

Motivos de práctica deportiva, bienestar psicológico e inmigración en practicantes de Street Workout

Nora Taípe-Nasimba¹, David Peris-Delcampo² y Enrique Cantón³

Resumen

El objetivo de la investigación es desarrollar un perfil psicosocial de los practicantes de SW y contribuir al conocimiento de esta actividad. Utilizamos un diseño de tipo transversal descriptivo-correlacional, que contó con 216 participantes de entre 18 y 36 años. El 92.6% de la muestra se conformó por hombres y un 21.3% por inmigrantes. Evaluamos los motivos de práctica, bienestar psicológico, las diferencias en función de la situación migratoria y de la práctica de deportes adicionales. Obtuvimos datos sociodemográficos (sexo, edad, situación sociolaboral y país de origen) y relacionados con la actividad (antigüedad en la práctica, tiempo de entrenamiento y modo de aproximación). Los resultados mostraron que el SW se practica principalmente por jóvenes ($X = 18.01$), estudiantes (77.8%). Los principales modos de aproximación son los conocidos y las redes sociales. El 57.4% practica exclusivamente SW. Adicionalmente, los motivos de práctica más relevantes fueron el disfrute, la competencia y el fitness; también, los participantes obtuvieron puntuaciones altas en el bienestar psicológico. Estos datos nos hacen pensar en el SW como una herramienta útil para la promoción de la actividad física y valores de integración, especialmente destacable por su bajo coste económico y accesibilidad a la población.

Palabras clave: Street Workout, motivos, bienestar.

La práctica de ejercicio físico puede tener importantes beneficios, no solamente en los niveles físico y psicológico, sino también en el social (Truñón, Laiño y Castro, 2014).

En el nivel psicológico se han hallado correlaciones entre la práctica deportiva regular y la salud psicológica, relacionándose con uno de los índices de salud mental de mayor relevancia en la actualidad: el bienestar psicológico (Teixeira, Carraça, Markland, Silva, y Ryan, 2012). Asimismo, está relacionada positivamente con el autoconcepto (Sonstroem, Harlow y Josephs, 1994), la autoestima, el estado de ánimo o la autoeficacia (Videra y Reigal, 2013). Constituye un factor de prevención ante la aparición de síntomas de ansiedad y depresión (Feingold, 2002; Petruzzello y Landers, 1994) y puede tener efectos positivos en la regulación de los trastornos del sueño, la reducción del cansancio y de los índices de estrés percibido (Sanjuán, Guillén y Pérez-García, 2018).

En el nivel social, sus potenciales beneficios se relacionan con el proceso de integración de la población inmigrante. Las personas que pasan por el proceso migratorio experimentan unos estresores únicos que pueden incidir de manera negativa en su salud mental (Straiton, Ledesma y Donnelly, 2017; Wang y Palacios, 2017). Sin embargo, la inmigración es estresante en

función de los recursos personales, sociales y materiales disponibles (Vaughn, Jacquez, Marschner y McLinden, 2016; Woo, Lee y Hong, 2014). La práctica deportiva actúa como un espacio de interacción que facilita la creación de redes de apoyo social, la comunicación entre diferentes grupos sociales o la reducción de las barreras (ONU, 2005; Forde, Lee, Mills y Frisby, 2015).

Aunque tradicionalmente el deporte ha sido considerado una herramienta para el desarrollo (Downward, Hallmann y Rasciute, 2017) y la transmisión de valores (Sibilio et al., 2008), la práctica deportiva tiene un efecto dual. Dependiendo de cómo se implemente, el deporte puede por contra promover el aislamiento, conflictos y valores alejados del espíritu deportivo (Fernández-Gavira, Huete-García y Velez-Colón, 2017; Djalal, 2015; Marivoet, 2014). De ahí la relevancia de conocer a priori las características de un deporte o aproximarse al establecimiento del perfil psicosocial de sus practicantes, siendo especialmente interesantes en los deportes no convencionales, desconocidos por su novedad y escasa literatura científica. Un ejemplo lo encontramos en el Parkour, cuya popularidad ha captado la atención de jóvenes, que se reúnen para correr y saltar a través de un entorno urbano de una manera fluida, eficiente y creativa, independientemente de ba-

