

Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad San Jorge



TESIS DOCTORAL

*Práctica deportiva no institucionalizada:
nuevos modelos de práctica deportiva y
calidad de vida percibida. Estudio de la
ciudad de Zaragoza.*

Irela Arbonés Arqué

Villanueva de Gállego, 2018

Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad San Jorge



TESIS DOCTORAL

***Práctica deportiva no institucionalizada:
nuevos modelos de práctica deportiva y
calidad de vida percibida. Estudio de la
ciudad de Zaragoza.***

Irela Arbonés Arqué

Directora: Dr. Celia Marcén Muñío

Villanueva de Gállego, 2018

“Siempre parece imposible hasta que se hace...”

Nelson Mandela

AGRADECIMIENTOS

Quería ofrecer mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que de una forma u otra han compartido parte de este camino conmigo. En especial, a mi directora de tesis, Celia Marcén por su paciencia, disposición y comprensión...aunque los inicios fueron duros. Y a sus hijos por prestármela a ratitos.

A Sarita, a la que pidas lo que pidas siempre está ahí para ayudarte y transmitirte paz.

A la Vane, David y Noel, ¿qué hubiera hecho yo sin ellos?

A los que, bajo un sol abrasador, pasaron horas y horas en el parque. Sara, Carlos, Edu, Natalia, Marta, Loreto, Bea.

A todos los participantes de los *focus group* por su disposición y su implicación.

A los “molineros”, José Mari, Ana y Sergio, a las “*itaca girls*”, Cris, Montse, Loreto, Kike, Marta y Bea, quienes fueron mi apoyo en esta ciudad y creyeron en mí.

A Cris, Belén, Deme, Víctor, Andrés, el Panto, el Vito, los entrenadores y chicas del Reto, por sus ánimos incondicionales.

A mi familia, a mis abuelos, a mis padres porque a pesar de no saber concretamente que estoy haciendo me han animado. A Daniel, Cati y Natalia, a Idoya, Imanol, Iván e Iker.

A Ramón por sacarme en bici y ayudarme a desconectar.

A Néstor por la paciencia y comprensión en este último empujón... gracias por esta ahí.

ÍNDICE

RESUMEN	9
PALABRAS CLAVE	10
<i>ABSTRACT</i>	11
<i>KEY WORDS</i>	12
INTRODUCCIÓN GENERAL.....	13
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN Y OBJETIVOS	15
ESTUDIO 1. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ZONAS VERDES Y LUGARES PÚBLICOS	17
2.1 INTRODUCCIÓN	19
A. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ZONAS VERDES Y LUGARES PÚBLICOS.....	22
2.2 METODOLOGÍA.....	26
2.2.1 METODOLOGÍA SELECCIONADA.....	27
2.2.2 CARACTERÍSTICAS DE LA METODOLOGÍA OSERVACIONAL.....	30
2.2.3 DISEÑO OBSERVACIONAL.....	31
2.2.4 RECOGIDA, GESTIÓN Y OPTIMIZACIÓN DE DATOS.....	33
2.3 RESULTADOS	49
2.3.1 RESULTADOS TOMA 1	49

2.3.2	RESULTADOS TOMA 2	55
2.3.3	RESULTADOS GENERALES.....	63
2.4	DISCUSIÓN.....	79
2.5	CONCLUSIONES	84
2.6	LIMITACIONES	86
ESTUDIO 2. NUEVOS MODELOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA URBANA Y CALIDAD DE VIDA		89
3.1	INTRODUCCIÓN	91
3.2	METODOLOGÍA.....	102
3.2.1	METODOLOGÍA SELECCIONADA.....	102
3.2.2	CARACTERÍSTICAS DE LOS <i>FOCUS GROUP</i>	106
3.2.3	DISEÑO Y ORGANIZACIÓN DE LOS <i>FOCUS GROUP</i>	110
3.2.4	PROCEDIMIENTO UTILIZADO EN ESTE ESTUDIO	121
3.2.5	REGISTRO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	123
3.3	RESULTADOS	130
3.3.1	RESULTADOS <i>FOCUS GROUP</i> CARRERAS	130
3.3.1.1	AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LAS ZONAS VERDES.....	130
3.3.1.2	AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA CARRERA	134
3.3.1.3	AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR LIBRE	136
3.3.1.4	CREACIÓN DE GRUPOS DE ENTRENAMIENTO EN LOS PARQUES.....	139

3.3.1.5	IDENTIDAD.....	141
3.3.1.6	CALIDAD DE VIDA PERCIBIDA	143
3.3.1.7	PROYECCIÓN DE FUTURO.....	145
3.3.2	RESULTADOS <i>FOCUS GROUP</i> BICICLETA.....	147
3.3.2.1	AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LAS ZONAS VERDES.....	147
3.3.2.2	AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL CICLISMO	151
3.3.2.3	AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR LIBRE	154
3.3.2.4	CICLOTURISMO URBANO	156
3.3.2.5	IDENTIDAD.....	157
3.3.2.6	CALIDAD DE VIDA PERCIBIDA	158
3.3.2.7	PROYECCIÓN DE FUTURO.....	160
3.3.3	RESULTADOS <i>FOCUS GROUP</i> MINORITARIOS	163
3.3.3.1	AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LAS ZONAS VERDES.....	163
3.3.3.2	AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LOS DEPORTES MINORITARIOS 165	
3.3.3.3	AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR LIBRE	168
3.3.3.4	IDENTIDAD.....	170
3.3.3.5	CALIDAD DE VIDA PERCIBIDA	172
3.3.3.6	PROYECCIÓN DE FUTURO.....	175

3.4	DISCUSIÓN.....	178
3.5	CONCLUSIONES	187
3.6	LIMITACIONES	191
4.	CONCLUSIONES FINALES	193
5.	REFERENCIAS.....	199
	ANEXOS	209
	ANEXO 1 : GUIÓN DE PREGUNTAS FOCUS GROUP 1 : CARRERAS	211
	ANEXO 2 : GUIÓN DE PREGUNTAS FOCUS GROUP 1 : CICLISMO.....	213
	ANEXO 3 : GUIÓN DE PREGUNTAS FOCUS GROUP 3: DEPORTES MINORITARIOS.....	215
	ANEXO 4 : CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA GRABACIÓN DE LAS SESIONES « FOCUS GROUP »	217
	ANEXO 5: NODOS FOCUS GROUP CARRERAS	219
	ANEXO 6: NODOS FOCUS GROUP BICICLETA	222
	ANEXO 7: NODOS FOCUS GROUP DEPORTES MINORITARIOS.....	226

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Listado de categorías correspondientes a cada criterio y sistema de codificación..</i>	37
Tabla 2 <i>Características del parque.....</i>	43
Tabla 3 <i>Concordancia intraobservador.....</i>	44
Tabla 4 <i>Concordancia interobservador.....</i>	45
Tabla 5 <i>Características de los usuarios observados en primavera de 2016.....</i>	49
Tabla 6 <i>Características de los usuarios del parque según el periodo del día.....</i>	51
Tabla 7 <i>Actividades observadas en primavera de 2016.....</i>	51
Tabla 8 <i>Tipo de actividad según el grupo de edad.....</i>	53
Tabla 9 <i>Actitud activa según el sexo.....</i>	55
Tabla 10 <i>Características de los usuarios observados en otoño de 2016.....</i>	56
Tabla 11 <i>Uso del parque según la edad y la franja del día.....</i>	57
Tabla 12 <i>Características de los usuarios del parque según el periodo del día (%).....</i>	58
Tabla 13 <i>Tipo de actividades observadas en otoño de 2016.....</i>	59
Tabla 14 <i>Tipo de actividad según el grupo de edad.....</i>	60
Tabla 15 <i>Características de los usuarios del parque.....</i>	64
Tabla 16 <i>Características de los usuarios del parque según sexo y edad.....</i>	65
Tabla 17 <i>Características de los usuarios del parque según el periodo del día (%).....</i>	66

Tabla 18 <i>Tipo de actividad según el grupo de edad</i>	67
Tabla 19 <i>Prueba de chi-cuadrado entre todas las variables</i>	69
Tabla 20 <i>Dependencia entre género y edad de los usuarios</i>	70
Tabla 21 <i>Dependencia entre el género de los usuarios y la actividad realizada</i>	71
Tabla 22 <i>Dependencia entre el uso del parque y la edad de los usuarios</i>	72
Tabla 23 <i>Dependencia entre el periodo de uso del parque y la actividad física</i>	73
Tabla 24 <i>Dependencia entre el periodo de uso y actividad física dirigida</i>	74
Tabla 25 <i>Dependencia entre el periodo de uso y el activo de los usuarios</i>	74
Tabla 26 <i>Dependencia entre la edad y la actividad física realizada</i>	75
Tabla 27 <i>Dependencia entre la edad y la actividad física dirigida</i>	76
Tabla 28 <i>Dependencia entre la edad de los usuarios del parque y el estar activo</i>	76
Tabla 29 <i>Dependencia entre el tipo de actividad física, la actividad dirigida y el activo</i>	78
Tabla 30 <i>Focus group 1 (carreras)</i>	116
Tabla 31 <i>Focus group 2 (ciclismo)</i>	116
Tabla 32 <i>Focus group 3 (deportes minoritarios)</i>	117

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Ubicación de este estudio según la representación gráfica de los ocho diseños observacionales	32
<i>Figura 2.</i> Hoja de registro de URBAN-OS.....	36
<i>Figura 3.</i> Delimitación de zonas de medición en el Parque del Agua (elaboración propia a partir del plano del Parque del Agua localizable en http://www.parquedelagua.com).....	42
<i>Figura 4.</i> Análisis de los datos en función del diseño observacional. Fuente: Anguera & Hernández-Mendo (2013).....	46
<i>Figura 5.</i> Diferencia en la utilización deportiva del Parque del Agua por sexo (en %).....	52
<i>Figura 6.</i> Nivel de práctica de actividad física por franja horaria.....	54
<i>Figura 7.</i> Actividades por periodo del día.	61
<i>Figura 8.</i> Tipo de práctica de actividad física en el Parque del Agua entre semana y en fin de semana (en %).....	62
<i>Figura 9.</i> Usuarios del parque del agua por sexo.....	63
<i>Figura 10.</i> Usuarios del parque por franjas de edad	63
<i>Figura 11.</i> Comparación del grupo focal y entrevista grupal. Fuente: Escobar y Bonilla-Jiménez (2009).....	104
<i>Figura 12.</i> Comparación entre la perspectiva constructivista contextual y realista. Fuente: Juan y Andrés (2010).....	105
<i>Figura 13.</i> Transcripción del <i>focus group</i> de deportes minoritarios	124

Figura 14. Nodos utilizados en el *focus group* de carreras y ciclismo 126

GLOSARIO

AF	Actividad Física
BEACHES	Behaviors of Eating and Activity: Child Health Evaluation System
BRAT-do	BRAT-Direct Observation
CARS	Children's Activity Rating Scale
FATS	Fargo Activity Timesampling
GUIA	Guía para Intervenciones Útiles para la Actividad Física en Brasil y América Latina
SOFIT	System for Observing Fitness Instruction Time
SOPARC	System for Observing Play and Recreation in Communities
SOPLAY	System for Observing Play and Leisure Activity in Youth
STROBE	Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology
MO	Metodología Observacional
OMS	Organización Mundial de la Salud
PARK	Activity and Recreation among Kids
QoL	Quality of Life
URBAN-OS	Urban Sports Observational System

RESUMEN

Este trabajo supone un análisis de la práctica deportiva no institucionalizada en la ciudad de Zaragoza, desde una metodología mixta. Partiendo de los datos obtenidos en la encuesta de hábitos deportivos de la ciudad en 2015, en la que aparecen como tendencias el auge de la práctica fuera de las instituciones tradicionales, la carrera a pie como fenómeno deportivo de masas, un incremento en el uso de la bicicleta y el interés por deportes minoritarios urbanos.

La tesis consta de dos estudios, el primero de ellos realizado mediante observación directa en una gran zona verde de la ciudad, para el cual se diseñó y validó un instrumento (URBANO-OS) *ad hoc*. Los resultados de este primer estudio muestran que la actividad física en el parque analizado difiere según la climatología, la franja horaria, el sexo y el grupo de edad. La actividad mayormente observada fue el andar, seguido de la carrera a pie y de los juegos infantiles.

El segundo estudio, profundiza, desde una metodología cualitativa, la evolución, tendencias y problemáticas asociadas a tres modalidades en auge como son la carrera a pie, la actividad física en bicicleta y los deportes minoritarios urbanos. Para ellos se diseñaron tres *focus group* (uno por cada una de estas modalidades) en los cuales se debatió acerca del uso de las zonas verdes entre los practicantes, la relación con las instituciones, la evolución histórica y cultural de sus deportes, y, muy especialmente, el impacto en la calidad de vida de los deportistas. Entre los puntos donde mayor consenso existió fue la consideración de este auge como una moda, el placer añadido de la práctica al aire libre y en la naturaleza, la brecha con ciertas instituciones como son las federaciones, y la mejora general en la calidad de vida (a nivel físico, psicológico y social) siempre y cuando se den una serie de condiciones. El aspecto donde mayor

controversia se generó fue el debate entre la necesidad de profesionalización y de ajustarse al mercado y el oportunismo advertido y las contradicciones entre “domesticación” y “pureza”.

La triangulación de métodos permite una cierta validez convergente en este estudio y los resultados obtenidos se corresponden en cierta medida con los mostrados en la literatura previa, aunque se aportan datos inéditos tanto de análisis de un fenómeno complejo como es la práctica en las zonas verdes como de la relación entre actividad física, naturaleza y calidad de vida.

Esta investigación profundiza en el conocimiento directo de estos nuevos modelos de práctica deportiva urbana, permitiendo diseñar e implementar políticas públicas y estrategias privadas más efectivas tanto para las administraciones locales como para otros *stakeholders* involucrados en este tipo de actividades, tanto del ámbito deportivo como de la salud.

PALABRAS CLAVE

Observación Directa Cualitativa Actividad Física Calidad de Vida

ABSTRACT

This work involves an analysis of non-institutionalized sports practice in the city of Zaragoza (Spain), from a mixed methodology. Based on the data obtained in the survey of sports habits of the city in 2015, which show as trends the rise of the practice outside of traditional institutions, running as a mass sports phenomenon, an increase in the use of the bicycle and the interest for urban minority sports.

The thesis consists of two studies, the first one carried out by direct observation in a large green area of the city, for which an instrument (URBAN-OS) *ad hoc* was designed and validated. The results of this first study show that the physical activity in the analyzed park differs according to the climatology, the time slot, the sex and the age group. The activity mostly observed was walking, followed by running and children's playground activities.

The second study, deepens, from a qualitative methodology, the evolution, trends and problems associated with three growing modalities such as running, physical activity by bicycle and urban minority sports. For them, three focus groups were designed (one for each of these modalities) in which participants discussed the use of urban green areas among practitioners, the relationship with institutions, the historical and cultural evolution of their sports, and, especially, the impact on the quality of life of sportmen and women. Among the points where greater consensus existed was the consideration of this boom as a fashion, the added pleasure of outdoor and nature practice, the gap with certain institutions such as federations, and the general improvement in the quality of life (on a physical, psychological and social level) as long as there are a series of conditions. The aspect where the greatest controversy was generated was the debate

between the need for professionalization and for adjusting to the market and the opportunism warned and the contradictions between "domestication" and "purity".

Methods triangulation allows a certain convergent validity in this study and the results obtained correspond to some extent with those shown in the previous literature, although unpublished data are provided both for analysis of a complex phenomenon such as the practice in green areas or of the relationship between physical activity, nature and quality of life.

