembros, los participantes indican que “si alguien nuevo se uniera todos nos encargaríamos de acogerlo”. Además, los miembros más recientes destacan el feedback constructivo y la ayuda que reciben por parte de los demás: “empecé hace

nada con un par de amigos, vinimos aquí unas cuantas veces y todos te integran. El que veas, si estás haciendo algo te dice “lo estás haciendo mal” y te vas metiendo. Poco a poco conoces a todos”.

En tercer lugar, dentro de la categoría ***Estilo de vida***, respecto a **Filosofía que trasmite** (Tabla 3), hallamos que la mayoría de los participantes destaca los hábitos de vida saludables, tales como la incompatibilidad con fumar o beber: “una vez que llegamos a este entorno evitamos esos estilos malos de vida, de vida no saludable. Intentamos inculcar que no se puede fumar/beber si se viene a entrenar, no permitimos que fumen aquí. Intentamos promoverlo, no obligamos a nadie”.

También destacan los valores, entre los que hallamos el compromiso hacia el deporte, ya que afirman que hacen un balance y se decantan por el deporte: “salgo un sábado, vuelvo el lunes a entrenar y me siento como si llevase ocho meses sin entrenar. Entonces, eso se nota y cuando sales te lo piensas”; además del aprendizaje continuo, la superación a la hora de realizar nuevos ejercicios, la integración “No discriminamos a nadie por ser gordo, por ser bajito, por ser feo. Aquí lo único que hay son ganas de entrenar. Simplemente acogemos y explicamos qué hay que hacer para mejorar” y la amistad que surge de la práctica del deporte.

De igual modo, uno de los participantes recalca el papel del SW como medio para el mantenimiento de la salud: “tengo fibrosis quística y cada vez que hago básicos como que me ayuda más. Me quita bastante dolores”.

Tabla 3. Categorías Filosofía que trasmite en el SW.

		Frecuencia
Hábitos de vida saludable		86%
Filosofía en el SW	Valores	Compromiso con el deporte
		Aprendizaje continuo
		Superación
		Integración
		Amistad
Mantenimiento de la salud		14%

## RESULTADOS

En referencia a la **competición**, encontramos que cerca de una tercera parte de los participantes compite en torneos o campeonatos oficiales (Tabla 4). Afirman que lo hacen por superarse a sí mismos, vivir nuevas experiencias y por el apoyo social recibido durante la competición. Mientras que la mayoría no compite y evocan diversas razones. En primer lugar, por no tener el nivel que consideran mínimo y hallarse preparándose “De momento no compito. Primero hay que llegar a un cierto nivel”. En segundo lugar, porque los participantes priorizan otros aspectos distintos a la competición tales como el bienestar derivado de la práctica física más que de la competición: “No hago este deporte por competir, sino por sentirme bien conmigo mismo”; o la promoción del SW “No compito ni mi idea es competir, solo promover este deporte porque me gusta el ejercicio físico. Sobre todo promoverlo”.

Tabla 4. Categorías Participación en competiciones y razones.

		Razón	Frecuencia
Participación en competiciones oficiales	Compite	Superación	29%
		Nuevas experiencias	
	No Compite	Apoyo social	71%
		En preparación	
	Otras prioridades		

En relación con la presencia de **mujeres en el SW** (Tabla 5), la mayoría de los participantes considera que es por los prejuicios que las mujeres tienen acerca de la dificultad del SW o sobre sus practicantes, cuyo aspecto intimida a las mujeres: “lo brutos que somos nosotros a lo mejor crea un poco de inseguridad de la mujer hacia este deporte por lo bestias que a lo mejor podemos llegar a ser”.

Así mismo, reconocen como posibles razones la exclusión por parte de los hombres, como ocurre en otros deportes: “Creo que es como en casi todos los deportes, porque las mujeres como que las dejan los hombres de lado”. También señalan los estereotipos de género relacionados con el aspecto físico: “muchas veces

es por el pensamiento de las mujeres, este ejercicio hay a mujeres que no les gusta estar fuertes o el cuerpo que se les queda”.

Sin embargo, también un 57% alega que en el SW hay un aumento del número de participantes y una progresiva inclusión, ya que en un principio éstas debían competir en categorías de hombres, mientras que en la actualidad ya existen categorías específicas para ellas “Hace dos/tres años no había competición de mujeres en alto nivel. Tampoco cuando se hacía competición para hombres había una inscripción para chicas, así que tenían que competir con los chicos. Ahora hay para chicas también y casi todas las mujeres se apuntan a la de chicas”.

Tabla 5. Categorías Motivos del bajo porcentaje de mujeres en e SW.

	Frecuencia
Mujeres en el SW	Exclusión 14%
	Estereotipos 14%
	Prejuicios 57%

En cuarto y último lugar, dentro de la categoría **Beneficios del deporte**, los participantes señalan que las **cualidades físicas** que buscan están en función del tipo de entrenamiento que lleven a cabo. Como mencionamos previamente, un 71% se decanta por la flexibilidad del *Free Style*, mientras que un 29% prefiere trabajar la fuerza y musculación a través del *Full Body*.

Respecto a la **aportación personal** del SW, todos los participantes señalan valores como la principal contribución. Un 86% de los participantes apuntan valores relacionados con la experimentación (positividad, alegría, disfrute con la actividad), un 86% relacionados con la interacción (compañerismo, amistad), un 57% con la existencia (salud) y un 86% con valores de índole suprapersonal (Superación, autoconfianza).

En relación con los **aportes sociales**, los participantes distinguen cinco contribuciones del SW a la sociedad (Tabla 6). En primer lugar, destacan el contacto

## RESULTADOS

y las amistades que surgen en la práctica. También señalan que se trata de un deporte inclusivo en el que pueden participar personas de distinta nacionalidad, sexo, edad o con cualquier tipo de discapacidad.

Así mismo, también subrayan los hábitos de vida saludable que promueve como la práctica de ejercicio físico y el rechazo de hábitos nocivos para la salud, tales como fumar, drogarse o beber: “La gente nos ve en la calle y no nos ve en un parque fumando porros, ni nos ve bebiendo alcohol, sino que nos ve haciendo ejercicio físico y eso para mucha gente es algo que inconscientemente les esta provocando decir «pues tengo que hacer ejercicio, tengo que hacer deporte»”.

También mencionan la accesibilidad tanto física como económica a la práctica deportiva: “Pienso que hay mucha gente que piensa que hacer deporte es ir al gimnasio o ir algún sitio que hay que pagar para hacer deporte. Yo creo que este deporte es todo al revés, tú puedes hacerlo en cualquier lado: en tu casa, en la calle, en cualquier gimnasio”.

Tabla 6. Categorías Aspectos sociales del SW.

		Frecuencia
Aportes sociales	Red de apoyo social	43%
	Inclusión	43%
	Hábitos de vida saludable	43%
	Accesibilidad	28%

Presentamos los resultados de una manera más visual en un mapa conceptual en Anexo 4.

## 1. 2. Entrevistas semi-estructuradas

A continuación presentamos los datos y resultados obtenidos del proceso de reducción de datos, expresado en las siguientes categorías de análisis en base a temáticas consideradas relevantes para la investigación.

En primer lugar, en la categoría **Iniciación al SW** encontramos que el 40% de las participantes afirman que **conocieron** esta modalidad deportiva por conocidos, mientras que el 60% restante lo hizo de manera independiente, al observar a personas practicarlo en parques o zonas cercanas.

Sobre los **motivos** señalados como los más relevantes para la práctica de la actividad encontramos que las participantes destacan la complementariedad del SW a otros deportes como el pole dance o las telas aéreas (Tabla 7). También consideran relevante los motivos sociales, en el que comparten la práctica deportiva con sus parejas “Ver tan comprometido a mi novio y tan contento con esto, pues vengo y practico yo también cuando puedo”. Así mismo, la diversión y disfrute con la actividad de carácter acrobático también es considerado relevante la iniciación en el SW. De igual modo, las participantes también afirman que la competencia es relevante “Es un deporte muy dinámico en el que siempre puedes proponerte nuevos retos y mejorar”. Y por último, subrayan la accesibilidad al deporte, al ser gratuito y estar al alcance de todos.

Tabla 7. Categorías Motivos de iniciación al SW.

		Frecuencia
Motivos de iniciación	Compatibilidad	40%
	Sociales	40%
	Disfrute	40%
	Competencia	60%
	Accesibilidad	20%

En segundo lugar, en la categoría *Estructura del entrenamiento* encontramos que las **principales cualidades** destacadas por las participantes se dividen en dos grupos principales (Tabla 8). Por un lado, distinguen las capacidades físicas que se derivan de la práctica del SW. Por otro lado, señalan las capacidades psicológicas “Un aspecto importante es que también entrenas la parte psicológica, ya que hay ejercicios que pueden provocarte miedo y que hay que luchar contra ello para superarlos”.

Tabla 8. Categorías Cualidades desarrolladas en el SW.

			Frecuencia
Cualidades del SW	Capacidades físicas	Control corporal	100%
		Flexibilidad	
		Fuerza	
		Resistencia	
		Agilidad	
	Capacidades psicológicas	Paciencia	40%
		Dedicación	
		Superación	

Por otra parte, sobre la **estructura de los entrenamientos**, todas las mujeres afirman que realizan un entrenamiento global (*full body*) en el que trabajan todo el cuerpo mediante ejercicios de distinta índole entre los que incluyen: calentamiento, ejercicios básicos, de fuerza, resistencia, tensión, flexibilidad y cardiovasculares. Sin embargo, el 80% realiza un entrenamiento *full body* cada día de entrenamiento, mientras que el 20% restante, alterna por días los grupos musculares.

Respecto a la **dirección de los entrenamientos**, todas las participantes afirman que llevan a cabo su propia rutina de ejercicios, de modo que es auto-dirigido.

En tercer lugar, la categoría *Estilo de vida*, hallamos que respecto a la **Filosofía que transmite** las participantes subrayan los valores “Los valores que enseña sobre todo son lo mejor de este deporte (Tabla 9). En el SW me quedaría con el compañerismo, respeto, humildad y sobre todo las amistades que se crean. Le

recomendaría el SW a los demás porque te superas día a día a ti mismo y logras cosas que jamás pensabas que podrías llegar a hacer en la vida, yo siento que es una competencia contra yo misma y me supero día a día, me encanta. Y aparte que es rutinario, siempre se aprende algo nuevo, y mira que he probado deportes, pues este me tiene enganchada”.

También distinguen los hábitos de vida saludables, puesto que señalan que la práctica de SW les ayuda a cuidar su salud y “ver la calle de otra forma, no solo droga”. Finalmente, también consideran uno de los pilares del SW su accesibilidad, ya que las participantes indican que el SW favorece la actividad al poder realizarse al aire libre, con diferentes estructuras urbanas y accesible a todas las edades “Al haber tantas estructuras diferentes, pueden utilizarlos todo tipo de personas, tanto para niños como para gente más mayor”

Tabla 9. Categorías Filosofía que transmite en el SW.

		Frecuencia
Hábitos de vida saludable		40%
Filosofía en el SW	Valores	Compañerismo
		Competencia
		Respeto
		Dedicación
		Humildad
		Constancia
		Amistad
	Superación	
Accesibilidad a la práctica		40%

Respecto a la **competición**, hallamos que la mayoría de las mujeres no compite por dos razones principales: por falta de interés en la competición y la otra por llevar poco tiempo en el deporte (Tabla 10). Por el contrario, las mujeres que compiten afirman que lo hacen por dar visibilidad a las mujeres en este deporte “Compito más que nada para demostrar que las chicas estamos presentes”.

Tabla 10. Categorías Participación en competiciones y razones.

		Razón	Frecuencia
Participación en competiciones oficiales	Compite	Visibilidad	40%
		Competencia	
	No Compite	Falta de interés	60%
		Principiante	

Sobre la presencia de las **mujeres en el SW**, las participantes consideran que el bajo porcentaje de las mujeres en este deporte se debe a diferentes razones: estereotipos de género, prejuicios, vergüenza y la novedad del deporte (Tabla 11). En el primer caso, las participantes indican que el SW puede ser considerada como una actividad de chicos, incluso la práctica deportiva en general puede ser considerada como una actividad exclusiva de hombres “Creo que muchas veces los estereotipos no ayudan mucho. Por ejemplo, el «me voy a poner muy musculosa, me voy a poner grande de brazos y espalda»”.

Así mismo, consideran que la presencia de prejuicios sobre la dificultad del SW o sobre sus practicantes puede jugar un papel relevante “Hay poquitas porque creo que intimidan bastante por su aspecto, los ven tan grandes. Asusta un poco, porque son un poco bruto, a veces”. De igual modo, también señalan como posible razón la vergüenza por ser observadas por otros o por desconocimiento de la actividad, dada su novedad.

Cabe destacar que el 40% de las participantes advierte que en el SW hay un aumento del número de participantes y un esfuerzo por atraer a mujeres en la práctica de esta modalidad “Cada vez hay más chicas en este deporte. Tenemos un grupo donde están todas las chicas de España que los practican y casi llegamos a 100, más las que no estarán. Cada vez que veo chicas en el parque intento animarlas a que lo prueben, actualmente en el parque de mi zona sigo siendo la única chica y, de vez en

cuando va alguna. Los chicos también hacen mucho por integrarlas, pero un proceso lento, esperemos que pronto seamos cada vez más”.

Tabla 11. Categorías Motivos del bajo porcentaje de mujeres en e SW.

		Frecuencia
Mujeres en el SW	Estereotipos	40%
	Prejuicios	40%
	Vergüenza	40%
	Desconocimiento del SW	20%

En cuarto lugar, la categoría **Beneficios del deporte**, sobre las **calidades** específicas que buscan las participantes al practicar el SW nos encontramos con que el 80% establece la resistencia como principal cualidad física, seguida con un 40% por la fuerza. Con un 20% cada uno, las participantes también indican como cualidad buscada a través de la práctica del SW la agilidad, la flexibilidad y el control motriz.

En referencia a las **aportaciones personales** de la práctica de SW, todas las participantes coinciden en determinar como principales contribuciones valores. Así, un 40% de las mujeres advierten valores relacionados con la experimentación (disfrute de la actividad y diversión); un 40% relacionados con la realización (evolución, perseverancia, constancia); un 40% con la interacción (convivencia, amistad, apoyo, cooperación, respeto, compañerismo); y un 60% de las participantes señalan los valores suprapersonales (superación, autonomía, organización y responsabilidad).

Finalmente, en relación con las **aportaciones sociales** de esta modalidad deportiva (Tabla 12), las participantes mencionan cinco principales aportes. En primer lugar, la mayoría de las participantes considera que el SW promueve la integración social, al favorecer el contacto e interacción entre diferentes grupos sociales: “Es un deporte que ayuda a unir a la gente, ya que al construir los parques en ciudades se pueden reunir diferentes grupos de personas”.

En segundo lugar, subrayan la promoción de hábitos de vida saludables como contribución de esta modalidad, incidiendo en la adherencia a la práctica deportiva en los jóvenes: “Es una buena forma de promover la vida sana, el deporte, el disfrutar con los amigos y ojala más ciudades construyeran parques”. En tercer lugar, las mujeres consideran al SW como una alternativa de ocio saludable incompatible con las adicciones, tabaco y alcohol “los jóvenes en vez de beber alcohol y fumar después de escuela, mejor van a hacer deporte”. En cuarto lugar, señalan como aporte a la sociedad la accesibilidad del SW, puesto que éste es gratuito “ser una actividad gratuita que puede disfrutar cualquiera”. Y finalmente en quinto lugar, consideran que contribuye al civismo, puesto que fomenta el cuidado de los parques en los que entrenan.

Tabla 12. Categorías Aspectos sociales del SW.

		Frecuencia
Aportes sociales	Integración social	80%
	Hábitos de vida saludables	60%
	Alternativas de ocio	40%
	Conductas cívicas	20%

Presentamos los resultados obtenidos de un modo más visual y a modo de resumen en un mapa conceptual (Anexo 5).

### ***1. 3. Análisis comparativo***

A la hora de comparar los relatos según el sexo de los participantes encontramos las siguientes diferencias cualitativas.

En primer lugar, respecto a la primera aproximación al SW, encontramos que tanto las mujeres como los hombres conocieron el deporte gracias a recomendaciones de amigos/conocidos y a ver a otros practicarlos en zonas o parques cercanos. Sin embargo, los hombres también señalan como pilar básico las redes sociales.

En relación a los motivos de inicio, ambos coinciden en señalar motivos relacionados con el sentimiento de competencia, la accesibilidad a la actividad y la diversión/disfrute. Sin embargo, los hombres además indican motivos relacionados con la mejora del aspecto físico, la vistosidad de la actividad y la amistad. Por otro lado, las mujeres destacan la compatibilidad del SW con otros deportes y los motivos sociales, como lo es compartir tiempo con sus parejas.

En segundo lugar, respecto a las cualidades que se desarrollan en el SW tanto hombres como mujeres advierten la flexibilidad y la fuerza. No obstante, las mujeres añaden control corporal, resistencia y agilidad. Además, éstas también distinguen las cualidades psicológicas (paciencia, dedicación y superación).

En la estructura de los entrenamientos también encontramos diferencias. Por un lado, los hombres realizan el calentamiento seguido de una rutina específica y trabajan una parte del cuerpo determinado. Por el contrario, las mujeres realizan un entrenamiento que contiene ejercicios de todas las rutinas (básico, tensión, flexibilidad, fuerza, resistencia, cardiovasculares).

En tercer lugar, en el estilo de vida y en la filosofía que han encontrado en el SW, tanto hombres como mujeres coinciden en destacar los hábitos de vida saludables y valores. Sin embargo, son las mujeres las que indican una variedad más amplia de valores (compañerismo, competencia, respeto, dedicación, humildad, constancia, amistad y superación) frente a los hombres (aprendizaje, compromiso, superación, amistad e integración). También señalan los hombres como tercer pilar de la filosofía del SW su papel en el mantenimiento de la salud y las mujeres su accesibilidad para practicarlo.

En la competición, hallamos que en ambos sexos hay practicantes que no compiten y practicantes que sí lo hacen. Los motivos difieren en cada caso; en el caso de las mujeres, compiten por dar visibilidad a la mujer en el deporte y por el sentido de competencia; en el caso de los hombres, lo hacen por superarse, vivir nuevas experiencias y por el apoyo social recibido en las competiciones.

## RESULTADOS

Sobre su percepción del bajo porcentaje de mujeres en el SW, también encontramos algunas diferencias. Tanto hombres como mujeres coinciden en señalar los estereotipos de género y los prejuicios por parte de la mujer hacia la actividad o los participantes. Sin embargo, son los hombres los que añaden que podría deberse a una exclusión por parte de los hombres. Y las mujeres, por su parte, también añaden la vergüenza de practicar en frente de otros y el desconocimiento del SW, dada su relativa novedad.

En cuarto lugar, respecto a los beneficios físicos que han logrado gracias al SW los hombres destacan la fuerza y flexibilidad; por el contrario, las mujeres además de las mencionadas señalan también la resistencia, agilidad y control motriz. En los beneficios sociales, tanto hombres como mujeres coinciden en indicar el fomento de los hábitos de vida saludables. No obstante, los hombres señalan la creación de redes de apoyo social, la promoción de la inclusión y la accesibilidad a la práctica; mientras que las mujeres indican la facilitación de la integración social, la alternativa de ocio que ofrece el SW y el fomento de conductas cívicas de cuidado del mobiliario urbano.

## **2. ANÁLISIS CUANTITATIVO**

A continuación presentaremos los principales resultados obtenidos en la fase cuantitativa. En primer lugar expondremos los análisis descriptivos, seguiremos con las comparaciones entre grupos y finalizaremos con las correlaciones más relevantes entre las distintas variables de estudio.

### ***2.1. Objetivo específico 1. Datos sociodemográficos de los participantes***

Los resultados señalan que la muestra está compuesta por un 95.4% ( $n= 204$ ) de practicantes de hasta 25 años, un 3.3% ( $n= 7$ ) de practicantes de 26 a 30 años y un 1.4% ( $n= 3$ ) de practicantes 31 años en adelante.

Respecto a la situación actual, hallamos que el 77.8% ( $n= 168$ ) estudia. Por el contrario, un 8.8% ( $n= 19$ ) trabaja, un 10.2% ( $n= 22$ ) combina estudio con trabajo y un 3.2% ( $n= 7$ ) de la muestra está en situación de desempleo.

Si atendemos al nivel de estudios (Figura 8), encontramos que la mayoría ( $n= 95$ ) cursa o ha cursado únicamente la Educación Secundaria Obligatoria, seguido de Bachillerato ( $n= 56$ ), Técnico profesional ( $n= 28$ ), Primaria ( $n= 12$ ) y, por último, hallamos participantes con un nivel educativo de Postgrado ( $n= 3$ ).

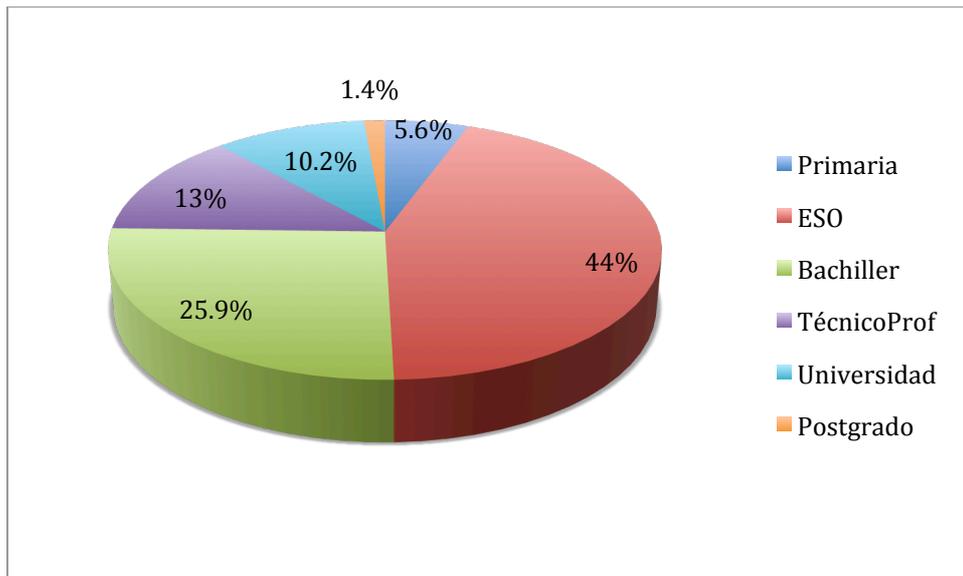


Figura 8. Nivel de estudios.

En referencia a la población inmigrante que compone la muestra ( $n= 46$ ), encontramos que el 62.5% ( $n= 25$ ) procede de la países latinoamericanos como Bolivia, Ecuador, Colombia, Uruguay, México, Argentina, Venezuela, República Dominicana y Paraguay. Del mismo modo, el 32.5% ( $n= 13$ ) procede de países de Europa como Ucrania, Rumanía, Lituania, Bulgaria y Moldavia. Finalmente, el 5% restante procede de países Asiáticos como Rusia y Pakistán ( $n= 2$ ).

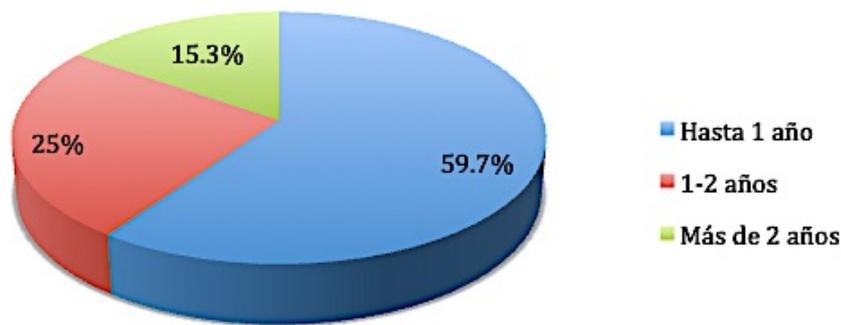
## 2. 2. *Objetivo específico 2. Datos relacionados con la actividad física*

Los resultados obtenidos referentes a la práctica de Street Workout arrojan la siguiente información:

La mayoría de los participantes forma parte de un grupo de entrenamiento ( $n= 136$ ), conformado el 63% de la muestra total. La forma predominante en la que conocieron la modalidad deportiva es “A través de amigos/conocidos”, con el 53.2% ( $n= 115$ ) de la muestra. En menor medida, los practicantes que conocieron el Street Workout “A través de las redes sociales (Facebook, YouTube, Instagram, etc.)”

conforman el 32.4% ( $n= 70$ ) de la muestra. De igual modo, el 13.4% ( $n= 29$ ) conoció este deporte por observación de otras personas practicando en parques o zonas próximas. Finalmente, 1% ( $n= 2$ ) de la muestra estaba ligada al mundo deportivo y lo conoció a través de éste.

En relación al tiempo que llevan practicando el Street Workout, encontramos que la media es de 16.6 meses ( $DT= 15.7$ ). Si atendemos a su distribución por grupos, observamos en la Figura 9 que la mayoría ( $n= 129$ ) lleva practicando el deporte un año o menos. De igual manera, un cuarto de la muestra ( $n= 54$ ) practica Street Workout entre uno y dos años. Finalmente, aquellos que practican el deporte más de dos años ( $n= 33$ ) constituirían la parte minoritaria de la muestra.



*Figura 9.* Tiempo en años practicando Street Workout.

Así mismo, atendiendo a las horas a la semana que los participantes le dedican en exclusiva a la práctica de esta modalidad deportiva podemos observar que le destinan una media de 9.1 horas ( $DT= 6.3$ ). Su distribución por grupos señala que el 47.7% ( $n= 103$ ) le dedica entre 4 y 10 horas, seguidos con un 32.15% ( $n= 69$ ) de aquellos que practican Street Workout más de 10 horas. Aquellos que realizan la actividad hasta 3 horas a la semana constituirían el 20% ( $n= 43$ ) de la muestra.

Del mismo modo, estas horas estarían repartidas en varios días a la semana, por lo que aquellos que practican Street Workout hasta tres días a la semana

## RESULTADOS

constituirían el 21.8% ( $n= 47$ ), mientras que el 78.2% ( $n= 169$ ) restante de la muestra realiza la actividad cuatro días o más a la semana.