1 Línea de Motivación, Actividad Física y Salud. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia (España). <https://orcid.org/0000-0001-9480-8454>. E-mail: nota1n1213@gmail.com

2 Departamento de Metodología. Facultad de Psicología. Universitat de València (España). <https://orcid.org/0000-0002-7588-1522>. Correspondencia: David Peris-Delcampo. Departamento de Metodología y Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia (España). Avda. Blasco Ibáñez, 21. 46010 Valencia (Spain). E-mail: David.Peris-Delcampo@uv.es

3 Director Línea de Motivación, Actividad Física y Salud. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia (España). <https://orcid.org/0000-0001-6869-617X>. E-mail: enrique.canton@uv.es

rreras sociales, culturales, económicas y físicas (Thorpe y Ahmad, 2015).

En el caso particular que nos concierne, otro deporte urbano de creciente expansión es el *Street Workout* (SW). Basado en los principios de la calistenia, que busca la mejora de la forma física y la salud a través del uso del propio peso corporal como principal resistencia. Se utilizan esencialmente el equipamiento e infraestructuras urbanas (Federación Española de Street Workout y Calistenia, FESWC, 2017).

En su propia definición, establecen que es un deporte orientado a la adquisición de hábitos de vida saludables y establecimiento de redes sociales. Destacan que está dirigido a todos los segmentos de la población, independientemente de la situación económica, sexo, lugar de procedencia, nacionalidad, condición física o edad; promoviendo la integración, la igualdad y la tolerancia (FESWC, 2017). Tiene una estrecha similitud con los elementos acrobáticos propios de la gimnasia deportiva, cuyo amplio abanico favorece la adaptación individual del deporte (FESWC, 2017). El SW busca desarrollar la fuerza muscular, resistencia, potencia y equilibrio (Asociación Cultural y Recreativa Street Workout Zaragoza, 2015; Monje, 2017; Pérez, 2016). Su práctica también implica una filosofía y un estilo de vida basado en la práctica de deporte de modo regular y el seguimiento de hábitos de vida saludables y prosociales (FESWC, 2017).

Sin embargo, los efectos beneficiosos se derivan en gran medida de la calidad de ejecución y de los hábitos promovidos a través de la práctica (Arbinaga y Cantón, 2013). Por todo esto, en este estudio se hizo un primer acercamiento al perfil psicosocial de los practicantes de SW, puesto que este tipo de deportes apenas cuentan con literatura científica. En este contexto, el objetivo de este estudio es aportar datos sobre el las principales variables sociodemográficas e información relacionada con el deporte, la motivación para la práctica, el bienestar psicológico en los practicantes regulares de SW y la diferencia entre inmigrantes y autóctonos en esta última variable.

Método

El presente estudio es de tipo transversal descriptivo.

Participantes

A través de un muestreo de tipo incidental participaron 216 practicantes regulares de SW, según criterios de la OMS (2010). La edad media es de 18.01 años ($DT= 3.69$). La muestra está compuesta por un 92.6% de hombres ($n= 200$) y un 7.4% de mujeres ($n= 16$). El 78.7% son españoles frente al 21.3% que son inmigrantes ($n= 46$).

El historial de actividad física refleja que el 57.4% de la muestra practica exclusivamente SW, frente al 42.6% que realiza deportes adicionales como fútbol y Boxeo (9.7% y 3.2% de la muestra total, respectivamente). La media de

tiempo practicando SW es de 16.6 meses ($DT= 15.7$) y el tiempo medio de práctica semanal es de 9.1 horas ($DT= 6.3$). El 78.2% practica SW cuatro o más días semanales.

Instrumentos

Psychological Well-being Scale (PWBS) de Ryff (1989), versión traducida y adaptada al castellano por Díaz et al. (2006). Se emplearon tres de sus seis dimensiones, con un total de 14 ítems con una escala de respuesta de 1 = Completamente en desacuerdo a 6 = Completamente de acuerdo, que eran las que se ajustan a los objetivos de la investigación: Auto-aceptación (e.g. "En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo"), Dominio del entorno (e.g. "He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto") y Propósito en la vida (e.g. "Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajo para hacerlos realidad"). Los valores de fiabilidad en nuestro estudio fueron $\alpha= .84$ para Auto-aceptación, $\alpha= .87$ para Propósito en la vida y $\alpha= .51$ para Dominio del entorno.