This research deepens in the direct knowledge of these new urban models of sports practice, allowing to design and implement more effective public and private policies both for local administrations and for other stakeholders involved in this type of activities, in sports and health areas.

KEY WORDS

Direct Observation Qualitative Physical Activity Quality of Life

INTRODUCCIÓN GENERAL

La actividad física se ha convertido en un elemento de interés, foco de estudio y análisis, así como un elemento clave para orientar las políticas deportivas y las políticas en el ámbito de la salud pública. Para la realización de este estudio se tomó como partida la encuesta de hábitos deportivos del año 2015 de la ciudad de Zaragoza (Marcén, 2016). En ella se expone que un 73,4% de los ciudadanos realiza deporte de forma autónoma y desinstitucionalizada, siendo los deportes más practicados la carrera a pie, el ciclismo y la natación, y los lugares donde más se practica se corresponden a los lugares públicos como las calle, los parques y las zonas verdes.

La investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte es muy reciente y ha sido habitualmente influenciada por procedimientos de corte cuantitativo, pero en las últimas décadas, la balanza a favor de la metodología cualitativa se ha equilibrado (Heinemann, 2003). La aparición de nuevos paradigmas, métodos y procedimientos de investigación, como los Métodos Mixtos (*Mixed Method Approach*) nos ofrecen mayor número de posibilidades de combinación de instrumentos para el análisis de la actividad física y el deporte que puede enriquecer todo el proceso investigador (Castañer, Camerino, & Anguera, 2013).

La utilización de los diseños con método mixto se constituye, día a día, en una excelente alternativa para abordar temáticas de investigación en el campo de la salud. Esta metodología combina elementos cuantitativos y elementos cualitativos en un mismo estudio con el fin de obtener una “fotografía” más completa del fenómeno (Anguera, & Hernández-Mendo, 2016). Los métodos mixtos permiten lograr una

perspectiva más amplia y profunda del fenómeno, producir datos más variados y efectuar indagaciones más dinámicas.

Algunos autores destacan cuatro modelos de métodos mixtos como los más utilizados en ciencias de la salud que son: para desarrollar instrumentos; explicativo o aclaratorio utilizado cuando los resultados o preguntas derivadas del estudio cuantitativo son investigadas cualitativamente para producir datos, que puedan ser usados de manera complementaria o con el fin de aclarar los hallazgos originales; la triangulación en la cual el diseño de los datos cualitativos y cuantitativos son producidos simultáneamente; y transformación longitudinal. En este diseño se recogen datos en múltiples momentos longitudinalmente, incluyen más de una población y utiliza varios métodos (Schifferdecker & Reed, 2009).

La utilización de estos diseños se constituye, cada vez más, en una excelente alternativa para abordar temáticas de investigación en el campo de la salud. Esta metodología combina elementos cuantitativos y elementos cualitativos (Anguera, & Hernández-Mendo, 2016). Para ello se dividió el trabajo en dos estudios. En un primer momento se analizó la práctica deportiva en el parque del Agua a través de una herramienta de observación y posteriormente se intentó comprender los nuevos modelos de práctica deportiva que se dan en la ciudad a través de tres *focus group*.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN Y OBJETIVOS

Partiendo de los datos existentes acerca de la práctica deportiva las preguntas de investigación que se plantearon fueron:

- ¿Se corresponde la práctica física auto-reportada con la real? ¿qué métodos de comparación pueden encontrarse o diseñarse?
- ¿Cuáles son las principales causas del incremento de deportes como el *running* o la bicicleta y hacia dónde se dirigen? ¿por qué si estos deportes tienen una cada vez mayor demanda, no sucede lo mismo con el número de abonados, socios o federados?
- La práctica al aire libre y “por libre”, ¿contribuye- y en caso de ser afirmativo, cómo y en qué medida- a mejorar la calidad de vida de las personas?

Por todo lo anteriormente expuesto, la finalidad de esta tesis es analizar la práctica deportiva no institucionalizada en la ciudad de Zaragoza. Para lo cual se establecen los siguientes objetivos específicos:

- Diseñar una herramienta de observación de la práctica física en zonas verdes urbanas, con su posterior validación.
- Observar de forma directa la actividad física en una de las grandes zonas verdes de la ciudad.
- Valorar la evolución y tendencias en los procesos de institucionalización y desinstitucionalización en el deporte urbano.
- Analizar la práctica deportiva en relación con la calidad de vida en tres modalidades en auge (carrera a pie, actividad física en bicicleta y deportes urbanos minoritarios).

**ESTUDIO 1. LA ACTIVIDAD
FÍSICA EN LAS ZONAS VERDES
Y LUGARES PÚBLICOS**

2.1 INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF), entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con su consumo de energía, realizada de forma regular a una intensidad moderada o intensa, dependiendo de la persona y sus características, tiene considerables beneficios para la salud (Organización Mundial de la Salud, 2017). Sin embargo, la inactividad física está aumentando a nivel mundial, sobre todo entre los grupos poblacionales con menor nivel educativo y socioeconómico (Borgers et al., 2015; Garcia-Ferrando & Llopis, 2011; Hovemann & Wicker, 2009; Klostermann & Nagel, 2014; Maestre-Miquel, Regidor, Cuthill, & Martínez, 2015; Marcén, 2016; Taniguchi & Shupe, 2014; Van Tuyckom & Scheerder, 2008), y entre quienes presentan un mayor riesgo cardiovascular (Moreno-Franco, Peñalvo, Casasnovas-Lenguas, & Leon-Latre, 2015), considerándose que se dan factores tanto personales (motivacionales) como estructurales (entorno familiar, laboral y social) en la desigualdad tanto a nivel de actividad física (Garcia-Ferrando & Llopis, 2011; Marcén, 2016) así como de salud (Maestre-Miquel et al., 2015). La inactividad física es, a nivel mundial, el cuarto factor de riesgo de mortalidad, provocando un incremento de enfermedades tales como el cáncer de mama y colón, diabetes o cardiopatías isquémicas (Organización Mundial de la Salud, 2017).

El 80% de los Estados Miembros de la OMS han elaborado políticas y planes para reducir la inactividad física, así como las autoridades nacionales y locales. En este sentido, la participación en actividades físico-deportivas se ha incrementado en las últimas décadas como consecuencia de una mayor disponibilidad de tiempo y recursos para dedicarlos a las actividades de ocio y tiempo libre (Garcia-Ferrando & Llopis, 2011); pero también debido a una creciente identificación entre deporte y salud entre la población (Marcén, 2016) y al establecimiento de políticas públicas de fomento de la

actividad física como medio de prevención de la obesidad y enfermedades crónicas convertidas en un problema de salud pública (Ballesteros Arribas, Dal-Re Saavedra, Pérez-Farinós, & Villar Villalba, 2007; Escalante, 2011).

Por esta razón, medir la actividad física que realiza la población se ha convertido en un elemento de interés, foco de estudio, evaluación, análisis y comparación, así como un aspecto clave para orientar las políticas deportivas y las políticas en el ámbito de la salud pública. En este sentido la valoración de la actividad física se ha incluido en las encuestas nacionales de Salud (Requena, Suárez, & Pérez, 2013), pero sin existir uniformidad en cuanto a los instrumentos, los conceptos o las unidades de medida utilizadas, por lo que resulta complicado comparar y extrapolar los datos obtenidos. Los hábitos de la práctica física se han valorado principalmente mediante instrumentos de tipo autoinforme (Gutiérrez-Sánchez & Pino-Juste, 2011; Ruiz et al., 2012), como método no invasivo que permite alcanzar muestras amplias y representativas (Escalante, 2011; Garcia-Ferrando & Llopis, 2011), pero subjetivo al depender de la percepción. Instituciones como la Comisión Europea han elaborado programas como el Be Active o encuestas como el Eurobarómetro para poder conocer y analizar la práctica y los hábitos deportivos de la población en general (Comisión Europea, 2014).

En España, desde 1980 y con una periodicidad quinquenal, (1985, 1990, 1995, 2000, 2005, 2010, 2015) (Garcia-Ferrando & Llopis, 2011; García-Ferrando, 2006; Ministerio de Educación, 2015) se ha realizado de forma periódica y bajo el patrocinio del Consejo Superior de Deportes, la encuesta de hábitos deportivos de la población, herramienta que ha permitido conocer los hábitos deportivos de los españoles así como su evolución y tendencia. Esta encuesta ha sido adaptada por algunas Comunidades Autónomas y ciudades españolas con el fin de atender a sus intereses particulares, centrándose en los hábitos deportivos de su territorio, opiniones en el uso de las

instalaciones y otros aspectos. Dichas encuestas recogen un amplio rango de variables, que describen minuciosamente la realidad que nos envuelve, pero a su vez resultan limitadas a nivel explicativo.

El porcentaje de europeos que practican deporte es de un 41%, de los cuales un 40% practican en lugares públicos, un 28% practican en centros deportivos y gimnasios privados (European Commission, 2015). Los motivos principales para practicar deporte son el mantenimiento y mejora de la salud (62%), mejora la forma física (40%), porque es relajante (36%) y porque es divertido (30%). Quienes no practican deporte no lo hacen por falta de tiempo (42%), falta de interés o motivación (20%), o por el coste que conlleva (10%). En este sentido y tomando como punto de partida la encuesta de hábitos deportivos del año 2015 de la ciudad de Zaragoza (Marcén, 2016), los ciudadanos de Zaragoza practican deporte en considerable mayor porcentaje que la media europea. Un 60,6% de la población realiza algún tipo de práctica deportiva, (lo que supone casi 350.000 ciudadanos que se ejercitan con cierta asiduidad, sin tener en cuenta el deporte en edad escolar de los menores de 14 años).

El estudio expone que un 73,4% de los ciudadanos activos realiza deporte de forma autónoma y de-institucionalizada, es decir fuera del ámbito de los clubes y asociaciones, (un tercio de quienes practican deporte nunca han pertenecido a ningún club o asociación (33,6%), mientras un porcentaje algo inferior ha pertenecido alguna vez, pero no en la actualidad), siendo los deportes más practicados la carrera a pie, el ciclismo y la natación (Marcén, 2016).

La misma encuesta muestra que el lugar donde más se practica deporte es en lugares públicos como la calle, los parques, zonas verdes, caminos, donde lo practican un 38,2% de los practicantes. Al margen de esta práctica al aire libre, la instalación

deportiva más frecuentemente utilizada son las instalaciones públicas (de carácter municipal u otro tipo), de las que hacen uso un 27% de los practicantes de deporte, con la mitad de usuarios están los clubes privados (14,5%) y los gimnasios privados (8,6%). La opción de practicar en la casa propia (5,2%) supera a las instituciones educativas, tanto públicas como privadas y a los centros de trabajo. El porcentaje que practican en lugares públicos al aire libre es similar (40% en Europa por 38,2% en Zaragoza), mientras el porcentaje de práctica en centros deportivos y gimnasios privados es algo inferior.

La tendencia al alza en cuanto a la práctica parece apuntar hacia los deportes individuales, que se pueden ser practicados de forma autónoma (con la excepción del pádel que crece a pesar de no cumplir con estos criterios), que se realizan en lugares públicos en una combinación de práctica libre al aire libre que parece atraer más a la población; los deportes en la naturaleza y la identificación con este tipo de prácticas se ha visto mermada por este modelo de práctica urbana al aire libre (Marcén, 2016).

La práctica deportiva no institucionalizada (por libre, quedadas, grupos, etc.) encaja a la perfección con los valores posmodernos líquidos (Bauman, 2006), existiendo una construcción social del espacio deportivo (Rodríguez-Díaz, 2008) y una conquista para la actividad física de espacios no construidos ni pensados para esta finalidad y que, por esta misma razón, escapan en gran medida de los análisis de la actividad física en las ciudades.

A. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ZONAS VERDES Y LUGARES PÚBLICOS

El comportamiento humano varía dependientemente del lugar específico en el que se encuentra, pudiendo considerarse la práctica física como uno de los elementos más

dependientes del lugar en el que nos podamos encontrar. Hay lugares propicios para realizar actividad física como los patios de los colegios, los clubs deportivos, los espacios caminos, en cambio existen otros lugares diseñados para promover comportamientos sedentarios como lo son los cines, teatros, aulas, oficinas, ascensores, etc...(Sallis, 2009).

La “Guía de la Actividad Física de la Unión Europea. Recomendaciones en acciones políticas en apoyo de la actividad física para la salud” (Organización Mundial de la Salud, 2010) contempla que los niveles de actividad física dependen tanto de variables personales como de variables del entorno físico y social y de aspectos económicos.

Históricamente, muchos hombres han asociado la actividad física como parte de su trabajo, pero hoy en día los trabajos se han transformado en jornadas mucho más sedentarias donde la actividad física se practica y desarrolla en el tiempo de ocio. Los lugares de práctica incluyen calles, clubes de fitness y salud, parques y las propias casas (Cohen et al., 2011).

Los parques y los espacios abiertos son un valioso entorno físico para promover la Actividad Física, ya sea a través de programas y estrategias estatales o de forma individual (Calogiuri & Chroni, 2014; Dolash, He, Yin, & Sosa, 2015; McKenzie, Cohen, Sehgal, Williamson, & Golinelli, 2006; Soltero, Mama, Pacheco, & Lee, 2015; Van Dyck et al., 2013). En Estados Unidos se ha identificado a través de encuestas que los parques son el lugar más común para realizar actividad física y que un 70% de la población vive a menos de 3 km de un parque público (Cohen et al., 2011).

Son espacios de acceso fácil y gratuito que ofrecen una amplia variedad de oportunidades deportivas independientemente de la edad o del status socioeconómico de las personas y que pueden adaptarse a las necesidades de una población dispar, en los cuales su diseño y disposición parece promover estrategias para incrementar la práctica

física (Bedimo-Rung, Gustat, Tompkins, Rice, & Thomson, 2006; Bocarro et al., 2009; Dolash et al., 2015; McKenzie et al., 2006; Soltero et al., 2015; Van Dyck et al., 2013; Veitch et al., 2015). Federic Olmstead, considerado como el padre de los parques urbanos, pensaba que los parques debían construirse como lugares donde los ciudadanos pudiesen disfrutar de la belleza de la naturaleza, respirar aire puro y tener un lugar donde recrearse, ya fuera escuchando música o practicando deporte (Cohen et al., 2007).

Los parques pueden alentar la práctica deportiva de dos formas, una como un destino o zona de paso donde la gente va en bicicleta o andando como medio de transporte; y otra como lugar propio donde realizar actividad física (Veitch et al., 2015). Sin embargo, también pueden promover y propiciar comportamientos sedentarios (Cohen et al., 2007). Información sobre quién utiliza y cómo se utilizan los parques podría dilucidar la contribución de estas zonas en la práctica física (Cohen et al., 2007) y por lo tanto, su contribución a aspectos tales como la prevención y el mantenimiento de la salud.

La práctica física es dependiente de los factores estructurales y contextuales, habiendo varias investigaciones que han demostrado que la disponibilidad, la proximidad y el acceso a los espacios abiertos y a los parques, así como la disponibilidad de equipamientos deportivos y de fuentes, el buen mantenimiento y la limpieza están asociados en general a unos mayores niveles de actividad física (Dolash et al., 2015; Evenson, Jones, Holliday, Cohen, & McKenzie, 2016; Hino et al., 2010; Sallis, 2009; Soltero et al., 2015; Veitch et al., 2015). Paralelamente otros estudios han analizado los usuarios de los parques evaluando los niveles de actividad física así como las actividades preferente realizadas según edad, sexo, trasfondo cultural o socioeconómico, la influencia del día, comparándolo entre países o continentes (Hino et al., 2010; McKenzie et al., 2006; Van Dyck et al., 2013; Veitch et al., 2015) todo con el

fin de describir el perfil de los usuarios de los parques y comparar si estos comportamientos se repiten, pero ninguno de ellos ha estudiado específicamente qué actividades realizan los usuarios de estos parques.