En la Figura 10 podemos apreciar que la distribución de la muestra en función de su participación en competiciones oficiales es equilibrada.

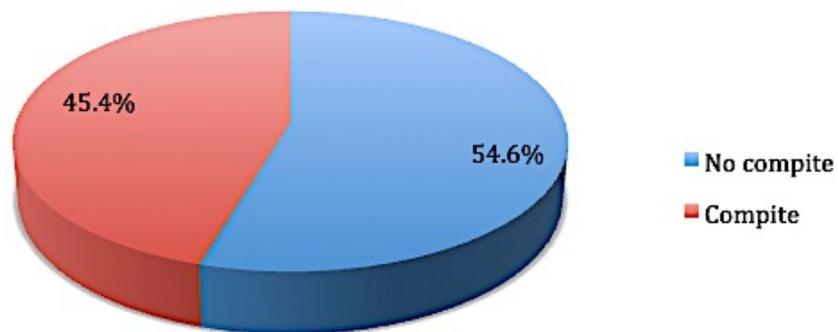


Figura 10. Porcentaje de competidores y no-competidores.

Los datos relacionados con la práctica de otros deportes adicionales muestran que el 57.4% ( $n= 124$ ) practica únicamente Street Workout, mientras que el 42.6% ( $n= 92$ ) restante sí realiza otro deporte adicional. Entre los deportes/actividades físicas practicadas con mayor frecuencia hallamos los siguientes:

- 1) Fútbol, con el 25%.
- 2) Actividades Fitness, gimnasio o Boxeo, con un 8.3% cada una.

### **2. 3. Objetivo específico 3. Motivos de práctica**

Los resultados obtenidos en la escalas MPAM (Tabla 13) reflejan que los motivos más relevantes en la muestra son el Disfrute, Competencia y Fitness. Por lo tanto, esto señala que el Street Workout se realiza principalmente por considerarse una actividad placentera y de diversión; así como por considerarse una actividad física que contribuye a la mejora de habilidades o que suponen un desafío para quien lo practica. De igual modo, también le otorgan una importancia moderada/alta como un medio para mantener o mejorar la salud.

Tabla 13. Medias de MPAM de la muestra total

	<i>M</i> ( <i>N</i> = 216)	<i>DT</i>
Disfrute	5.43	2.04
Apariencia	4.43	1.81
Social	4.71	1.76
Fitness	5.28	2.02
Competencia	5.35	2.03

### **2. 4. Objetivo específico 4. Responsabilidad social y personal, bienestar psicológico y social, dependencia al ejercicio, auto-concepto físico y actitud hacia el dopaje**

Hallamos también medias moderadas en Social y Apariencia, siendo la primera la que señala al Street Workout como un medio de establecer, mejorar o mantener las relaciones sociales. Asimismo, Apariencia refleja a esta modalidad deportiva como un medio para mejorar la imagen corporal y la apariencia externa, aunque es la dimensión con la media más baja.

## RESULTADOS

Los resultados referidos a la escala PSRQ éstos muestran unas medias altas en la muestra en ambas dimensiones. En primer lugar, la Responsabilidad Social presenta una media ligeramente superior ( $X= 5.24$ ;  $DT= 1.32$ ), señalando que entre los participantes el respeto a los derechos y los sentimientos de los demás, así como la ayuda a los compañeros de entrenamiento es importante. La media obtenida en la dimensión Responsabilidad Personal ( $X= 5.10$ ;  $DT= 1.14$ ) también es alta y refleja la presencia de participación activa y esfuerzo, así como de autogestión durante los entrenamientos en la muestra de nuestro estudio.

En referencia al Bienestar Psicológico y Social, las medias nos indican unas puntuaciones moderadas/altas. La media más alta en Bienestar Psicológico es Autoaceptación ( $X= 4.97$ ;  $DT= 1.09$ ), que refleja la presencia en los participantes de actitudes positivas hacia sí mismos y aceptación tanto de los aspectos positivos como de los negativos de su personalidad. Es seguida de Propósito de Vida ( $X= 4.87$ ;  $DT= 1.12$ ), que revela que los participantes tienen proyectos de vida, se proponen objetivos y se esfuerzan por conseguirlos. Finalmente, Dominio del Entorno ( $X= 4.51$ ;  $DT= 0.91$ ) señala una sensación moderada de control sobre el contexto que les rodea, así como una percepción de competencia y responsabilidad de las circunstancias que les rodean. La dimensión Integración Social de Bienestar Social también tiene una media moderada/alta ( $X= 4.64$ ;  $DT= 0.93$ ), lo que indica que los participantes se sienten ligeramente parte de la sociedad, cultivan el sentimiento de pertenencia y tienen lazos sociales.

Atendiendo a los resultados obtenidos en el instrumento EDS-R, éstos muestran una presencia moderada de los síntomas característicos de la dependencia al ejercicio físico. Así pues, como se observa en Tabla 14, apreciamos que las medias más altas son las obtenidas en las dimensiones Tolerancia y Tiempo; indicando que entre los practicantes de Street Workout la necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio para conseguir el efecto deseado es moderada, al igual que el empleo de una cantidad considerable de tiempo en realizar la actividad.

Tabla 14. Medias de EDS-R de la muestra total

	<i>M</i> ( <i>N</i> = 216)	<i>DT</i>
Tolerancia	4.61	1.23
Abstinencia	3.50	1.47
Efectos deseados	3.57	1.46
Falta de control	3.94	1.47
Tiempo	4.48	1.26
Reducción otras actividades	3.22	1.32
Continuación	3.40	1.50

Le sigue la media de la dimensión Falta de control, refleja moderadamente del deseo persistente por controlar la práctica de ejercicio. De igual modo, las medias en las dimensiones restantes señalan una presencia moderada/baja de los síntomas descritos en cada dimensión. La media en Efectos deseados, por lo tanto, refleja que los practicantes consideran que realizan Street Workout durante más tiempo del planteado inicialmente. Del mismo modo, las medias en Abstinencia y Continuación señalan la presencia moderada/baja de síntomas de abstinencia y la práctica de ejercicio a pesar de la presencia de problemas de índole físico o psicológico, respectivamente. Finalmente, la media más baja la obtuvo el factor Reducción de actividades, que señala una frecuencia media/baja de la reducción de otras actividades no relacionadas con la práctica física.

Las medias obtenidas en el instrumento CAF señalan medias que podemos considerar moderadas/altas. La dimensión con la media más alta es Auto-concepto físico general ( $X= 4.18$ ;  $DT= 0.81$ ), reflejando tanto opiniones como sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en el ámbito físico. En segundo lugar, la media de Fuerza ( $X= 3.97$ ;  $DT= 0.74$ ) señala que en el presente estudio los participantes se ven y/o se sienten fuertes, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar los

ejercicios propios del Street Workout. En tercer lugar, la dimensión Habilidad física ( $X= 3.94$ ;  $DT= 0.75$ ) refleja una percepción positiva sobre la capacidad de los participantes para realizar un tipo deporte, concretamente el Street Workout. En último lugar, la dimensión Condición física ( $X= 3.83$ ;  $DT= 0.69$ ), que señala la percepción de la forma física en la que se incluye la resistencia para realizar ejercicio físico intenso, la energía física y la confianza en el estado físico que poseen.

En último lugar, las puntuaciones obtenidas en la escala PEAS ( $X= 2.05$ ;  $DT= 0.96$ ) indica que la actitud general hacia el dopaje en la muestra de nuestro estudio es de desacuerdo.

## **2. 5. Objetivo específico 5. Comparación entre grupos**

### **2. 5. 1. Grupo entrenamiento**

Para la comparación de acuerdo a la pertenencia a un grupo de entrenamiento ejecutamos la prueba no paramétrica U Mann-Whitney en los casos en los que los supuestos normalidad e igualdad de la varianza no se cumplen, mientras que ejecutamos la prueba t de Student para muestras independientes en los casos contrarios.

Los resultados obtenidos únicamente muestran diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en la dimensión *Responsabilidad Personal* ( $t= -2.07$ ;  $p < .05$ ), siendo aquellos que no pertenecen a un grupo de entrenamiento ( $X= 5.31$ ;  $DT= 0.88$ ) los que tienen mejores puntuaciones frente a los practicantes que forman parte de un grupo ( $X= 5.00$ ;  $DT= 1.25$ ) como se observa en la Figura 11.

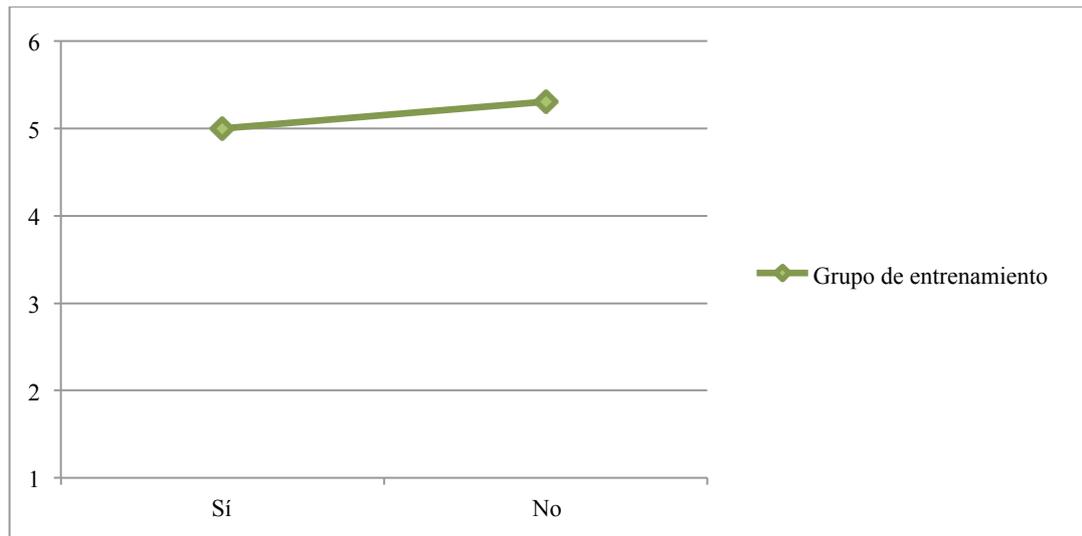


Figura 11. Medias de la diferencias significativas en Responsabilidad Personal

### 2. 5. 2. Competición

También realizamos comparaciones en función de si los participantes compiten. Empleamos la prueba t de Student para muestras independientes en los casos en los que los supuestos normalidad e igualdad de la varianza están dentro de los límites considerados aceptables; por el contrario, cuando estos supuestos son violados, ejecutamos la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney.

Los resultados obtenidos señalan diferencias estadísticamente significativas en la dimensión *Efectos deseados* ( $t= 1.99$ ;  $p< .05$ ;  $d= .28$ ) del instrumento EDS-R (Figura 12). Serían los Competidores ( $X= 3.79$ ;  $DT= 1.50$ ) los que realizan ejercicio durante más tiempo o en mayor cantidad de lo que inicialmente pretendían, respecto a los No-Competidores ( $X= 3.38$ ;  $DT= 1.42$ ).

## RESULTADOS

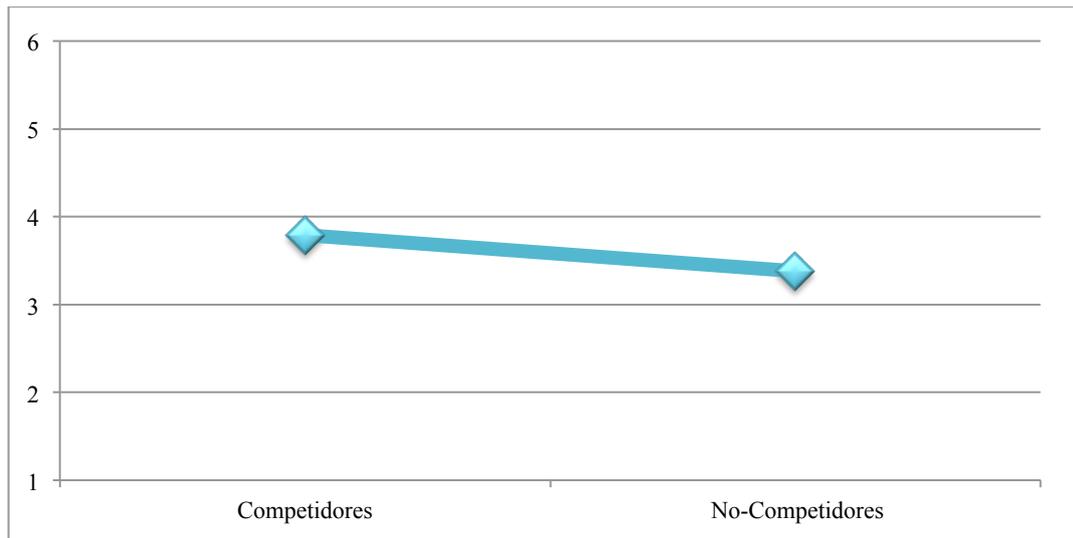


Figura 12. Medias de las diferencias significativas en Efectos deseados

También hallamos diferencias significativas en las cinco dimensiones del instrumento CAF (Tabla 15). Los practicantes de SW que compiten tienen unas medias más altas en *Auto-concepto Físico*, *Habilidad*, *Condición física* y *Fuerza*, lo que indica una percepciones más positivas en dichas dimensiones frente a aquellos que no compiten (Figura 13).

Tabla 15. Diferencias significativas entre competidores y no competidores en el CAF.

	Compite				<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	Sí		No				
	<i>M</i> ( <i>N</i> = 97)	<i>DT</i>	<i>M</i> ( <i>N</i> = 114)	<i>DT</i>			
Habilidad Física	4.12	0.66	3.79	0.75	3.13	.002	.47
Condición física	3.99	0.64	3.69	0.71	3.20	.002	.44
Fuerza	4.10	0.68	3.86	0.77	2.34	.020	.33
Auto-concepto Físico	4.35	0.74	4.03	0.83	2.89	.004	.41

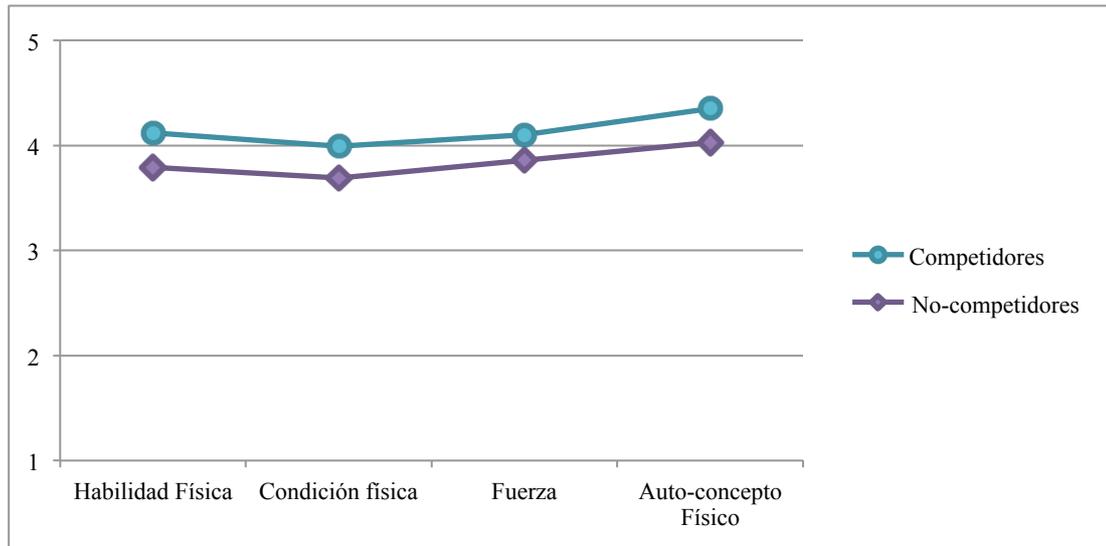


Figura 13. Medias de las diferencias significativas en Auto-Concepto Físico

### 2. 5. 3. Práctica de otro deporte

Los resultados obtenidos de la comparación de grupo en función de si los participantes practican paralelamente otros deportes (t de Student para muestras independientes), señalan que existen diferencias estadísticamente significativas. En primer lugar, las diferencias encontradas en cuatro de las cinco dimensiones del MPAM (Tabla 16), muestran que para aquellos que practican exclusivamente SW los motivos de *disfrute*, los *sociales*, los relacionados con el *fitness* y la *competencia* son más importantes a la hora de practicar SW (Figura 14).

Tabla 16. Diferencias significativas para Otro Deporte en el MPAM.

	Otro deporte				<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	Sí		No				
	<i>M</i> ( <i>N</i> = 89)	<i>DT</i>	<i>M</i> ( <i>N</i> = 120)	<i>DT</i>			
Disfrute	5.01	2.25	5.75	1.84	2.52	.012	.36
Social	4.37	1.93	4.97	1.61	2.39	.018	.34
Fitness	4.96	2.29	5.54	1.77	1.99	.047	.28
Competencia	4.97	2.27	5.64	1.80	2.27	.024	.33

## RESULTADOS

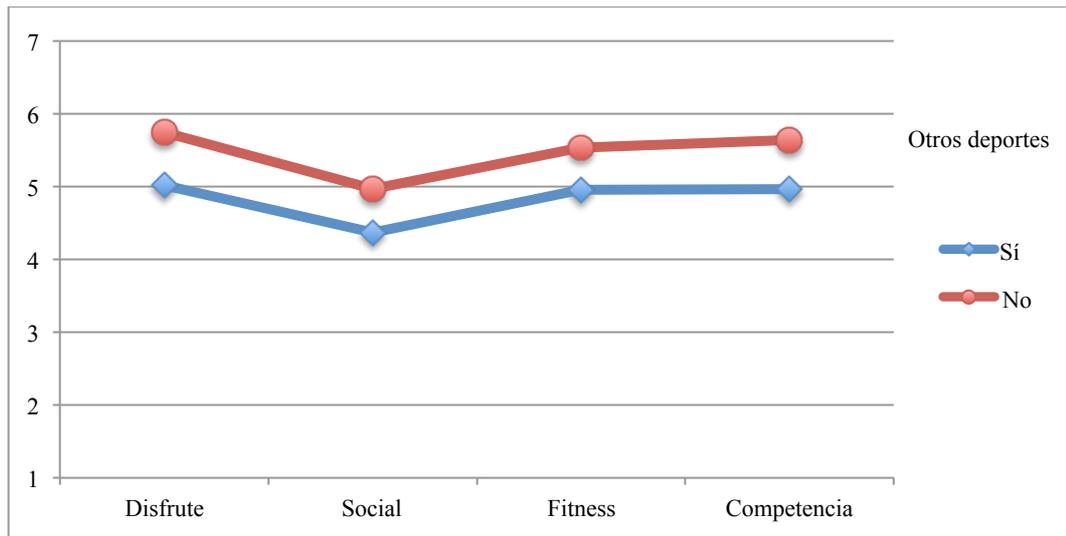


Figura 14. Medias de las diferencias significativas en MPAM

También encontramos diferencias estadísticamente significativas en una de las dimensiones del instrumento CAF, concretamente en la dimensión *Condición Física* ( $t= 2.66$ ;  $p < .05$ ;  $d= .36$ ), en la que los participantes que sí practican otros deportes ( $X= 3.98$ ;  $DT= 0.68$ ) tienen una percepción significativamente más positiva de la propia condición física, frente a los que solamente practican SW ( $X= 3.72$ ;  $DT= 0.69$ ), Figura 15.

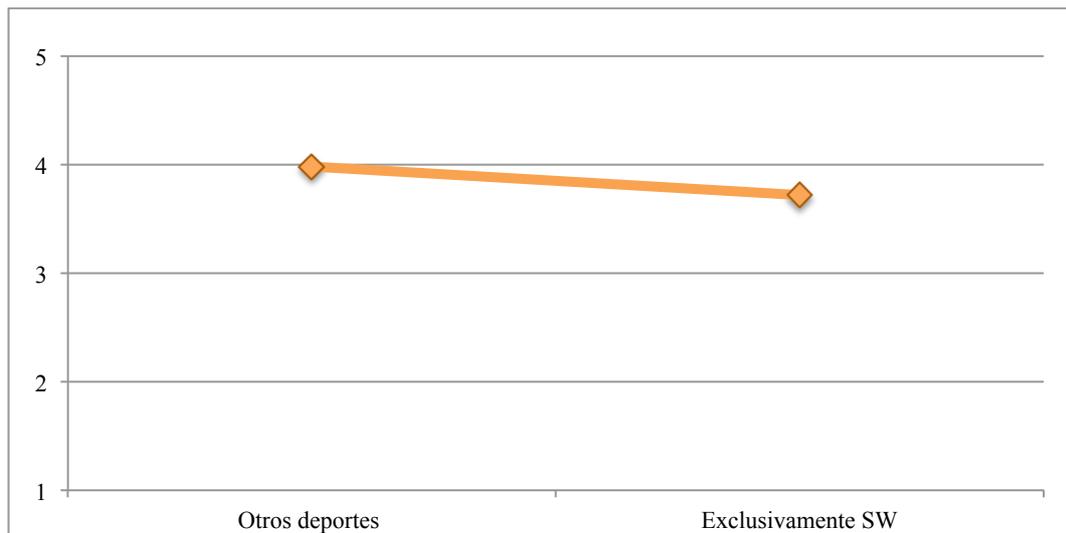


Figura 15. Medias de las diferencias significativas en Condición física

#### **2. 5. 4. Inmigrante**

Los resultados obtenidos de la comparación (U de Mann-Whitney para muestras independientes) entre practicantes nativos y practicantes procedentes de otros países no arrojan diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables evaluadas.

#### **2. 5. 5. Situación Socioeconómica**

Para comprobar las diferencias en función de la situación socioeconómica ejecutamos la prueba de Kruskal-Wallis para  $k$  muestras independientes (Tabla 17). Los resultados señalan que en *Auto-aceptación*, aquellos que trabajan tienen una auto-aceptación significativamente mayor que los desempleados; no hallándose otras diferencias significativa entre los demás grupos.

En *Domino del entorno*, los participantes que estudian/trabajan tienen una percepción significativamente mayor de la habilidad para crear entornos favorables, frente a aquellos que estudian y los desempleados. De igual modo, los que trabajan tienen una puntuación significativamente más alta que aquellos que están desempleados. Respecto a *Propósito de Vida*, los participantes que estudian/trabajan ( $n= 21$ ) tienen una percepción significativamente mayor de la presencia de metas y objetivos, frente a aquellos que estudian ( $n= 166$ ) y los desempleados ( $n= 7$ ). De igual modo, los que trabajan ( $n= 17$ ) tienen una puntuación significativamente más alta que los desempleados.

En *Integración*, aquellos que trabajan/estudian muestran una percepción de la calidad de las relaciones con el entorno significativamente mayor, frente a que estudian y los que trabajan. De igual modo, aquellos que trabajan tienen puntuaciones significativamente más altas que los desempleados. Finalmente, respecto a las dos dimensiones del CAF, los desempleados tienen puntuaciones significativamente

## RESULTADOS

inferiores en la percepción de su *Condición física* y *Fuerza* que los que trabajan/estudian y los que trabajan, respectivamente.

Tabla 17. Significación para Situación socioeconómica.

	$\chi^2$	<i>Contraste</i>	<i>Mdn</i>	<i>p</i>
Bienestar				
Auto-aceptación	3.98	2>3	5.2>4.7	.046
Domino de Entorno	8.57	4>1	4.8>4.6	.036
	3.89	2>3	4.8>3.4	.048
	6.13	4>3	4.8>3.4	.013
Propósito de Vida	8.14	4>1	5.6>5.2	.043
	5.28	2>3	5.4>4.0	.022
	4.39	4>3	5.6>4.0	.036
Integración	4.85	2>3	4.8>4.0	.028
	7.28	4>2	5.0>4.8	.026
	6.68	4>3	5.0>4.0	.010
CAF				
Condición física	4.01	4>3	4.0>3.5	.045
Fuerza	4.22	2>3	4.3>3.1	.040

Grupos: 1 Estudio; 2 Trabajo; 3 Desempleado; 4 Estudio y Trabajo

### **2. 6. Objetivo específico 6. Correlación variables de estudio y datos sociodemográficos**

Para comprobar la asociación entre las variables de nuestro estudio realizamos las pruebas de correlación que presentamos a continuación.

Encontramos también que la *Edad* correlaciona positivamente con *Tiempo de Práctica* ( $r = .36$ ;  $p < .01$ ). Por lo que, conforme aumenta la edad de los practicantes también aumenta el tiempo que llevan practicando SW. Así mismo, hallamos que el

*Tiempo de práctica* correlaciona positivamente con *Fuerza* (CAF) ( $r = .17$ ;  $p < .05$ ). Por lo que cuanto más tiempo llevan practicando SW, mayor es la percepción de fuerza en los practicantes.

También observamos que *Días a la semana* correlaciona positivamente con *Tolerancia* (EDS-R) ( $\rho = .17$ ;  $p < .05$ ), *Tiempo* (EDS-R) ( $\rho = .21$ ;  $p < .05$ ) y PEAS ( $\rho = .17$ ;  $p < .05$ ). Es decir, cuantos más días a la semana se dediquen a la práctica de SW, mayor es la necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio para conseguir el efecto deseado, se emplea en mayor medida una considerable cantidad de tiempo en actividades relacionadas con el ejercicio físico y la actitud hacia el dopaje es más positiva.

## **2. 7. Objetivo específico 7. Correlaciones entre variables de estudio**

Presentamos las correlaciones significativas entre las escalas de las variables de investigación.

### **MPAM**

En primer lugar, respecto a las relaciones entre principales instrumentos de evaluación, los resultados señalan que el MPAM, todas sus dimensiones tienen una correlación positiva moderada tanto con la *Responsabilidad Social* como con la *Responsabilidad Personal* (Tabla 18). No obstante, es *Apariencia* la dimensión que presenta una correlación más baja con respecto a las demás dimensiones. Son, por lo tanto, *Diversión*, *Fitness* y *Competencia* las que tienen una asociación más fuerte con *Responsabilidad Social* y *Personal*. Es decir, cuanto mayores son las puntuaciones en *Diversión*, *Fitness* y *Competencia*, mayor es el respeto por los otros y el esfuerzo y autonomía de los participantes.