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). Está formado por 30 ítems con una escala de respuesta de 1 = Completamente en desacuerdo a 7 = Completamente de acuerdo, organizados en cinco dimensiones: Disfrute (e.g. "porque es divertido"), Apariencia (e.g. "porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen"), Social (e.g. "porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad"), *Fitness*/salud (e.g. "porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar") y Competencia (e.g. "porque me gustan los desafíos"). Los valores de fiabilidad en nuestro estudio fueron $\alpha= .97$ para Disfrute, $\alpha= .93$ para Apariencia, $\alpha= .87$ para Social, $\alpha= .97$ para *Fitness* y $\alpha= .96$ para Competencia.

Cuestionario *ad-hoc* con preguntas sobre edad, sexo, situación migratoria, duración del entrenamiento, tiempo de práctica deportiva, práctica de otros deportes y modo de aproximación al SW.

Procedimiento

La administración de los cuestionarios se realizó en los lugares y durante los periodos de entrenamiento habituales en Valencia y Castellón. Se les explicó en qué consistía el estudio y sus objetivos, solicitando su participación voluntaria y anónima, asegurándoles la confidencialidad de los datos. Adicionalmente, se elaboró una versión electrónica del cuestionario mediante la aplicación *Google Docs Form*, acompañada por un texto explicativo del estudio y sus características. El periodo de recogida de datos fue de cuatro semanas (marzo-abril).

Análisis de datos

Se realizaron los análisis descriptivos de las variables sociodemográficas y de los datos relacionados con el deporte, los descriptivos de la escala de motivos de práctica y Bienestar. Para llevar a cabo el análisis de diferencias significativas en-

tre personas inmigrantes y autóctonos ejecutamos la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes; la prueba t de Student para muestras independientes en la comparación de practicantes exclusivos de SW y practicantes de deportes adicionales. Se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS Statistics Versión 20.0 para Mac OS X.

Resultados

Los datos de procedencia señalan que el 79% es originario de España, el 7% de Ecuador, el 3% de Rumanía, el 2% de Marruecos, el 2% de Colombia y el 7% restante de otros. Respecto a la situación sociolaboral, el 77.8% de la muestra es estudiante, el 8.8% tiene trabajo, el 10.2% estudia y trabaja, y un 3.2% está en situación de desempleo.

En relación con la forma de aproximación al SW, fue principalmente a través de amigos o conocidos (53.2%) y de las redes sociales o internet (32.4%), mientras que el 13.4% restante fue por observación. Finalmente, el 1% de la muestra estaba ligada al mundo deportivo y lo conoció a través de éste.

Respecto a los motivos de inicio, en una escala de puntuación del 1 al 7, los resultados obtenidos en el MPAM-R reflejan que los más relevantes son el Disfrute, Competencia y Fitness. Las medias en Social y Apariencia también son moderadas, sin embargo la última tiene la media más baja.

Tabla 1

Medias de MPAM-R de la muestra total

| | M (N= 216) | DT |
|-------------|---------------|------|
| 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 |

Los resultados obtenidos a través de la PWBS, las medias son moderadas-altas, teniendo en cuenta que la máxima puntuación es 6. La media más alta es Autoaceptación ($X= 4.97$; $DT= 1.09$), reflejando la presencia de actitudes positivas hacia sí mismos y la aceptación de aspectos positivos y negativos de la personalidad. Propósito de Vida ($X= 4.87$; $DT= 1.12$) señala que los participantes tienen proyectos de vida, se proponen objetivos y se esfuerzan por conseguirlos. Finalmente, Dominio del Entorno ($X= 4.51$; $DT= 0.91$) muestra una sensación moderada de control sobre el contexto les rodea, así como una percepción de competencia y responsabilidad de las circunstancias de que les rodean.