Evaluar los niveles de actividad física es importante para colaborar en el diseño de mejores políticas deportivas, así como para implementar acciones de fomento de la práctica física tanto a nivel privado como público. Además, no sólo es útil para analizar el impacto de las intervenciones políticas de una comunidad, sino también para comprender la asociación que existe entre la práctica física con el contexto social y el contexto físico construido para promover dicha actividad (Cohen et al., 2011).

Dada la relación establecida entre actividad física y salud en la literatura previa, y con la finalidad de lograr un mejor conocimiento de las actividades físicas en los parques y zonas verdes urbanas, el objetivo general de este estudio fue analizar la práctica deportiva no institucionalizada realizada en el parque del Agua de la ciudad de Zaragoza, diseñando *ad hoc* y validando un instrumento de medición de la actividad física en parques, mediante metodología observacional.

2.2 METODOLOGÍA

La realización de investigaciones que relacionan, en el ámbito de la salud, la actividad física y el medio físico, no empiezan a aparecer hasta mediados de 1990. Una de las razones podría ser la influencia sobre los investigadores de los modelos y teorías del comportamiento en la cual se enfatizaba las influencias sociales y psicológicas sobre el comportamiento humano pero no se incorporaba la influencia específica del medio físico (Sallis, 2009).

Medir la actividad física, sobre todo en niños y adolescentes, es generalmente un desafío, ya que el número de personas en un espacio abierto puede cambiar frecuentemente así como el nivel de actividad que está practicando (Bocarro et al., 2009; McKenzie et al., 2006). Se han diseñado y validado diferentes métodos, cada uno con sus ventajas y limitaciones, para poder medir la actividad física de los sujetos como acelerómetros, podómetros, pulsómetros, observación directa, encuestas o autoinformes (Bocarro et al., 2009; Cohen et al., 2011; Han et al., 2016; McKenzie et al., 2006) pero también se han utilizado instrumentos no validados cuyos resultados están actualmente disponibles como la herramienta PARK que pretende analizar las asociaciones entre las características de los parques y la actividad física de los jóvenes (Bird, Datta, Van Hulst, Kestens, & Barnett, 2015). Algunos de ellos, como los acelerómetros, proporcionan resultados objetivos pero no proporcionan información sobre el contexto en el que se realiza la práctica deportiva (Bocarro et al., 2009), los podómetros y los acelerómetros no funcionan bien en entornos acuáticos y de entrenamiento de fuerza, y los autoinformes evalúan sólo las percepciones del compromiso de la práctica física y suelen hacerse distales a la ubicación y ocurrencia de dicha práctica (McKenzie & Van der Mars, 2015; Sallis, 2009). La ausencia de herramientas para analizar la actividad física en espacios abiertos ha obstaculizado este tipo de investigaciones (McKenzie et

al., 2006). Es necesario incluir medidas objetivas para evaluar la actividad física en los parques (Godbey, Caldwell, Floyd, & Payne, 2005) , incluyendo la metodología observacional directa (Cohen et al., 2007).

Para superar la dicotomía cuantitativo-cualitativa y objetivo-subjetiva, en el ámbito de la actividad física se ha explorado la evaluación con métodos mixtos, entre los que destaca la utilización de diseños observacionales (Anguera, Blanco, Hernández-Mendo, & Losada, 2011; Anguera & Hernández-Mendo, 2013; Bocarro et al., 2009).

2.2.1 METODOLOGÍA SELECCIONADA

La metodología utilizada para medir diversos aspectos de la actividad física en diferentes entornos en el ámbito de la salud, se ha basado principalmente en la metodología observacional (MO), según la revisión realizada por Sallis en 2009.

La metodología observacional se define como el procedimiento encaminado a articular una percepción deliberada de la realidad manifiesta con su adecuada interpretación, captando su significado, de forma que mediante un registro objetivo, sistemático y específico de la conducta generada de forma espontánea en un determinado contexto indicado, y una vez se ha sometido a una adecuada codificación y análisis, nos proporcione resultados válidos dentro de un marco específico de conocimiento en que se sitúa (Anguera, 1990), siendo la única que de forma clara opera una transformación de información cualitativa en datos tratables cuantitativamente (Anguera & Hernández-Mendo, 2013).

En función de la participación del observador podemos diferenciar entre la metodología observacional interna o la externa. Se entiende como interna o participante

cuando el observador de una forma consciente y sistemática se encuentra dentro del grupo de estudio con el propósito de obtener datos sobre la conducta mediante un contacto directo, y como externa, cuando el observador no pertenece al grupo objeto de estudio (Sampieri, Collado, Lucio, & Pérez, 1998). Cuando la observación es externa, podemos diferenciar dos técnicas de observación diferentes, la indirecta y directa. La metodología observacional indirecta se basa en los datos estadísticos y fuentes documentales, en cambio, la metodología observacional directa la única metodología científica que permite la recogida de datos directamente de los participantes, ya sea en competiciones o entrenamientos, a partir de la información percibida por nuestros órganos sensoriales y ayudándonos mediante la grabación para poder acceder y analizar la información (Anguera & Hernández-Mendo, 2013).

La metodología observacional nos permite crear los instrumentos de observación y registro adaptados a las necesidades propias de nuestro estudio (Lozano, 2014). Las herramientas de observación tienen ventajas como su flexibilidad, alta validez interna, baja inferencia y baja carga de participantes, mientras que sus desventajas incluyen la necesidad de una cuidadosa capacitación y preparación de observadores, la inaccesibilidad a ciertos entornos y la posible reacción de los participantes (McKenzie & Van der Mars, 2015).

La metodología observacional directa se ha utilizado en varios estudios donde se han diseñado específicamente diferentes instrumentos validados para evaluar la actividad física en diversos contextos y con diferentes propósitos. Se ha empleado dicha metodología para llevar a cabo estudios rigurosos y detallados que evalúen las asociaciones, a través de la herramienta de observación BRAT-do, entre las características estructurales específicas de los parques y la actividad física entre las personas (Bedimo-Rung et al., 2006) o para estudiar la actividad física de los niños en

una variedad de contextos como el estudio Fargo Activity Timesampling (FATS) donde se evalúa la actividad física junto con la ubicación e interacciones con otros (Klesges & et al., 1984), Behaviors of Eating and Activity: Child Health Evaluation System (BEACHES), en el cual se analiza los comportamientos de comer y la actividad (McKenzie et al., 1991), o Children's Activity Rating Scale (CARS) donde se observaba el acceso y la observación de televisión, pautas sociales para ser activo o sedentario, y la presencia de juguetes activos (Puhl, Greaves, Hoyt, & Baranowski, 1990). En el Sistema de Observación del Tiempo de Instrucción de Aptitud Física (SOFIT) se evaluó la actividad física, el comportamiento del maestro y el contexto de la sesión durante las clases de educación física escolar (McKenzie, Sallis, & Nader, 1992) y en el Sistema para Observar el Juego y la Actividad de Ocio en la Juventud (SOPLAY) se evaluaba las características de los entornos de juego libre, así como áreas de juego y campos (McKenzie, 2006); ejemplos donde se ha utilizado la metodología observacional directa (McKenzie, 2006; McKenzie & Van der Mars, 2015; Sallis, 2009). Esta última herramienta de observación, SOPLAY, evolucionó hacia SOPARC (*System for Observing Play and Recreation in Communities*), para no observar y analizar solamente a la juventud en entornos de juego libre, sino para poder describir las características de los usuarios de los espacios públicos abiertos. Esta herramienta de observación se basa en un muestreo de tiempo momentáneo para realizar observaciones sistemáticas (escaneos) de áreas objetivo o áreas de observación predeterminadas donde los usuarios del parque pueden practicar diferentes actividades, está desarrollada para obtener información directa sobre el nivel de actividad física de los usuarios de espacios públicos comunitarios, sus características y los contextos en los que se produce dicha actividad (Bocarro et al., 2009; Han et al., 2016; Hino et al., 2010; McKenzie & Cohen, 2006; McKenzie et al., 2006).

Las principales ventajas de elegir la metodología observacional directa sobre otros métodos de evaluación de la práctica física (autoinformes, acelerómetros, podómetros, monitorización de la frecuencia cardíaca, agua doblemente marcada) son que el método directo permite la generación simultánea de información tanto a nivel ambiental como social, que puede proporcionar información objetiva con una fuerte validez interna, y gracias a los avances tecnológicos, los investigadores pueden ingresar, almacenar y analizar datos más fácilmente, incluso a través de dispositivos portátiles compactos como tabletas (McKenzie & Van der Mars, 2015). Sin embargo también tiene sus limitaciones, es posible que los observadores no siempre tengan acceso a todas las ubicaciones donde las personas podrían estar activas, que existe la posibilidad de que los observadores sean parciales (incluso involuntariamente) y que los participantes se comporten de manera diferente en presencia de un observador. Paralelamente se requiere tiempo para que los observadores estén entrenados adecuadamente antes de la recolección de datos y para que obtengan los datos en el entorno objetivo considerándose costoso en mano de obra (McKenzie & Van der Mars, 2015).

2.2.2 CARACTERÍSTICAS DE LA METODOLOGÍA OSERVACIONAL

La metodología observacional se lleva a cabo en un contexto natural y consiste en un procedimiento científico que, en función de los objetivos planteados, pone de manifiesto la ocurrencia de conductas perceptibles, centrándose en el comportamiento espontáneo y habitual de los participantes observados, para proceder a su registro organizado mediante un instrumento elaborado específicamente y utilizando los parámetros adecuados (Anguera, Blanco-Villaseñor, Losada, & Hernández-Mendo, 2000; Anguera & Hernández-Mendo, 2013; McKenzie & Van der Mars, 2015).

La utilización de metodología observacional requiere de la elaboración de un registro objetivo mediante un instrumento de observación *ad hoc*, el análisis de comportamientos espontáneos individuales o grupales en contextos naturales y la continuidad temporal del registro (Anguera, 1990, 1999; Anguera, Blanco Villaseñor, & Losada, 2001).

La vertiente metodológica requiere prestar atención a diferentes etapas, en primer lugar, la delimitación del problema y propuesta del diseño observacional, para, en un segundo momento realizar la recogida, gestión y optimización de los datos, a continuación el análisis de datos y finalmente la interpretación de los resultados (Anguera & Hernández-Mendo, 2013), requisitos metodológicos que se han tenido en cuenta y que se han contemplado en la elaboración de este estudio.

2.2.3 DISEÑO OBSERVACIONAL

Según la lógica del método científico, el diseño observacional consiste en la decisión inicial en la que habrá un tema, punto de partida para la propuesta de diversos problemas, que deberá limitarse o acotarse para poder abordarlo en su plenitud a través de varios objetivos en el estudio que se emprenda (Anguera & Hernández-Mendo, 2013). Cada uno de los objetivos especificados requerirá de un adecuado diseño observacional.

El diseño observacional, según Anguera (2004), es “la estrategia integral de todo proceso de investigación, y consiste en una serie de pautas relativas a la organización empírica del estudio que se materializan en una secuencia de decisiones acerca de cómo recoger, organizar los datos, siempre subordinado a la fijación de los objetivos específicos del estudio” y se caracterizan por su elevada flexibilidad, de forma que

actúan a modo de pautas útiles para saber qué datos conviene obtener, y cómo se deben después organizar y analizar (Anguera & Hernández-Mendo, 2013).

Los diseños observacionales presentan varias posibles dimensiones (Anguera, Blanco-Villaseñor, & Losada, 2001) que surgen de las combinaciones de tres criterios dicotómicos con el objetivo de enmarcar las diferentes características que presenta los objetivos específicos de la investigación en función de su carácter idiográfico o nomotético, puntual o seguimiento y unidimensional o multidimensional.

Cada objetivo debe delimitarse dentro de su propio diseño observacional partiendo de diferentes criterios es (Anguera, Blanco-Villaseñor, et al., 2001):

- La temporalidad del registro, distinguiendo registros puntuales y de seguimiento
- Las unidades observadas, que dan el carácter ideográfico (unidad) o nomotético (pluralidad)
- La dimensionalidad de respuesta, que puede ser unidimensional o multidimensional si se presentan varios niveles de respuesta.

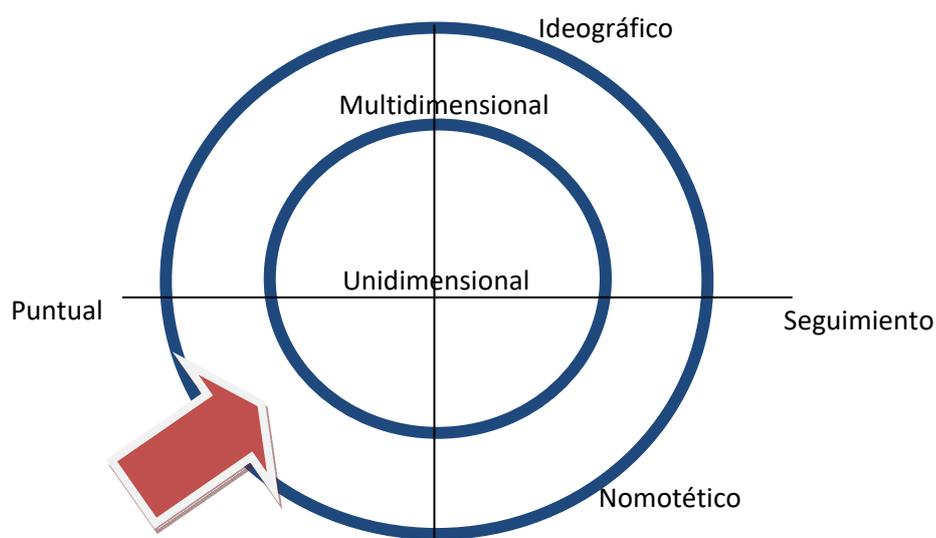


Figura 1. Ubicación de este estudio según la representación gráfica de los ocho diseños observacionales

Según dicha estructura el diseño realizado en este estudio estaría enmarcado en un estudio ideográfico, puntual y multidimensional. Según dicha estructura el diseño realizado en nuestro estudio estaría enmarcado en un estudio nomotético, se observaron los usuarios del parque, puntual, porque sólo se observaron durante una semana y durante unas franjas horarias determinadas, y multidimensional ya que se recogieron diferentes tipos de comportamientos.

2.2.4 RECOGIDA, GESTIÓN Y OPTIMIZACIÓN DE DATOS

En este estudio las observaciones fueron directas y registradas en el instrumento elaborado para ello (URBAN-OS). Cada registro de datos se desarrolló mediante dos barridos (*scans*) de cada área objetivo realizando anotaciones independientes por parte de cada observador según la hoja de registro del instrumento observacional. Los barridos se realizaron de izquierda a derecha en cada área de observación. A continuación, los observadores se trasladaban al siguiente punto especificado en el mapa del parque para completar las observaciones del siguiente periodo y de la siguiente área objetivo.

Con la aplicación de este protocolo se registraron un total de 1715 sujetos observados en las áreas objetivo durante los periodos de observación, 905 en primavera de 2016 y 810 durante el periodo otoñal de ese mismo año. Las observaciones se realizaron en días de lluvia no pronosticada. La temperatura promedio durante los días de observación fue de 12°C (mínimo) y 31°C (máximo) durante el periodo primaveral y de 1°C (mínimo) y 19°C (máximo) durante el mes de noviembre.

Este protocolo de observación sigue las instrucciones de utilización de la herramienta SOPARC (McKenzie et al., 2006), teniendo en cuenta las recomendaciones de la

iniciativa STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology) (Von Elm et al., 2008).