## RESULTADOS

Tabla 18. Correlaciones significativas de MPAM y Responsabilidad

	<i>Responsabilidad personal</i>	<i>Responsabilidad social</i>
Diversión	.53**	.60**
Apariencia	.45**	.49**
Social	.49**	.57**
Fitness	.54**	.59**
Competencia	.53**	.60**

Nota; Correlaciones de Spearman, \*\*p < .05

En segundo lugar, respecto a las relaciones con las dimensiones del *Bienestar*, hallamos correlaciones positivas significativas en todas las dimensiones (Tabla 19). Lo que indica que cuanto más importantes o relevantes son la *Diversión*, *Apariencia*, *Motivos sociales*, *Fitness* y *Competencia*; mayor es la puntuación en las cuatro dimensiones de bienestar evaluadas (autoaceptación, propósito de vida, dominio del entorno e integración). Sin embargo, destacamos la correlación moderada entre la *Autoaceptación* y los motivos de práctica de actividad física: *Diversión* y *Fitness*. Por lo que se refleja que cuanto más relevante es la diversión y la forma o Fitness para los practicantes de SW, mayor es la autoaceptación.

Tabla 19. Correlaciones significativas de MPAM y Bienestar

	<i>Auto-aceptación</i>	Dominio del entorno	<i>Propósito de vida</i>	<i>Integración social</i>
Diversión	.40**	.27**	.38**	.32**
Apariencia	.36**	.19**	.32**	.23**
Social	.37**	.19**	.36**	.27**
Fitness	.40**	.29**	.39**	.33**
Competencia	.37**	.25**	.37**	.32**

Nota; Correlaciones de Spearman, \*\*p < .05

En tercer lugar, también hallamos asociaciones estadísticamente significativas con algunas de las dimensiones del EDS-R, siendo éstas bajas (Tabla 20). El motivos relacionado con la apariencia correlaciona con *Tolerancia*, *Falta de control*, *Tiempo*, *Efectos deseados* y *Abstinencia*. Reflejando que una mayor puntuación en este motivo de practica, se relaciona con más dimensiones de la dependencia al ejercicio. Del mismo modo, tanto la *Competencia* como *Motivos sociales* correlacionan positivamente con *Tolerancia* y *Tiempo*; es decir, con el aumento de la actividad física para obtener los mis resultados y el empleo de cantidades considerables de tiempo en actividades relacionas con la actividad física. Y, finalmente, *Diversión* correlaciona con *Tolerancia*. Es decir, cuanto mayor es la diversión a la hora de practicar SW, mayor es el aumento de la cantidad de ejercicio.

Tabla 20. Correlaciones significativas de MPAM y EDS-R

	<i>AB</i>	<i>CO</i>	<i>TO</i>	<i>FC</i>	<i>RA</i>	<i>TI</i>	<i>ED</i>
Diversión			.19**				
Apariencia	.16*		.25**	.23**		.21**	.18**
Social			.17*			.14*	
Fitness			.21**				
Competencia			.22**			.16*	

Nota; Correlaciones de Spearman. AB: abstencia, CO: continuación, TO: Tolerancia; FC: falta de control, RA: reducción actividades, TI: tiempo, ED: efectos deseados. \*\*p < .05, \*p < .01

En cuarto lugar, la asociación con el CAF (Tabla 21) también muestran correlaciones estadísticamente significativas con algunas de la variables del MPAM, siendo éstas correlaciones positivas muy bajas. Observamos, así, que *Diversión* correlaciona con y *Auto-concepto*; *Fitness*, por su parte, correlaciona con *Habilidad* y *Auto-concepto*. Y, finalmente, *Competencia* correlaciona con *Auto-concepto*.

## RESULTADOS

Tabla 21. Correlaciones significativas de MPAM y CAF

	<i>Habilidad física</i>	Condición física	<i>Fuerza</i>	<i>Auto-concepto general</i>
Diversión				.16*
Apariencia				
Social				
Fitness	.14*			.16*
Competencia				.16*

Nota; Correlaciones de Spearman, \*\*p < .05, \*p < .01

Finalmente, los motivos *Apariencia* y *Social* presentan una correlación estadísticamente significativa muy baja con el PEAS. Lo que indica que cuanto más importancia tienen los motivos relacionados con la apariencia ( $\rho = .21$ ;  $p < .01$ ) y con aspectos sociales ( $\rho = .15$ ;  $p < .05$ ) a la hora de la práctica deportiva, mayor es la actitud positiva hacia el dopaje.

### PSRQ

En primer lugar, los resultados señalan que una puntuación alta en responsabilidad Personal tiene una correlación positiva muy alta con la *Responsabilidad Social* ( $\rho = .91$ ;  $p < .01$ ). Lo que indicaría que cuanto mayor es el respeto por los otros, la ayuda y preocupación por los demás, también lo es el esfuerzo y autonomía de los participantes.

En segundo lugar, respecto a la asociación con el *Bienestar*, hallamos correlaciones estadísticamente significativas con todas las dimensiones evaluadas (Tabla 22). Así, observamos una correlaciones positivas moderadas entre ambas dimensiones de la *Responsabilidad (Personal y Social)* y *Autoaceptación, Propósito de vida e Integración*; mientras que la correlación entre *Responsabilidad Personal* y *Dominio del entorno* es positiva baja. Estos datos señalan que cuanto mayor es el esfuerzo, autonomía de los participantes, la preocupación y ayuda a los demás; mayor es la autoaceptación, la presencia de metas y objetivos significativos en los participantes y la percepción de relaciones de calidad con el entorno; así como la

habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para la satisfacción de los deseos.

Tabla 22. Correlaciones significativas de PSGR y Bienestar

	AA	DE	PV	IN
Responsabilidad personal	.45**	.33**	.45**	.48**
Responsabilidad social	.48**	.34**	.50**	.50**

Nota; Correlaciones de Spearman. AA: auto-aceptación, DE: dominio del entorno, PV: propósito de vida, IN: Integración spcial. \*\*p < .05, \*p < .01

En tercer lugar, también encontramos correlaciones estadísticamente significativas entre la *Responsabilidad Social* y *Personal* y algunas de las dimensiones del EDS-R, siendo estas positivas y bajas (Tabla 23). Por lo tanto, la *Responsabilidad Personal* correlaciona con *Tolerancia* y *Tiempo*. Por su parte, la *Responsabilidad Social* correlaciona con *Tolerancia*, *Falta de control* y *Tiempo*. Estos resultados reflejan que cuanto más altas son las puntuaciones en ambas dimensiones de la responsabilidad, mayor es la necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio para conseguir el efecto deseado y el empleo de una considerable cantidad de tiempo en actividades relacionadas con el ejercicio físico. Y específicamente en responsabilidad social, también aumente la presencia de un deseo para interrumpir la práctica de ejercicio.

Tabla 23. Correlaciones significativas de PSRQ y EDS-R

	AB	CO	TO	FC	RA	TI	ED
Responsabilidad personal			.31**			.24**	
Responsabilidas social			.33**	.16*		.26**	

Nota; Correlaciones de Spearman. AB: abstinencia, CO: continuación, TO: Tolerancia; FC: falta de control, RA: reducción actividades, TI: tiempo, ED: efectos deseados. \*\*p < .05, \*p < .01

En cuarto lugar, los resultados señalan correlaciones estadísticamente significativas con algunas de las dimensiones del CAF, siendo éstas positivas muy bajas (Tabla 24). Hallamos correlación entre la *Responsabilidad Personal* y *Condición*, *Fuerza* y *Auto-concepto*. Lo que refleja que una mayor puntuación en la *Responsabilidad personal* está relacionada con mejor percepción en las variables

mencionadas. De igual modo, existe una relación entre la *Responsabilidad Social* y la *Fuerza y Auto-concepto*. Lo que indica que cuando mayor es la preocupación y ayuda a los demás, mayor es la percepción de fuerza y mejor el auto-concepto físico.

Tabla 24. Correlaciones significativas de PSRQ y CAF

	<i>Habilidad física</i>	Condición física	<i>Fuerza</i>	<i>Auto-concepto general</i>
Responsabilidad personal	.14*		.18**	.23**
Responsabilidad social			.19**	.21**

Nota; Correlaciones de Spearman, \*\*p < .05, \*p < .01

### Bienestar

En primer lugar, la correlación entre sus dimensiones puede considerarse positiva moderadas/altas. Hallándose las correlaciones más altas en *Autoaceptación* e *Integración y Propósito de vida* (Tabla 25).

Tabla 25. Correlaciones significativas de las dimensiones de Bienestar

	<i>AA</i>	<i>DE</i>	<i>PV</i>	<i>IN</i>
Auto-aceptación				
Domino del entorno	.63**			
Propósito de vida	.85**	.65**		
Integración social	.74**	.60**	.71**	

Nota; Correlaciones de Pearson. AA: auto-aceptación, DE: dominio del entorno, PV: propósito de vida, IN: Integración social. \*\*p < .05, \*p < .01

En segundo lugar, respecto al EDS-R los resultados señalan correlaciones estadísticamente significativas bajas y moderadas (Tabla 26). Las correlaciones positivas moderadas son las que se dan tanto entre *Autoaceptación* como en *Propósito de vida* con *Tolerancia*. Lo que señala que cuanto mayor es la necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio para conseguir el efecto deseado, mayores son el grado en el que la persona se sentirse bien consigo misma y la presencia de metas significativas. También observamos una correlación moderada positiva entre *Propósito de vida* y *Tiempo*. Por lo que, cuanto mayor sea la presencia de metas, mayor será el empleo de tiempo en la práctica deportiva.

También se muestran correlaciones positivas bajas entre *Autoaceptación* y *Tiempo* y *Falta de control*; lo que refleja que cuando mayor es la aceptación, mayor es la cantidad de tiempo dedicada al ejercicio físico y la presencia de un deseo persistente controlar o interrumpir la práctica de ejercicio. También hallamos correlación positiva entre *Dominio del entorno* y *Tolerancia* y con *Efectos deseados* ( $\rho = .20$ ;  $p < .01$ ); es decir, cuanto mayor es la habilidad personal para crear entornos favorables para la satisfacción de los deseos, mayores son la necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio y el uso del ejercicio durante más tiempo del pretendido inicialmente.

También se observa una correlación negativa entre *Dominio del entorno* y *Reducción de actividades*, lo que señala que cuanto mayor es la habilidad de creación de entornos favorables, menor es la reducción de otras actividades en detrimento del ejercicio físico. Por otra parte, la correlación entre *Propósito de vida* y *Falta de control* pone de manifiesto que cuanto mayor es la percepción de la presencia de metas significativas para la persona, mayor es la presencia de un deseo persistente fallido de controlar la práctica de ejercicio. Finalmente, *Integración* correlaciona positivamente con *Tolerancia* y *Tiempo*; es decir, cuanto mayor es la percepción de la presencia de relaciones positivas con la comunidad, mayor es la necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio físico y el empleo de una cantidad de tiempo considerable en la práctica deportiva.

Tabla 26. Correlaciones significativas de Bienestar y EDS-R

	<i>AB</i>	<i>CO</i>	<i>TO</i>	<i>FC</i>	<i>RA</i>	<i>TI</i>
Auto-aceptación			.44**	.16*		-.36**
Dominio del entorno			.25**		-.20**	
Propósito de vida			.49**	.21**		.45**
Integración			.35**			.30**

Nota; Correlaciones de Spearman. AB: abstencia, CO: continuación, TO: Tolerancia; FC: falta de control, RA: reducción actividades, TI: tiempo, ED: efectos deseados. \*\*p < .05, \*p < .01

En tercer lugar, observamos correlaciones estadísticamente significativas con todas las dimensiones del CAF. En términos generales, cuando mayores son las

## RESULTADOS

puntuaciones en las dimensiones del bienestar, mayores son las puntuaciones en las todas las dimensiones del CAF (Tabla 27). Sin embargo, destacamos las correlaciones positivas moderadas entre *Autoaceptación-Fuerza*, y *Fuerza-Autoconcepto*; cuanto mayor es la Autoaceptación, mayor es la percepción de Fuerza y mejor es el Auto-concepto. Así mismo, cuanto mayor es la puntuación en *Integración*, mejor es la percepción de la *Condición física* y del *Auto-concepto*.

Tabla 27. Correlaciones significativas de Bienestar y CAF

	<i>Habilidad física</i>	Condición física	<i>Fuerza</i>	<i>Auto-concepto general</i>
Auto-aceptación	.33**	.39**	.40**	.46**
Domino del entorno	.31**	.36**	.32**	.38**
Propósito de vida	.26**	.37**	.34**	.39**
Integración social	.36**	.45**	.38**	.43**

Nota; Correlaciones de Pearson.. \*\*p < .05, \*p < .01

Finalmente, hay una correlación estadísticamente significativa negativa muy baja entre PEAS y *Dominio del entorno* ( $\rho = -.18$ ;  $p < .01$ ). Es decir, cuanto mayor es la habilidad de crear las condiciones favorables en el entorno para satisfacer las necesidades propias, la actitud hacia el dopaje es menos positiva.

### EDS-R

En primer lugar, las correlaciones entre sus dimensiones son estadísticamente significativas y positivas (Tabla 28 y Tabla 29). Observamos las correlaciones más altas en las que se dan entre *Tiempo* con *Tolerancia* y *Efectos deseados*.

Tabla 28. Correlaciones significativas entre las dimensiones del EDS-R

	<i>AB</i>	<i>CO</i>	<i>TO</i>	<i>FC</i>	<i>RA</i>	<i>TI</i>
Abstinencia						
Continuación	.54**					
Tolerancia	.44**	.36**				
Falta de control	.42**	.35**	.54**			
Reducción de actividades	.46**	.50**	.37**	.50**		
Tiempo	.49**	.44**	.63**	.60**	.52**	

Nota; Correlaciones de Pearson. AB: abstinencia, CO: continuación, TO: Tolerancia; FC: falta de control, RA: reducción actividades, TI: tiempo, ED: efectos deseados. \*\*p < .05, \*p < .01

Tabla 29. Correlaciones significativas entre las dimensiones del EDS-R y Efectos deseados

	AB	CO	TO	FC	RA	TI
Efectos deseados	.53**	.44**	.45**	.58**	.61**	.63**

Nota; Correlaciones de Spearman. AB: abstinencia, CO: continuación, TO: Tolerancia; FC: falta de control, RA: reducción actividades, TI: tiempo, ED: efectos deseados. \*\*p < .05, \*p < .01

En segundo lugar, podemos comprobar que hay correlaciones estadísticamente significativas con algunas de las dimensiones del CAF, siendo éstas correlaciones muy bajas y bajas (Tabla 30 y Tabla 31). Los datos señalan que *Abstinencia* correlaciona negativamente con *Habilidad física*; lo que indica que cuanto mayor es la percepción de habilidad, menor es la presencia de síntomas característicos de abstinencia del ejercicio tales como la ansiedad, fatiga, agotamiento.

*Tolerancia* correlaciona positivamente con *Condición física*; es decir, cuanto mejor es la condición que perciben los participantes, mayor es la necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio para lograr los efectos deseados. *Tiempo* correlaciona positivamente con *Condición física* y *Fuerza*; por lo que una mejor percepción en estos dos últimos aspectos supone un mayor empleo de una considerable cantidad de tiempo en actividades relacionadas con el ejercicio físico.

*Efectos deseados* correlaciona negativamente con *Auto-concepto*; es decir, cuanto mejor es el concepto propio, menor es el uso del ejercicio durante más tiempo/cantidad de lo que inicialmente se pretendía. Finalmente, *Reducción de actividades* correlaciona negativamente con *Habilidad*, *Condición* y *Auto-concepto*. Lo que refleja que cuanto mejor es la percepción de habilidad, condición y auto-concepto, menor es la realización de ejercicio físico en detrimento de otras actividades relevantes para la persona.

## RESULTADOS

Tabla 30. Correlaciones significativas EDS-R y CAF

	<i>Habilidad física</i>	Condición física	<i>Fuerza</i>	<i>Auto-concepto general</i>
Abstinencia	-.16*			
Continuación				
Tolerancia		.23**		
Falta de control				
Reducción de actividades	-.27**	-.15*		-.27**
Tiempo		.16*	.17**	

Nota; Correlaciones de Pearson. \*\*p < .05, \*p < .01

Tabla 31. Correlaciones significativas entre Efectos deseados y CAF

	<i>Habilidad física</i>	Condición física	<i>Fuerza</i>	<i>Auto-concepto general</i>
Efectos deseados				-.14*

Nota; Correlaciones de Spearman. \*\*p < .05, \*p < .01

En tercer lugar, también hallamos correlaciones estadísticamente significativas en todas las dimensiones del EDS-R (salvo Tolerancia) con el PEAS, siendo éstas positivas (Tabla 32). Estos resultados señalan que cuanto mayor es la puntuación en las dimensiones del EDS-R, más positiva es actitud hacia el dopaje. La correlación más alta es la que se da con *Efectos Deseados*.

Tabla 32. Correlaciones significativas EDS-R y PEAS

	<i>PEAS</i>
Abstinencia	.23**
Continuación	.19**
Tolerancia	
Falta de control	.22**
Reducción de actividades	.27**
Tiempo	.19**
Efecto deseado	.36**

Nota; Correlaciones de Spearman. \*\*p < .05, \*p < .01

## CAF

En primer lugar, las correlaciones entre las dimensiones del CAF son positivas bajas y moderadas (Tabla 33). Hallamos las correlaciones más altas entre *Fuerza* y tanto en *Condición* como en *Auto-concepto*. En términos generales, cuando aumenta la puntuación en una dimensión, también aumentan las puntuaciones de las demás.

Tabla 33. Correlaciones significativas entre las dimensiones del CAF

	<i>Habilidad física</i>	Condición física	<i>Fuerza</i>	<i>Auto-concepto general</i>
<i>Habilidad física</i>				
Condición física	.55**			
<i>Fuerza</i>	.50**	.61**		
<i>Auto-concepto general</i>	.57**	.57**	.61**	

Nota; Correlaciones de Pearson. \*\*p < .05, \*p < .01

En segundo lugar, respecto a la relación con el PEAS, hallamos correlación estadísticamente significativa negativa con *Auto-concepto* ( $\rho = -.23$ ;  $p < .01$ ). Es decir, que cuanto mejor es el auto-concepto, la actitud hacia el dopaje es menos positiva.

# DISCUSIÓN

## DISCUSIÓN

Tomando como base numerosos estudios sobre la práctica deportiva, a día de hoy conocemos que ésta es indispensable, no solamente por sus efectos beneficiosos a nivel físico, sino también por su papel en el desarrollo personal (Cantón, 2001; Erickson et al., 2011; Maza et al. 2011); además de su contribución social, principalmente por su potencial integrador (Sherry, 2010). No obstante, la práctica deportiva depende en gran medida de cómo sea implantada y qué elementos o valores promueva el entorno en el que ésta se realiza. La práctica deportiva también puede relacionarse con conductas contrarias al bienestar físico y psicológico, desembocando en conductas de riesgo.

Nos planteamos como objetivo principal explorar las principales características del SW, una modalidad físico-deportiva apenas estudiada, así como delimitar y definir los principales factores asociados a su experiencia y, finalmente, valorar el papel que tiene su práctica en los participantes de nuestro estudio. Con estos objetivos buscamos profundizar en el conocimiento científico de una modalidad deportiva emergente con potencial de integrador social, valorando finalmente si efectivamente los elementos que componen esta práctica pueden ser considerados como positivos para la sociedad y contribuir a su desarrollo prosocial.

## **1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

Para lograr los objetivos planteados en la investigación y profundizar en las características de los participantes de nuestro estudio, necesitamos comenzar por

conocer sus datos sociodemográficos. Así pues, los datos obtenidos reflejan un conjunto de practicantes jóvenes, siendo el 95.4 % de la muestra menores de 25 años. Estos resultados son congruentes con las afirmaciones que señalan al SW como un deporte popular entre los adolescentes y los más jóvenes (FWSWC, 2017). Además de su preferencia por los más jóvenes, este hecho también podría considerarse un reflejo de la distribución de la probabilidad de la práctica deportiva en función de la edad, puesto que la práctica se reduce conforme aumenta la edad, lo que podría explicar el bajo porcentaje de personas mayores de 25 años en nuestra muestra (Valencia, Tobón y Bedoya, 2011).

En relación con el sexo, al igual que en la mayoría de deportes, pero sobre todo en deportes considerados como más masculinos, la presencia de las mujeres es desproporcionadamente menor que la de los hombres (Arbinaga y García, 2003; García-Ferrando, 2006). En el presente trabajo, únicamente una de cada diez participantes es mujer, y eso a pesar de los esfuerzos manifestados expresamente por practicantes de ambos sexos y representantes de instituciones más oficiales como la FESWC (2017) y la WSWC (2017). Una de las posibles explicaciones que podemos dar a este hecho está relacionado con las características observables del SW, puesto que no es poco frecuente considerar que se trata de una modalidad deportiva que trabaja fundamentalmente el desarrollo de la musculación. Por lo que, partiendo de este supuesto, es habitual que las mujeres se impliquen en menor medida en actividades físico-deportivas cuya actividad se fundamenta en el entrenamiento de este tipo (Arbinaga y García, 2003; Balaguer, 2002; García-Ferrando, 2006). En esta línea, el estudio realizado por Wesely (2001) ponía de manifiesto que aquellas mujeres culturistas que percibían que sus cuerpos musculosos, se desviaban del ideal femenino se sentían incómodas y cuestionaban sus entrenamientos. Por lo tanto, en línea con lo expresado por los practicantes de SW entrevistados, los prejuicios sobre la actividad como una actividad masculina que puede amenazar la idea de feminidad y el ideal femenino (Águila, Sicilia, Muyor y Orta, 2009; Martín, 2006). Lo que podría explicar en gran medida la baja presencia femenina y favorecería su participación en actividades dirigidas con componentes expresivos y rítmicos como pueden ser clases que ofertan en los gimnasios (Águila, Sicilia, Muyor, Orta y Moreno, 2009).

No hay que olvidar que incluso las propias practicantes femeninas señalan los estereotipos de género como otro de las posibles explicaciones a tener en cuenta, ya que tradicionalmente la práctica deportiva ha sido reservada para los ámbitos públicos y masculinos (Mosquera y Puig, 2002). En el caso particular del SW, tanto hombres como mujeres destacan los esfuerzos comunes para incluir y aumentar el número de participantes femeninas, en línea con los principios asociados al SW: la integración de todas las diferentes personas.

Respecto a la situación laboral y nivel de estudios, es esperable que por la edad de los participantes de este estudio, 8 de cada 10 practicantes de SW se encuentre estudiando, siendo lo más frecuente cursar estudios de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Sobre la población inmigrante de la investigación, hallamos un porcentaje mayor que el de la población inmigrante total, un 21.3% frente al 15% respectivamente (Instituto Nacional de Estadística, INE, 2017). Congruente con las edades y el tiempo medio de residencia en el país, podría considerarse un grupo representativo del colectivo de inmigrantes de segunda generación en España (Aparicio, 2007). Adicionalmente, si atendemos a los lugares de procedencia de los practicantes de SW, observamos una amplia variedad en los países de origen, apoyando una de las ideas fundamentales del SW: el multiculturalismo (FESWC, 2017). Estos datos son relevantes si tenemos en consideración que los inmigrantes, particularmente los menores, tienen un menor índice de participación deportiva y acceso a la práctica (Ayuntamiento de Barcelona, 2007; Domínguez, 2009; Jiménez et al., 2006, citado en Domínguez, 2009), lo que no sucedería con el SW.

## **2. ACTIVIDAD FÍSICA**

El segundo objetivo específico que nos planteamos está relacionado con datos sobre la práctica del SW. Por lo que, respecto a los datos relacionados con el SW y su práctica, destacamos que 6 de cada 10 participantes forma parte de un grupo de entrenamiento. En relación con la forma en la que los participantes conocieron el SW,

se destaca como el principal medio el hecho de tener amigos o conocidos que ya practicaban esta modalidad, suponiendo 5 de cada 10 los practicantes que se iniciaron de este modo. Estos datos son congruentes con varios estudios (Anderson, Winett, Wojcik y Williams, 2010; Reigal et al., 2012; Trost, Owen, Bauman, Sallus y Brown, 2002) que ponen de manifiesto que el apoyo social es fundamental a la hora de la iniciación deportiva y que incluso puede resultar determinante para la permanencia (Allender, Cowburn y Foster, 2006). Por lo tanto, se pone de manifiesto la importancia que el entorno tiene en la práctica de esta modalidad deportiva, concretamente el grupo, según el testimonio de los entrevistados. Éstos consideran que el grupo es fundamental a la hora de proporcionar *feedback* de ejecución y de actuar como fuente de apoyo social, además de promover la aceptación y pertenencia al grupo (Ntoumanis y Vazou, 2005).

Los relatos que nos proporcionan los participantes coinciden con los expuestos por Weinberg y Gould (2010), quienes señalan que el apoyo social está relacionado con el sentimiento de cohesión y clima de grupo, y que podría explicar la importancia que tiene el entrenamiento grupal en un deporte individual como lo es el SW. Por lo que, a pesar de tratarse de un deporte individual, el grupo es fundamental y los participantes señalan el apoyo social como uno de los aportes que hace el SW a la sociedad. Los participantes reconocen el papel del SW como una actividad que les ofrece la oportunidad de crear y consolidar redes de apoyo social (Reigal et al., 2012), tan importantes en su filosofía.

Sin embargo, no podemos olvidar que 3 de cada 10 participantes conocieron esta modalidad a través de las redes sociales y las plataformas digitales, lo que pone de manifiesto la importancia de las redes sociales para la expansión de este deporte, habiéndose convertido en uno de los medios de comunicación más populares (Tuzel y Hobbs, 2017). El 93% de los usuarios de internet de entre 14 y 17 años son usuarios asiduos de las redes sociales y 9 de cada 10 jóvenes de entre 19 y 24 años (Colás, González y de Pablos, 2012). Además, plataformas como YouTube, Facebook o Instagram, son una de las principales formas en las que transmiten contenido sobre ellos o sobre el deporte. Las redes sociales en el ámbito deportivo facilitan la interacción entre personas de distintos puntos del país o del mundo (Filo, Lock, y

Karg, 2015), intercambiando contenido relacionado con la modalidad deportiva, creando grupos o comunidades con un interés común (Colás et al., 2012).