Respecto a la comparación en función de la práctica adicional de otros deportes, existen diferencias estadísticamente significativas en el MPAM-R. Aquellos que practican exclusivamente SW otorgan mayor importancia al disfrute, motivos sociales, fitness y competencia.

Tabla 2

Diferencias significativas para Otro Deporte en el MPAM

| | Otro deporte | | | | t | p | d |
|-------------|--------------|------|---------------|------|------|------|-----|
| | Sí | | No | | | | |
| | M (N= 89) | DT | M (N= 120) | DT | | | |
| 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 |

No se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre inmigrantes y autóctonos en bienestar.

Tabla 3

Diferencias entre inmigrantes y autóctonos para Bienestar

| | Inmigrantes | | U | p |
|-----------------|-------------------|------------------|------|-----|
| | Sí | No | | |
| | Rango (N= 163) | Rango (N= 46) | | |
| Autoaceptación | 113.4 | 102.6 | 3361 | .27 |
| Dominio Entorno | 99.8 | 106.5 | 3508 | .50 |
| Propósito vida | 114.7 | 102.3 | 3304 | .21 |
| Integración | 106.5 | 104.6 | 3682 | .85 |

Discusión

El estudio realizado permitió delimitar el perfil psicosocial de los practicantes de *Street Workout* residentes en Valencia y Castellón. Los datos sociodemográficos indican que se trata de un deporte practicado mayoritariamente por hombres jóvenes. No es extraño, puesto que las mujeres se implican en menor medida en actividades físico-deportivas, sobre todo aquellas relacionadas con el entrenamiento en musculación (Oxford y McLachlan, 2018) pues se sienten incómodas cuando sus cuerpos se desvían del ideal femenino (Wesely, 2001), llegando a cuestionar sus entrenamientos (Chananie-Hill, McGrath y Stoll, 2012). En cierto modo, esto podría esclarecer el bajo porcentaje de mujeres en el SW, ya que es posible que sea visto como un deporte masculino (Águila, Sicilia, Muñoz y Orta, 2009).

Sobre la situación migratoria, la población inmigrante en la muestra es superior a la población inmigrante total, que es del 15% según el Instituto Nacional de Estadística (2017). Observamos una amplia variedad en los países de origen, que apoya la idea de multiculturalismo de del SW (FESWC, 2017).

Otro dato relevante es que la mayoría de ellos no forma parte activa del mercado laboral (estudiantes y desempleados). Partiendo del hecho de que la falta de dinero es una de las principales barreras para la participación deportiva (Ibrahim, Karim, Oon y Ngah, 2013) es especialmente destacable la accesibilidad del SW, no solamente por su apertura al público en general, sino por el bajo coste que supone su práctica (FESWC, 2017).

En relación al modo de aproximación al SW, queda reflejada la importancia de los otros y las redes sociales como principales fuentes. Estos datos reflejan la relevancia del apoyo social a la hora de modelar los hábitos físico-deportivos (Piéron y Ruíz-Juan, 2013; Reigal, Videra, Márquez y Parra, 2012; Sevil, Práxedes, Zaragoza, Villar y García-González, 2017). De acuerdo con Reigal et al. (2012), el deporte tiene la capacidad fomentar la creación y de consolidar redes de apoyo social, que es uno de los pilares que promueve el SW (FESWC, 2017).

De igual modo, las redes sociales y las plataformas digitales reflejan la importancia para su expansión, convirtiéndose en uno de los medios de comunicación más populares (Tuzel y Hobbs, 2017). Plataformas como *YouTube*, *Facebook* o *Instagram*, son las principales formas en las que transmiten contenido sobre ellos o sobre el deporte, intercambian contenido relacionado, crean grupos o comunidades con un interés común que facilita la creación de lazos afectivos (Bohórquez y Rodríguez-Cárdenas, 2014). Por otro lado, 1 de cada 10 participantes conoció el SW por observación, lo que refleja que es un deporte todavía emergente, cuyos espacios de práctica aún son escasos (poco más de un centenar en toda España).