Esta etapa de recogida, gestión y optimización de los datos es la más amplia del proceso y engloba diferentes aspectos a tener en cuenta que a continuación describimos.

Elaboración del instrumento de observación.

La metodología observacional nos permite crear los instrumentos de observación y registro según nuestras necesidades. Para llevar a cabo este estudio se tomó como referencia la herramienta SOPARC (*System for Observing Play and Recreation in Communities*), creada y utilizada en Estados Unidos para obtener información directa sobre el uso de los parques, poder describir las características de los usuarios de espacios públicos abiertos, de todas las edades, y explorar en qué medida estas características se asocian con la práctica física (Bocarro et al., 2009; Cohen et al., 2011; Floyd, Spengler, Maddock, Gobster, & Suau, 2008; Hino et al., 2010; McKenzie & Cohen, 2006; Ward et al., 2014; Whiting, Lawson, & Green, 2012). Esta herramienta también se ha utilizado en México como parte del proyecto Entender los Hábitos de Salud en Niños Mexicanos (Soltero et al., 2015), en Europa (Van Dyck et al., 2013), Australia (Veitch et al., 2015), Taiwán (Pleson et al., 2014) o Brasil donde el uso de SOPARC es parte del Proyecto GUIA (Guía para Intervenciones Útiles para la Actividad Física en Brasil y América Latina), proyecto coordinado por el Centro de Investigación de Prevención en St. Louis y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, que analiza y difunde estrategias de actividad física basadas en las evidencias en América Latina, especialmente en Brasil (Hino et al., 2010). También se ha utilizado en estudios españoles, concretamente en Granada, para analizar la relación

entre el comportamiento de los visitantes y las características de espacios verdes en la ciudad (Adinolfi, Suárez-Cáceres, & Carinanos, 2014).

Diferentes estudios han mostrado las ventajas de utilizar esta herramienta, como que puede ser la herramienta más efectiva para recopilar datos basales de manera rápida y precisa sobre los patrones de uso de visitantes en escalas espaciales y temporales, respondiendo eficazmente a la pregunta de quién hace qué, dónde y cuándo (Whiting et al., 2012), incluyen su naturaleza objetiva, que documenta el comportamiento manifiesto y no la información reportada por el visitante, es un método no invasivo y no requiere que los observadores interactúen o molesten a las personas del parque, se puede usar en cortos períodos de tiempo y con costos mínimos (Whiting et al., 2012).

Pero también existen desventajas de SOPARC. En comparación con otras técnicas, las observaciones directas limitan la profundidad de la información obtenida. Por ejemplo, las encuestas pueden arrojar información más detallada sobre las percepciones, las motivaciones o las preferencias de los visitantes (McKenzie et al., 2006), también existe un límite en el número de variables que los observadores pueden registrar simultáneamente durante una exploración (Bocarro et al., 2009; McKenzie et al., 2006).

Sin embargo, tanto SOPARC, como la tableta contador desarrollada a partir de SOPARC o su aplicación móvil (Han et al., 2016) que nos proporcionan una evaluación de los niveles de actividad física de los usuarios del parque, el género, los modos / tipos de actividad y las agrupaciones estimadas de edad y etnia, así como información sobre áreas de actividad, niveles de accesibilidad, usabilidad, supervisión y organización, se adaptaban parcialmente a las necesidades de nuestro estudio y para ello debimos realizar algunas modificaciones.

El proceso de construcción del instrumento de observación se inició con una fase exploratoria o pasiva (Anguera, 2003) de observaciones no sistemáticas, con el objetivo de recoger información para elaborar el instrumento *ad hoc*. Para ello en un primer momento se realizó una lectura minuciosa del manual de SOPARC para conocer el protocolo de observación para posteriormente realizar observaciones con el fin de comprobar las modificaciones efectuadas en la herramienta.

FECHA	NOMBRE DEL PARQUE		PERIODO		1	2	3	4	
OBSER	ZONA DEL PARQUE		HORA DE INICIO		MANANA	COMIDA	TARDE	NOCHE	
PERSONAS	GENERO		GRUPO DE EDAD			ACTIVIDAD RSCA	ACTIVO	DIRIGIDA	
	HOMBRE	MUJER	NIÑO	ADOLESC.	ADULTO			MAYOR	SI
1									0 SEDENTARIO
2									1 ANDAR
3									2 CORRER
4									3 BIC
5									4 ACTIVIDAD NO IDENTIFICADA
6									5 ARTES MARCIALES
7									6 BALONMANO
8									7 BALONWATANO
9									8 BALONVOLANO
10									9 BALONVOTANO
11									10 DEPORTE ADAPTADO
12									11 DEPORTES DE RAQUETA
13									12 FRONTON
14									13 FUTBOL
15									14 GIM. CON APARATOS
16									15 GIMNASIA SIN APARATOS
17									16 JUEGOS INFANTILES
18									17 JUEGOS TRADICIONALES
19									18 NORFOLK WALKING
20									19 PARKOURT
21									20 PATINES Skate
22									21 PETANCA/BOLLOS
23									22 PRAGUISMO REMO
24									23 RUGBY
25									24 TAI CHI / YOGA
26									25 TENIS MESA
27									26 ULTIMATE
28									27 VEHICULOS CON PEDALES RECREATIVOS
29									28 VOLLEY
30									29 VUELO COMETAS
31									30 HIRCA
32									
33									

Figura 2. Hoja de registro de URBAN-OS

Como instrumentos básicos en la metodología observacional existen el sistema de categorías y el formato de campo, la combinación entre ambas y las *rating scales* (Anguera & Hernández-Mendo, 2013). Para este estudio se estableció un sistema provisional de formatos de campo y de sistema de categorías, cerrados, exhaustivos (cualquier comportamiento del ámbito considerado como objeto de estudio puede asignarse a una categoría) y mutuamente excluyentes (no existe solapamiento entre las categorías que forman el sistema) (Hernández-Mendo, Díaz, & Morales, 2010). Estas

observaciones fueron de tipo directa a partir de un sistema de notación escrita, procedimiento válido, fiable, y ecológicamente adecuado para la captura de datos (Anguera & Hernández-Mendo, 2013) y no participante, ya que los observadores actúan de manera neutral, sin mantener relación con el objeto observado.

Para confirmar la validez del instrumento de observación y registro diseñado para esta investigación se realizó, durante la fase exploratoria, un detallado marco teórico que fundamentó y describió cada uno de los criterios y categorías del propio instrumento de observación (algunas de ellas fueron adoptadas de la herramienta SOPARC, otras fueron desechadas y otras incluidas para poder cubrir las necesidades de nuestro estudio). Esta fase exploratoria, realizada por tres expertos en la materia, dio lugar al instrumento de observación y registro definitivo compuesto por 10 criterios y 66 categorías.

Tabla 1

Listado de categorías correspondientes a cada criterio y sistema de codificación.

CRITERIOS	CATEGORÍAS
PARQUE	1: Parque del Agua (Parque público localizado en el Distrito Actur-Rey Fernando en Zaragoza, España)
ZONA DEL PARQUE	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15
OBSERVADOR	1: Observador 1 2: Observador 2 3: Observador 3 4: Observador 4 5: Observador 5 6: Observador 6
PERIODO DE LA SEMANA	1: Entre semana (de lunes a viernes) 2: Fin de semana (sábado y domingo)

PERIODO DEL DÍA	<p>1: Mañana (periodo comprendido entre las 7:30h a 8:30h)</p> <p>2: Mediodía (periodo comprendido entre las 12:30h y las 13:30h)</p> <p>3: Tarde (periodo comprendido entre las 15:30h y las 16:30h)</p> <p>4: Noche (periodo comprendido entre las 18:30h y las 19:30h)</p>
GENERO	<p>1: Hombre (persona del sexo masculino)</p> <p>2: Mujer (persona del sexo femenino)</p>
GRUPO DE EDAD	<p>1: Niño (persona menor de 12 años)</p> <p>2: Adolescente (persona desde los 12 hasta los 20 años)</p> <p>3: Adulto (persona des de los 20 hasta los 59 años)</p> <p>4: Mayor (persona de más de 59 años)</p>
TIPO DE ACTIVIDAD FISICA	<p>0: Sedentario (no presenta movimientos corporales, pudiendo estar de pie, sentado o acostado)</p> <p>1: Andar (desplazarse sobre dos pies, dando pasos)</p> <p>2: Correr (desplazarse sobre dos pies con tanto impulso que, entre un paso y el siguiente, los pies quedan por un momento en el aire)</p> <p>3: Ir en bicicleta (ejecutar o practicar una actividad con bicicleta)</p> <p>5: Artes marciales (ejecutar o practicar una actividad relacionadas con antiguas técnicas de lucha de Extremo Oriente, que hoy se practican como deporte)</p> <p>6: Actividades de bailes, aeróbic (ejecutar o practicar una actividad relacionadas con el baile)</p> <p>7: Actividades de balonmano (ejecutar o practicar una actividad relacionadas con el deporte del balonmano)</p> <p>8: Actividades de baloncesto (ejecutar o practicar una actividad relacionadas con el deporte del baloncesto)</p> <p>9: Deporte adaptado (ejecutar o practicar una actividad relacionada con el deporte adaptado)</p> <p>10: Actividades de raquetas (ejecutar o practicar una actividad mediante raquetas)</p> <p>11: Actividades de frontón (ejecutar o practicar una actividad de frontón)</p> <p>12: Actividades de fútbol (ejecutar o practicar una actividad relacionadas con el deporte del fútbol)</p> <p>13: Actividades de gimnasia usando aparatos (actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado físico el cuerpo por medio de una serie de ejercicios y movimientos reglados realizados con aparatos)</p>

14: Actividades de gimnasia sin usar aparatos (actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado físico el cuerpo por medio de una serie de ejercicios y movimientos reglados)

15: Juegos infantiles (una actividad placentera, libre y espontánea, sin un fin determinado)

16: Juegos tradicionales (juegos típicos de una región o país, que se realizan sin la ayuda o intervención de juguetes tecnológicamente complicados, solo es necesario el empleo de su propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza)

17: Nordic Walking (actividad que implique caminar por el país con la ayuda de palos largos que se asemejan a bastones de esquí)

18: Parkour (una actividad física centrada en la capacidad motriz del individuo)

19: Actividades con patines o skate (ejecutar o practicar una actividad con patines o skate)

21: Actividades con piraguas o remo (ejecutar o practicar una actividad con piraguas o embarcaciones de remos)

22: Actividades de rugby (ejecutar o practicar una actividad relacionada con el deporte del rugby)

23: Actividades de tichi, yoga, ... (ejecutar o practicar un conjunto de disciplinas físico-mentales destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto)

24: Actividades de tenis de mesa (ejecutar o practicar una actividad relacionadas con el deporte de tenis de mesa)

25: Actividades de ultimate (ejecutar o practicar una actividad relacionadas con el deporte del ultimate)

27: Actividades de voleibol (ejecutar o practicar una actividad relacionada con el deporte del voleibol)

30: Actividades de hípica (ejecutar o practicar una actividad a caballo)

ACTIVO

0: Está activo en el momento del escaneado (realiza una actividad física en el momento del escaneo)

1: No está activo en el momento del escaneado (no realiza una actividad física en el momento del escaneo)

ACTIVIDAD DIRIGIDA

0: realiza una actividad dirigida (realiza una actividad guiada, mostrada)

1: no realiza una actividad dirigida (no realiza una actividad guiada, mostrada)

- **Registro y codificación**

Antes de iniciar el planteamiento del registro debemos tener en cuenta aquellas restricciones iniciales encaminadas a facilitar el procedimiento entre las que destacan el mantenimiento de la constancia intersesiones (días, lugar, horas,...) el mantenimiento de la constancia intrasesiones, tratamiento de las interrupciones temporales (inobservabilidad momentánea) e identificación de la sesión de observación (fecha, hora, etc...); y que actúan como garantía para no cometer errores (Anguera et al., 2000).

El plan de muestreo, entendido como la organización de cómo y cuándo tenemos que observar para obtener el registro, nos permite planificar cuando tenemos que observar, teniendo en cuenta que la situación óptima sería la de un registro continuo, equivalente a la totalidad de la realidad que queremos estudiar (Anguera & Hernández-Mendo, 2013). Sin embargo en la mayoría de los casos resulta imposible, por el coste económico y temporal que conlleva, un registro continuo y se debe establecer un muestreo intersesional donde se decidirá el periodo de observación, la periodicidad de las sesiones, el número mínimo de sesiones, el criterio de inicio y de fin de la sesión (Cohen et al., 2011).

Este estudio observacional siguió el plan de muestreo especificado en el protocolo de SOPARC (McKenzie & Cohen, 2006; McKenzie et al., 2006). La recogida de datos se realizó en el parque durante cuatro periodos de observación de 1h (comenzando a las 7:30h, 12:30h, 15:30h, y 18:30h) durante 4 días, 3 entre semana y una en fin de semana ya que diversos estudios han demostrado que esta cantidad de días y de franjas de observación son suficientes para poder describir las características de los usuarios de los parques (Cohen et al., 2011; Han et al., 2016; McKenzie et al., 2006). Se realizó un muestreo de tiempo momentáneo para realizar escaneos sistemáticos (un barrido de

observación moviéndose de izquierda a derecha) en el cual en el primer escaneo los observadores registrarían el nivel de actividad y la edad sólo para hombres, y en el segundo escaneo sólo para mujeres. Se completaron 16 periodos de observación que sumaron un total de 16h.

Registrar supone capturar los datos de la realidad y volcarlos a un soporte determinado (Anguera, 2003) sistematizando la información mediante un sistema de códigos. En la actualidad, en la mayoría de los casos se puede disponer de la grabación de las sesiones de observación (Anguera & Hernández-Mendo, 2013), sin embargo para nuestro estudio resulto imposible teniendo en cuenta las recomendaciones del comité ético de la Universidad. Ante esta imposibilidad de obtener una autorización firmada de cada usuario del parque (consentimiento informado) no fue posible utilizar ninguna de las aplicaciones informáticas desarrolladas en este ámbito como son Codex, Lince, Mots, The observer, HOISAN,SDIS_GSEQ (Anguera & Hernández-Mendo, 2013) o iSOPARC (Santos et al., 2016).

Para poder llevar a cabo el registro de los datos, los observadores fueron entrenados antes de realizar la toma de datos del estudio. Como indicaba el plan de muestreo fueron distribuidos en un orden establecido para cada período de tiempo programado y para cada área de observación, con el objetivo de cubrir la totalidad del área de estudio participando un total de 6 observadores en la primera toma de datos realizada en junio de 2016, con el fin de validar el instrumento URBAN-OS. En la toma de datos 2, se siguió el mismo protocolo, pero participaron dos observadores. El entrenamiento de los observadores consistió en familiarizar a los participantes con las definiciones, la anotación en el instrumento, las convenciones de codificación y la categorización de los grupos de edad y tipo de actividad física, así como de un entrenamiento de campo.

Las distribuciones de áreas de medición se centraron en las áreas de actividad que están diseñadas específicamente o se usan comúnmente para la actividad física y pueden incluir campos deportivos y canchas, piscinas, senderos, áreas de juego, espacios verdes abiertos u otras áreas donde se realiza actividad física (Tabla 2).

Tabla 2

Características del parque

ESPACIO OBSERVADO	m2
Caminos	16444
Zonas verdes	17084
Zonas de juego	4691
Campos de fútbol, vóley	2383
Instalación deportiva elemental	1685
TOTAL	42287

- **Control de la calidad del dato**

Una vez realizada la recogida de datos, el observador debe tener la garantía necesaria sobre la calidad y la fiabilidad del registro observacional, vinculado con la validez del dato (Anguera, 2003).