Por otro lado, solamente 1 de cada 10 conoció el deporte por observación directa de su práctica, tanto de personas que lo realizan en zonas próximas o por estar en contacto con el mundo del deporte. Esto podría ser porque es una actividad todavía emergente, cuyos espacios de práctica aún son muy escasos, poco más de un centenar en toda España. Sin embargo, resulta llamativo que la mayoría de las mujeres entrevistadas afirmaran que este fue el principal medio por el que conocieron el SW. Estos datos contrariarían a la última encuesta sobre hábitos deportivos en España (2017), que indica una equivalencia entre las mujeres que suelen practicar deporte al aire libre o en espacios cerrados, siendo ligeramente superior éste último (Pavón y Moreno, 2008; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, MECD, 2017). Los hombres, por el contrario, practican más en espacios al aire libre.

Respecto al tiempo que llevan practicando SW, observamos que en nuestra muestra los participantes llevan practicando el deporte en torno a un año y cuatro meses; siendo 6 de cada 10 participantes los que llevan un año o menos. Este hecho podría deberse a que, efectivamente, el SW es un deporte emergente que aún no está consolidado en la sociedad y que, como avanzamos, los espacios habilitados para su práctica aún son escasos. Sin embargo, que 4 de cada 10 practicantes lleven practicando esta modalidad más de un año también deja entrever cierta constancia entre sus practicantes. Además, cabe destacar que en lo referente a las horas dedicadas a la práctica de SW, hallamos que una amplia mayoría practica este deporte una media de horas superior a la recomendada por la OMS (2010); puesto que 8 de cada 10 practican más de 10 horas semanales y 2 de cada 10 hasta tres horas.

Sobre la participación de los practicantes de SW en competiciones, hallamos una distribución bastante equilibrada. Prácticamente la mitad de la muestra no compete, frente a la otra mitad que sí lo hace. Sin embargo, entre los practicantes entrevistados hallamos que la minoría compete, haciéndolo principalmente por sentirse competentes, dar visibilidad al colectivo y por el apoyo recibido. Aquellos que no compiten afirman que es por la necesidad de adquirir el nivel necesario para la competición o por tener otros intereses, tales como promover la práctica del SW.

Salvando las diferencias, Arbinaga y Caracuel (2007) obtuvieron datos similares en su estudio con fisicoculturistas, siendo en esta población de deportistas un 47.3% los que compiten. Finalmente, encontramos que para 6 de cada 10 participantes el SW es la principal y única actividad deportiva que realizan.

### **3. MOTIVOS DE PRÁCTICA**

El tercer objetivo específico que nos planteamos fue profundizar en la motivación para la práctica del SW. Consideramos que la motivación es uno de los principales factores o aspectos a tener en cuenta a la hora de profundizar en las razones por las que este deporte es tan popular entre sus practicantes, puesto que nos permitirá conocer qué elementos se asocian al compromiso con la práctica de SW, en el caso que nos ocupa (Iso-Ahola y Clair, 2000).

Así pues, en nuestra muestra los tres motivos más relevantes señalados por los participantes fueron el disfrute con la actividad, el sentimiento de competencia y la salud. Observamos que los dos primeros son motivos reflejan una importante base intrínseca en la práctica del SW; en línea de otros estudios como los realizados por Jiménez, Godoy y Godoy (2012), con resultados muy similares en los que el disfrute y motivos relacionados con la salud se hallan entre los más importantes (García-Ferrando, 2006; Granero, Gómez, Abrales y Rodríguez, 2011; Nuviala et al., 2014).

Los motivos señalados son relevantes en la medida en la que se vinculan con la participación y la adherencia a la actividad deportiva (Allender et al., 2006). Adicionalmente, Allender et al. (2006) también incluyen los motivos sociales como otro de los factores a tener en cuenta en la adherencia y que hemos hallado en nuestro estudio. Por lo tanto, la relevancia que se le otorga a este aspecto social de la práctica deportiva como uno de los motivos de práctica es congruente con los valores que se defienden en el SW, tales como el apoyo social, amistad o compañerismo.

También es importante destacar el papel que tiene la apariencia para los practicantes de SW. Si bien no es el motivo más relevante, las puntuaciones reflejan

la existencia de la preocupación por la apariencia o aspecto, que se busca mejorar a través del ejercicio físico, por lo que observamos un equilibrio entre los motivos intrínsecos y los extrínsecos.

Además, cabe destacar los otros tres motivos adicionales recogidos en las entrevistas: compatibilidad, vistosidad y accesibilidad. El primer motivo hace referencia a la funcionalidad del SW, puesto que consideran que éste puede complementarse con otros deportes y ayudar a mejorar el rendimiento. Sobre la vistosidad, consideran que una de las características más llamativas del SW es el interés que despiertan los denominados “trucos”, refiriéndose a los ejercicios o acciones motrices tales como voltear, saltar, girar sobre uno mismo, balancearse en apoyo, balancearse en suspensión, colocarse en apoyo invertido, entre otros (Ávalos, 2013). Estos elementos, alguno de ellos compartidos con la gimnasia artística, hacen del SW una actividad atractiva al público, lo que facilitaría la iniciación y podría repercutir también en el mantenimiento (Carrasco, Torres y Medina, 2000), en la medida en la que los participantes buscan la mejora continua o progreso en el SW. Finalmente, otro aspecto que señalaron es la accesibilidad a la actividad, haciendo referencia principalmente a la posibilidad de acceder a la práctica de manera gratuita y con un coste de inversión en equipamiento prácticamente inexistente, lo que también facilitaría la práctica.

En términos generales, podemos decir que el SW es una modalidad deportiva bastante completa, pues satisface las diferentes necesidades de sus practicantes de manera equilibrada, tanto de motivación intrínseca como extrínseca. El disfrute con la actividad física, la mejora continua, la salud, el establecimiento de relaciones sociales y la mejora de la apariencia o físico; se ajustan bastante al conjunto de valores asociados con el SW, no solamente a nivel social sino en lo referente a la promoción de hábitos de vida saludables y la práctica regular de ejercicio físico. En otras palabras, los participantes de este estudio practican SW por diversos motivos, no estando asociada su práctica exclusivamente a un único factor, sino a un equilibrio de todos ellos.

#### 4. ESCALAS PSICOLÓGICAS

Otro de los objetivos específicos que nos planteamos en el presente estudio fue analizar el nivel de responsabilidad social y personal, bienestar psicológico y social, dependencia al ejercicio, auto-concepto físico y actitud hacia el dopaje. Aspectos que consideramos relevantes para dar una visión holística del perfil de los practicantes de SW.

En primer lugar, podemos decir que en nuestra muestra el sentido de *responsabilidad* es muy alto, tanto personal como social. Lo indica que para los participantes de nuestro estudio, la capacidad de asumir sus propios actos y actuar en consideración están presentes a través de características como el esfuerzo y el establecimiento de metas. Además, también reportan una alta sensibilidad hacia los sentimientos y necesidades de los compañeros de entrenamiento, a través de conductas de ayuda, cooperación y autogestión emocional. Estos resultados son acordes con varios estudios en los que se pone de manifiesto la asociación entre la práctica deportiva regular y la responsabilidad (Cañizares, To Hoa, Mesa, Fleitas y Sainz, 2011; Cecchini, Montero, Alonso, Izquierdo y Contreras, 2007; Cecchini, Montero y Peña, 2003; Escartí, Buelga, Gutiérrez y Pascual, 2009; Sánchez-Alcaraz et al., 2016).

Si tenemos en cuenta la relevancia del entorno para el logro de los beneficios sociales (Carranza y Mora, 2003), resulta muy positivo encontrar un elevado sentido de responsabilidad entre los practicantes de SW de nuestra muestra, ya que va en congruencia con su filosofía y los valores que quieren transmitir. Por lo que, si el SW se implementa de un modo adecuado, conforme a lo que promueve, puede ser un instrumento efectivo para fomentar este tipo de valores (Martinek, Schilling, y Johnson, 2001). Además, en nuestro estudio pudimos comprobar que los participantes que forman parte de un grupo de entrenamiento tienen un mejor sentido de responsabilidad personal.

Como se señala en párrafos anteriores, si bien el SW se trata de un deporte individual, el grupo de entrenamiento tiene un importante papel para la transmisión no solamente de conocimiento sobre el deporte y su ejecución, sino también para la promoción de principios y modelos de comportamiento. Incluso puede llegar a favorecer estrategias de comportamiento para la convivencia y la interacción social (Jodra, Domínguez y Maté-Muñoz, 2017) basadas en los valores de la filosofía que transmiten: aprendizaje continuo, compromiso, amistad, integración, dedicación, constancia, superación, humildad y respeto; pudiendo extrapolarse a otros ámbitos de la vida.

Respecto al *bienestar*, nuestros participantes presentan unos niveles moderados/altos de autoaceptación, lo que refleja que se trata de personas que tienen actitudes positivas hacia sí mismos. Estos resultados van en línea con varios estudios que relacionan el bienestar con una práctica de ejercicio físico regular (Bauman et al., 2012; Contreras et al., 2010; Fox, 2000; Videra y Reigal, 2013).

Asimismo, también se ve reflejado el interés por plantearse propósitos de vida y trabajar para conseguirlos. Esto podría estar asociado con la importancia tan marcada que la filosofía de vida tiene en esta modalidad, particularmente la parte relacionada con planteamiento de objetivos y la superación personal o la mejora continua a través de ejercicio constante. Según señalan los practicantes, el aprendizaje continuo ante la inmensa variedad de ejercicios o acrobacias que pueden llegar a ejecutar, sin mencionar los aspectos como el desarrollo de la fuerza, resistencia o agilidad.

De igual manera, también observamos un nivel de dominio del entorno moderado/alto, lo que refleja el sentido de control en los participantes. De acuerdo con Weinberg y Gould (2010), una de las explicaciones psicológicas que proponen para el efecto positivo del deporte es precisamente la intensificación de sentimientos de control, en línea con los resultados que encontramos en nuestro estudio. En este sentido podríamos asociar las peticiones que realizan a ayuntamientos o instituciones pertinentes para la construcción de nuevos parques de SW o el mantenimiento de parques ya existentes, como resultado de la detección de la necesidad de una mejora y asumiendo un papel activo en la consecución de dicha mejora

En la misma línea, las oportunidades que el SW proporciona para una interacción social positiva también se evidencian en el sentido de integración social. Vemos que los participantes consideran que forman parte de la sociedad y que tienen un papel en ella, por lo que realizan sus aportaciones a través de las actividades de promoción de la práctica deportiva y hábitos saludables, exhibiciones o eventos para recoger alimentos/juguetes/ropa para personas en situación de necesidad (FESWC, 2017). También cabe destacar que es bastante común que los miembros de un mismo grupo de entrenamiento se identifiquen entre sí y se distingan de los demás grupos, desarrollando así el sentido de pertenencia al grupo con el que mantienen una relación más estrecha (Caspistegui, 2012; Maza et al, 2011). Por lo que, una vez más queda manifestada la importancia del grupo y de la interacción entre sus miembros, que finalmente ejercerá influencia en la integración social (Brissette et al., 2000; Heinemann, 2002) y en el bienestar de los practicantes (Goñi e Infante, 2010; León, Castaño, Fajardo y Gómez, 2012).

Por otra parte, también evaluamos el nivel de *dependencia al ejercicio* al considerarlo como uno de los efectos adversos del ejercicio. En nuestro estudio encontramos que los practicantes de SW tienen un nivel moderado de adicción al ejercicio sin llegar a constituir un problema, en línea con otros estudios realizados en diferentes modalidades deportivas y que indican la necesidad de aumento progresivo de cantidad de ejercicio y tiempo para conseguir los efectos deseados (Andrade et al., 2012; Arbinaga y Caracuel, 2007; Ruiz-Juan y Zarauz, 2012; Youngman, 2007).

Sin embargo, si tenemos en cuenta que la dependencia para muchos autores se manifiesta principalmente en el dominio del ejercicio en la vida diaria, principalmente si éste es en detrimento de otros ámbitos importantes (familia, trabajo, estudios, etc.) (Zarauz, Ruíz-Juan y Arbinaga, 2014), observamos que en nuestro estudio este último aspecto es el que presenta menor puntuación respecto al resto de dimensiones. También hallamos un nivel moderado-bajo en la práctica a pesar de la presencia de síntomas de malestar físico/psicológico. Estos resultados nos hacen pensar que, aunque la necesidad por aumentar la práctica de SW y la dedicación a este, no son aspectos que controlen la vida de nuestros participantes, pues en términos generales siguen atendiendo a otras actividades y teniendo en consideración las limitaciones físicas o psicológicas que puedan presentar en un momento determinado.

Respecto a la abstinencia y falta de control, también son puntuaciones moderadas. Es decir, no existe una excesiva preocupación por controlar la práctica de ejercicio ni se manifiestan síntomas de abstinencia si la práctica no se puede llevar a cabo o es denegada, consideradas dos de las dimensiones menos deseables en la práctica de ejercicio saludable (Zarauz et al., 2014). También encontramos que los participantes dedican al SW más tiempo del inicialmente planeado; sin embargo, ésta tampoco es una puntuación extrema, sino moderada y podríamos hablar de compromiso más que de dependencia (Adams, Miller y Kraus, 2003), sobre todo si tenemos en consideración los principales motivos por los que practican la actividad (disfrute, sentimiento de competencia y salud).

En términos generales, no podemos hablar de una dependencia al SW. Sin embargo, las puntuaciones medias que presentan sus participantes son moderadas, lo que puede significar un signo de alerta si la implementación del SW se aleja de los valores o la filosofía de vida asociados a dicha modalidad deportiva. Es decir, si no se fomenta un entorno de práctica con valores personales y sociales positivos que sirvan de factores protectores de las conductas adictivas (Calderón, Martínez, Valverde y Méndez-Giménez, 2016; González, Sevillano y Rey, 2007).

En cuanto al *auto-concepto*, nos encontramos con un nivel general positivo alto. Los participantes de nuestro estudio manifiestan una imagen de ellos mismos muy positiva en relación con su físico. Así mismo, tienen una imagen de sí mismos como personas fuertes capaces de realizar ejercicios que la requieran, con habilidad para realizar el SW y con una buena condición física (resistencia, energía y estado físicos). Estos resultados están en consonancia con la idea de que la actividad física se relaciona no solamente con una imagen corporal positiva (Sepúlveda, Botella y León, 2001) sino también con hábitos de vida saludables (Contreras et al., 2011; Reigal et al., 2013) y se considera un indicador de salud mental y de ajuste con la vida (Goñi, 2008).

Estos resultados resultan interesantes ya que el aspecto físico cobra una importancia cada vez mayor en nuestra sociedad (Andrade et al., 2012), llegando a generar insatisfacción con la propia imagen corporal cuando no se cumple con los cánones marcados (Castro-López, 2013; Rodríguez, Van Barneveld, González-

Arratia y Unikel-Santoncini, 2010). Resulta alentador que entre los participantes de nuestro estudio no se observen indicios de insatisfacción corporal que pudieran aumentar el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios, ejercicio físico compulsivo o uso de sustancias para lograr el ideal corporal (Montero, Morales y Carbajal, 2004, citado en Soto et al., 2015).

Adicionalmente, hemos de tener en cuenta el modelo conceptual desarrollado por Grieve (2007), en el que establece que los deportistas que realizan deportes en los que la musculación o la apariencia física son importantes tienen peores percepciones físicas (Fernández, Contreras, García y González, 2010) y pueden llegar a presentar un mayor riesgo de desarrollar algún tipo de trastorno relacionado con la insatisfacción corporal (Hernández-Martínez y González-Martí, 2017). Como hemos avanzado, es posible que a simple vista se considere al SW como una actividad centrada en la musculación o en la apariencia física, lo que puede generar alerta sobre estos aspectos. Sin embargo, hay que tener en consideración que en el SW, además se trabajan la agilidad, flexibilidad y resistencia; lo que la hacen una actividad completa en la que se requieren otras habilidades aparte de la musculación, incluso el desarrollo muscular puede llegar a ser una carga añadida para aquellos practicantes de SW que se centran en la modalidad *Free Style*.

En términos generales, podemos decir que el SW al igual que otros deportes, se asocia con un auto-concepto positivo que influirá en la intención de mantener la actividad física (Reigal et al., 2012), explicada en gran parte por el rendimiento (Revuelta, Esnaloa y Goñi, 2016). En el caso de nuestra muestra, el progreso que observan al practicar el SW y una valoración positiva de sus capacidades físicas facilitarían que continúen con la práctica deportiva (Fernández et al., 2010).

Finalmente, en relación con otro de los aspectos no deseables que puede derivarse de la práctica deportiva, sobre todo si ésta se desarrolla en un entorno que promueve este tipo de conductas nocivas, es el *dopaje*. En nuestra muestra los participantes no presentan una actitud positiva hacia el dopaje, reflejando una postura generalizada de rechazo y desacuerdo con esta conducta.

Estos resultados son positivos pues el rechazo hacia el dopaje por parte de nuestros practicantes va en línea con la postura contraria al dopaje que defienden los representantes, tanto nacionales como internacionales del SW (WSWCF, 2014; FESWC, 2017). En este sentido, el hecho de que los principales representantes de este deporte muestren una postura tan clara al respecto supone un factor protector ante el uso del dopaje, puesto que sus actitudes y conductas, en conjunto con las de los compañeros de equipo, influyen en la intención de la personas para recurrir al dopaje (Arbinaga y Cantón, 2013; González et al, 2007; Mallia et al., 2016).

## **5. DIFERENCIAS ENTRE GRUPOS**

En cuanto a las diferencias entre grupos, resulta interesante que los practicantes de SW que *compiten* consideran que realizan ejercicio durante más tiempo o mayor cantidad de la que inicialmente pretendían. Además, tienen un mejores auto-concepto físico general, percepción de habilidad, condición física y fuerza. Estos resultados pueden explicarse por el hecho en sí de participar en competiciones, pues ésta requiere una preparación mayor. Tal como los propios entrevistados informaron, competir requiere un cierto nivel y dedicación, por lo que son esperables unos niveles mayores en estas variables en los competidores, en línea con lo encontrado por Smith, Wright y Winrow (2010) que informan que los atletas competidores presentan más síntomas de dependencia al ejercicio que aquellos que no compiten.

En otros estudios también se encontró una mayor prevalencia en dependencia al ejercicio en atletas amateurs que participaban en competiciones (Hausenblas y Downs, 2002; Youngman, 2007), siendo estos los que más tiempo dedicaban a la práctica deportiva (Menczel et al., 2017). De acuerdo con Smith et al., (2010), en parte estos resultados podrían explicarse por la tendencia en los competidores a desarrollar patrones de conducta compulsivos en los que la actividad progresivamente adquiere un rol más relevante, lo que les llevaría a invertir más tiempo y esfuerzo en realizar la actividad.

Respecto a las diferencias en el auto-concepto, nuestros resultados reflejan similitudes con otros estudios llevados a cabo con windsurfistas en los que se encontró que aquellos que participan en competiciones tienen un mejor auto-concepto físico (Modroño y Guillén, 2016). Bajo nuestro punto de vista, esto puede ser porque la competición constituye una de las principales experiencias que influyen en el concepto que el deportista construye sobre sí mismo (Harter, 2006), considerándolo como el momento en el que ponen a prueba sus habilidades y comparten experiencias con otros deportistas.

En relación con la práctica de otros deportes, encontramos que para aquellos que únicamente practican SW, los motivos de disfrute, sociales, de *fitness* y competencia son considerados más relevantes. Sin embargo, no se encuentran diferencias en los motivos de apariencia. Lo que es congruente con la idea de que el SW no es un deporte relacionado exclusivamente con el aspecto físico, sino que sus practicantes lo realizan por diferentes motivos. En contraposición, los que practican varios deportes obtuvieron una mejor percepción de su condición física, siendo estos unos resultados similares a los encontrados por Contreras et al. (2010), en los que aquellos que practican varios deportes tienen un mejor auto-concepto que aquellos que solamente practican un deporte. Esto podría deberse a que, al practicar deportes de diferente naturaleza, obtienen información sobre su resistencia de diferentes ámbitos deportivos, lo que puede mejorar su confianza en su estado físico.

En cuanto a las diferencias en función de la situación migratoria, hallamos que no existen diferencias significativas entre los inmigrantes y los no inmigrantes. Esto podría ir en línea con lo señalado por Yáñez y Cárdenas (2010), quienes afirman que niveles equivalentes de bienestar en la población inmigrante es indicativo de integración social, lo que se ajustaría a uno de los principales valores que se busca fomentar en la práctica del SW y que constituye uno de sus principales objetivos dentro de su faceta más social (FESWC, 2017; RTVE, 2014). En los parques o zonas habilitadas es común ver practicantes de diferentes nacionalidades y procedencia practicando SW, lo refleja la importancia de la práctica deportiva como fuente de socialización que puede favorecer la comunicación intercultural (Afable et al., 2010) y además actuar como elemento integrador de los colectivos inmigrantes (Heinemann, 2002; Medina, 2002).

Adicionalmente, en línea con lo que señalan autores como Hatzigeorgiadis, Morela, Elbe, Kouli y Sánchez (2013), consideramos que la capacidad integradora del deporte se verá potenciada si el entorno en el que se practica promueve valores sociales y de respeto, aspectos que están fuertemente asociados a la práctica de SW y pueden favorecer dicha capacidad de integración (FESWC, 2017).

Finalmente, sobre la situación socioeconómica, encontramos que en las dimensiones de bienestar y, como cabía esperar, los desempleados tienen las puntuaciones más bajas. Ello pone de manifiesto que el factor de riesgo que supone estar en situación de desempleo, ya que las personas desempleadas tienen un nivel más bajo de felicidad y satisfacción con la vida, puesto que la falta de un empleo influye en la confianza en sí mismos y puede favorecer la aparición de sentimientos de inutilidad y la baja autoestima (Böckerman y Ilmakunnas, 2006; Creed, Lehmann y Hood, 2009). En línea con lo anterior, también encontramos un peor auto-concepto en los desempleados de nuestro estudio, principalmente en la percepción de fuerza y la condición física.

Además, cabe destacar que el desempleo constituye una de las barreras principales que condiciona la participación deportiva (Domínguez, 2009); por lo que es especialmente relevante que según nuestros participantes destaquen como uno de los aportes del SW a la sociedad sea precisamente su accesibilidad, no solamente por su apertura al público en general, sino por el bajo coste que supone su práctica.

## **6. CORRELACIONES SIGNIFICATIVAS**

Otro de los objetivos específicos de la presente investigación fue establecer las principales correlaciones entre las variables psicológicas con datos sociodemográficos, así como así como la relación existente entre las variables psicológicas de estudio.

En nuestro estudio la necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio y la dedicación de un mayor tiempo a la práctica (tolerancia y tiempo, respectivamente)

están relacionados con más días de práctica deportiva a la semana. Estos resultados van en línea con los hallados en los estudios llevados a cabo por Reche, Martínez-Rodríguez y Ortín (2015) y Reche y Gómez (2014, citado en Reche et al., 2015), en los que encontraron que aquellos deportistas que dedican más tiempo a la su práctica, presentan un mayor nivel de dependencia. De igual modo, también encontramos que la cantidad de días dedicados a la práctica deportiva se relaciona con una actitud más positiva hacia el dopaje, en línea con los resultados obtenidos por Papadopoulos, Skalkidis, Parkkari y Petridou (2006). Estos resultados son similares a los encontrados por Jorquera, Rodríguez, Torrealba, Campor y Gracia (2016), en los que los hombres que más tiempo dedican a la actividad deportiva, consumían una mayor cantidad de suplementos como respuesta a la necesidad percibida de mejorar el rendimiento.

También hallamos una relación estadísticamente positiva entre las dos dimensiones de la responsabilidad y los motivos de práctica señalados como más importantes para los participantes de nuestra muestra (diversión, fitness y competencia), lo que nos indica que, además de ser relevantes para la práctica, estos motivos podrían tener un papel relevante a la hora de promover valores asociados con la responsabilidad, en la medida en la que además de favorecer la adherencia a la actividad puedan también estimular estos valores (Best, 2017).

De igual modo, también encontramos relaciones estadísticas positivas entre la diversión y el bienestar, siendo las más relevantes la auto-aceptación y el propósito de vida; la tolerancia; y el auto-concepto físico general. En otras palabras, aquellos que realizan SW por diversión, tienen actitudes más positivas hacia ellos mismos, una percepción mayor de objetivos vitales, una mayor necesidad de aumentar la práctica de ejercicio físico, y una mejor imagen de sí mismo en el ámbito físico. Estos resultados van en línea con los objetivos que se observan en la práctica regular de ejercicio físico (Weinberg y Gould, 2010), cuando ésta se realiza por un motivo intrínseco y por el mero disfrute con la actividad en sí. Por ello, no resulta alarmante que este motivo se relacione con la necesidad progresiva de aumentar la cantidad de ejercicio; como hemos avanzado en párrafos previos, el SW resulta una práctica atractiva con un abanico amplio de ejercicios y acrobacias que podría incidir en el tiempo de práctica necesario para lograr dominarlos.

Observamos relaciones entre los motivos relacionados con la apariencia y el nivel de bienestar, siendo la relación más fuerte la que presenta con la auto-aceptación. Estos resultados son esperables, pues el deseo por una apariencia se relaciona con la satisfacción con uno mismo (Escoto et al., 2012). De igual modo, la práctica relacionada con la apariencia se asocia negativamente con la dependencia al ejercicio (Gutiérrez y Ferreira, 2007). En nuestra muestra, hallamos relación positiva con tolerancia, falta de control, tiempo, efectos deseados y abstinencia. En línea con varios estudios (Homan y Tylka, 2014; Ruíz et al., 2013; Soto et al., 2015; Trejo-Ortíz et al., 2016) el deseo de alcanzar un determinado ideal de belleza puede derivarse en conductas deportivas orientadas a conseguir dicho ideal, y aunque no presenten signos de insatisfacción, favorecer el aumento de cantidad y el tiempo de ejercicio considerado como necesario para alcanzar los beneficios perseguidos, llegando a presentar síntomas negativos ante la imposibilidad de realizar la actividad (Arbinaga, 2004; Latorre, Jiménez, Párraga y García, 2016). Sin embargo, aunque en nuestro estudio los niveles de dependencia no son exagerados, estos datos nos señalan la tendencia frecuente en deportes cuya base se asienta sobre la apariencia física (Andrade et al., 2012).