Los motivos de práctica más relevantes evidencian una importante base intrínseca, en línea con Jiménez-Torres, Godoy y Godoy (2012), quienes hallaron que el disfrute y los motivos relacionados con la salud estaban entre los más importantes, además de vincularse con la participación y la adherencia a la actividad deportiva (Sevil, Julián, Abarca-Sos, Aibar y García-González, 2014; Sicilia et al., 2014). Los motivos sociales también influyen en la adherencia, por lo que la relevancia que se le otorga al aspecto social del SW como uno de los motivos de práctica es congruente con los valores que se defienden en el SW (apoyo social, amistad o compañerismo). También es importante destacar el papel de la apariencia para los practicantes de SW. Si bien no es el motivo más relevante, las puntuaciones muestran preocupación por el aspecto, que se busca mejorar a través del ejercicio físico.

Además, cabe subrayar que la vistosidad y accesibilidad del SW lo convierten un deporte atractivo al público, lo que facilitaría la iniciación y podría repercutir también en el mantenimiento (Eime et al., 2015).

En términos generales, podemos decir que el SW es deporte completo, que parece satisfacer las diferentes necesidades de sus practicantes de manera equilibrada, tanto de motivación intrínseca como extrínseca. Por lo que su práctica no se asocia exclusivamente a un único factor, sino

a un equilibrio de todos ellos. El disfrute con el deporte, la mejora continua, la salud, el establecimiento de relaciones sociales y la mejora de la apariencia o el físico, se ajustan al conjunto de valores asociados con el SW.

En relación con el grado de *bienestar psicológico*, los datos reflejan interés por su crecimiento personal y aceptación; se evidencian la presencia de propósitos de vida y percepción de apoyo social y percepción de control sobre su contexto. De acuerdo con Weinberg y Gould (2010), una de las explicaciones psicológicas de los efectos positivos de la práctica deportiva es la intensificación del sentido de control. En este sentido, podríamos asociar las peticiones que realizan a las instituciones pertinentes para la construcción y mantenimiento de parques de SW como resultado de la detección de la necesidad de una mejora y asumiendo un papel activo. De igual modo, otras investigaciones realizadas sobre los entrenamientos en fuerza afirman que aportan vigor, autoestima y confianza, así como un aumento del bienestar percibido (Ciccolo, SantaBarbara, Dunsiger, Busch y Bartholomew, 2016). Al igual que cualquier otro deporte, el SW practicado con regularidad también tendría la capacidad de influir positivamente en la percepción de la habilidad deportiva y la condición física, aspectos que repercuten en el bienestar percibido (Goñi e Infante, 2015).

Aunque el SW es un deporte individual, sus entrenamientos suelen ser grupales, lo que favorecería la interacción y apoyo mutuo, incidiendo en última instancia en el desarrollo del sentido de pertenencia (Eime et al. 2013). Adicionalmente, de acuerdo con Yáñez y Cárdenas (2010), el bienestar es un indicador de la integración del colectivo inmigrante, por lo que la falta de diferencias significativas con los autóctonos nos hace pensar que este grupo está integrado. Estas afirmaciones son congruentes con Berry y Hou (2016) o Nguyen y Benet-Martínez (2013), que señalan que los niveles de bienestar de los inmigrantes se relacionan positivamente con la integración.

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 (Pérez, 2016).

Como conclusión podemos señalar que el SW podría ser una herramienta adecuada para la promoción de la práctica deportiva, principalmente entre los jóvenes por su vistosidad, la promoción de la integración y su bajo costo económico y de inversión.

Motives for sports practice, psychological well-being and immigration in Street Workout practitioners

Abstract

The objective of this research is to develop a psychosocial profile of the SW practitioners and contribute to the knowledge of this activity. A descriptive-correlational single-measure design was used, which included 216 participants aged 18-36 years old. 92.6% of the sample was formed by men and 21.3% by immigrants. We evaluate practice motivation, psychological well-being, and differences depending on the migratory situation and the practice of additional sports.

We obtained sociodemographic data (sex, age, socio-labor situation and country of origin) and data related to the activity (seniority in practice, training time and approach mode). The results showed that SW is practiced mainly by the young male ($X=18.01$), students (77.8%). The main modes of approach by acquaintances and social networks. The 57.4% of the participants practice SW exclusively. The most relevant reasons for practice were enjoyment, competence and fitness; also, the participants obtained high scores in psychological well-being. These data make us think of the SW as a useful tool for the promotion of physical activity and values of integration, especially remarkable for its low economic cost and accessibility to the population.