El control de calidad del dato es un requisito fundamental para dotar del necesario rigor científico a toda investigación y sus instrumentos de observación y registro (Anguera, 2003; Anguera & Blanco, 2003). Los tres conceptos básicos comunes a otros procesos de investigación, que nos aportan la calidad del dato, son: la validez, la fiabilidad y la precisión (Blanco-Villaseñor, Losada, & Anguera, 2003), el factor que aúna estos conceptos es la concordancia (Acero & Peñas, 2005).

Este estudio utilizó la concordancia del observador como método de cálculo de fiabilidad, basándonos en los coeficientes de correlación agrupados por la

determinación del análisis de la estabilidad o concordancia intraobservadores y la consistencia o concordancia interobservadores, utilizando el índice Kappa de Cohen (Cohen, 1960).

El cálculo de la concordancia intraobservadores e interobservadores se realizó aplicando la fórmula estadística para el *índice* Kappa que automáticamente ejecuta con el IBM SPSS *Statistics* v. 21. Para la interpretación del grado de acuerdo de los datos mediante el *índice* Kappa se utilizó la escala propuesta donde más 0,61 considera la calidad del dato como buena (Landis & Koch, 1977).

Para obtener la concordancia intraobservadores se calculó el *índice* de Kappa de la misma observación, en dos momentos diferentes del estudio realizadas por el mismo observador (Tabla 3), obtenida de una grabación libre sobre un tutorial del uso de la herramienta de SOPARC (Mckenzie, 2015).

Tabla 3

Concordancia intraobservador.

CRITERIOS	Observación 1	Observación 1
	(21/05/2016)	(28/05/2016)
Género	0,954	0,949
Grupo de edad	0,976	0,916
Tipo de Actividad	0,928	0,841
Activo	0,936	0,919
Actividad dirigida	1	1
MEDIA	0,959	0,928

El primer cálculo Kappa se realizó al inicio del periodo de observación (21/05/2016) logrando una media de valor Kappa de 0,959. El segundo cálculo de Kappa se realizó al finalizar el periodo de observación (28/05/2016) logrando una media del valor Kappa de 0,928.

Para obtener la concordancia interobservadores se calculó el índice de Kappa de la misma observación en dos observadores diferentes del estudio (Tabla 4). Para ello previamente se realizó un periodo de entrenamiento sobre el protocolo de observación y la herramienta de registro (Medina & Delgado, 1999), con el objetivo de reducir sesgos durante la observación, de esta manera los observadores se familiarizaron con el protocolo y mecanismos del instrumento de registro y con los criterios y categorías del instrumento de observación, obteniendo una media de valor Kappa de 0,840. La misma prueba se realizó dos semanas más tarde para verificar de nuevo la concordancia interobservadores obteniendo una media de valor Kappa de 0,783 (Tabla 4).

Tabla 4
Concordancia interobservador.

CRITERIOS	Observador:1-2	Observador:1-2
	(31/05/2016)	(1/06/2016)
Género	0,769	0,715
Grupo de edad	0,769	0,757
Tipo de Actividad	0,843	0,762
Activo	0,817	0,681
Actividad dirigida	1	1
MEDIA	0,840	0,783

Este estudio se llevó a cabo de acuerdo con la declaración del Helsinki y fue aprobado por el comité ético de la Universidad San Jorge.

- **Tratamiento de los datos**

La metodología observacional permite gracias a su flexibilidad, un análisis cualitativo y cuantitativo de los datos, dependiendo del diseño observacional elegido para el estudio (Anguera, 2003; Anguera & Hernández-Mendo, 2013; Blanco-Villaseñor et al., 2003).

Puntual/ Idiográfico/ Unidimensional	Puntual/ Nomotético/ Unidimensional	Seguimiento/ Idiográfico/ Unidimensional	Seguimiento/ Nomotético/ Unidimensional
Estadística descriptiva	Estadística descriptiva	Estadística descriptiva	Estadística descriptiva
Correlación ordinal	Correlación ordinal	Correlación ordinal	Correlación ordinal
Ji-cuadrado	Correlación lineal	Ji-cuadrado	Ji-cuadrado
Cadenas de Markov de 1 ^{er} orden	Ji-cuadrado	Cadenas de Markov de 1 ^{er} orden	Cadenas de Markov de 1 ^{er} orden
Análisis secuencial intrasiesional	Cadenas de Markov de 1 ^{er} orden	Análisis secuencial intrasiesional	Análisis secuencial intrasiesional
Análisis de coordenadas polares	Análisis secuencial intrasiesional	Análisis secuencial intersiesional	Análisis secuencial intersiesional
	Análisis de coordenadas polares	Análisis de coordenadas polares	Análisis de coordenadas polares
		Correlación intra-clase	Correlación intra-clase
		Regresión logística	Regresión logística
		Análisis de panel	Análisis de panel
		Análisis de tendencias	Análisis de tendencias
		Serie temporales	Serie temporales
		Análisis de varianza	Serie temporales múltiples
		Análisis de varianza de datos categóricos	Análisis de varianza de datos categóricos
Puntual/ Idiográfico/ Multidimensional	Puntual/ Nomotético/ Multidimensional	Seguimiento/ Idiográfico/ Multidimensional	Seguimiento/ Nomotético/ Multidimensional
Estadística descriptiva	Estadística descriptiva	Estadística descriptiva	Estadística descriptiva
Correlación ordinal	Correlación ordinal	Correlación ordinal	Correlación ordinal
Ji-cuadrado	Correlación lineal	Ji-cuadrado	Ji-cuadrado
Cadenas de Markov de 1 ^{er} orden	Ji-cuadrado	Cadenas de Markov de 1 ^{er} orden	Cadenas de Markov de 1 ^{er} orden
Análisis secuencial intrasiesional	Cadenas de Markov de 1 ^{er} orden	Análisis secuencial intrasiesional	Análisis secuencial intrasiesional
Análisis de coordenadas polares	Análisis secuencial intrasiesional	Análisis secuencial intersiesional	Análisis secuencial intersiesional
Análisis log-lineal	Análisis de coordenadas polares	Análisis de coordenadas polares	Análisis de coordenadas polares
Correlación intra-clase	Análisis log-lineal	Correlación múltiple	Análisis log-lineal
Regresión logística	Correlación intra-clase	Regresión logística	Correlación múltiple
	Regresión logística	Análisis de panel	Regresión logística
		Análisis de tendencias	Análisis de panel
		Serie temporales múltiples	Análisis de tendencias
		Análisis multivariado de la varianza	Serie temporales
		Escalamiento multidimensional	Serie temporales múltiples
			Análisis multivariado de la varianza
			Escalamiento multidimensional

Figura 4. Análisis de los datos en función del diseño observacional. Fuente: Anguera & Hernández-Mendo (2013)

Para describir las características contextuales y de usuario, se realizó un análisis cuantitativo del dato a través de estadísticas descriptivas (frecuencia y distribución de frecuencia relativa, media y desviación estándar), mostrando los datos mediante la representación de tablas y gráficos.

A nivel cualitativo, el análisis de las relaciones entre todos los criterios nos ha servido para detectar las asociaciones estadísticamente significativas entre las variables. Para ello se ha utilizado una prueba estadística no paramétrica basada en el chi-cuadrado de Pearson (χ^2). Esta prueba es una potente herramienta de significación de la hipótesis nula de independencia estadística entre variables categoriales para muestras independientes y datos en escala nominal, en la que se considera el 5% de significancia.

Para poder interpretar con precisión el significado de las asociaciones detectadas anteriormente y para poder profundizar en el análisis de los resultados se ha utilizado la prueba estadística “residuos tipificados corregidos”, también llamados “residuos ajustados”. Esta prueba estadística nos permite interpretar con precisión el significado de las relaciones entre categorías en términos del puntaje estandarizado z.

Los datos del puntaje estandarizado z se muestran en tablas de contingencia de residuos ajustados, presentando los valores estadísticamente significativos de z superiores a 1,96 o de z inferiores a -1,96. Los valores de puntajes $z \geq \pm 1,96$ o $\pm 2,58$ corresponde $p < 0,05$ (*), puntajes $z \geq \pm 2,58$ o $< \pm 3,29$ corresponde $p < 0,01$ (**), y puntajes $z \geq \pm 3,29$ corresponde a $p < 0,001$ (***). Es decir, cuanto mayor sea el valor absoluto del residuo ajustado, mayor será la relación entre las categorías.

Para todos los análisis estadísticos se ha usado la versión 21.0 de SPSS y la versión 2007 de Microsoft Excel para Microsoft.

2.3 RESULTADOS

2.3.1 RESULTADOS TOMA 1

Durante la validación de la herramienta (primera toma de datos) y correspondiendo con la época primaveral de 2016, se observaron un total de 1025 usuarios del Parque del Agua de la ciudad de Zaragoza.

El perfil predominante como usuario del parque entre semana fue de un hombre (55,6% por un 44,4% de mujeres) adulto (siendo un 55,4% de los observados adultos, un 28,5% de niños, un 9,6% de adultos mayores y como grupo más minoritario, los adolescentes con un 6,5%). Sin embargo, al analizar de forma conjunta sexo y edad, las personas más frecuentemente observadas fueron las mujeres adultas (59,9%) con los hombres adultos (51,9%), siendo similares los porcentajes de niños y niñas (28,8% y 28,1% respectivamente). Las categorías menos observadas fueron las mujeres mayores (4,5%), los adolescentes varones (5,6%), las mujeres adolescentes (7,7%) y los hombres mayores (13,7%) (Tabla 5).

Tabla 5
Características de los usuarios observados en primavera de 2016

	N(total n= 905)	Porcentaje
SEXO		
Hombre	503	55,6
Mujer	402	44,4
GRUPO EDAD		
Niños	258	28,5
Adolescentes	59	6,5
Adultos	501	55,4
Mayores	87	9,6
PERIODO DEL DIA		
Mañana	100	10,4
Mediodía	261	27,2
Tarde	109	11,4
Tarde noche	489	51

Si analizamos los periodos del día en las que se realizaron las diferentes tomas de datos, la franja en la que se contabilizaron más personas en el parque fue en la de la tarde-noche con un 51%, seguido por el periodo de mediodía (27,2%) el de mañana (10,4%) y el de la tarde, con un 11,4%.

Por sexo, tanto los hombres como las mujeres utilizaron de forma preferente el parque en el periodo de tarde-noche y mediodía (55,7% y 26,6% en hombres mientras que supuso el 51,7% y 28,4% en mujeres, respectivamente). Existe una relación significativa ($p > 0,005$) entre el uso del parque teniendo en cuenta las diferentes franjas del día y el grupo de edad, tanto en hombres como en mujeres, sin embargo, esta relación no existe si tenemos en cuenta el periodo del día y el sexo de los usuarios. Se observaron más niños en el parque durante el periodo de mediodía (54,3%), seguido por el periodo de tarde-noche (43%) y el de la tarde (2,7%). Los adolescentes se centraron en el periodo de la tarde-noche (84,7%) y en el de tarde (10,2%). Los adultos, por otro lado, se contabilizaron sobre todo en los periodos de tarde-noche con un 60,3%, bajando su afluencia progresivamente durante el mediodía (15,8%), la tarde (13,4%) y durante la mañana (10,6%). Los usuarios mayores se observaron principalmente en el periodo de mañana y mediodía en un 29,9% en esas franjas y durante la tarde-noche (28,7%), en menor medida durante la tarde (11,5%) (Tabla 6).

La actividad física más realizada en el parque fue andar (44,6%), seguido por correr (10,8%), juegos infantiles (9,6%), gimnasia con aparatos (7,5%) e ir en bici (6,7%). Los que más anduvieron por el parque fueron las personas adultas (56,9%), seguidos de los niños (28,7%), mayores (12,9%) y adolescentes (1,5%). El perfil de corredores fue el de personas adultas (95,9%) y de los que iban en bici fueron adultos (73,8%), niños (13,1%) o personas mayores (11,5%).

Tabla 6
Características de los usuarios del parque según el periodo del día

PERIODO	HOMBRES (n=503)				MUJERES (n=402)				
	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS	MAYORES	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS	MAYORES	
Mañana	0,0%	0,0%	52,1%	47,9%	0,0%	0,0%	90,3%	9,7%	
Mediodía	50,7%	2,2%	31,3%	15,7%	63,2%	0,0%	32,5%	4,4%	
Tarde	12,2%	2,4%	75,6%	9,8%	4,1%	10,2%	73,5%	12,2%	
Tarde- noche	25,7%	8,6%	58,2%	7,5%	18,8%	12,5%	66,8%	1,9%	
X ²		118,81*					126,71*		
TOTAL	28,8%	5,6%	51,9%	13,7%	28,1%	7,7%	59,7%	4,5%	

*p<.001

Otras actividades observadas pero realizadas en menor medida fueron jugar a fútbol, voleibol, *ultimate*, realizar gimnasia sin aparatos, patinar, volar cometas, practicar *nordik walking* o deporte adaptado. Un 15,7% de las personas observadas se mostraron sedentarios (no realizaron ninguna actividad durante la toma de datos) (Tabla 7).

Tabla 7
Actividades observadas en primavera de 2016

ACTIVIDADES	N (total n=905)	Porcentaje válido
Sedentario	144	15,9
Andar	404	44,6
Correr	98	10,8
Bici	61	6,7
Deporte adaptado	1	,1
Fútbol	16	1,8
Gim con aparatos	68	7,5
Gim sin aparatos	1	,1
Juegos infantiles	87	9,6
Nordik walking	10	1,1
Patines/Skate	5	,6
Ultimate	4	,4
Vóley	4	,4
Vuelo cometas	2	,2

Al combinar los resultados obtenidos por sexo y actividad (Figura 5), la actividad más realizada por las mujeres usuarias del parque fue andar (52,0%), los juegos infantiles (10,2%), correr (7,5%), gimnasia con aparatos (7,0%), *nordik walking* (2,5%) e ir en bicicleta (1,5%). Paralelamente, la actividad que más realizaron los hombres fue andar (38,8%), correr (13,5%), ir en bicicleta (10,9%), juegos infantiles (9,1%), realizar gimnasia con aparatos (8,0%) o jugar a fútbol (3,2%). Un 18,4% de las mujeres contra un 13,5% de los hombres observados mostraron un comportamiento sedentario en el parque. Existe una relación significativa entre el sexo y el tipo de actividad ($p < ,001$).

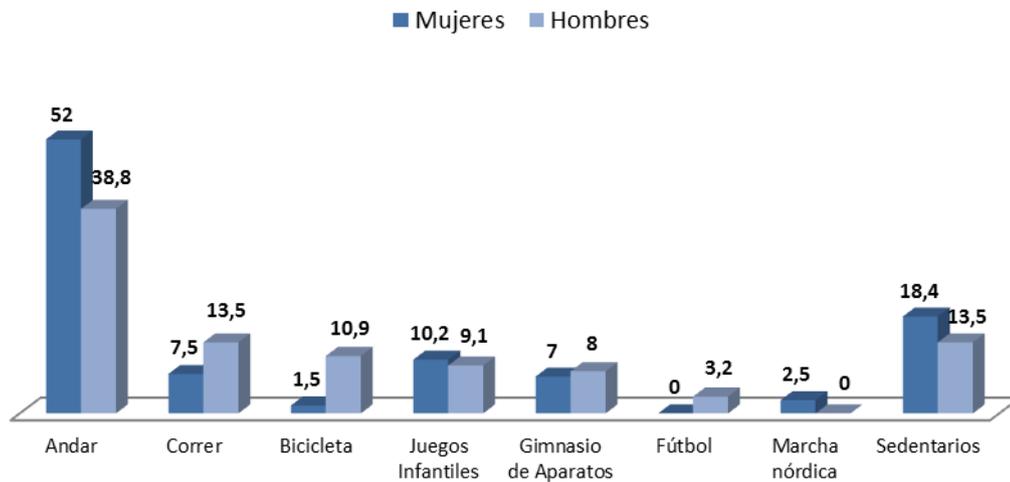


Figura 5. Diferencia en la utilización deportiva del Parque del Agua por sexo (en %).