Los motivos sociales de *fitness* y competencia se relacionan con el bienestar en general, aunque presentan una relación más fuerte con la auto-aceptación y el propósito de vida. Si una persona practica ejercicio con el objetivo de mejorar en estos sentidos, es probable que al ver los resultados y comprobar los progresos, el trabajo realizado tenga un mayor sentido y se potencie la actitud positiva hacia sí mismo (Sibilio et al., 2008). Además, al ser un deporte en el que la interacción con el grupo de entrenamiento tiene una clara importancia, es probable que las personas con motivos sociales para la práctica vean satisfechas estas necesidades y esto influya en su bienestar general, como ocurre cuando se percibe apoyo social y se mantienen interacciones sociales positivas con el entorno (Weinberg y Gould, 2010).

En este punto nos gustaría destacar qué aspectos psicológicos muestran una relación más estrecha con la *actitud hacia el dopaje*. Así pues, la apariencia se relaciona con una actitud positiva hacia el dopaje, en línea con la literatura, que señala que aquellas personas más preocupadas por la apariencia física son más propensas a recurrir a métodos ilegales para lograr un determinado ideal físico (Cantón y

Arbinaga, 2013). Adicionalmente, hallamos que la dependencia al ejercicio (abstinencia, falta de control, reducción de actividades y efectos deseados) se relaciona positivamente con una mayor afinidad con el dopaje (Antolin, Gandara, García y Martín, 2009). Finalmente, como es de esperar, hallamos una relación estadística negativa con el auto-concepto físico general, congruente con estudios que señalan que aquellas personas con una insatisfacción con su imagen o baja autoestima son más propensas a recurrir al dopaje (Arbinaga y Cantón, 2013). Aunque la postura generalizada de los participantes es de rechazo hacia el dopaje, estos datos podrían servirnos de ayuda en la lucha contra el dopaje, pues nos señalan qué elementos hemos de tener en consideración para detectar afinidad hacia el dopaje.

Los resultados expuestos hasta este punto apoyan la visión del SW como una modalidad deportiva popular entre los jóvenes. Ligada a sus orígenes, esta forma de vida se asienta sobre tres pilares básicos: práctica regular de ejercicio físico, hábitos de vida saludables y transmisión de valores. Dentro de este último punto, es destacable la importancia que se le otorga a los valores, principalmente a los sociales y relacionados con la integración. En su propia definición, manifiestan su clara intención de promover la práctica deportiva en todos los colectivos de la sociedad, haciendo hincapié en la aceptación de todos aquellos que deseen participar independientemente de su sexo, nacionalidad, etnia, nivel socioeconómico o alguna otra condición.

Asimismo, otorgan importancia al aporte de la actividad no solamente a nivel personal, sino como aporte a la sociedad. Además de promover la práctica deportiva, que como bien sabemos influye tanto en la salud física como en la psicológica, también fomentan el compromiso con la sociedad a través de los valores de solidaridad que se derivan en acciones de recolecta de artículos para personas en necesidad o asociaciones; además de otros importantes para la convivencia (respeto, apoyo mutuo, amistad, etc.).

En líneas generales, los practicantes del SW resaltan las oportunidades que les ofrece para mejorar y progresar en el ámbito físico y personal, a través de la filosofía que transmite. Destacan además el papel fundamental del entorno y de los iguales como fuentes importantes de apoyo social y de aprendizaje. En este sentido, el grupo

de entrenamiento no solamente es una fuente de conocimiento para aquellos que quieren iniciarse en el SW, sino que las personas que conforman el grupo también constituyen modelos de conducta, principalmente aquellos practicantes con más años de experiencia o con un reconocimiento por logros en competiciones, que son quien transmiten los valores del SW. Por lo que estos practicantes se pueden considerar agentes sumamente relevantes en el fomento de la denominada filosofía del SW y la promoción del deporte en sí.

## **7. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**

Como ocurre en cualquier investigación, durante el proceso nos hallamos ante retos y limitaciones que condicionaron nuestro estudio, y que se señalan a continuación.

En primer lugar, derivado del tipo de muestreo incidental, no contamos con un grupo de mujeres equitativo, lo que no nos permitiera explorar posibles efectos de interacción asociados al género en la parte cualitativa de la investigación. No obstante, esta situación es un reflejo de lo que ocurre en el entorno natural de práctica de SW. Por el mismo motivo, tampoco pudimos crear grupos de edades, con lo que el efecto de interacción de esta variable no pudo ser tomada en cuenta.

En segundo lugar, contamos con un único grupo focal puesto que nuestra intención fue contar con un grupo formado de manera natural, con el fin de favorecer la espontaneidad y la comodidad entre los participantes. Sin embargo, esto dificultó la disponibilidad de practicantes de otros grupos de entrenamiento adicionales, ya que sus horarios eran incompatibles. Por lo tanto, no nos fue posible crear grupos focales adicionales.

En tercer lugar, nos centramos en los practicantes de SW, sin tener en cuenta el entorno no practicante de SW (otros usuarios de parques, vecinos, locales cercanos, etc.). Habría sido interesante incluir las opiniones y percepciones de actores sociales

externos a la práctica de SW, así como explorar el tipo de interacción que se establece entre estos.

En cuarto lugar, hay que tener en cuenta la posible falta de sinceridad de los participantes o la deseabilidad social a la hora de responder a las entrevistas de la primera fase y cuestionario de la segunda fase. Por lo tanto, sería interesante incluir escalas que nos permitan evaluar esta variable.

Por estas limitaciones es evidente que los datos expuestos en este estudio deben ser confirmados en estudios sucesivos y las generalizaciones realizarse con precaución. Así, sería conveniente que las futuras líneas de investigación estuvieran orientadas a subsanar las limitaciones mencionadas con el fin de continuar avanzando en el conocimiento de este fenómeno.

Por lo tanto, futuros estudios deberían contar con grupos de comparación equitativos que permitan profundizar en las diferencias de género o de edad. Además, sería interesante aumentar el número de grupos de discusión, con el fin de complementar la información obtenida en la presente investigación.

Consideramos que también puede ser interesante explorar la influencia de aspectos de la personalidad tales como apertura a nuevas experiencias o la búsqueda de sensaciones en la elección un deporte no tradicional como el SW frente a deportes de riesgo o deportes tradicionales. Así mismo, consideramos que es necesario llevar a cabo comparaciones con grupos control o grupos que practiquen exclusivamente determinados deportes, para comparar las diferencias entre deportes.

Otra posible línea podría estar orientada hacia la evaluación del sentido de pertenencia de los practicantes de SW al grupo de entrenamiento y la delimitación de los factores relevantes para su desarrollo. Además, resultaría interesante poder hacer un estudio longitudinal sobre los cambios producidos a nivel social y psicológico de las personas que se inician al SW, con el fin de poder eliminar los efectos de cohorte.

Es evidente que aún hay mucho por investigar y el campo por explorar es muy amplio, lo que nos ofrece amplias posibilidades de contribuir al conocimiento científico y a la reducción de la incertidumbre sobre las nuevas modalidades

deportivas que están emergiendo. A pesar de estas limitaciones a las que nos enfrentamos, nuestro estudio contribuye al aumento del conocimiento científico sobre una nueva modalidad deportiva y sus practicantes, así como a delimitar qué aspectos psicosociales son más relevantes en su práctica. En la actualidad, los estudios relacionados con el SW son escasos, por lo que en este sentido nos hallamos ante un estudio que nos acerca a un deporte muy reciente y muy desconocido, con un elevado potencial como herramienta de integración, además de transmisión de valores.



# CONCLUSIÓN



Como cierre al trabajo que hemos realizado presentamos las principales conclusiones que se derivan del mismo. Partimos de la consideración generalizada del ejercicio físico-deportivo como una actividad fundamental para la salud en diferentes niveles (físico, psicológico y social) y de la necesidad imperiosa de acercar la práctica a los miembros de la sociedad, pues las tasas de inactividad y sedentarismo reflejan cifras preocupantes.

Sin embargo, a pesar los numerosos beneficios de la práctica deportiva, ésta no es positiva por sí sola, sino que está condicionada por el entorno en el que se practica y los elementos que se consideren importantes en él. De este modo, se precisa una actividad correctamente orientada y estructurada para que se deriven de ella los aportes personales y sociales.

En los últimos años, en la sociedad española han adquirido una popularidad progresiva deportes no tradicionales, como el SW. Ésta es una modalidad deportiva que, de acuerdo con los datos de nuestro estudio, otorga importancia no solamente a la parte física de la práctica, sino que también son fundamentales los aspectos sociales y éticos. Destacan, por lo tanto, los valores asociados a su práctica y los hábitos de vida saludables que promueven en el entorno.

Desde nuestro punto de vista, consideramos que las características principales que favorecen la popularidad del SW son las que exponemos a continuación:

- En primer lugar, el atractivo de las acrobacias o ejercicios del SW resultan atractivos principalmente para jóvenes, que constituyen uno de

los colectivos con mayor riesgo de abandono de la práctica deportiva (Llopis, 2009).

- En segundo lugar, la filosofía de vida asociada con el SW es congruente con un discurso social que favorece el respeto, aceptación e integración de los diferentes colectivos de la sociedad, actuando como factores protectores de la discriminación, conductas de naturaleza adictiva o dopaje.
- En tercer lugar, el entorno percibido como una fuente de apoyo es imprescindible para la creación y consolidación de redes de apoyo social, además de incidir en las conductas de mantenimiento de la actividad.
- En cuarto lugar, la posibilidad de adaptar la intensidad a cada practicante facilita que personas de cualquier condición física puedan iniciarse. La presencia de practicantes de distintos niveles puede facilitar la transmisión de conocimientos de aquellos más expertos con los principiantes.
- En quinto lugar, su bajo coste económico facilita que lo puedan practicar personas de diferentes estatus socioeconómicos, ya que tampoco implica una inversión cuantiosa el equipamiento necesario para poder practicar SW.
- En sexto lugar, su localización al aire libre favorece la práctica deportiva, ya que las personas prefieren practicar deporte al aire libre y el uso de espacios abiertos de uso libre (MECD, 2017).

En términos generales, podemos concluir que estos elementos característicos del SW pueden considerarse como positivos que, correctamente orientados, pueden favorecer la promoción y la adherencia a la práctica deportiva, así como fomentar la integración social. Por lo tanto, el SW puede ser considerada como una herramienta para el desarrollo de la sociedad a través del deporte, lo que nos abre nuevas posibilidades de intervención a través de esta modalidad, así como de investigación.

Por último, consideramos que la inversión en este tipo de infraestructuras es necesaria, ya que facilitaría el acceso a la actividad física y, por ende, favorecería que

## CONCLUSIÓN

las personas disfrutaran de los beneficios asociados a la práctica deportiva. Esta clase de acciones preventivas destinadas a fomentar la actividad no solamente tendrían un impacto positivo en la salud de la sociedad, sino que consecuentemente favorecerían la reducción de los costos que la inactividad física le supone a la sanidad pública española.



# **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



- Acero, A., Moreno, G., Moreno, J. y Sánchez, L. (2002). *La prevención de las Drogodependencias en el Tiempo de ocio*. Madrid, España: Asociación Deporte y Vida.
- Adams, A. y Piekarz, M. (2015). Sport events and human rights: Positive promotion or negative erosion? *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 7(3), 220-236. doi:10.1080/19407963.2014.997864
- Adams, J. y Kirkby, R. (2003). El exceso de ejercicio como adicción: una revisión. *RET: Revista de Toxicomanías*, (34), 11-23.
- Adams, J., Miller, T. y Kraus, R. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107. Doi: 10.1023/A:1022883104269
- Afable, A., Ponce, N., Rodríguez, M. y Pérez, E. (2010). Immigrant generation and physical activity among Mexican, Chinese and Filipino adults in the U.S. *Social Science and Medicine*, 70(12), 1997-2005.
- Agencia Mundial Antidopaje, AMA. (1999). Lausanne Declaration on Doping in Sport. En *World Conference on Doping in Sport*. Lausanne, Suiza.
- Águila, C., Sicilia, A., Muyor, J. y Orta, A. (2009). Cultura posmoderna y perfiles de práctica en los centros deportivos municipales. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 9(33), 81-95.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. En J. Kuhl y J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.
- Ajzen, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 27-58. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.27
- Ajzen, I. y Madden, T. (1986). Prediction of goal directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474. Doi: 10.1016/0022-1031(86)90045-4
- Alaranta, A., Alaranta, H., Holmila, J., Palmu, P., Pietilä, K. y Helenius, I. (2006). Self-reported attitudes of elite athletes towards doping: differences between type of sport. *International journal of sports medicine*, 27(10), 842-846. Doi: 10.1055/s-2005-872969
- Alcaide, V. (2013). *El capital social y las trayectorias laborales. Las redes personales como mecanismos y recursos para la inserción y la trayectoria laboral* (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.
- Alexandru, M. y Lorand, B. (2015). Sport— A solution to the social integration of children with conduct disorders? Pilot Study. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 1297-1303. Doi: 10.1016/j.sbspro.2015.02.267

- Allen, J., Taylor, J., Dimeo, P., Dixon, S. y Robinson, L. (2015). Predicting elite scottish athletes' attitudes towards doping: Examining the contribution of achievement goals and motivational climate. *Journal of Sports Sciences*, 33(9), 899-906. Doi: 10.1080/02640414.2014.976588
- Allender, S., Cowburn, G. y Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health education research*, 21(6), 826-835. Doi: 10.1093/her/cyl063
- Allport, G. (1935). Attitudes. En C. Murchison (Ed.), *A handbook of social psychologyn* (pp. 798–844). Worcester, MA: Clark University Press.
- Anderson, E., Winett, R., Wojcik, J. y Williams, D. (2010). Social cognitive mediators of change in a group randomized nutrition and physical activity intervention: social support, self-efficacy, outcome expectations and self-regulation in the guide-to-health trial. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 21-32. Doi: 10.1177/1359105309342297
- Andrade, J., García, C., Remicio, C., Villamil, B. (2012). Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisiculturistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 209-226.
- Antolin, V., Gándara, J., García, M. y Martín, A. (2009). Adicción al deporte: ¿Moda postmoderna o problema sociosanitario?. *Norte de salud Mental*, 8(34), 15-22.
- Aparicio, R. (2007). The Integration of the Second and 1.5 Generations of Moroccan, Dominican and Peruvian Origin in Madrid and Barcelona. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 33(7), 1169-1193. Doi: 10.1080/13691830701541713
- Aragonés, M., Fernández, P. y Ley, V. (2016). *Actividad física y prevalencia de patologías en la población española*. Madrid, España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Catálogo general de publicaciones oficiales.
- Arbinaga, F. (2004). Dependencia del ejercicio. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, (71/72), 24-32.
- Arbinaga, F. y Cantón, E. (Coordinadores). (2013). *Psicología del deporte y la salud: una relación compleja*. Madrid, España: Editorial EOS.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. (2007). Dependencia del ejercicio en fisiculturistas competidores evaluada mediante la Escala de Adicción General Ramón y Cajal. *Universitas Psychologica*, 6(3), 549-557.
- Arbinaga, F. y García, J. (2003). Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(9), 49-60.
- Arbinaga, F., y Cantón, E. (2011). Psicología y Fisiculturismo. En Arbinaga, F., y Caracuel, J. C. (Comps.), *Intervención psicológica en actividad física y deportes minoritarios* (pp. 195-243). Madrid, España: Psimática.

- Asch, S. (1952). Group forces in the modification and distortion of judgments. En S. E. Asch (Ed.), *Social psychology* (pp. 450-501). Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059. Doi: 10.6018/analesps.29.3.178511
- Ávalos, M. (2013). Habilidades gimnásticas y acrobáticas: causas y condiciones de un aprendizaje (Tesis doctoral). Facultad de Educación, Universidad de Alicante, Alicante.
- Ayuntamiento de Barcelona (2007). *Estudi dels hàbits esportius de la població en edat escolar en funció del gènere i del tipus de pràctica a la ciutat de Barcelona*. Barcelona, España: IBE.
- Backhouse, S., Whitaker, L. y Petróczi, A. (2013). Gateway to doping? Supplement use in the context of preferred competitive situations, doping attitude, beliefs, and norms. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2), 244-252. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2011.01374.x
- Baekeland, F. (1970). Exercise deprivation: Sleep and psychological reactions. *Archives of General Psychiatry*, 22(4), 365-369. Doi: 10.1001/archpsyc.1970.01740280077014
- Bain, L. (1989). Interpretive and critical research in sport and physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(1), 21-24. Doi: 10.1080/02701367.1989.10607408
- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia, España: Promolibro.
- Balibrea, E., Santos, A. y Lerma, I. (2002). Un estudio exploratorio: actividad física, deporte e inserción social de jóvenes en barrios desfavorecidos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 69, 106-111.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-Hall.
- Barkoukis, V., Kartali, K., Lazuras, L. y Tsorbatzoudis, H. (2016). Evaluation of an anti-doping intervention for adolescents: findings from a school-based study. *Sport Management Review*, 19(1), 23-34. doi: 10.1016/j.smr.2015.12.003
- Barkoukis, V., Lazuras, L., Tsorbatzoudis, H. y Rodafinos, A. (2011). Motivational and sportpersonship profiles of elite athletes in relation to doping behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 205-212. Doi: 10.1016/j.psychsport.2010.10.003
- Barkoukis, V., Lazuras, L., Tsorbatzoudis, H. y Rodafinos, A. (2013). Motivational and social cognitive predictors of doping intentions in elite sports: An integrated approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(5), 330-340. Doi: 10.1111/sms.12068

- Bartholomew, K., Ntoumanis, N. y Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(2), 193-216. Doi: 10.1123/jsep.32.2.193
- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, J. y Martin, B. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The lancet*, 380(9838), 258-271. Doi: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1
- Beck, U. (2005): *La mirada cosmopolita o la guerra es la paz*. Barcelona, España: Paidós.
- Beckvid-Henriksson, G., Nguyen, T., Kilhed, J., Nordström, A., Svensson, S., Tran, T., . . . Sundberg, C. (2018). Implementation and assessment of diverse strategies for physical activity promotion in Vietnam—A case report. *Journal of Sport and Health Science*, 7(1), 42-49. doi:10.1016/j.jshs.2017.11.004
- Bentler, P. y Speckart, G. (1981). Attitudes “cause” behavior: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(2), 226- 238. Doi: 10.1037/0022-3514.40.2.226
- Berger-Schmitt, R. (2002). Considering social cohesion in quality of life assessments: Concept and measurement. *Social indicators research*, 58(1-3), 403-428. Doi: 10.1023/A:10157523
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I. y Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51(6), 843–857. 10.1016/S0277-9536(00)00065-4
- Berry, H. y Welsh, J. (2010). Social capital and health in australia: An overview from the household, income and labour dynamics in australia survey. *Social Science & Medicine*, 70(4), 588-596. Doi:10.1016/j.socscimed.2009.10.012
- Best, J. (2017). *Images of issues: Typifying contemporary social problems*. New York, USA: Routledge. Taylor and Grancias Group.
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Blasco, J. y Pérez, J. (2007). *Metodologías de investigación en educación física y deportes: ampliando horizontes*. Alicante, España: Editorial Club Universitario.
- Bloodworth, A. y McNamee, M. (2010). Clean Olympians? Doping and anti-doping: The views of talented young British athletes. *International Journal of Drug Policy*, 21(4), 276-282. Doi: 10.1016/j.drugpo.2009.11.009
- Blumer, H. (2012). Symbolic Interactionism [1969]. En C. Calhoun, J. Gerteis, J. Moody, S. Pfaff e I. Virk (Eds.), *Contemporary Sociological Theory* (pp. 62-74). Reino Unido: Blackwell Publishing Ltd.

- Böckerman, P. y Ilmakunnas, P. (2009). Unemployment and self-assessed health: evidence from panel data. *Health economics*, 18(2), 161-179. Doi: 10.1002/hec.1361
- Böhnke, P. y Köhler, U. (2008). *In the right place at the right age: satisfaction with life in Europe*. En *Kongress "Die Natur der Gesellschaft"*. Kassel, Alemania.
- Bortoli, L., Messina, G., Zorba, M. y Robazza, C. (2012). Contextual and individual influences on antisocial behaviour and psychobiosocial states of youth soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 397-406. Doi: 10.1016/j.psychsport.2012.01.001
- Boyd, B. y Wandersman, A. (1991). Predicting undergraduate condom use with the Fishbein and Ajzen and the Triandis attitude-behavior models: Implications for public health interventions. *Journal of Applied Social Psychology*, 21(22), 1810-1830. Doi: 10.1111/j.1559-1816.1991.tb00506.x
- Bredemeier, B. (1995). Divergence in children's moral reasoning about issues in daily life and sport specific contexts. *International Journal of Sport Psychology*, 26(4), 453-463.
- Bredemeier, B. y Shields, D (1984). Divergence in Moral Reasoning about Sport and Everyday Life. *Sociology of Sport Journal*, 1(4), 348-357. Doi: 10.1123/ssj.1.4.348
- Brisette, I., Cohen, S. y Seeman, T. E. (2000). Measuring social integration and social networks. En S. Cohen, L. Underwood y B. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*, (pp. 53-85). Nueva York: Oxford University Press.
- Broadbent, S. y Coutts, R. (2017). Intermittent and graded exercise effects on NK cell degranulation markers LAMP-1/LAMP-2 and CD8+CD38+ in chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis. *Physiological Reports*, 5(5), e13091-n/a. doi:10.14814/phy2.13091
- Brown, R., Abrantes, A., Read, J., Marcus, B., Jakicic, J., Strong, D.,...y Gordon, A. (2010). A pilot study of aerobic exercise as an adjunctive treatment for drug dependence. *Mental health and physical activity*, 3(1), 27-34. Doi: 10.1016/j.mhpa.2010.03.001
- Bruner, M., Boardley, I., Benson, A., Wilson, K., Root, Z., Turnnidge, J. y Cote, J. (2018). Disentangling the relations between social identity and prosocial and antisocial behavior in competitive youth sport. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1113–1127. doi.org/10.1007/s10964-017-0769-2
- Calderón, A., Martínez, D., Valverde, J. y Méndez-Giménez, A. (2016). “Ahora nos ayudamos más”: Docencia compartida y clima social de aula. Experiencia con el modelo de Educación Deportiva. RYCIDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 44(12), 121-136. Doi: 10.5232/ricyde2016.04403

- Campbell, S. y Haff, D. (2014). Sports Team Participation As A Predictor For Self-Esteem In Adolescent Females. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, 13(1). Recuperado de: <http://www.kon.org/urc/v13/campbell.html>
- Canadian Centre for Ethics in Sport (2008). What sport can do. The true sport report. Recuperado de: [http://www.cces.ca/files.pdfs/TS\\_report\\_EN\\_webdownload.pdf](http://www.cces.ca/files.pdfs/TS_report_EN_webdownload.pdf)
- Candel, N., Olmedilla, A. y Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 8(1), 61-77.
- Cañizares, M., To Hoa, T., Mesa, M., Fleitas, I. y Sainz, N. (2017). El Establecimiento de Metas como Técnica Motivacional en Deportistas Adolescentes. *Revista Electrónica: Actividad Física y Ciencias*, 7(1).
- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de psicología del deporte*, 1(1), 27-38.
- Caracuel, J. y Arbinaga, F. (2010). Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. *Apuntes de psicología*, 28(2), 315-328.
- Carmagnini, M. y Cianti, G. (1995). *Culturismo femenino: curso completo de body bulding*. Barcelona, España: Editorial de Vecchi.
- Carranza, M. y Mora, J. (2003). *Educación física y valores: educando en un mundo complejo: 31 propuestas para los centros escolares*. Barcelona, España: Graó.
- Carrasco, L., Torres, G. y Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Motricidad*, 6, 95-105.
- Carroll, W. y Bandura, A. (1987). Translating cognition into action: The role of visual guidance in observational learning. *Journal of Motor Behavior*, 19(3), 385-398. Doi: 10.1080/00222895.1987.10735419
- Carron, A., Brawley, L. y Widmeyer, W. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. *Advances in sport and exercise psychology measurement*, 23(7), 213-226.
- Caspersen, C., Powell, K. y Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126-131.
- Caspistegui, F. (2012). Deporte e identidad, o sobre cómo definirnos/Sport and identity, or how to define ourselves. *Historia y Comunicación Social*, 17, 19-39. Doi: 10.5209/rev\_HICS.2012.v17.40597
- Castejón, J. L. y Miñano, P. (2010). Motivación y autoconcepto en contextos escolares. En J. L. Castejón, C. González, R. Gilar y P. Miñano (Eds.), *Psicología de la Educación* (pp. 201-256). Alicante, España: ECU.
- Castells, M. (1997). *La era de la información. El poder de la identidad*. Madrid, España: Editorial Alianza.