Keywords: Street Workout, motives, well-being.

Motivos da prática esportiva, bem-estar psicológico e imigração em praticantes de *Street Workout*

Resumo

O objetivo da investigação é desenvolver um perfil psicossocial dos participantes de SW e contribuir ao conhecimento da atividade. Usamos um desenho de tipo transversal descritivo - correlacionado, que contava com 216 participantes entre 18 y 36 anos de idade. 92.6% da mostra foi composta por homens e um 21.3% por imigrantes. Avaliamos os motivos da prática, bem-estar psicológico, as diferenças dependendo da situação migratória e a prática de esportes adicionais. Obtivemos dados sócios-demográficos (sexo, idade, situação sócio-trabalhista e o país de origem) e relacionado com a atividade (antiguidade na prática, o tempo de treinamento e modo de aproximação). Os resultados mostraram que o SW é praticado principalmente por jovens ($x = 18.01$), estudantes (77.8%). As principais maneiras de abordagem são os conhecidos e as redes sociais. 57.4% práticas exclusivamente SW., Os motivos da prática mais importantes foram o prazer, a competição e o fitness; da mesma forma, os participantes obtiveram altas pontuações no bem-estar psicológico. Esses dados nos fazem pensar sobre o SW como uma ferramenta útil para a promoção da atividade física e valores de integração, especialmente notável por seu baixo custo econômico e acessibilidade à população.

Palavras-chave: Street Workout, motivos, bem-estar

Referencias

- 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.
- Arbinaga, F. y Cantón, E. (2013). Actividad física y hábitos saludables. En F. Arbinaga y E. Cantón (coord), *Psicología del deporte y la salud: una relación compleja* (pp. 19-62). Madrid, España: Editorial EOS.
- Asociación Cultural y Recreativa Street Workout Zaragoza (2015). *Asociación Cultural y Recreativa Street Workout Zaragoza*. Recuperado de: <https://www.heraldo.es>
- Berry, J. y Hou, F. (2016). Immigrant acculturation and wellbeing in Canada. *Canadian Psychology*, 57(4), 254-264. doi:10.1037/cap0000064
- Bohórquez, C. y Rodríguez-Cárdenas, D. (2014). Percepción de amistad en adolescentes: El papel de las redes sociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 325-338. Doi: 10.15446/rcp.v23n2.37359
- Chananie-Hill, R., McGrath, S. y Stoll, J. (2012). Deviant or normal? female bodybuilders' accounts of social reactions. *Deviant Behavior*, 33(10), 811-830. doi:10.1080/01639625.2011.647592
- Ciccolo, J., SantaBarbara, N., Dunsiger, S., Busch, A. y Bartholomew, J. (2016;). Muscular strength is associated with self-esteem in college men but not women. *Journal of Health Psychology*, 21(12), 3072-3078. doi:10.1177/1359105315592051
- 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.
- 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
- Downward, P., Hallmann, K. y Rasciute, S. (2017). Exploring the interrelationship between sport, health and social outcomes in the UK: implications for health policy. *The European Journal of Public Health*, 28(1), 99-104. doi: 10.1093/eurpub/ckx063
- Eime, R., Casey, M., Harvey, J., Sawyer, N., Symons, C. y Payne, W. (2015). Socioecological factors potentially associated with participation in physical activity and sport: A longitudinal study of adolescent girls. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 684-690. doi:10.1016/j.jsams.2014.09.012
- 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-Gavira, J., Huete-García, Á. y Velez-Colón, L. (2017). Vulnerable groups at risk for sport and social exclusion. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 312-326. doi:10.7752/jpes.2017.01047