Por grupo de edad (Tabla 8), después de andar, las actividades que más realizaron los niños fueron los juegos infantiles (30,2%), gimnasia con aparatos (7,8%) y fútbol (5,4%). La actividad que más realizaron los adolescentes fue andar (10,2%), seguido de juegos infantiles (8,5%), gimnasia con aparatos (6,8%) y jugar a fútbol (3,5%). En adultos la actividad más realizada fue andar (45,9%), correr (18,8%), ir en bici (9%) y

realizar gimnasia con aparatos (6,4%) y en el grupo de sujetos mayores, andar (59,8%), gimnasia con aparatos (13,8%), ir en bici (8%) y correr (4,6%). Quienes mostraron comportamiento sedentario supusieron el 66,1% de los adolescentes, un 15% de los adultos, un 10,3% de las personas mayores y 7,4% de los niños observados.

Tabla 8
Tipo de actividad según el grupo de edad. N (%)

TIPO ACTIVIDAD	GRUPO EDAD			
	NIÑOS	ADOLESC.	ADULTOS	MAYORES
Sedentario	19 (7,4)	41(69,5)	75 (15,0)	9 (10,3)
Andar	116 (45,0)	6 (10,2)	230 (45,9)	52 (59,8)
Correr	0 (0,0)	0 (0,0)	94 (18,8)	4 (4,6)
Bici	8 (3,1)	1(1,7)	45 (9,0)	7 (8,0)
Deporte adaptado	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (,2)	0 (0,0)
Fútbol	14 (5,4)	2 (3,4)	0 (0,0)	0 (0,0)
Gim. con aparatos	20 (7,8)	4 (6,8)	32 (6,4)	12 (13,8)
Gim. sin aparatos	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (,2)	0 (0,0)
Juegos infantiles	78 (30,2)	5 (8,5)	2 (,4)	2 (2,3)
Nordik walking	0 (0,0)	0 (0,0)	9 (1,8)	1 (1,1)
Patines/Skate	0 (0,0)	0 (0,0)	5 (1)	0 (0,0)
Ultimate	2 (,8)	0 (0,0)	2 (,4)	0 (0,0)
Vóley	0 (0,0)	0 (0,0)	4 (,8)	0 (0,0)
Vuelo cometas	1 (,4)	0 (0,0)	1 (,2)	0 (0,0)

Según tipo de actividad por periodo del día, se observó que el porcentaje de usuarios sedentarios se centra en la franja de la tarde-noche con un 81% (Figura 6).

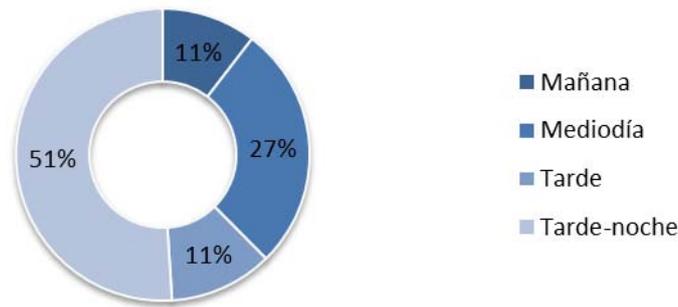


Figura 6. Nivel de práctica de actividad física por franja horaria.

Andar se focaliza sobre todo en el periodo de mediodía (39,6%) y por la tarde-noche (38,9%), sin embargo, la práctica de la carrera se distribuye principalmente el periodo de tarde-noche (58,2%) seguido por el periodo de mediodía y de mañana (20,4% y 15,3%), dinámica muy parecida a otras actividades como la gimnasia con aparatos (51,5% por la tarde-noche, 23,5% por la mañana y 17,6% a mediodía). Otras actividades como ir en bicicleta se distribuyeron principalmente en el periodo de tarde-noche (68,9%) y por la tarde (216,4%) o el de juegos infantiles en el periodo de tarde noche (54%) o mediodía (33,2%).

El 75% de los sujetos observados mostraron una actitud activa en el periodo de observación. Según el sexo los hombres se mostraron más activos que las mujeres no existiendo una relación significativa entre estas dos variables (Tabla 9). Por grupo de edad, los menos activos fueron los adolescentes (69,5%), mientras los adultos fueron los más activos (60,5%).

Un 96,4% de los casos observados realizaron actividad física no dirigida por lo que tan sólo un 3,6% de la actividad física realizada y observada en el parque fue dirigida.

Tabla 9
Actitud activa según el sexo. N (%)

SEXO	ACTIVO	
	SI	NO
Hombre	391 (57,7)	112 (49,6)
Mujer	287 (42,3)	114 (50,4)
X ²	4,519*	
TOTAL	678	226
P>0,005		

2.3.2 RESULTADOS TOMA 2

Una vez validada la herramienta, se procedió a la segunda toma de datos realizada en otoño de 2016, donde se observaron un total de 810 sujetos (611 entre semana y 188 durante el fin de semana); de éstos, un 65,1% fueron hombres y el 34,9% restante mujeres. Por grupos de edad, el 23,7% fueron niños, 6% adolescentes, el 48% adultos y el 22,2% personas mayores. Combinando sexo y edad de los sujetos observados, los casos más frecuentes fueron las mujeres adultas con un 51,6%, seguido de hombres adultos con un 46,1%. Los casos menos observados fueron los adolescentes (5,9% hombres y 6,4% mujeres).

Tabla 10
Características de los usuarios observados en otoño de 2016

	N(total n= 810)	Porcentaje
SEXO		
Hombre	527	65,1
Mujer	283	34,9
GRUPO EDAD		
Niños	192	23,7
Adolescentes	49	6,0
Adultos	389	48,0
Mayores	180	22,2
PERIODO DEL DIA		
Mañana	275	31,2
Mediodía	298	33,8
Tarde	146	16,6
Tarde noche	163	18,5

Teniendo en cuenta el periodo del día en el que nos encontramos, la franja en la que se contabilizaron más personas en el parque fue al mediodía con un 33,8%, seguido por el periodo de mañana, con un 31,2%, el de la tarde-noche, con un 18,5% y el de la tarde, con un 16,6%. Por grupo de edad, se observaron más niños en el parque durante el

periodo de mediodía (60,4%), seguido por el periodo de mañana (30,7%), tarde-noche (7,8%) y el de la tarde (1%) (Tabla 11).

Tabla 11
Uso del parque según la edad y la franja del día. N (%)

	GRUPO EDAD			
	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS	MAYORES
Mañana	59 (30,70)	27 (55,10)	118 (30,30)	25 (13,90)
Mediodía	116 (60,40)	7 (14,30)	67 (17,20)	105 (58,30)
Tarde	2 (1,00)	0 (0,00)	94 (24,20)	40 (22,20)
Tarde noche	15 (7,80)	15 (30,60)	110 (28,30)	10 (5,60)

Los adolescentes se centraron en el periodo de mañana (55,1%), en el de la tarde-noche (30,6%) y en el de mediodía (14,3%), no observando ninguna persona adolescente en el periodo comprendido entre las 15:30 y las 16:30. Los adultos, por otro lado, se contabilizaron sobre todo en los periodos de mañana y tarde-noche con un 30,3% y 28,2%, respectivamente, seguido por el momento de tarde (24,2%) y de mediodía (17,2%). Los mayores se observaron principalmente en el periodo de mediodía y tarde, con un 58,3% y 22,2%, y en menor medida durante la mañana (13,9%) y la tarde-noche (5,6%). Por sexo, tanto hombres como mujeres usan el parque preferentemente a mediodía (35,9% y 37,5% respectivamente) y por la mañana (27,3% por 30%). Existe una relación significativa ($p < 0,005$) entre el uso del parque teniendo en cuenta las diferentes franjas del día y el grupo de edad de los usuarios, tanto en hombres como en mujeres (Tabla 12).

Tabla 12

Características de los usuarios del parque según el periodo del día (%)

PERIODO	HOMBRES (n=527)				MUJERES (n=283)			
	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS	MAYORES	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS	MAYORES
Mañana	25,7	10,4	50,0	13,9	25,9	14,1	54,1	5,9
Mediodía	31,2	3,2	20,6	45,0	53,8	,9	26,4	18,9
Tarde	1,1	0,0	68,1	30,8	2,2	0,0	71,1	26,7
Tarde Noche	12,6	9,7	68,0	9,7	4,3	10,6	85,1	0,0
X2		137,761*				106,225*		
TOTAL	20,9	5,9	46,1	27,1	29,0	6,4	51,6	13,1

*P<0,005

Andar fue el tipo de actividad más realizada por los usuarios del parque, realizada por un 38,3% de los sujetos, seguida de la carrera (17,5%), los juegos infantiles (17,4%) e ir en bicicleta (4,8%). Un 5,2% de los observados no realizaron ningún tipo de actividad (Tabla 13). Al combinar el análisis por sexo y actividad, la más realizada por las mujeres usuarias del parque fue andar (40,6%), los juegos infantiles (24,4%), correr (17,3%) e ir en bicicleta (4,6%). Paralelamente, la actividad que más realizaron los hombres fue andar (34,2%), correr (17,6%), ir en bicicleta (14%), juegos infantiles (13,7%), jugar a fútbol (5,9%) o realizar gimnasia con aparatos (5,9%).

Un 7,4% de las mujeres contra un 4,0% de los hombres observados mostraron un comportamiento sedentario en el parque.

Tabla 13
Tipo de actividades observadas en otoño de 2016

	n	Porcentaje válido
Sedentario	42	5,2
Andar	310	38,3
Correr	142	17,5
Bicicleta	87	10,7
Deporte Adaptado	2	0,2
Fútbol	31	3,8
Gimnasia con Aparatos	39	4,8
Gimnasia sin Aparatos	6	0,7
Juegos Infantiles	141	17,4
Tai Chi/ Yoga	1	0,1
Voleibol	8	1,0
Hípica	1	0,1
Total	810	100,0

Por grupo de edad, los que más anduvieron por el parque fueron los mayores de 65 años (64,4%), seguidos por los adolescentes (38,8%) y los adultos (36%). El perfil de corredores fue el de adultos con un 89,4% y de los que iban en bici fueron personas mayores (18,9%) y adultas (13,1%) (Tabla 14).

El 69,8% de los niños observados realizaron juegos infantiles en el parque, seguido de fútbol (11,5%), andar (10,4%) o jugar a voleibol (4,2%). La actividad que más realizaron el grupo de sujetos adolescentes fue andar (38,8%), seguido del jugar a fútbol (18,4%), juegos infantiles (12,2%), correr (10,2%) o gimnasia con aparatos (4,1%).

Tabla 14
Tipo de actividad según el grupo de edad

	GRUPO EDAD			
	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS	MAYORES
Sedentario	5 (2,6)	7 (14,3)	27 (6,9)	3 (1,7)
Andar	20 (10,4)	19 (38,8)	155 (39,8)	116 (64,4)
Correr	2 (1,0)	5 (10,2)	127 (32,6)	8 (4,4)
Bici	1 (0,5)	1 (2,0)	51 (13,1)	34 (18,9)
Deporte adaptado	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (0,5)	0 (0,0)
Fútbol	22 (11,5)	9 (18,4)	0 (0,0)	0 (0,0)
Gim con aparatos	0 (0,0)	2 (4,1)	20 (5,1)	17 (9,4)
Gim sin aparatos	0 (0,0)	0 (0,0)	5 (1,3)	1 (0,6)
Juegos infantiles	134 (69,8)	6 (12,2)	1 (0,3)	0 (0,0)
Tai chi / Yoga	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (0,6)
Vóley	8 (4,2)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Hípica	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (0,3)	0 (0,0)

En adultos la actividad más realizada fue andar (36%), correr (32,6%), ir en bici (13,1%) y realizar gimnasia con aparatos (5,1%) y en el grupo de sujetos mayores, andar (64,4%), ir en bici (18,9%) y gimnasia con aparatos (9,4%). Quienes mostraron comportamiento sedentario suponen un 14,3% de los adolescentes observados, un 6,9% de los adultos, 2,6% de los niños y un 1,7% de las personas mayores. Existe una relación significativa entre el sexo y el tipo de actividad ($p < ,001$).

Al realizar el análisis del tipo de actividad por periodo del día, se observa que el porcentaje de usuarios sedentarios es mayor en la franja de mediodía y mañana, con un 47,6% y un 33,3%.

De las actividades realizadas en mayor medida en el parque, el andar es observado sobre todo en el periodo de la mañana (49,8%), tarde (42,6%) y mediodía (32,5%), disminuyendo por la tarde-noche (18%). Sin embargo, la práctica de la carrera es mucho mayor en el periodo de tarde-noche (52%), disminuyendo por la tarde a un 21,3%, por la mañana a un 18,3% y por el mediodía hasta un 6,3%.

Otras actividades como ir en bicicleta se distribuyeron principalmente en el periodo de tarde (25%) y mediodía (13,2%) o el de juegos infantiles en el periodo de mediodía (33,2%) o mañana (12,7%). La Figura 7 refleja la relevancia de las actividades más practicadas, así como el sedentarismo por franja diaria.

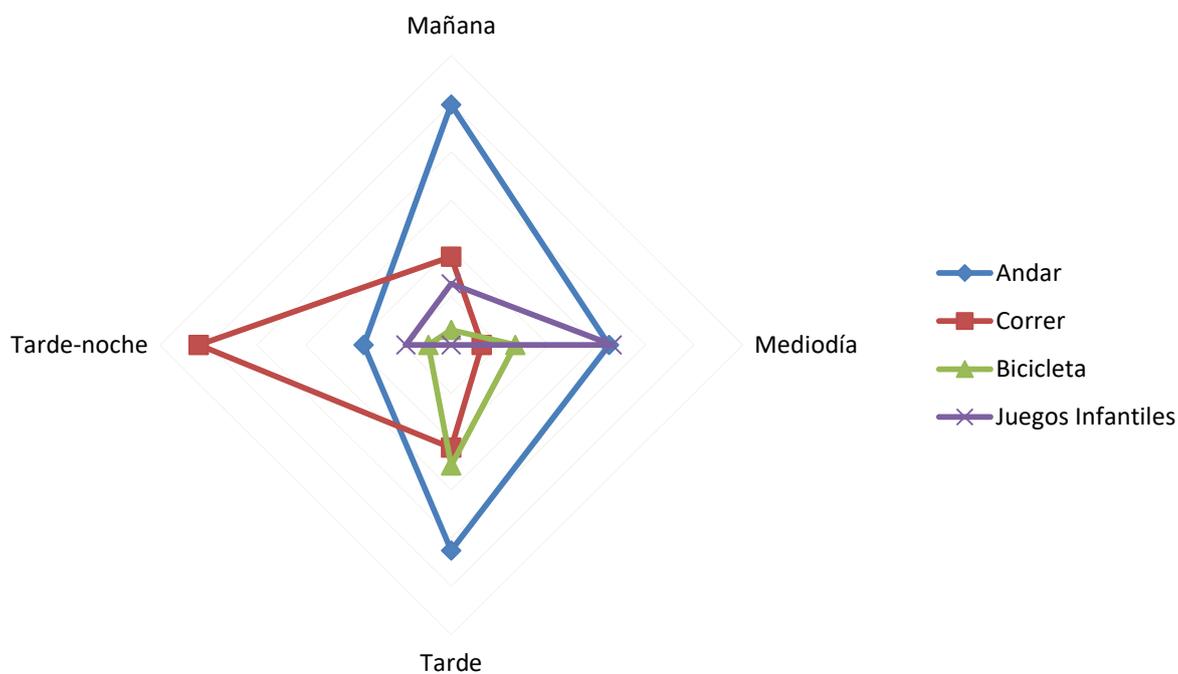


Figura 7. Actividades por periodo del día.