- Castells, M. (1998). A rejoinder: On power, identities and culture in the network society, *New Political Economy*, 3(3), 473-483. Doi: 10.1080/13563469808406379
- Castillo, I., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 201-210.
- Castro-López, R. (2013). *Diferencias de personalidad, autoconcepto, ansiedad y trastornos de alimentación en deportistas de musculación: patrones psicológicos asociados a la vigorexia* (Tesis doctoral). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de Jaén, Jaén.
- Cava, M. y Musitu, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Cazalla-Luna, N. y Molero, D. (2014). inteligencia emocional percibida, ansiedad y afectos en estudiantes universitarios/perceived emotional intelligence, anxiety and affect on university students. *Revista Española De Orientación y Psicopedagogía*, 25(3), 56.
- Cecchini, J., Montero, J. y Peña, J. (2003). Repercusiones del programa de intervención para desarrollar la responsabilidad personal y social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el auto-control. *Psicothema*, 15(4), 631-637.
- Cecchini, J., Montero, J., Alonso, A., Izquierdo, M. y Contreras, O. (2007). Effects of personal and social responsibility on fair play in sports and self-control in school-aged youths. *European Journal of Sport Science*, 7(4), 203-211. Doi: 10.1080/17461390701718497
- Checa, J., Arjona, A., Pardo, R. y García-Arjona, N. (2012). Deporte e integración. Variables que intervienen en el contacto cultural de los jóvenes inmigrados en España. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 233-242.
- Cohen, S., Gottlieb, B. y Underwood, L. (2000). Social relationships and health. En S. Cohen, L. Underwood y B. Gottlieb (Eds.) *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientist* (pp. 3-25). Oxford: Oxford University Press.
- Colás, O., González, T. y de Pablos, J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana De Comunicación y Educación*, (40), 15-23. Doi: 10.3916./C40-2013-02-01
- Comisión Europea (2014). Sobre la aplicación y pertinencia del Plan de Trabajo de la Unión Europea para el Deporte (2014-2017). Recuperado de: [https://eur-lex.europa.eu/resource.html?uri=cellar:43994bec-df01-11e6-ad7c-01aa75ed71a1.0005.02/DOC\\_1&format=PDFç](https://eur-lex.europa.eu/resource.html?uri=cellar:43994bec-df01-11e6-ad7c-01aa75ed71a1.0005.02/DOC_1&format=PDFç)

- Comisión Europea. (2007). *Libro Blanco sobre el Deporte*. Recuperado de: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex:52007DC0391>
- Comisión Europea. (2016). *Plan de acción para la integración de los nacionales de terceros países*. Recuperado de: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=COM:2016:377:FIN>
- Consejo de Europa, Consejo de Ministros Europeos del Deporte. (1975). *Carta Europea del Deporte para Todos*. 1ª Conferencia de Ministros europeos responsables del Deporte: Bruselas.
- Consejo de Europa, Consejo de Ministros Europeos del Deporte. (1992). *Carta Europea del Deporte*. 7ª Conferencia de Ministros europeos responsables del Deporte: Rodas.
- Consejo de Europa, Consejo de Ministros Europeos del Deporte. (2011) Plan de Trabajo Europeo para el Deporte (2011-2014). Recuperado de: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=legissum:ef0029>
- Conti, C. y Ramos, P. (2018). Depression and the benefits of physical activity. *Science y Sports*, 33(1), 56-57. doi:10.1016/j.scispo.2017.10.005
- Contreras, G., Delgado, M., Martínez, J., Parra, I., Borrego, F. y Segura, P. (2011). Eficacia de un programa de entrenamiento intradiálisis de fuerza-resistencia en combinación con electroestimulación neuromuscular: mejora en la capacidad funcional, fuerza, y calidad de vida. *Revista de la Sociedad Española de Enfermería Nefrológica*, 14(2), 112-119.
- Contreras, O., Fernández, J., García, L., Palou, P. y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39.
- Corazza, M. y Dyer, J. (2017). A new model for inclusive sports? an evaluation of participants' experiences of mixed ability rugby. *Social Inclusion*, 5(2), 130-140. doi:10.17645/si.v5i2.908
- Cortes Generales (1978). Constitución Española, 1978. Art. 43.3. Recuperado de: <https://boe.es/buscar/pdf/1978/BOE-A-1978-31229-consolidado.pdf>
- Crabbe, J. (2002). Genetic contributions to addiction. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 435-462. Doi: 10.1146/annurev.psych.53.100901.135142
- Creed, P., Lehmann, K. y Hood, M. (2009). The relationship between core self-evaluations, employment commitment and well-being in the unemployed. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 310-315. Doi: 10.1016/j.paid.2009.03.021
- Cruz-Saco, M. A. (2008). Promoting Social Integration: Economic, Social and Political Dimensions with a focus on Latin America. En Organización de las Naciones Unidas, Departamento de Asuntos Económicos y Sociales. *Promoting Social Integration*. Reunión de Grupo de Expertos, Helsinki, Finlandia.

- Cuenca-García, M., Ruíz, J., Ortega, F. y Castillo, M. (2011). Actividad física en niños y adolescentes. En J. Casajús y G. Vicente-Rodríguez (Coord.), *Ejercicio Físico y salud en poblaciones especiales*. Exernet (pp. 123-146). Madrid: Consejo Superior de Deportes. Servicio de Documentación y Publicaciones.
- Danioni, F., Barni, D. y Rosnati, R. (2017). Transmitting sport values: The importance of parental involvement in Children's sport activity. *Europe's Journal of Psychology*, 13(1), 75-92. doi:10.5964/ejop.v13i1.1265
- Deci, E. y Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research*. Nueva York: The University of Rochester Press.
- DeGraaf, D. y Jordan, D. (2003). Social capital-how parks and recreation help to build community. *Parks & Recreation (Ashburn)*, 38(12), 20-27.
- Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 71-86.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Díaz, M. (1986). *El papel de la interacción entre iguales en la adaptación escolar y el desarrollo social*. Madrid, España: Centro de Investigación y documentación Educativa (CIDE).
- Dionigi, R., Fraser-Thomas, J., Stone, R. y Gayman, A. (2018). Psychosocial development through masters sport: What can be gained from youth sport models? *Journal of Sports Sciences*, 36(13), 1533-1541. doi:10.1080/02640414.2017.1400147
- Djalal, D. (2015). The Socio-economic Value of Sports: Strengthening Social Capital through Football. *Journal of Sustainable Development*, 8(6), 16-30. Doi: 10.5539/jsd.v8n6p16
- Domínguez, S. (2009). *Deporte e inmigración: el deporte como elemento de aculturación de los ecuatorianos en la ciudad de Madrid* (Tesis doctoral). Escuela Técnica Superior de Arquitectura, Universidad Politécnica de Madrid, Madrid, España.
- Donahue, E., Miquelon, P., Valois, P., Goulet, C., Buist, A. y Vallerand, R. (2006). A motivational model of performance-enhancing substance use in elite athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 511-520. Doi: 10.1123/jsep.28.4.511
- Donovan, R., Egger, G., Kapernick, V. y Mendoza, J. (2002). A conceptual framework for achieving performance enhancing drug compliance in sport. *Sports Medicine*, 32(4), 269-284. Doi: 10.2165/00007256-200232040-00005
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid, España MCGra-Hill.

- Downs, D., Hausenblas, H. y Nigg, C. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(4), 183-201. Doi: 10.1207/s15327841mpee0804\_1
- Duda, J. y Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. En R. Singer, H. Hausenblas y C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 417-443). Nueva York: Wiley.
- Dunn, M. y White, V. (2011). The epidemiology of anabolic-androgenic steroid use among Australian secondary school students. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(1), 10-14. Doi: 10.1016/j.jsams.2010.05.004
- Egorov, A. y Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199-208. Doi: 10.1556/JBA.2.2013.4.2
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M. y Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98-98. doi:10.1186/1479-5868-10-98
- Elkin, F. y Handel, G. (1989). *The child and society: The process of socialization*. Nueva York: Random House.
- Elliot, A. y McGregor, H. (2001). A 2× 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519. Doi: 10.1037/0022-3514.80.3.501
- Ennis, C. (2003). Using curriculum to enhance student learning. En S. Silverman y C. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (pp. 109-127). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Erickson, K., McKenna, J. y Backhouse, S. (2015). A qualitative analysis of the factors that protect athletes against doping in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(2), 149-155. Doi: 0.1016/j.psychsport.2014.03.007
- Erickson, K., Voss, M., Prakash, R., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L.,...Wojcicki, T. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022. Doi: 10.1073/pnas.1015950108
- Erwin, P. (1998). *Friendship in childhood adolescence*. Londres: Routledge.
- Escartí, A., Buelga, S., Gutiérrez, M. y Pascual, C. (2009). El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: el programa de responsabilidad personal y social. *Revista de psicología general y aplicada*, 62(1-2), 45-52.
- Escartí, A., Pascual, M. y Gutiérrez, M. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. Barcelona, España: Biblioteca de Tándem.

- Esnaola, I. y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43. Doi:10.5944/ap.6.2.219
- Esnaola, I. y Rodríguez, A. (2009). La imagen corporal y el autoconcepto físico. EN A. Goñi (coord.) *El autoconcepto físico. Psicología y educación* (pp. 60-79). Madrid, España: Pirámide.
- Estabrooks, P. y Courneya, K. (1997). Relationships among self-schema, intention, and exercise behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 156-168. Doi: 10.1123/jsep.19.2.156
- Esteve, J., Musitu, G. y Lila, M. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. La influencia de la familia y de los iguales. *Escritos de Psicología-Psychological Writings*, (7), 82-90.
- Estévez, Y., Perna, M., López, Y., Martínez, E., Pérez, J. y Romero, A. (2013). Doping, su impacto en la salud y la ética social. Revista electrónica EFDeportes.com. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd180/doping-su-impacto-en-la-salud.htm>
- Federación Española de Street Workout y Calistenia, FESWC. (2017). *Eventos y campeonatos*. Recuperado de: <https://www.feswc.com/>
- Federación Española de Street Workout y Calistenia, FESWC. (2017). *Los tres pilares de un entrenamiento*. Recuperado de: <https://www.feswc.com/>
- Feingold, R. (2002). Making a case. *F.I.E.P. Bulletin*, 72 (1), 6-13.
- Fernández, J., Contreras, O., García, L. y González, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad fíicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-263.
- Filo, K., Lock, D. y Karg, A. (2015). Sport and social media research: A review. *Sport Management Review*, 18(2), 166-181. Doi: 10.1016/j.smr.2014.11.001
- Fox, K. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 228-240.
- Fox, K. y Corbin, C. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430. Doi: 10.1123/jsep.11.4.408
- Freimuth, M., Moniz, S. a Kim, S. (2011). Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069-4081. Doi: 10.3390/ijerph8104069
- García-Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid, España: Alianza Editorial.

- García-Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 15-38.
- García-Ferrando, M. y Lagardera , F (1998). La perspectiva sociológica del deporte. En M. García-Ferrando, N. Puig y F. Lagardera (Comps.), *Sociología del deporte*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- García-Ferrando, M., Puig, N. y Lagadera, F. (1998). *Sociología del Deporte*. Madrid, España: Alianza.
- García, J., García, Á., López-Sánchez, C. y Dias, P. (2015). Configuración teórica de la motivación de salud desde la teoría de la autodeterminación. *Salud y Drogas*, 15(2), 137-159.
- Gauvin, L., Rejeski, W. y Reboussin, B. (2000). Contributions of acute bouts of vigorous physical activity to explaining diurnal variations in feeling states in active, middle-aged women. *Health Psychology*, 19(4), 365. Doi: 10.1037/0278-6133.19.4.365
- Geard, D., Reaburn, P., Rebar, A. y Dionigi, R. (2017). Masters athletes: Exemplars of successful aging? *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(3), 490-500. doi:10.1123/japa.2016-0050
- Gill, J. y Cooper, A. (2008). Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus. *British Journal of Sports Medicine*, 38(10), 807-824.
- Goldberg, B. (1995). *Sports and exercise for children with chronic health conditions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Goñi, A. (2008). *El shavelcepto físico. Psicología y educación*. Madrid, España: Pirámide.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto físico. Manual*. Madrid, España: EOS.
- Goñi, E. e Infante, G. (2015). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2). Doi: 10.30552/ejep.v3i2.52
- González-Cutre, D. y Sicilia, Á. (2012). Dependencia del ejercicio físico en usuarios españoles de centros de acondicionamiento físico (fitness): diferencias según el sexo, la edad y las actividades practicadas. *Psicología Conductual*, 20(2), 349-364.
- González-Martí, I. (2011). *Elementos que integran el perfil de la persona afectada por Dismorfia Muscular (Vigorexia). Prevalencia del trastorno en fisicoculturistas y usuarios de la sala de musculación* (Tesis doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha, Cuenca.
- González-Portal, M. (1992). *Conducta prosocial: evaluación e intervención*. Madrid, España: Morata.

- González, F., Buñuel, J., Gonzalvo, M., Jiménez, O., Palacios., M. y Fuertes, F. (2007). El dopaje en atención primaria. *Archivos de Medicina del Deporte*, (120), 285-289.
- González, M., Sevillano, M. y Rey, L. (2007). Promover en los adolescentes la identificación de sus valores como factores que les protegen de las adicciones: un modelo vivencial centrado en el estudiante. *Enseñanza*, 25, 157-178.
- Goulet, C., Valois, P., Buist, A. y Cote, M. (2010). Predictors of the use of performance-enhancing substances by young athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 20(4), 243e248. Doi:10.1097/Jsm.0b013e3181e0b935
- Gouveia, V., Milfont, T. y Guerra, V. (2014). The functional theory of human values: From intentional overlook to first acknowledgement—A reply to schwartz (2014). *Personality and Individual Differences*, 68, 250-253. doi:10.1016/j.paid.2014.03.025
- Gouveia, V., Santos, W., Milfont, T., Fischer, R., Clemente, M. y Espinosa, P. (2010). Teoría funcionalista de los valores humanos en España: Comprobación de las hipótesis de contenido y estructura. *Interamerican Journal of Psychology*, 44(2), 213-224.
- Grace, L., Knight, C., Rodgers, W. y Clark, A. (2017). Exploring the role of sport in the development of substance addiction. *Psychology of Sport y Exercise*, 28, 46-57. doi:10.1016/j.psychsport.2016.10.001
- Granero, A., Gómez, M. G., Abalde, J. y Rodríguez, N. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 4(7), 2.
- Green, K. y Hardman, K. (2000). *Physical education: A reader*. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Grieve, F. (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating disorders*, 15(1), 63-80. DOI: 10.1080/10640260601044535
- Grove, S. y Dodder, R. (1982). Constructing measures to assess perceptions of sport functions: An exploratory investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 13(2), 96-106.
- Gucciardi, D., Jalleh, G. y Donovan, R. (2010). Does social desirability influence the relationship between doping attitudes and doping susceptibility in athletes?. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 479-486. Doi: 10.1016/j.psychsport.2010.06.002
- Guivernau, M. y Duda, J. (2002). Moral atmosphere and athletic aggressive tendencies in young soccer players. *Journal of Moral Education*, 31(1), 67-85. Doi: 10.1080/03057240120111445
- Gutiérrez-Sanmartín, M. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid, España: Editorial Gymnos.

- Gutiérrez-Sanmartín, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*, 335, 105-126.
- Hall, H., Kerr, A., Kozub, S. y Finnie, S. (2007). Motivational antecedents of obligatory exercise: The influence of achievement goals and multidimensional perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 297-316. Doi: 10.1016/j.psychsport.2006.04.007
- Hall, P. (1999). Social Capital in Britain. *British Journal of Politics*, 29(3), 417-461. Doi: 10.1017/S0007123499000204
- Hamer, M. y Karageorghis, C. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports medicine*, 37(6), 477-484. Doi: 10.2165/00007256-200737060-00002
- Hamui-Sutton, A. y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60.
- Harter, S. (2006). The self. *Handbook of child psychology*. Wiley Online Library. Doi: 10.1002/9780470147658.chpsy0309
- Hassandra, M., Goudas, M., Hatzigeorgiadis, A. y Theodorakis, Y. (2007). A fair play intervention program in school Olympic education. *European Journal of Psychology of Education*, 22(2), 99-114. Doi: 10.1007/BF03173516
- Hatzigeorgiadis, A., Morela, E., Elbe, A., Kouli, O. y Sanchez, X. (2013). The integrative role of sport in multicultural societies. *European psychologist*, 18(3), 191-202. Doi: 10.1027/1016-9040/a000155
- Hausenblas, H. y Downs, D. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123. Doi: 10.1016/S1469-0292(00)00015-7
- Heaney, C., Rostron, C., Walker, N. y Green, A. (2017). Is there a link between previous exposure to sport injury psychology education and UK sport injury rehabilitation professionals' attitudes and behaviour towards sport psychology? *Physical Therapy in Sport*, 23, 99-104. doi:10.1016/j.ptsp.2016.08.006
- Heinemann, K. (2002). Deporte para inmigrantes: instrumento de integración. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 68, 24-35.
- Hellandsjø Bu, E., Watten, R., Foxcroft, D., Ingebrigtsen, J. y Relling, G. (2002). Teenage alcohol and intoxication debut: the impact of family socialization factors, living area and participation in organized sports. *Alcohol and alcoholism*, 37(1), 74-80. Doi: 10.1093/alcalc/37.1.74
- Hellison, D. (2003). Teaching personal and social responsibility in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(2), 241-254. 10.1123/jtpe.22.4.369

- Henning, A. y Dimeo, P. (2018). The new front in the war on doping: Amateur athletes. *International Journal of Drug Policy*, 51, 128-136. Doi: 10.1016/j.drugpo.2017.05.036
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K., y Koelen, M. (2017). A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 408-424. doi:10.1080/02701367.2017.1355527
- Hernández-Martínez, A. y González-Martí, I. (2017). Detection of muscle dysmorphia symptoms in male weightlifters. *Anales De Psicología*, 33(1), 204-210. Doi: 10.6018/analesps.33.1.233311
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México, México: Mc Graw Hill.
- Hodge, K. y Gucciardi, D. (2015). Antisocial and prosocial behavior in sport: The role of motivational climate, basic psychological needs, and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 257-273. doi:10.1123/jsep.2014-0225
- Hodge, K. y Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(4), 527-547. Doi: 10.1123/jsep.33.4.527
- Homan, K. y Tylka, T. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101-108. Doi: 10.1016/j.bodyim.2014.01.003
- Hoye, R. y Nicholson, M. (2009). Social capital and sport policies in Australia: Policy transfer in action. *Public Management Review*, 11(4), 441-460. Doi: 10.1080/14719030902989524
- Huéscar, E., Rodríguez-Marín, J., Cervelló, E. y Moreno-Murcia, J. A. (2014). Teoría de la Acción Planeada y tasa de ejercicio percibida: un modelo predictivo en estudiantes adolescentes de educación física. *Anales de psicología*, 30(2), 738-744. Doi: 10.6018/analesps.30.2.162331
- Huxley, A. (1969). *Ends and means: An enquiry into the nature of ideals and into the methods of their realization*. London: Chatto and Windus.
- Igartua, J. (1996). *Psicología de la publicidad*. San Sebastián, España: Ibaeta Psicología.
- Iglesias, X., Gasset, A., González, C. y Anguera, M. (2010). Interacción competitiva y presión ambiental en deportes de combate: aplicación de la metodología observacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 267-282.
- Infante, G. y Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 49-62.

- Inglehart, R. (1977). Long term trends in mass support for European unification. *Government and opposition*, 12(2), 150-177. Doi: 10.1111/j.1477-7053.1977.tb00529.x
- Instituto Nacional de Estadística, INE. (2017). *Censo de población extranjera*. Recuperado de: <http://www.ine.es>
- Iso-Ahola, S. y Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52(2), 131-147. Doi: 10.1080/00336297.2000.10491706
- Jiménez-Torres, M., Godoy, D. y Godoy, J. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920.
- Jiménez, P. y Durán, J. (2004). Propuesta de un programa para educar en valores a través de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(77), 25-29.
- Jodra, P., Domínguez, R. y Maté-Muñoz, J. (2017). Incidencia de la práctica deportiva en la conducta disruptiva de niños y adolescentes. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(2-3), 193-206.
- Johnson, R. y Onwuegbuzie, A. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational researcher*, 33(7), 14-26. 10.3102/0013189X033007014
- Johnston, O., Reilly, J. y Kremer, J. (2011). Excessive exercise: From quantitative categorisation to a qualitative continuum approach. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 237-248. Doi: 10.1002/erv.970
- Jorquera, C., Rodríguez, F., Torrealba, M., Campor, J. y Gracia, N. (2016). Consumo, características y perfil del consumidor de suplementos nutricionales en gimnasios de Santiago de Chile. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9(3), 99-104. Doi: 0.1016/j.ramd.2015.04.004
- Jung, H., Jeon, S., Lee, N., Kim, K., Kang, M. y Lee, S. (2019). Effects of exercise intervention on visceral fat in obese children and adolescents. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(6), 1045-1057. doi:10.23736/S0022-4707.18.08935-1
- Kanayama, G., Pope Jr, H. y Hudson, J. (2001). 'Body image' drugs: a growing psychosomatic problem. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70(2), 61-65. Doi: 10.1159/000056228
- Kaplan, A. y Maehr, M. (1999). Achievement goals and student well-being. *Contemporary educational psychology*, 24(4), 330-358. Doi: 10.1006/ceps.1999.0993
- Kavussanu, M. y Ntoumanis, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: Does ego orientation mediate their relationship?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 501-518. Doi: 10.1123/jsep.25.4.501

- Kernan, C. y Greenfield, P. (2005). Becoming a team: individualism, collectivism, ethnicity, and group socialization in Los Angeles girls' basketball. *Ethos*, 33(4), 542-566. Doi: 10.1525/eth.2005.33.4.542
- Keyes, C. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. Doi: 10.2307/2787065.
- Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A. y Heo, J. (2017). The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. *Annals of Leisure Research*, 20(4), 406-415. doi:10.1080/11745398.2016.1238308
- Kingsley, B. y Spencer-Cavaliere, N. (2015). The exclusionary practices of youth sport. *Social Inclusion*, 3(3), 24-38. doi:10.17645/si.v3i3.136
- Kisar, E. (2014). The spatial context of social integration. *Social Indicators Research*, 119, 49-71.
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative research: introducing focus groups. *British Medical Journal*, 311(7000), 299-302. Doi: 10.1136/bmj.311.7000.299
- Kotbagi, G., Muller, I., Romo, L. y Kern, L. (2014). Pathological practice of physical exercise: A case study. *Annales Medico-Psychologiques*, 172(10), 883-887. doi:10.1016/j.amp.2014.10.011
- Kristiansen, C. y Hotte, A. (1996). Morality and the self: Implications for the when and how of value-attitude-behaviour relations. En C. Seligman, J. M. Olson y M. P. Zanna (Eds.), *The psychology of values* (pp. 77-105). Mahwah, Nueva Jersey: Erlbaum.
- Lackinger, C., Haider, S., Kosi, L., Harreiter, J., Winhofer, Y. y Kautzky-Willer, A. (2015). Potential of a sports club-based exercise program for improving physical activity in type 2 diabetes mellitus. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(9), 1221-1228. doi:10.1123/jpah.2014-0199
- Latorre, P., Jiménez, A., Párraga, J. y García, F. (2016). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 113-120.
- Lazuras, L., Barkoukis, V., Rodafinos, A. y Tzorbatzoudis, H. (2010). Predictors of doping intentions in elite-level athletes: a social cognition approach. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(5), 694-710. Doi: 10.1123/jsep.32.5.694
- Lee, I., Djoussé, L., Sesó, H., Wang, L. y Buring, J. (2010). Physical activity and weight gain prevention. *The Journal of the American Medical Association*, 303(12), 1173-1179. Doi: 10.1001/jama.2010.312
- Lentillon-Kaestner, V. y Carstairs, C. (2010). Doping use among young elite cyclists: a qualitative psychosociological approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 336-345. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.00885.x

- Lentillon-Kaestner, V., Hagger, M. y Hardcastle, S. (2012). Health and doping in elite-level cycling. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(5), 596-606. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01281.x
- León, B., Castaño, E., Fajardo, F. y Gómez, T. (2012). Cyberbullying en una muestra de estudiantes de Educación Secundaria: Variables moduladoras y redes sociales. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(27), 771-788.
- León, E. (2008). *Motivación de conductas prosociales en la escuela a través del deporte* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, España.
- León, J., Núñez, J. L., Domínguez, E. y Martín-Albo, J. (2013). Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación R. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 39-58.
- Lewis-Beck, M., Bryman, A. y Futing, T. (2003). *The Sage encyclopedia of social science research methods*. California: Sage Publications.
- Lichtenstein, M., Hinze, C., Emborg, B., Thomsen, F. y Hemmingsen, S. (2017). Compulsive exercise: Links, risks and challenges faced. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 85-95. doi:10.2147/PRBM.S113093
- Lichtenstein, M., Nielsen, R. ., Gudex, C., Hinze, C. y Jørgensen, U. (2018). Exercise addiction is associated with emotional distress in injured and non-injured regular exercisers. *Addictive Behaviors Reports*, 8, 33-39. doi:10.1016/j.abrep.2018.06.001
- Lippa, R. (1994). *Introduction to social psychology*. Belmont, California: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Llopis, R. (2009). Los inmigrantes y el deporte. Las prácticas deportivas de la población extranjera en el proceso de integración en la sociedad española. En C. Blanco, C. y I. Barbero (coord.), *Pautas de asentamiento de la población inmigrante: implicaciones y retos socio-jurídicos* (pp. 311-336). Madrid, España: Dykinson.
- Lönnqvist, J., Walkowitz, G., Wichardt, P., Lindeman, M. y Verkasalo, M. (2009). The moderating effect of conformism values on the relations between other personal values, social norms, moral obligation, and single altruistic behaviours. *The British Journal of Social Psychology*, 48(3), 525-546. Doi: 10.1348/014466608X377396
- Lucidi, F., Zelli, A., Mallia, L., Nicolais, G., Lazuras, L., y Hagger, M. (2017). Moral attitudes predict cheating and gamesmanship behaviors among competitive tennis players. *Frontiers in Psychology*, 8, 571-571. doi:10.3389/fpsyg.2017.00571

- Maio, G. y Olson, J. (1995). Relations between values, attitudes, and behavioral intentions: The moderating role of attitude function. *Journal of experimental social psychology*, 31(3), 266-285. Doi: 10.1006/jesp.1995.1013
- Mäkelä, S., Aaltonen, S., Korhonen, T., Rose, R. y Kaprio, J. (2017). Diversity of leisure-time sport activities in adolescence as a predictor of leisure-time physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine y Science in Sports*, 27(12), 1902-1912. doi:10.1111/sms.12837
- Mallia, L., Lazuras, L., Barkoukis, V., Brand, R., Baumgarten, F., Tsorbatzoudis, H., ...y Lucidi, F. (2016). Doping use in sport teams: The development and validation of measures of team-based efficacy beliefs and moral disengagement from a cross-national perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 78-88. Doi: 10.1016/j.psychsport.2016.04.005
- Mallia, L., Lucidi, F., Zelli, A., Chirico, A. y Hagger, M. S. (2019). Predicting moral attitudes and antisocial behavior in young team sport athletes: A self-determination theory perspective. *Journal of Applied Social Psychology*, 49(4), 249-263. doi:10.1111/jasp.12581
- Márquez, C. (2011). Acciones deportivas recreativas para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en niños, niñas y adolescentes, perteneciente a la parroquia Manuel Manríquez, municipio Simón Bolívar. *Revista Digital EFDeportes.com*, 15(161). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd161/prevenir-el-consumo-de-sustancias-psicoactivas.htm>
- Martín-Baró, I. (1988). Los grupos con historia: Un modelo psicosocial. *Revista de Psicología de El Salvador*, 43(1), 7-29.
- Martín, M. (2006). Contribución del feminismo de la diferencia sexual a los análisis de género en el deporte. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 111-131. Doi: 10.3989/ris.2006.i44.30
- Martinek, T., Schilling, T. y Johnson, D. (2001). Transferring personal and social responsibility of underserved youth to the classroom. *The Urban Review*, 33(1), 29-45. Doi: 10.1023/A:1010332812171
- Martínez, M. (2004). Los grupos focales de discusión como método de investigación. *Heterotopía*, 26, 59-72.
- Martorell, M., González, R., Aloy, M. y Ferris, M. (1995). Socialización y conducta prosocial. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 1(1), 73-102.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harpers.
- Mayo, X., Villar, F. y Jiménez, A. (2017). *Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española*. Madrid, España: Fundación España Activa.