- Forde, S., Lee, D., Mills, C. y Frisby, W. (2015). Moving towards social inclusion: Manager and staff perspectives on an award winning community sport and recreation program for immigrants. *Sport Management Review*, 18(1), 126-138. doi:10.1016/j.smr.2014.02.002
- 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
- Ibrahim, S., Karim, N., Oon, N. y Ngah, W. (2013). Perceived Physical Activity Barriers Related to Body Weight Status and Sociodemographic Factors among Malaysian Men in Klang Valley. *BMC Public Health*, 13, 236-246. doi:10.1186/1471-2458-13-275
- Instituto Nacional de Estadística, INE. (2017). *Censo de población extranjera*. Recuperado de: <http://www.ine.es>
- 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.
- Marivoet, S. (2014). Challenge of sport towards social inclusion and awareness raising against any discrimination. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 63(1), 3-11. doi:10.2478/pcssr-2014-0017
- 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: Consejo Superior de Deportes y Dirección General de Deportes. Recuperado de: <http://www.planamassd.es/sites/default/files/programas/medidas/actuaciones/WEB-GUIA+I.pdf>
- 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.
- Moreno, M., Cervello, 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.
- Nguyen, A. y Benet-Martínez, V. (2013). Biculturalism and adjustment: A meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(1), 122-159. Doi:10.1177/0022022111435097
- 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/>
- Oxford, S. y McLachlan, F. (2018). "You have to play like a man, but still be a woman": Young female colombians negotiating gender through participation in a sport for development and peace (SDP) organization. *Sociology of Sport Journal*, 35(3), 258-267. doi:10.1123/ssj.2017-0088
- 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, 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.
- Petruzzello, S. y Landers, D. (1994). State anxiety reduction and exercise: does hemispheric activation reflect such changes? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(8), 1028-1035. Doi: 10.1249/00005768-199408000-00015
- Piéron, M. y Ruiz-Juan, F. (2013). Influence of family environment and peers in physical activity habits of youth people. *Revista Internacional De Medicina y Ciencias De La Actividad Física y Del Deporte*, 13(51), 525-549.
- 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.
- Sanjuán, P., Guillén, D. y Pérez-García, A. M. (2018). Rasgos de personalidad y recursos psicológicos como predictores del bienestar emocional en adolescentes con y sin formación en escuelas de tauromaquia. *Revista De Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(1), 1-12. doi:10.5944/rppc.vol.23.num.1.2018.18494
- Sevil, J., Julián, J., Abarca-Sos, A., Aibar, A. y García-González, L. (2014). Efecto de una intervención docente para la mejora de variables motivacionales situacionales en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (26), 108-113.
- Sevil, J., Práxedes, A., Zaragoza, J., Villar, F. y García-González, L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-15. doi:10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa
- 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., González-Cutre, D., Artés, E., Orta, A., Casimiro, A. y Ferriz, R. (2014). Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: Un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 46(2), 83-91. doi:10.1016/S0120-0534(14)70011-1
- Sonstroem, R., Harlow, L. y Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 29-42. Doi: 10.1123/jsep.16.1.29
- Straiton, M., Ledesma, H. y Donnelly, T. (2017). A qualitative study of filipina immigrants' stress, distress and coping: The impact of their multiple, transnational roles as women. *Bmc Womens Health*, 17(1), 72-11. doi:10.1186/s12905-017-0429-4
- Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M. y Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78-78. doi:10.1186/1479-5868-9-78

- Thorpe, H. y Ahmad, N. (2015). Youth, action sports and political agency in the middle east: Lessons from a grassroots parkour group in gaza. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(6), 678-704. doi:10.1177/1012690213490521
- Tuñón, I., Laiño, F. y Castro, H. (2014). El juego recreativo y el deporte social como política de derecho: Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social. *Educación Física y Ciencia*, 16(1).
- 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
- Vaughn, L. M., Jacquez, F., Marschner, D. y McLinden, D. (2016). See what we say: using concept mapping to visualize Latino immigrant's strategies for health interventions. *International journal of public health*, 61(7), 837-845. Doi: 10.1007/s00038-016-0838-4
- 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.
- Wang, L. y Palacios, E. (2017). The social and spatial patterning of life stress among immigrants in canada. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 19(3), 665-673. doi:10.1007/s10903-016-0538-4
- 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
- Woo H., Lee, K. y Hong, Y. (2014). Age differences in stressors, coping resources, and general well-being among korean immigrants. *Journal of Social Service Research*, 40(4), 415-428. doi:10.1080/01488376.2014.905166
- 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/>
- 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.