El 91,8% de los sujetos observados mostraron una actitud activa en el periodo de observación, mientras el 8,2 restante presentaron comportamientos sedentarios. Por grupo de edad, los menos activos fueron los adolescentes (26,5%, mientras los adultos fueron los más activos (46,8%).

Un 99,8% de los casos observados realizaron actividad física no dirigida.

Al realizar el análisis de los datos obtenidos comparando la actividad física realizada entre semana y la efectuada en fin de semana (Figura 8), se observó que en ambos periodos andar fue la actividad más realizada (un 33% entre semana y un 47,9% en fin de semana), seguido por los juegos infantiles (18% entre semana y 15,4% en fin de semana). La carrera es practicada con más frecuencia entre semana que en fin de semana (20% y 9% respectivamente); de forma similar, el uso de la bicicleta y la gimnasia de aparatos han sido observados en mayor medida entre semana (12,9% en bici entre semana por un 3,7% en fin de semana; el uso del gimnasio de aparatos descende del 5,4% al 3,7%).

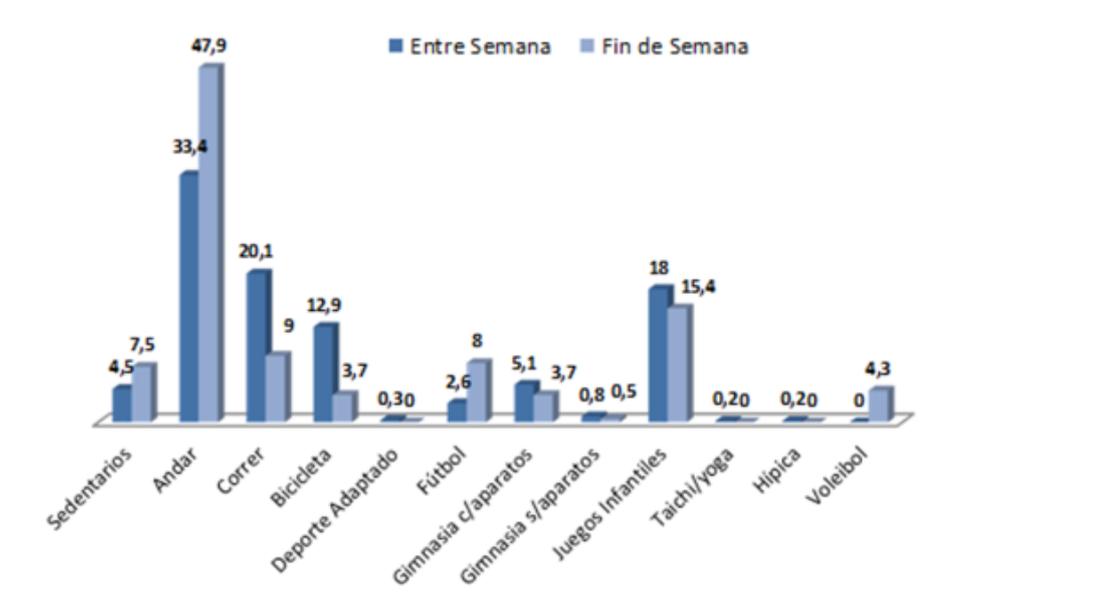


Figura 8. Tipo de práctica de actividad física en el Parque del Agua entre semana y en fin de semana (en %)

2.3.3 RESULTADOS GENERALES

Entre la toma de datos durante la primavera y el otoño de 2016 se registraron un total de 1715 usuarios del Parque del Agua de la ciudad de Zaragoza. El 60,1% de las personas observadas fueron hombres, mientras que el 39,9% fueron mujeres.

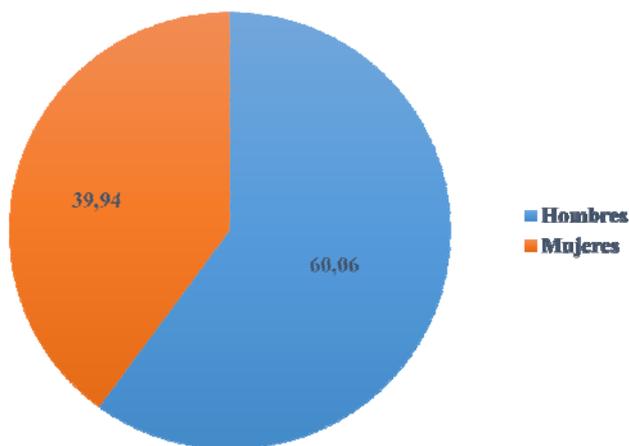


Figura 9. Usuarios del parque del agua por sexo

El perfil predominante como usuario del parque es el de un hombre adulto (siendo un 51,9% de los observados adultos, un 26,2% de niños, un 15,6% de adultos mayores y como grupo más minoritario, los adolescentes con un 6,3%) quien utiliza predominantemente el parque durante el periodo de la tarde noche (35,4%).

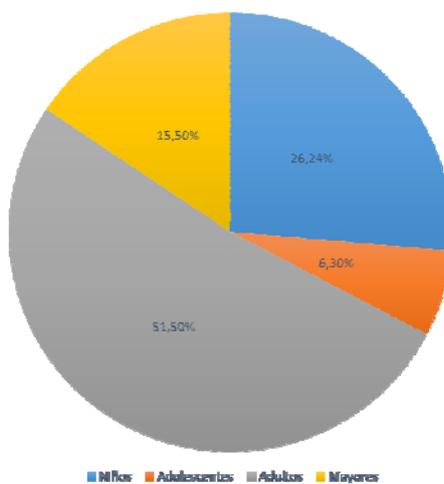


Figura 10. Usuarios del parque por franjas de edad

La franja del día en la que menos se utiliza el parque es durante la tarde, que corresponde de 15h a 16h. No existe una relación significativa entre el uso del parque y el sexo de los usuarios (el valor de chi cuadrado es 0,999 y por lo tanto $p > 0,005$). En la tabla 15 podemos ver las características de los usuarios del parque a nivel sociodemográfico.

Tabla 15
Características de los usuarios del parque

		Porcentaje
SEXO		
Hombre	1030	60,1
Mujer	685	39,9
GRUPO EDAD		
Niños	450	26,2
Adolescentes	108	6,3
Adultos	890	51,9
Mayores	267	15,6
PERIODO DEL DIA		
Mañana	375	20,4
Mediodía	559	30,4
Tarde	255	13,9
Tarde noche	652	35,4

Si analizamos la combinación entre el sexo y la edad de las personas observadas podemos ver que en todas las franjas de edad los usuarios varones siguen superando a las personas del sexo opuesto pudiendo observar que el grupo mayoritario de hombres que utilizan los parques son los adultos, seguidos por los niños, mayores y adolescentes. Este uso por franjas de edad se mantiene en el caso de las mujeres (Tabla 16). Sin embargo, el grupo más minoritario que podemos observar en el parque son los adolescentes en ambos sexos (5,7% de chicos y 7,2% de chicas) seguidos por las mujeres mayores (8%). En este caso sí que existe relación entre variables (el valor de chi cuadrado es 49,490 y por lo tanto $p < 0,005$).

Tabla 16
Características de los usuarios del parque según sexo y edad

	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS	MAYORES
Hombres	24,8%	5,7%	48,9%	20,6%
Mujeres	28,5%	7,2%	56,4%	8,0%

El uso del parque según el periodo del día en el que nos encontramos, se centra en ambos sexos, en el periodo de tarde noche (con un 37,2% de usuarios de ambos sexos) y en el de mediodía (con un 32,1% de mujeres y un 31,4% de hombres). La franja en la que se pudieron observar menos personas en el parque fue durante la tarde (12,8% hombres y 13,7% de mujeres). Las preferencias del uso del parque según sexo y grupo de edad se pueden observar en la siguiente tabla (Tabla 17).

Tabla 17

Características de los usuarios del parque según el periodo del día (%)

PERIODO	HOMBRES (n=1030)				MUJERES (n=685)			
	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS	MAYORES	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS	MAYORES
Mañana	19,3	7,8	50,5	22,4	19,0	10,3	63,8	6,9
Mediodía	39,3	2,8	25,1	32,8	58,6	,5	29,5	11,4
Tarde	4,5	,8	70,5	24,2	3,2	5,3	72,3	19,1
Tarde Noche	22,2	8,9	60,8	8,1	16,1	12,	70,2	1,6
X ²				186,383*			206,778*	
TOTAL	24,8	5,7	48,9	20,6	28,5	7,2	56,4	8,0

La actividad física más realizada en el parque fue andar (40,9%), seguido por correr (14%), juegos infantiles (13,3%), ir en bici (8,6%) y la gimnasia con aparatos (6,2%). Los que más anduvieron por el parque fueron las personas adultas (53,1%), seguidos por las personas mayores (23,9%). Tanto el perfil de los corredores como los que iban en bicicleta fue el de personas adultas con un 92,1% y un 64,9%, respectivamente (Tabla 18). Un 98% de las personas que realizaban actividad en el parque lo llevaban a cabo de una forma no dirigida.

Tabla 18
Tipo de actividad según el grupo de edad

ACTIVIDAD	GRUPO EDAD				%
	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS	MAYORES	
Sedentario					10,8
%	12,9	25,8	54,8	6,5	
Andar					40,9
%	19,4	3,6	53,1	23,9	
Correr					14,0
%	,8	2,1	92,1	5,0	
Bicicleta					8,6
%	6,1	1,4	64,9	27,7	
Deporte Adaptado					,2
%	0,0	0,0	100,0	0,0	
Fútbol					2,7
%	76,6	23,4	0,0	0,0	
Gimnasia con Aparatos					6,2
%	18,7	5,6	48,6	27,1	
Gimnasia sin Aparatos					,4
%	0,0	0,0	85,7	14,3	
Juegos Infantiles					13,3
%	93,0	4,8	1,3	,9	
Nordic Walking					,6
%	0,0	0,0	90,0	10,0	
Patines/Skate					,3
%	0,0	0,0	0,0	,6	
Tai Chi/ Yoga					,1
%	0,0	0,0	0,0	,6	
Ultimate					,2
%	50,0	0,0	50,0	0,0	
Voleibol					,7
%	66,7	0,0	33,3	0,0	
Vuelo Cometas					,1
%	50,0	0,0	50,0	0,0	
Hípica					,1
%	0,0	0,0	100,0	0,0	

Las actividades que más realizaron las mujeres observadas en el parque fue andar (47,4%), seguido de los juegos infantiles (16,1%) y el correr (11,5%). En el caso

de los hombres las actividades que más practicaron fueron el andar, aunque en menor porcentaje (36,6%), correr (15,6%) e ir en bicicleta (12,5%).

Las personas sedentarias que se pudieron observar en el parque representan un 10% de los usuarios (14% mujeres y un 8,7% hombres), siendo los adultos (54,8%) y los adolescentes (25,8%) los que mostraron mayormente esta actitud durante los periodos de tarde noche (66,7%) y mediodía (18,3%).

Los andarines se repartieron a lo largo del día, siendo la franja de tarde la menos utilizada (14,2%) igual que los usuarios de la instalación deportiva elemental del parque (15,9%). Sin embargo, para los ciclistas el periodo menos utilizado fue el matutino (6,1%). Los corredores se centraron en el periodo de tarde noche (56,3%), seguido por el de mañana (17,1%), el de tarde (14,6%) y como el menos habitual el de mediodía (12,1%).

El 83% de los usuarios del parque mostraron una actitud activa, sobre todo entre los periodos de mediodía (30,5%) y tarde noche (34,6%), entre ellos un 85,2% de los hombres y un 79,5% de las mujeres. En esos mismos periodos también fue donde más gente inactiva se visualizó, con un 37,7% y un 50,0% respectivamente.

Relación estadística chi-cuadrado (χ^2) entre todas las variables.

A continuación, se muestran los resultados de la prueba de chi-cuadrado de las relaciones entre todas las variables del estudio teniendo en cuenta todos los resultados obtenidos en la toma de datos (Tabla 19). Cuando el nivel de significación *p-valor* $<0,001$ se rechazará la hipótesis nula de independencia entre las variables.

Tabla 19
Prueba de chi-cuadrado entre todas las variables

Variable	GENERO	PERIODO	EDAD	ACTIVIDAD	DIRIGIDA	ACTIVO
GENERO						
PERIODO	0,999					
EDAD	49,490***	365,35***				
ACTIVIDAD	182,73***	435,971***	1084,232***			
DIRIGIDO	6,000*	60,51***	107,737***	1013,725***		
ACTIVO	9,428**	44,067***	35,016***	420,661***	3,240	

* $p < ,05$. ** $p < ,01$. *** $p < ,001$.

Se ha observado una relación estadísticamente significativa ($p < ,001$) entre diferentes variables:

- Género de los usuarios y edad de los usuarios del parque.
- Género de los usuarios y actividad física realizada.
- Periodo de uso del parque y edad de los usuarios.
- Periodo de uso del parque y actividad física realizada.
- Periodo de uso del parque y actividad física dirigida.
- Periodo de uso del parque y el estar activo de los usuarios.
- Edad de los usuarios del parque y actividad física realizada.
- Edad de los usuarios del parque y actividad física dirigida.
- Edad de los usuarios del parque y el estar activo de los usuarios.
- Actividad física realizada y actividad física dirigida.
- Actividad física realizada y el estar activo de los usuarios.

Análisis de los residuos ajustados.

Para profundizar en el análisis de los resultados se ha utilizado la prueba estadística “residuos tipificados corregidos” con el fin de poder interpretar con precisión el significado de las asociaciones detectadas anteriormente.

La prueba de residuos ajustados utiliza el puntaje estandarizado z que se mostraran en tablas de contingencia de residuos ajustados, presentando las relaciones estadísticamente significativas, valores de z superiores a 1,96 o inferiores a -1,96.

Los valores de puntajes $z \geq \pm 1,96$ o $\pm 2,58$ corresponde $p < 0,05$ (*), puntajes $z \geq \pm 2,58$ o $< \pm 3,29$ corresponde $p < 0,01$ (**), y puntajes $z \geq \pm 3,29$ corresponde a $p < 0,001$ (***). Cuanto mayor sea el valor absoluto del residuo ajustado, mayor será la relación entre las categorías.

- Género de los usuarios y edad de los usuarios del parque.

Como se observa en la siguiente tabla, es la relación existente entre hombres mayores ($z=7^{***}$) y mujeres mayores ($z=-7^{***}$) las causantes de la dependencia de estas variables.

Tabla 20
Dependencia entre género y edad de los usuarios

	Niños	Adolescentes	Adultos	Mayores
Hombre	-1,7	-1,2	-3	7***
Mujer	1,7	1,2	3**	-7***

$p < 0,001$ (***)

- Género de los usuarios y actividad física realizada.

Según la tabla 21, la relación existente entre hombres sedentarios, que andan, van en bici, juegan al fútbol y practican nordic walking, juntamente con las mujeres que practican esas mismas actividades son las causantes de la dependencia de estas variables.