- Maza, G., Balibrea, K., Camino, X., Durán, J., Jiménez, P. y Santos, A. (2011). *Deporte, Actividad Física e Inclusión Social. Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas*. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes y Dirección General de Deportes. Recuperado de: <http://www.planamasd.es/sites/default/files/programas/medidas/actuaciones/WEB-GUIA+I.pdf>
- Mazanov, J. y Connor, J. (2010). Rethinking the management of drugs in sport. *International Journal of Sport Policy*, 2(1), 49–63. Doi: 10.1080/19406941003634032.
- Mazanov, J., Huybers, T. y Connor, J. (2011). Qualitative evidence of a primary intervention point for elite athlete doping. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(2), 106-110. DOI: 10.1016/j.jsams.2010.06.003
- McClelland, D. (1985). How motives, skills, and values determine what people do. *American psychologist*, 40(7), 812-825. Doi: 10.1037/0003-066X.40.7.812
- McMillan, D. y Chavis, D. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of community psychology*, 14(1), 6-23.
- Mead, G. (1934). *Mind, self and society*.. Chicago: University of Chicago Press.
- Medina, X. (2002). Deporte, inmigración e interculturalidad. *Apunts, Educación física y deportes*, 68, 18-23.
- Menczel, Z., Griffiths, M., Vingender, I., Eisinger, A., Farkas, J., Magi, A.,...y Demetrovics, Z. (2017). Exercise dependence in amateur competitors and non-competitor recreational exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(3), 580-587. Doi: 10.1007/s11469-016-9661-7
- Merriam, S. (1998). *Qualitative research and case study applications in education*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Mertens, D. (2005). *Research and evaluation in education and psychology: integrating diversity with quantitative, qualitative and mixed methods*. United States of America: SAGE.
- Miguel-Tobal, F., Leza, J. y Legido, C. (2009). Esteroides anabolizantes. Otros compuestos utilizados como doping. En P. Lorenzo, J. Ladero, J. Leza y I. Lizasoain. (Coords.), *Drogodependencias* (pp. 573-606). Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- Mikami, A., Boucher, M. y Humphreys, K. (2005). Prevention of peer rejection through a classroom-level intervention in middle school. *Journal of Primary Prevention*, 26(1), 5-23. Doi: 10.1007/s10935-004-0988-7
- Miller, B., Roberts, G. y Ommundsen, Y. (2005). Effect of perceived motivational climate on moral functioning, team moral atmosphere perceptions, and the legitimacy of intentionally injurious acts among competitive youth football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 461-477. Doi: 10.1016/j.psychsport.2004.04.003

- Miller, S., Bredemeier, B. y Shields, D. (1997). Sociomoral education through physical education with at-risk children. *Quest*, 49(1), 114-129. Doi: 10.1080/00336297.1997.10484227
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, MECD, Subdirección General de Estadística y Estudios. (2017). Anuario de estadísticas deportivas 2017. Madrid, España: Catálogo general de publicaciones oficiales.
- Modroño, C. y Guillén, F. (2016). Motivation and self-concept in windsurfers: A study of professional and recreational participants. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 105-112.
- Moliner, D., Ruíz, J., Ortega, F., Rey, J., Vicente, G., España, V.,...Moreno, L. (2009). Association of objectively assessed physical activity with total and central body fat in Spanish adolescents: the HELENA Study. *International Journal of Obesity*, 33(10), 1126-1135.
- Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 287-304. Doi:10.5232/ricyde2011.02504
- Moñivas, A. (1996). La conducta prosocial. *Cuadernos de Trabajo Social*, (9), 125-142.
- Monje, J. (2017). *Sentido de práctica del Street Workout para los jóvenes escolarizados de la ciudad de Neiva* (Tesis de Máster). Universidad de Caldas, Manizales, Colombia.
- Morela, E., Hatzigeorgiadis, A., Kouli, O., Elbe, A. y Sanchez, X. (2013). Team cohesion and ethnic-cultural identity in adolescent migrant athletes. *International Journal of Intercultural Relations*, 37(5), 643-647. Doi: 10.1016/j.ijintrel.2013.05.001
- Moreno, M., Cervelló, G. y Martínez, A. (2007). Validación de la escala de medida de los motivos para la actividad física-revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales De Psicología*, 23(1), 167-176.
- Morente-Sánchez, J. y Zabala, M. (2013). Doping in sport: a review of elite athletes' attitudes, beliefs, and knowledge. *Sports Medicine*, 43(6), 395-411. Doi: 10.1007/s40279-013-0037-x
- Morgan, W., O'Connor, P. y Dishman, R. (1988). Exercise adherence: its impact on public health. *Exercise and mental health*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Morris, M., Salmon, P., Steinberg, H., Sykes, E., Bouloux, P., Newbould, E.,...y Grossman, A. (1990). Endogenous opioids modulate the cardiovascular response to mental stress. *Psychoneuroendocrinology*, 15(3), 185-192. Doi: 10.1016/0306-4530(90)90029-9
- Mosquera, M. y Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. En M. García Ferrando, N. Puig, F. Lagardera (Comps.). *Sociología del Deporte* (pp. 114-141). Madrid, España: Alianza Editorial.

- Muñiz, C. y Downward, P. (2019). una mejor comprensión del impacto del deporte y la actividad física sobre la salud, la integración social, el mercado laboral y el rendimiento académico. *Papeles De Economía Española*, (159), 241-260.
- Navarro, J. (2000). *Factores de riesgo y protección de carácter social relacionados con el consumo de drogas*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid. Plan Municipal contra las Drogas. Recuperado de: <http://www.pnsd.msssi.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/factores.pdf>
- Naylor, A., Gardner, D. y Zaichkowsky, L. (2001). Drug use patterns among high school athletes and nonathletes. *Adolescence*, 36(144), 627-639.
- Ng, J., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Stott, K. y Hindle, L. (2013). Predicting psychological needs and well-being of individuals engaging in weight management: The role of important others. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(3), 291-310. Doi: 10.1111/aphw.12011
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Niessen, J. (2000). *Diversity and cohesion: New challenges for the integration of immigrants and minorities*. Council of Europe.
- Ntoumanis, N. y Vazour, S. (2005). Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(4), 432-455. Doi: 10.1123/jsep.27.4.432
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw Hill.
- Nuviala, A., Grao-Cruces, A., Pérez-Turpin, J. y Nuviala, R. (2012). Perceived Service Quality, Perceived Value and Satisfaction in Groups of Users of Sports Organizations in Spain. *Kinesiology*, 44(1), 94-103.
- Oblitas, B. (2014). Exclusión social y empleo de la mujer con discapacidad. Un estudio en los distritos de San Borja, Surco y Santa Anita. *Investigaciones Sociales*, 9(14), 269-320.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO. (1978). *Carta Internacional de la Educación Física, Actividad Física y Deporte*. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002164/216489s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO. (1978). *Actas de la Conferencia General, 20ª Reunión, Resoluciones*. Paris: Imprimerie des Presses Universitaire.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO. (1978). *Ciencias sociales y humanas. Juego limpio*. Recuperado de: <http://www.unesco.org/new/es/social-and-human-sciences/themes/anti-doping/youth-space/play-fair/>

- Organización de las Naciones Unidas, ONU, Asamblea General. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Ginebra, Suiza: Organización de las Naciones Unidas.
- Organización de las Naciones Unidas, ONU, Asamblea General. (1965). *Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial*. Recuperado de: <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CERD.aspx>
- Organización de las Naciones Unidas, ONU, Asamblea General. (1966). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*. Recuperado de: <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CESCR.aspx>
- Organización de las Naciones Unidas, ONU, Asamblea General. (1979). *Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación Contra la Mujer*. Recuperado de: <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/sconvention.htm>
- Organización de las Naciones Unidas, ONU. (2003). Deporte para el Desarrollo y la Paz- Hacia el Alcance de las Metas de Desarrollo del Milenio. Recuperado de: [https://www.un.org/sport/sites/www.un.org.sport/files/ckfiles/files/2003\\_UN\\_Task\\_Force\\_report\\_Spanish.pdf](https://www.un.org/sport/sites/www.un.org.sport/files/ckfiles/files/2003_UN_Task_Force_report_Spanish.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas, ONU. (2005). *Año Internacional del deporte y la educación física*. Recuperado de: <http://www.un.org/es/events/pastevents/sport2005/>
- Organización Mundial de la Salud, OMS (2018). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Recuperado de: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza: Biblioteca de la OMS.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2013). Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable diseases, 2013-2020. Génova, Suiza: The WHO Document Production Services.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2014). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. En *Documentos Básicos* (pp, 1-2). Italia: Biblioteca de la OMS.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2014). *Estadísticas Sanitarias Mundiales, 2014*. Recuperado de: [http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2014/es/](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2014/es/)
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2018). *Actividad física*. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud, OPS. (2002). *La inactividad física: un factor principal de riesgo en las Américas*. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Salud-Americas-2002-Vol-1.pdf>

- Oskamp, S. (1991). *Attitudes and opinion*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-Hall.
- Papadopoulos, F., Skalkidis, I., Parkkari, J. y Petridou, E. (2006). Doping use among tertiary education students in six developed countries. *European Journal of Epidemiology*, 21(4), 307-313. Doi: 10.1007/s10654-006-0018-6
- Pappa, E. y Kennedy, E. (2013). 'It was my thought... he made it a reality': Normalization and responsibility in athletes' accounts of performance-enhancing drug use. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(3), 277-294. Doi: 10.1177/1012690212442116
- Pardo, R. (2008). *La transmisión de valores a jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte* (Tesis doctoral). Universidad Politécnica de Madrid, Madrid, España.
- Pastor, Y., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18(1), 18-24.
- Pavón, L. y Moreno, J. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1). 7-23.
- Pelegrín, A., Garcés, E. y Cantón, E. (2014). Estudio de conductas prosociales y antisociales. Comparación entre niños y adolescentes que practican y no practican deporte. *Informació psicològica*, (99), 64-78.
- Pérez, C. (2016). *Análisis sociológico del Street Workout*. Trabajo presentado en Sociología y Deontología de la Actividad Física y el deporte, Universidad Politécnica de Madrid, Madrid, España.
- Pérez, J. y Andrade, K. (1998): *Capital social y artesanía en El Salvador*. San Salvador: FLACSO.
- Perloff, R. (1993). *The dynamics of persuasion: Communication and attitudes in the 21st century*. Nueva York: Routledge.
- Perpiñá, C. (1989). *Trastornos alimentarios: El estado de la cuestión*. Valencia, España: Promolibro.
- Petróczi, A. y Aidman, E. (2008). Psychological drivers in doping: The life-cycle model of performance enhancement. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 3(1). Doi: 10.1186/1747-597X-3-7
- Petróczi, A. y Aidman, E. (2009). Measuring explicit attitude toward doping: Review of the psychometric properties of the Performance Enhancement Attitude Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 390-396. Doi: 10.1016/j.psychsport.2008.11.001
- Petróczi, A., Mazanov, J. y Naughton, D. (2011). Inside athletes' minds: preliminary results from a pilot study on mental representation of doping and potential

- implications for anti-doping. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 6(1), 10. Doi: 10.1186/1747-597X-6-10
- Pierce, E. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Medicine*, 18(3), 149-155. Doi: 10.2165/00007256-199418030-00001
- Ponseti, F., Palou, P., Borràs, P., Vidal, J., Cantallops, J., Ortega, F.,...y García-Más, A. (2012). El Cuestionario de Disposición al Engaño en el Deporte (CDED): su aplicación a jóvenes deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 75-80.
- Pope Jr, H. y Katz, D. (1994). Psychiatric and medical effects of anabolic-androgenic steroid use. A controlled study of 160 athletes. *Archives of General Psychiatry*, 51(3), 375-382. Doi: 10.1001/archpsyc.1994.03950050035004
- Radio Television Española. (Productor). (2014) *La Aventura del saber. Barbarrio* [Reportaje] Disponible en <http://www.rtve.es>
- Ramos, J., Sansebastián, J. y Madoz-Gúrpide, A. (2001). Desarrollo, validez y seguridad de una escala de adicción general. Un estudio preliminar. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 29(6), 368-373.
- Ransford, C. (1982). A role for amines in the antidepressant effect of exercise: a review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(1), 1-10.
- Rasmussen, K. (2005). The quest for the imaginary evil: a critique of anti-doping. *Sport in History*, 25(3), 515-535. Doi: 10.1080/17460260500396426
- Reche, C., Martínez-Rodríguez, A. y Ortín, F. (2015). Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 21-26. Doi: 10.4321/S1578-84232015000200003
- Redfiel, R., Linton, R. y Herskovits, M. (1936). *Memorandum for the study of acculturation. American Anthropologist*, 38, 149-152. Doi: 0.1525/aa.1936.38.1.02a00330
- Reigal, R., Videra, A., Márquez, M. y Parra, J. (2013). Autoconcepto físico multidimensional y barreras para la práctica física en la adolescencia/Multidimensional Physical Self-Concept and Barriers to Physical Practice in Adolescence. *Apunts. Educació física i esports*, (111), 23-28. Doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/1).111.02
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J. y Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
- Rennie, C. y Dolan, M. (2010). The significance of protective factors in the assessment of risk. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 20(1), 8-22. Doi: 10.1002/cbm.750
- Revuelta, L., Esnaola, I. y Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. *Revista Internacional De Medicina y*

*Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*,16(63), 561-581 Doi: 10.15366/rimcafd2016.63.010

- Rey, J. y Vicente, G. (2011). La inactividad física como principal causa de patologías en diferentes sistemas orgánicos. En J. Casajús. y G. Vicente (coords.), *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales* (pp. 29-37). Madrid, España: Colección ICD.
- Robbins, J. y Joseph, P. (1985). Experiencing exercise withdrawal: Possible consequences of therapeutic and mastery running. *Journal of Sport Psychology*, 7(1), 23-39. Doi: 10.1123/jsp.7.1.23
- Rodek, J., Sekulic, D. y Pasalic, E. (2009). Can we consider religiousness as a protective factor against doping behavior in sport?. *Journal of Religion and Health*, 48(4), 445. Doi: doi.org/10.1007/s10943-008-9207-9
- Rodríguez, A., Goñi, A. y Ruiz, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Psychosocial Intervention*, 15(1), 81-94.
- Rodríguez, B., Van Barneveld, H., Gonzalez-Arratia, N. y Unikel-Santoncini, C. (2010). Desarrollo y validación de una escala para medir imagen corporal en mujeres jóvenes. *Salud mental*, 33(4), 325-332.
- Rodríguez, I. (2014). ¡Street Workouts! [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://www.singimnasio.com/ignasi-rodriiguez-street-workouts/>
- Rodríguez, J. (2007). Vigorexia: Adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. *Salud y Drogas*, 7(2), 289-308.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Nueva York: Free press.
- Romand, P. y Pantaléon, N. (2007). A qualitative study of rugby coaches' opinions about the display of moral character. *The Sport Psychologist*, 21(1), 58-77. Doi: 10.1123/tsp.21.1.58
- Ronen, R. (1994). *Possible worlds in literary theory*. Cambridge, Inglaterra: Cambridge University Press.
- Ruíz-Juan, F. y Zarauz, A. (2012). Variables que hacen adicto negativamente a correr al maratoniano español. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (21), 38-42.
- Ruíz-Juan, F., Zarauz, A. y Arbinaga, F. (2013). Validación de la Escala de Adicción al Entrenamiento (EAE) en atletas veteranos. *Adicciones*, 25(4), 309-320.
- Ruíz, J. (2014). *La educación en valores desde los deportes de equipo. Estudio de aplicación de un programa sistémico en un grupo de Educación Primaria* (Tesis Doctoral). Universidad de la Rioja, Logroño, España.
- Sampascual, G. (2007). *Psicología de la educación*. Madrid, España: UNED.
- Sánchez-Alcaraz, B., Gómez-Mármol, A., Valero, A., De la Cruz, E. y Díaz, A. (2018). El modelo de responsabilidad personal y social a través del deporte como

- propuesta metodológica para la educación en valores en adolescentes. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 9(18), 16-26. Doi: 10.25115/ecp.v9i18.997
- Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P., Leo, F., Amado, D. y García-Calvo, T. (2013). Desarrollo y validación de un cuestionario para analizar la percepción de comportamientos positivos en las clases de educación física. *Cultura y Educación*, 25(4), 495-507. Doi: 10.1174/113564013808906843
- Sas-Nowosielski, K. y Swiatkowska, L. (2008). Goal orientations and attitudes toward doping. *International journal of sports medicine*, 29(07), 607-612. Doi: 10.1055/s-2007-965817
- Scheers, T., Philippaerts, R. y Lefevre, J. (2013). Compliance with different physical activity recommendations and its association with socio-demographic characteristics using an objective measure. *BMC Public Health*, 13(1), 136. Doi: 10.1186/1471-2458-13-136
- Schwartz, S. (2014). Functional theories of human values: Comment on gouveia, milfont, and guerra (2014). *Personality and Individual Differences*, 68, 247-249. doi:10.1016/j.paid.2014.03.024
- Schwartz, S. y Butenko, T. (2014). Values and behavior: Validating the refined value theory in Russia. *European Journal of Social Psychology*, 44(7), 799-813. doi: 10.1002/ejsp.2053
- Seippel, Ø. (2006). Sport and social capital. *Acta Sociologica*, 49(2), 169-183. Doi: 10.1177/0001699306064771
- Sepúlveda, A., Botella, J. y León, J. (2001). La alteración de la imagen corporal en los trastornos de la alimentación: un meta-análisis. *Psicothema*, 13(1), 7-16.
- Sepúlveda, M. (2003). Autonomía moral: Una posibilidad para el desarrollo humano desde la ética de la responsabilidad solidaria. *Revista de Psicología*, 12 (1), 27-35.
- Sharma, S. (2015). Endurance sport and cardiovascular health. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 7(S1) doi:10.1186/2052-1847-7-S1-O13
- Shavelson, R., Hubner, J. y Stanton, G. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441. Doi:10.3102/00346543046003407
- Shaver, P. y Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105-124.
- Sherif, M. y Sherif, C. (1964). *Reference groups; exploration into conformity and deviation of adolescents*. Nueva York: Harper and Row.
- Shermer, M. (2008). The doping dilemma. *Scientific American*, 298(4), 82-89. Doi: 10.1038/scientificamerican0408-82

- Sherry, E. (2010). (Re) engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup. *International Review for the Sociology of Sport*, 45(1), 59-71. Doi: 10.1177/1012690209356988
- Shields, D. y Bredemeier, B. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Sibilio, M., Raiola, G., Paloma, F., D'Elia, F., Galdieri, M., Baldassarre, G. y Carlomagno, N. (2008). The value of the sport within social integration processes. En *Proceedings of the 2008 AIESEP World Congress" Sport pedagogy research, policy and practice*. North meets South, East meets West. HMS, University of Queensland.
- Sicilia, Á. y González-Cutre, D. (2011). Dependence and physical exercise: Spanish validation of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R). *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 421-431. Doi: 10.5209/rev\_SJOP.2011.v14.n1.38
- Sicilia, A., Águila, C., Muyor, J., Orta, A. y Moreno, J. (2009). Perfiles motivacionales de los usuarios en centros deportivos municipales. *Anales de psicología*, 25(1), 160-168.
- Sicilia, Á., Bracht, V., Penha, V., Almeida, U., Ferriz, R. y Alcaraz-Ibáñez, M. (2017). Propiedades psicométricas del exercise addiction inventory (EAI) en una muestra de estudiantes brasileños universitarios. *Universitas Psychologica*, 16(2) doi:10.11144/Javeriana.upsy16-2.ppea
- Simon, P., Striegel, H., Aust, F., Dietz, K. y Ulrich, R. (2006). Doping in fitness sports: Estimated number of unreported cases and individual probability of doping. *Addiction*, 101(11), 1640-1644. Doi: 10.1111/j.1360-0443.2006.01568.x
- Smith, A., Stewart, B., Oliver-Bennetts, S., McDonald, S., Ingerson, L., Anderson, A.,...y Graetz, F. (2010). Contextual influences and athlete attitudes to drugs in sport. *Sport Management Review*, 13(3), 181-197. Doi: 10.1016/j.smr.2010.01.008
- Smith, D., Wright, C. y Winrow, D. (2010). Exercise dependence and social physique anxiety in competitive and non-competitive runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 61-69. Doi: 10.1080/1612197X.2010.9671934
- Soto, M., Marín, B., Aguinaga, I., Guillén-Grima, F., Serrano, I., Canga, N.,... y Annan, J. (2015). Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2269-2275.
- Spaaij, R. (2009). Sport as a vehicle for social mobility and regulation of disadvantaged urban youth: Lessons from Rotterdam. *International Review for the Sociology of Sport*, 44(2-3), 247-264. Doi: 10.1177/1012690209338415
- Spruit, A., Kavussanu, M., Smit, T. y IJntema, M. (2018;). The relationship between moral climate of sports and the moral behavior of young athletes: A multilevel

- meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 228-242. doi:10.1007/s10964-018-0968-5
- Stahlberg, D. y Frey, D. (1996). Attitudes: structure, measurement and functions. En M. Hewstone, W. Stroebe y G. Stephenson (Eds.), *Introduction to social psychology* (pp. 171-200). Oxford: Blackwell.
- Stodolska, M. y Alexandris, K. (2004). The role of recreational sport in the adaptation of first generation immigrants in the united states. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 379-413. Doi: 10.1080/00222216.2004.11950029
- Strauss, C. (1992). Models and motives. R. D'Andrade y C. Strauss. (Eds.), *Human Motives and Cultural Models* (pp. 1-20). Cambridge, Inglaterra: Cambridge University Press.
- Striegel, H., Ulrich, R. y Simon, P. (2010). Randomized response estimates for doping and illicit drug use in elite athletes. *Drug & Alcohol Dependence*, 106(2), 230-232. Doi: 10.1016/j.drugalcdep.2009.07.026
- Stubbe, J., Chorus, A., Frank, L., Hon, O. y Heijden, P. (2014). Prevalence of use of performance enhancing drugs by fitness centre members. *Drug Testing and Analysis*, 6(5), 434-438. Doi: 10.1002/dta.1525
- Sussman, S., Leventhal, A., Bluthenthal, R., Freimuth, M., Forster, M. y Ames, S. (2011). A framework for the specificity of addictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(8), 3399-3415. Doi: 10.3390/ijerph8083399
- Sussman, S., Lisha, N. y Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority?. *Evaluation & the Health Professions*, 34(1), 3-56. Doi: 10.1177/0163278710380124
- Szabo, A. (1995). The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercisers. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(3), 68-77.
- Szabo, A. (2018). Addiction, passion, or confusion? new theoretical insights on exercise addiction research from the case study of a female body builder. *Europe's Journal of Psychology*, 14(2), 296-316. doi:10.5964/ejop.v14i2.1545
- Szabo, A. y Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(1), 25-28. Doi: 10.1007/s11469-006-9050-8
- Thornton, E. y Scott, S. (1995). Motivation in the committed runner: Correlations between self-report scales and behaviour. *Health Promotion International*, 10(3), 177-184. Doi: 10.1093/heapro/10.3.177
- Tous, J. (1999). *Nuevas Tendencias en Fuerza y Musculación*. Barcelona, España: Ergo.

- Trejo-Ortíz, P., Mollinedo, F., Araujo, R., Valdez-Esparza, G. y Sánchez, M. (2016). Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(1), 72-82.
- Trost, S., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J. y Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001. Doi: 10.1249/01.MSS.0000038974.76900.92
- Turner, J. (1991). *Social influence*. Belmont, California: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Tuzel, S. y Hobbs, R. (2017). El uso de las redes sociales y la cultura popular para una mejor comprensión intercultural/the use of social media and popular culture to advance cross-cultural understanding. *Comunicar*, 25(51), 63-72. Doi: 10.3916/C51-2017-06
- U.S. Department of Health and Human Services [HSS], Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics. (2000). *Healthy People 2000*. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/nchs/data/hp2000/hp2k01.pdf>
- Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P. y Campos-Granell, J. (2016). facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: Un estudio cualitativo. *Educación Física y Deporte*, 35(1), 63-96. doi:10.17533/udea.efyd.v35n1a03
- Valdemoros, M., Ponce de León, A., Ramos, R. y Sanz, E. (2011). Pedagogía de la convivencia y educación no formal: un estudio desde el ocio físico-deportivo, los valores y la familia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 33-49.
- Valencia, G., Tobón, D. y Bedoya, J. (2011). Hábitos y preferencias por recreación y deporte en Medellín: Una aplicación de modelos logísticos. *Lecturas de Economía*, (74), 9-35.
- Valiente, L., Boixadós, M., Torregrosa, M., Figueroa, J., Rodríguez, M. y Cruz, J. (2001). Impacto de una campaña de promoción del fairplay y la deportividad en el deporte en edad escolar. *Cuadernos de psicología del deporte*, 1(1), 17-25.
- Valles, M. (2007). *Entrevistas cualitativas*. Madrid, España: CIS.
- Vangrunderbeek, H. y Tolleneer, J. (2011). Student attitudes towards doping in sport: Shifting from repression to tolerance?. *International Review for the Sociology of Sport*, 46(3), 346-357. Doi: 10.1177/1012690210380579
- Veale, D. (1987). Exercise dependence. *Addiction*, 82(7), 735-740. Doi: 10.1111/j.1360-0443.1987.tb01539.x
- Veale, D. (1995). Does primary exercise dependence really exist. En J. Annet, B. Cripps y H. Steinber (Eds.), *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise* (pp. 1-5). Leicester, Reino Unido: The British Psychological Society.

- Veliz, P., Boyd, C. y McCabe, S. (2015). Competitive sport involvement and substance use among adolescents: A nationwide study. *Substance use y Misuse*, 50(2), 156-165. doi:10.3109/10826084.2014.962049
- Verhagen, S. y Boonstra, N. (2014). Bridging social capital through sports: An explorative study on (improving) inter-ethnic contact at two soccer clubs in the netherlands. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 23(4), 23-38. doi:10.18352/jsi.423
- Videra, A. y Reigal, R. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 29(1), 141-147. Doi: 10.6018/analesps.29.1.132401
- Vivó, P. y Gutiérrez-Sanmartín, M. (2003). El trabajo con dilemas, un buen recurso para el desarrollo de valores en el Deporte para Todos. En *Actas del VII Congreso de Deporte para Todos* (pp. 459-466). INEF, Madrid, España.
- Walseth, K. (2008). Bridging and bonding social capital in sport—experiences of young women with an immigrant background. *Sport, education and society*, 13(1), 1-17. Doi: 10.1080/13573320701780498
- Walseth, K. y Fasting, K. (2004). Sport as a means of integrating minority women. *Sport in Society*, 7(1), 109-129. Doi: 10.1080/1461098042000220218
- Wang, D., Wang, Y., Wang, Y., Li, R. y Zhou, C. (2014). Impact of physical exercise on substance use disorders: A meta-analysis. *Plos One*, 9(10), Doi: 10.1371/journal.pone.0110728
- Wang, D., Wang, Y., Wang, Y., Li, R. y Zhou, C. (2014). Impact of physical exercise on substance use disorders: A meta-analysis. *Plos One*, 9(10), e110728-e110728. doi:10.1371/journal.pone.0110728
- Wanjek, B., Rosendahl, J., Strauss, B. y Gabriel, H. (2007). Doping, drugs and drug abuse among adolescents in the State of Thuringia (Germany): prevalence, knowledge and attitudes. *International Journal of Sports Medicine*, 28(04), 346-353. Doi: 10.1055/s-2006-924353
- Wanner, M., Richard, A., Martin, B., Faeh, D. y Rohrmann, S. (2017). Associations between self-reported and objectively measured physical activity, sedentary behavior and overweight/obesity in NHANES 2003-2006. *International Journal of Obesity*, 41(1), 186-193. doi:10.1038/ijo.2016.168
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona, España: Ariel.
- Wesely, J. (2001). Negotiating gender: Bodybuilding and the natural/unnatural continuum. *Sociology of Sport Journal*, 18(2), 162-180. Doi: 10.1123/ssj.18.2.162
- Whitaker, L., Long, J., Petroczi, A. y Backhouse, S. (2012). Athletes' perceptions of performance enhancing substance user and non-user prototypes. *Performance Enhancement & Health*, 1(1), 28-34. Doi: 10.1016/j.peh.2012.03.002

- Wiefferink, C., Detmar, S., Coumans, B., Vogels, T. y Paulussen, T. (2007). Social psychological determinants of the use of performance-enhancing drugs by gym users. *Health education research*, 23(1), 70-80. Doi: 10.1093/her/cym004
- Willcocks, M., Maza, G., Balibrea, K., Camino, X., Duran, J., Jesús Jiménez, P. y Santos, A. (2011). *Sport and Social Inclusion: a guide for social intervention through sporting activities*. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes.
- World Street Workout and Calisthenia Federation, WSWCF. (2014 News. *Street Workout*. Recuperado de: <http://www.wswcf.org/>
- World Street Workout and Calisthenics Federation. (2017). *About World Street Workout and Calisthenics Federation*. Recuperado de: <http://www.wswcf.org/>
- Yager, Z. y O'Dea, J. A. (2014). Relationships between body image, nutritional supplement use, and attitudes towards doping in sport among adolescent boys: Implications for prevention programs. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1) Doi:10.1186/1550-2783-11-13
- Yáñez, S. y Cárdenas, M. (2010). Estrategias de Aculturación, Indicadores de Salud Mental y Bienestar Psicológico en un grupo de inmigrantes sudamericanos en Chile. *Revista Salud y Sociedad*, 1(1), 51-70.
- Yates, A. (2013). *Compulsive exercise and the eating disorders: Toward an integrated theory of activity*. Nueva York: Brunner/Mazel Publishers, Inc.
- Youngman, J. (2007). Risk for exercise addiction: A comparison of triathletes training for sprint-, olympic-, half-Ironman-, and ironman-distance triathlons. *Open Access Dissertations*, 12. Recuperado de: [https://scholarlyrepository.miami.edu/oa\\_dissertations/12](https://scholarlyrepository.miami.edu/oa_dissertations/12)
- Zarauz, A., Ruiz-Juan, F., y Arbinaga, F. (2014). Adicción, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles. *Adicciones*, 26(2), 106-115.
- Zelli, A., Mallia, L. y Lucidi, F. (2010). The contribution of interpersonal appraisals to a social-cognitive analysis of adolescents' doping use. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 304-311. Doi: 10.1016/j.psychsport.2010.02.008
- Zenic, N., Stipic, M. y Sekulic, D. (2013). Religiousness as a factor of hesitation against doping behavior in college-age athletes. *Journal of Religion and Health*, 52(2), 386-396. Doi: 10.1007/s10943-011-9480-x

# **ANEXOS**



## ANEXO 1.



<https://www.blogmalaga.es/rincon-instala-parque-street-workout-la-playa-tajo/>



<https://participa.toledo.es/proposals/77-parque-street-workout-ejercicio-en-la-calle>



<https://street-workout-y-calistenia-onda.negocio.site>



[https://grupfabregas.com/obras/street-workout-valencia/?cli\\_action=1559472892.711](https://grupfabregas.com/obras/street-workout-valencia/?cli_action=1559472892.711)



<https://impurban.es/products/parque-calistenia-street-workout-gr2/>

## ANEXO 2

### GUIA - GRUPO FOCAL

#### Lista de Participantes

No	Nombre	Edad	País de procedencia
1	PP	25	España
2	LN	18	Bolivia
3	RD	18	Brasil
4	TM	19	España
5	LC	20	España
6	AD	18	España
7	JM	18	España

#### DESARROLLO

- 1.- Saludos y agradecimiento
- 2.- Presentación de la finalidad de la reunión y de los objetivos del estudio.  
Verbalización del carácter voluntario y confidencial de la reunión.
- 3.- Enfatizar que no existen respuestas buenas o malas, sino que lo importante es que expresen sus opiniones libremente y en un ambiente de respeto.
- 4.- Presentación de los participantes.

#### 5.- PREGUNTAS GUÍA

EJES TEMÁTICOS	
Iniciación al deporte	<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cómo conocieron el SW?</li><li>- ¿Qué tres motivos les llevaron a iniciarse en este deporte?</li></ul>
Estructura del entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué cualidades físicas trabaja el SW?</li><li>- ¿Qué elementos incluye el entrenamiento?</li><li>- ¿Quién se encarga de la dirección del entrenamiento?</li></ul>

Estilo de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Con qué filosofía se han encontrado en el SW?</li> <li>- ¿Qué diferencias encuentran entre personas que practican SW y otras que hacen otros deportes?</li> <li>- ¿Compiten? ¿Por qué motivo</li> <li>- ¿A qué creen que se debe el bajo porcentaje de practicantes femeninas?</li> </ul>
Beneficios del deporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué cualidades físicas buscas mejorar con el SW?</li> <li>- Aparte de lo físico, ¿qué les aporta la práctica de SW a nivel personal?</li> <li>- ¿Qué puede aportar este deporte a la sociedad?</li> </ul>

**6.- Cierre.** Dar espacios a comentarios libres. Agradecer por la cooperación y el tiempo.

## ANEXO 3

### GUÍA DE ENTREVISTA

Estimado participante los datos que recogen son **TOTALMENTE CONFIDENCIALES Y ANÓNIMOS** con el único fin de avanzar en la investigación del comportamiento humano y profundizar en el conocimiento de este nuevo deporte, el **Street Workout**.

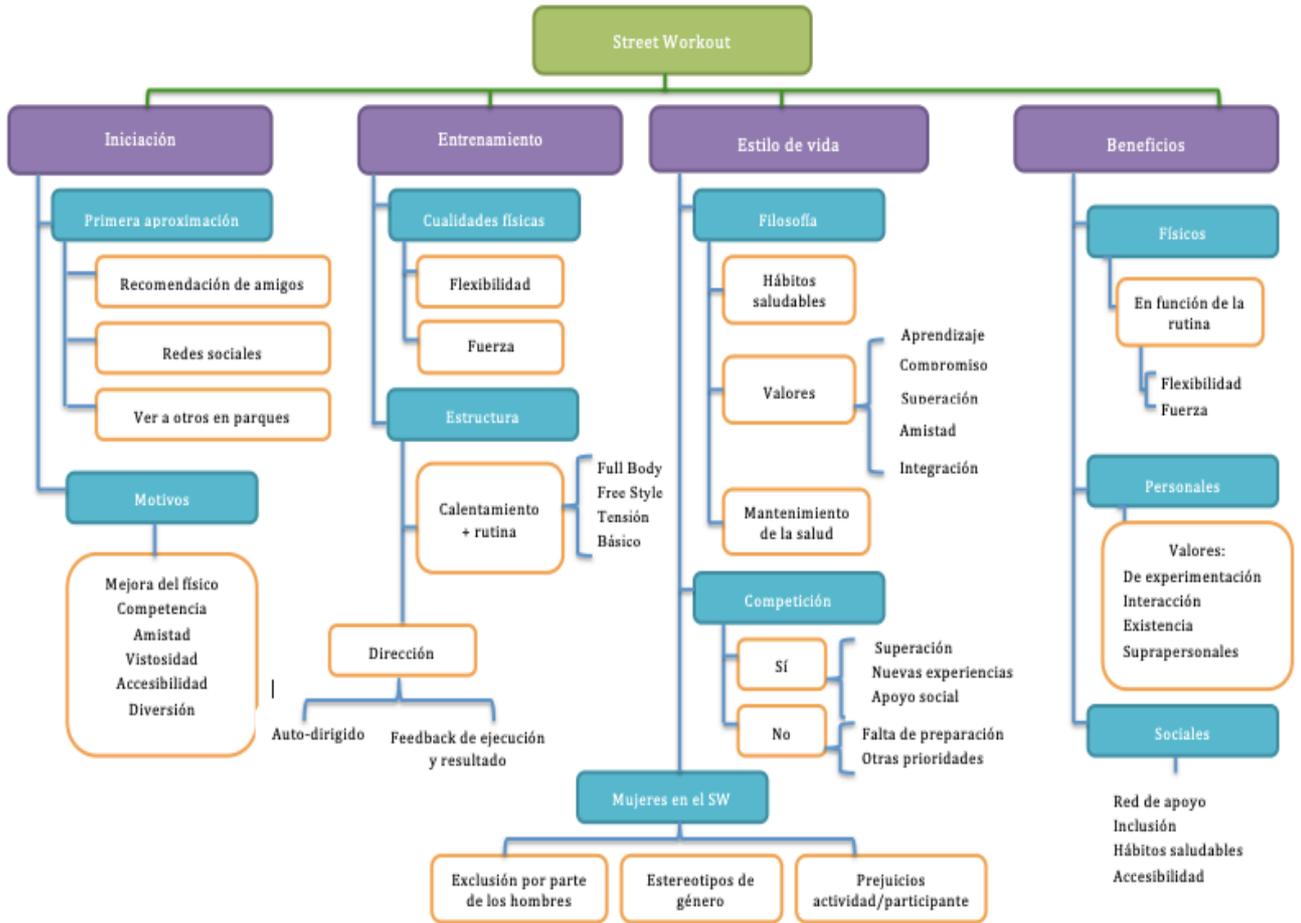
Agradecemos su colaboración.

<b>Fecha:</b>	
<b>Edad:</b>	<b>Sexo:</b>
<b>País de nacimiento:</b>	

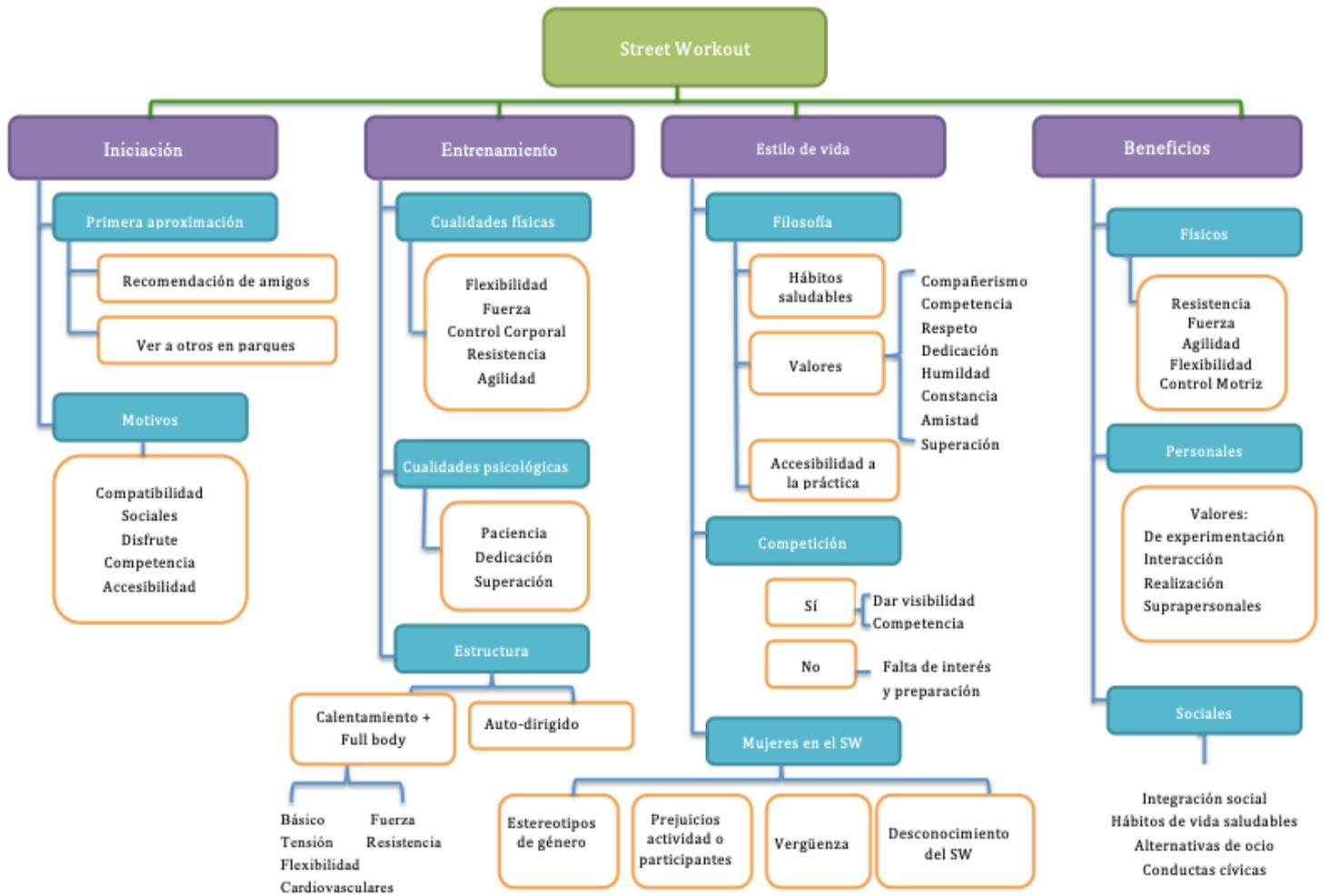
A continuación le presentamos 12 preguntas abiertas. Le rogamos máxima sinceridad. No existen respuestas correctas o incorrectas.

1. ¿Cómo conoció el Street Workout?
2. ¿Qué tres motivos le llevó a iniciarse en este deporte? Por orden de importancia. El más importante primero.
3. ¿Qué cualidades físicas trabaja el Street Workout?
4. ¿Qué elementos incluye un entrenamiento normal? Es decir, ¿cómo estructura usted una sesión de entrenamiento?
5. ¿Quién se encarga de la dirección del entrenamiento? En caso de practicar en un grupo.
6. ¿Qué filosofía de vida se ha encontrado en el Street Workout?
7. ¿Qué diferencias encuentra entre personas que practican SW y personas que practican otros deportes?
8. ¿Compite? ¿Por qué?
9. ¿A qué cree que se debe el bajo número de practicantes femeninas en SW?
10. ¿Qué cualidades físicas busca en la práctica de SW?
11. ¿Aparte de lo físico, qué le aporta la práctica de Street Workout a nivel personal?
12. ¿Qué puede aportar este deporte a nivel social (a la sociedad)?

# ANEXO 4



## ANEXO 5.



## ANEXO 6.

### Investigación



### *Motivación, deporte y salud*

Estimado participante, los datos que se recogen son TOTALMENTE CONFIDENCIALES Y ANÓNIMOS con el único fin de avanzar en la investigación del comportamiento humano y profundizar en el conocimiento de este nuevo deporte, el Street Workout.

Por favor, contesta las siguientes preguntas según se indica. No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo diferentes.

MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN.

Fecha: _____		Edad: _____ años		Sexo: Hombre ( )/ Mujer ( )	
¿Cuál es su situación actual? Estudio ( ) Trabajo ( ) Desempleo ( )		¿Cuál es su nivel de estudios? Primaria ( )      Técnico profesional ( ) ESO ( )              Universitaria ( ) Bachiller ( )        Postgrado ( )		¿Formas parte de algún grupo de entrenamiento? Sí ( ) No ( )	
¿Cuánto tiempo llevas practicando Street Workout? _____			¿Compites en torneos o campeonatos? Sí ( ) Modalidad: _____ No ( )		
¿Cuántos días a la semana practicas Street Workout? _____			¿Cuántas horas entrenas a la semana? _____		
¿Cómo conoció este deporte? _____					
¿Practica algún otro deporte? No ( ) Sí ( ) ¿Cuál? _____					
Lugar de nacimiento: _____			Años de residencia en España (si eres inmigrante): _____		

**Piensa en las razones por las que practicas Street Workout y coloca un número en la casilla según tu grado de acuerdo o desacuerdo con cada motivo.**

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Neutro	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

1. Porque quiero estar en buena forma física	
2. Porque es divertido	
3. Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío	
4. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades	
5. Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen	
6. Porque me gusta estar con mis amigos	
7. Porque me gusta hacer esta actividad	
8. Porque quiero mejorar las habilidades que poseo	
9. Porque me gustan los desafíos	
10. Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen	
11. Porque me hace feliz	
12. Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual	
13. Porque quiero tener más energía	
14. Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente	
15. Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad	

16. Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular	
17. Porque quiero mejorar mi apariencia	
18. Porque pienso que es interesante	
19. Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable	
20. Porque quiero resultar atractivo a los demás	
21. Porque quiero conocer a nuevas personas	
22. Porque disfruto con esta actividad	
23. Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar	
24. Porque quiero mejorar mi cuerpo	
25. Porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad	
26. Porque encuentro esta actividad estimulante	
27. Porque me sentiré poco atractivo físicamente si no practico	
28. Para buscar la aceptación de los demás	
29. Porque me gusta la excitación de participar	
30. Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad	

**Piensa en un día normal de entrenamiento y marca con una X la casilla correspondiente según tu grado de desacuerdo o de acuerdo.**

En mi lugar de entrenamiento yo....	Fuertemente en desacuerdo			Fuertemente de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6
1. Respeto a los demás						
2. Respeto a mi instructor						
3. Ayudo a mis compañeros de entrenamiento						
4. Animo a mis compañeros de entrenamiento						
5. Soy amable con los demás						
6. Controlo mi temperamento						
7. Colaboro con los compañeros de entrenamiento						
8. Participo en todas las actividades						
9. Me esfuerzo						
10. Me propongo metas						
11. Trato de esforzarme aunque no me guste la tarea						
12. Quiero mejorar						
13. Me esfuerzo mucho						
14. No me propongo ninguna meta						

**A continuación, te presentamos una serie de frases, marca con una X la casilla correspondiente según tu grado de desacuerdo o acuerdo con frase.**

	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
3. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajo para hacerlos realidad						
4. Siento que soy parte importante de mi comunidad						
5. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
6. He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto						
7. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mi mismo						
8. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
9. Creo que la gente me valora como persona						
10. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
11. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mi						
12. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
13. Me siento cercano a otra gente						
14. Las demandas de la vida diaria me deprimen						
15. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
16. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
17. Si tuviera algo que decir, pienso que la gente no se lo tomaría en serio						
18. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

**Piensa en las razones por las que practicas Street Workout y señala con qué frecuencia te ocurren las siguientes situaciones...**

	Nunca				Siempre	
	1	2	3	4	5	6
1. Practico ejercicio físico para evitar sentirme de mal humor						
2. Practico ejercicio físico a pesar de reiterados problemas físicos						
3. Constantemente incremento la intensidad de mi práctica física para lograr los beneficios o efectos deseados						
4. Soy incapaz de reducir el tiempo total que practico ejercicio físico						
5. Me gustaría practicar más ejercicio físico que estar con mi familia y amigos						
6. Dedico un montón de tiempo a la práctica física						
7. Practico ejercicio físico durante más tiempo de lo que generalmente quiero						
8. Practico ejercicio físico para evitar sentirme ansioso						

9. Practico ejercicio fisico cuando estoy lesionado						
10. Constantemente incremento la frecuencia de mi práctica física para lograr los beneficios o efectos deseados						
11. Soy incapaz de reducir la frecuencia con la que practico ejercicio fisico						
12. Pienso en hacer ejercicio fisico cuando debería estar concentrándome en el trabajo o en la clase						
13. Dedico la mayoría de mi tiempo libre a hacer ejercicio fisico						
14. Practico ejercicio fisico durante más tiempo de lo que generalmente espero						
15. Practico ejercicio fisico para evitar sentirme tenso						
16. Practico ejercicio fisico a pesar de problemas físicos persistentes						
17. Constantemente incremento la duración de mi práctica física para lograr los beneficios o efectos deseados						
18. Soy incapaz de reducir la intensidad con la que practico ejercicio fisico						
19. Elijo practicar ejercicio fisico para poder librarme de estar con mis amigos y familia						
20. Dedico mucho tiempo a practicar ejercicio fisico						
21. Practico ejercicio fisico durante más tiempo de lo que generalmente planeo						
	1	2	3	4	5	6
	Nunca			Siempre		

**A continuación te presentamos una serie de frases, escribe una X en la casilla correspondiente según sean verdaderas o falsas en tu caso:**

	Falso	Casi siempre falso	A veces falso/verdadero	Casi siempre verdadero	Verdadero
1. Soy bueno/a en los deportes					
2. Tengo mucha resistencia física					
3. Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad					
4. Físicamente me siento bien					
5. No tengo cualidades para los deportes					
6. Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos					
7. Me cuesta tener un buen aspecto físico					
8. Me cuesta levantar tanto peso como los demás					
9. Estoy en buena forma física					
10. Me siento contento/a con mi imagen corporal					
11. Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza					
12. En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a					
13. Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente					

14. Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes					
15. Puedo hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme					
16. Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito					
17. Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física					
18. Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas					
19. Soy de las personas a las que les cuesta aprender un deporte nuevo					
20. En actividades de resistencia, tengo que tomar pronto un descanso					
21. No me gusta mi imagen corporal					
22. No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico					
23. Practicando deportes soy una persona hábil					
24. Tengo mucha energía física					
25. Soy guapo/a					
26. Soy fuerte					
27. Me veo torpe en las actividades deportivas					
28. Me gusta mi cara y mi cuerpo					
29. No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física					
30. Físicamente me siento peor que los demás					

**A continuación, marca con una X según tu grado de desacuerdo o acuerdo con las siguientes frases**

	Fuertemente en desacuerdo			Fuertemente de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6
1. Legalizar sustancias que mejoran el rendimiento sería beneficioso para los deportes.						
2. El dopaje es necesario para ser competitivo.						
3. Los riesgos relacionados con el dopaje son exagerados.						
4. Las drogas recreativas motivan para entrenar y competir al más alto nivel.						
5. Los atletas no deben sentirse culpables por romper las reglas y tomar drogas que mejoren el rendimiento.						
6. Los atletas son presionados para tomar drogas que mejoren el rendimiento.						
7. Los problemas de salud y las lesiones relacionados con el entrenamiento riguroso son tan malos como el dopaje.						
8. Los medios de comunicación exageran la cuestión del dopaje.						
9. Los medios de comunicación deben hablar menos sobre dopaje.						
10. Los atletas no tienen opciones alternativas de carrera salvo el deporte.						
11. Los atletas que toman drogas recreativas, las utilizan porque son útiles en situaciones deportivas.						
12. Las drogas recreativas ayudan a superar el aburrimiento durante el entrenamiento.						
13. El dopaje es una parte inevitable del deporte competitivo.						
14. Los atletas a menudo pierden tiempo debido a las lesiones pero las						

drogas pueden ayudar a compensar el tiempo perdido.						
15.El dopaje no es hacer trampa ya que todo el mundo lo hace.						
16.Sólo debe importar la calidad del rendimiento, no la manera en la que los atletas lo logran.						
17.No hay diferencia entre los medicamentos, polos de fibra de vidrio y trajes de baño rápidos que se utilizan para mejorar el rendimiento.						

¡¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!!