Tabla 21

Dependencia entre el género de los usuarios y la actividad realizada

	Hombre	Mujer
Sedentario	-3,4***	3,4***
Andar	-4,5***	4,5***
Correr	2,4	-2,4
Bici	7,0***	-7,0***
Deporte adaptado	1,4	-1,4
Fútbol	5,7***	-5,7***
Gim con aparatos	1,4	-1,4
Gim sin aparatos	2,2	-2,2
Juegos infantiles	-2,7	2,7
Nordik walking	-3,9***	3,9***
Patines/skate	,0	,0
Tai chi / yoga	,8	-,8
Ultimate	,6	-,6
Voley	2,8	-2,8
Vuelo cometas	1,2	-1,2
Hípica	-1,2	1,2

p < 0,001 (***)

- Periodo de uso del parque y edad de los usuarios.

La relación entre el periodo de uso del parque y la edad de los usuarios viene dada y favorecida por los niños o adultos que visitan el parque a mediodía, por la tarde y por la tarde-noche, así como por los adolescentes o mayores que lo hacen a mediodía o en la última franja del día, tal y como podemos observar en la siguiente tabla.

Tabla 22
Dependencia entre el uso del parque y la edad de los usuarios

	Mañana	Mediodía	Tarde	Tarde noche
Niños				
	-3,1	13,4***	-8,2***	-4,7***
Adolescentes				
	2,0	-5,2***	-2,4	5,1***
Adultos				
	1,4	-14,1***	6,2***	8,1***
Mayores				
	,5	6,7***	2,9	-8,9***
<hr/>				
p < 0,001 (***)				

- Periodo de uso del parque y actividad física realizada.

Como se observa en la siguiente tabla, los motivos de dependencia entre estas dos variables se encuentran concretamente entre las actividades de andar, correr, ir en bicicleta, practicar deporte adaptado, juegos infantiles, realizar *nordik walking* y vóley con algunos periodos concretos del día, al ser $z \geq \pm 3,29$.

Tabla 23
Dependencia entre el periodo de uso del parque y la actividad física

	Mañana	Mediodía	Tarde	Tarde noche
Sedentario	-3,9***	-4,2***	-2,4	8,8***
Andar	4,2***	3,6***	1,1	-7,5***
Correr	-,4	-7,0***	,7	6,6***
Bici	-3,9***	-,2	6,2***	-1,1
Deporte adaptado	3,7***	-1,2	-,7	-1,3
Fútbol	2,5	,4	-2,7	-,5
Gim con aparatos	2,5	-2,1	,9	-,6
Gim sin aparatos	-,3	,6	1,2	-1,3
Juegos infantiles	-2,2	9,3***	-5,3***	-3,5***
Nordik walking	-1,5	-2,2	7,2***	-1,8
Patines/skate	-1,0	-1,5	-,9	2,9
Tai chi / yoga	-,5	1,5	-,4	-,8
Ultimate	-,9	-1,4	-,8	2,6
Voley	4,4***	-2,4	-1,4	-,3
Vuelo cometas	-,7	-1,0	-,6	1,8
Hípica	-,5	1,5	-,4	-,8

p < 0,001 (***)

- Periodo de uso del parque y actividad física dirigida.

Según la tabla 24, es la relación existente entre el periodo de mediodía y tarde noche, las causantes de la dependencia de estas variables tanto en actividades dirigidas ($z=4,7^{***}$ y $z= -4,6^{***}$) como en actividades realizados por libre ($z= -4,7^{***}$ y $z=4,6^{***}$).

Tabla 24
Dependencia entre el periodo de uso del parque y actividad física dirigida.

	Mañana	Mediodía	Tarde	Tarde noche
SI	-2,8	4,7***	3,2**	-4,6***
NO	2,8	-4,7***	-3,2**	4,6***
p < 0,001 (***)				

- Periodo de uso del parque y el estar activo de los usuarios.

Como podemos observar en la siguiente tabla la relación entre la variable periodo de uso del parque y el estar activo de los usuarios se producen en todas las franjas, excepto en la de mediodía.

Tabla 25
Dependencia entre el periodo de uso del parque y el estar activo de los usuarios.

	Mañana	Mediodía	Tarde	Tarde noche
SI	6,1***	-2,4	3,5***	-5,0***
NO	-6,1***	2,4	-3,5***	5,0***
p < 0,001 (***)				

- Edad de los usuarios del parque y actividad física realizada.

La dependencia entre la edad de los usuarios y la actividad física realizada viene dada por las actividades de fútbol en todas las edades, el correr, el ir en bicicleta y los juegos infantiles tanto en niños, adultos y mayores, así como la práctica de la gimnasia de aparatos en mayores y el andar o no realizar ninguna actividad por todas las franjas de edad excepto por los adultos (Tabla 26).

Tabla 26
Dependencia entre la edad y la actividad física realizada

	Niños	Adolescentes	Adultos	Mayores
Sedentario	-4,4***	11,6***	,9	-3,6***
Andar	-5,4***	-3,9***	,9	8,0***
Correr	-9,6***	-2,9	13,4***	-4,9***
Bici	-5,8***	-2,6	3,3***	4,3***
Deporte adaptado	-1,0	-,4	1,7	-,7
Fútbol	8,0***	4,9***	-7,2***	-3,0***
Gim con aparatos	-1,8	-,3	-,7	3,4***
Gim sin aparatos	-1,6	-,7	1,8	-,1
Juegos infantiles	24,6***	-1,0	-16,4***	-6,6***
Nordik walking	-1,9	-,8	2,4	-,5
Patines/skate	-1,3	-,6	2,2	-1,0
Tai chi / yoga	-,6	-,3	-1,0	2,3
Ultimate	1,1	-,5	-,1	-,9
Vóley	3,2	-,9	-1,3	-1,5
Vuelo cometas	,8	-,4	-,1	-,6
Hípica	-,6	-,3	1,0	-,4

p < 0,001 (***)

- Edad de los usuarios del parque y actividad física dirigida.

Como podemos observar en la siguiente tabla, son los niños quienes determinan la relación existente entre la edad de los usuarios y la actividad dirigida realizada, al ser $z=5,7$ y $z=-5,7$.

Tabla 27
Dependencia entre la edad y la actividad física dirigida.

	Niños	Adolescentes	Adultos	Mayores
SI	5,7***	-1,6	-2,5	-2,6
NO	-5,7***	1,6	2,5	2,6

p < 0,001 (***)

- Edad de los usuarios del parque y el estar activo de los usuarios.

En la siguiente tabla podemos comprobar que la dependencia entre estar activo y la edad de los sujetos que disfrutan del parque viene condicionada por los adolescentes y las personas mayores.

Tabla 28
Dependencia entre la edad de los usuarios del parque y el estar activo

	Niños	Adolescentes	Adultos	Mayores
SI	-1,6	-9,4***	2,5	4,8***
NO	1,6	9,4***	-2,5	-4,8***

p < 0,001 (***)

- Actividad física realizada y actividad física dirigida.

La dependencia entre el tipo de actividad practicada y si está o no dirigida viene dada, como podemos observar en la tabla 29, por las actividades como el andar donde $z=3,7$ en actividad dirigida y $z= -3,7$ en actividad no dirigida; y en la práctica del *nordic walking*, donde $z=19,7$ en actividad dirigida y $Z= -19,7$ en actividad por libre.

- Actividad física realizada y el estar activo de los usuarios.

Como se observa en la tabla 29, es la relación existente entre el sedentario, el andar, el correr, el ir en bicicleta y la práctica de juegos infantiles, tanto activos en el momento de la observación como no, los causantes de la dependencia entre estas dos variables, al ser $z \geq \pm 3,29$.

Tabla 29

Dependencia entre el tipo de actividad física, la actividad dirigida y el estar activo.

	Dirigida		Activa	
	SI	NO	SI	NO
Sedentario	-2,1	2,1	-31,5***	31,5***
Andar	3,7***	-3,7***	6,2***	-6,2***
Correr	-2,4	2,4	7,0***	-7,0***
Bici	-1,8	1,8	3,9***	-3,9***
Deporte adaptado	-,3	,3	,8	-,8
Fútbol	-1,0	1,0	,4	-,4
Gim con aparatos	-1,5	1,5	1,4	-1,4
Gim sin aparatos	2,3	-2,3	-,8	,8
Juegos infantiles	-2,3	2,3	6,8***	-6,8***
Nordik walking	19,7***	-19,7***	1,4	-1,4
Patines/skate	-,3	,3	1,0	-1,0
Tai chi / yoga	-,1	,1	,5	-,5
Ultimate	-,3	,3	,9	-,9
Vóley	-,5	,5	1,6	-1,6
Vuelo cometas	-,2	,2	,6	-,6
Hípica	-,1	,1	,5	-,5

p < 0,001 (***)

2.4 DISCUSIÓN

La creciente prevalencia de obesidad infantil y adulta, los múltiples problemas de salud asociados con la vida sedentaria y una alta proporción de personas de todas las edades que no cumplen con las pautas de actividad física relacionadas con la salud respaldan la necesidad de desarrollar y estudiar intervenciones para aumentar el ocio con actividad física en varios entornos. La observación sistemática proporciona una información más rica en contexto sobre los entornos en los que se produce la actividad física que cualquier otra medida (McKenzie et al., 2006).

La primera finalidad de este estudio ha sido validar una herramienta observacional para valorar la actividad física en áreas urbanas al aire libre, como herramienta que aporte datos fiables sobre la práctica en estas zonas, evitando la evaluación basada en la autopercepción o la limitación en cuanto a la recogida de datos de las estadísticas deportivas (Escalante, 2011; Garcia-Ferrando & Llopis, 2011; Marcén, 2016; Requena et al., 2013). En este sentido, la calidad del dato obtenida en el presente estudio ha mostrado ser alta ($\geq 0,61$ del índice de *Kappa*) tanto en las dos tomas de datos (validez intra-observador y validez inter-observador).

Los descriptivos mostrados son un ejemplo de entre los muchos que podrían obtenerse con la herramienta URBAN-OS (Urban Sports Observational System), pudiendo ser aplicada tanto a los grandes parques urbanos como a zonas verdes urbanas, caminos y senderos periurbanos y rutas senderistas, tanto en zonas delimitadas para tales usos (por ejemplo carriles bici, instalaciones deportivas elementales, etc.), como en áreas “apropiadas” para la práctica deportiva sin haber sido diseñadas para estos usos.

Los datos obtenidos se corresponden en gran medida con los recogidos por el estudio “Análisis de los hábitos, demandas y tendencias deportivas de la población de Zaragoza 2015”. Lo cual se podría interpretar como una cierta validez convergente entre dos

estudios con dos metodologías diferentes (observacional y por encuesta), que habría que confirmar con la medición de otras áreas de la ciudad.

Respecto a los datos obtenidos en el Parque del Agua de Zaragoza, se observa, cómo en los dos momentos analizados (primavera y otoño) el uso del parque difirió según la hora del día, el sexo y el grupo de edad como se ha podido comprobar en otros estudios realizados en parques de Melbourne, en Australia (Veitch et al., 2015) o en Brasil (Hino et al., 2010).

La proporción de hombres y mujeres en la ciudad es de 48% y 52%, respectivamente, sin embargo, se observó una mayor proporción de hombres en las áreas de evaluación objetivo. Son los hombres adultos quienes hacen uso en mayor medida del parque como área de práctica física, si bien la diferencia es mayor en otoño. Estos datos se repiten en estudios previos donde observaron más hombres que mujeres en parques (Soltero et al., 2015; Veitch et al., 2015) así como más adultos y niños que adultos mayores y adolescentes (Hino et al., 2010; McKenzie et al., 2006; Veitch et al., 2015). Este dato se podría relacionar con los obtenidos en la citada encuesta, que refleja que la práctica de las mujeres en la ciudad sigue en mayor medida los ciclos escolares (de septiembre a mayo y en mayor medida entre semana) debido a una mayor dedicación a las labores de cuidado y del hogar mientras los hombres practican en mayor medida durante todo el año y durante toda la semana, datos que coinciden con los obtenidos en otros estudios realizados en ciudades brasileñas (Hino et al., 2010) o mejicanas (Pacheco, Soltero, Mama, & Lee, 2012).

En ambos periodos la actividad más observada fue el caminar, si bien supone un mayor porcentaje en primavera; correr es en ambos la segunda actividad más realizada, siendo en este caso más representativa en otoño; los juegos infantiles también son más utilizados en otoño.

Entre los adultos mayores, Martínez y colaboradores (2009) destacan cómo las mujeres practican actividad física en mayor medida que los hombres (si bien no se considera el paseo como AF), mostrando, al igual que Martín y colaboradores (2014) el reflejo de dos culturas deportivas diferentes para los grupos de hombres y de mujeres mayores de 65 años. Estas diferencias se reflejarían tanto en el tipo de actividad practicada como en los espacios utilizados, la preferencia por actividades dirigidas o libres y el modo de acudir a la actividad. Los hombres se auto-organizan en mayor medida y practican más en plazas, parques y otros lugares al aire libre (McKenzie et al., 2006); mientras que las mujeres prefieren actividades dirigidas y deportes individuales en espacios cerrados (Puig et al., 2006). Estos datos podrían relacionarse con los obtenidos en otros estudios donde la mayoría de los usuarios del parque (72%) participaban en actividades no estructuradas, y las proporciones de los que participaban en actividades estructuradas es de un 14,5% (McKenzie et al., 2006), coincidiendo de esta forma con que un 98% de los usuarios del parque de Zaragoza realizaban su actividad de forma no dirigida u organizada.

En este sentido y al realizarse la medición en un parque público, los datos muestran como, especialmente en otoño, la población de adultos mayores en el mismo son varones (96,6% por un 82% en primavera), y las actividades más practicadas por este grupo de edad es el caminar (75,4%), el uso de la bicicleta (27%), o la gimnasia con aparatos (11%). Tanto en hombres como en mujeres adultos mayores la franja más utilizada fue la de mediodía (59,4% de los hombres y 54% de las mujeres). Por la mañana los porcentajes son similares en ambos sexos, sin embargo es en la franja de la tarde donde existe una diferencia de 11,5 puntos porcentuales de los hombres respecto a las mujeres (Martinez del Castillo et al., 2009; Martín, Barripedro, Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, & Rivero-Herráiz, 2014).

Así, existiría una configuración de “campo deportivo” por género y grupo de edad, muy relacionado con el capital simbólico que conlleva la apropiación y el uso de diferentes espacios, los estereotipos de género en cuanto a las prácticas físicas “apropiadas” o no para ellos y ellas, y a un reparto de los tiempos de descanso y recreación (uso del parque) en función de la distribución de otras tareas como las tareas domésticas y de cuidado (las mujeres hacen un mayor uso entre semana por las mañanas y mediodía mientras que los hombres lo utilizan indistintamente entre semana y el fin de semana) (P. Bourdieu, 2016; P. Bourdieu & Jordá, 2000) .

Estudios observacionales de visitas a parques en los Estados Unidos (EE. UU.) o Bélgica (44,9%) han demostrado que una gran proporción de los visitantes del parque se involucraron en conductas sedentarias (principalmente sentados) durante su visita al parque. Esta es una observación importante, señalando que las visitas al parque no necesariamente inducen o estimulan el uso activo del parque. También han demostrado que la mayoría de los visitantes del parque son hombres y que es más probable que adultos y niños visiten los parques que los adolescentes y las personas mayores. Se observó que había más hombres y niños activos en los parques que las mujeres y los adultos (Veitch et al., 2015).

La climatología parece afectar al tipo de práctica deportiva, así como a los periodos del día en los que se practica. De esta manera, en primavera, la mayoría de usuarios son observados en la franja de tarde-noche, mientras en otoño se practica en mayor medida a mediodía y por la mañana. De nuevo puede observarse que mientras las mujeres realizan actividad física en mayor medida por la mañana y a mediodía, los hombres prefieren la tarde-noche.

Aunque URBAN-OS, igual que SOPARC, se basa en muestras momentáneas, que aportan información instantánea sobre los usuarios del parque, llevamos a cabo un

número sistemático de observaciones que aumentaron la validez de las medidas y en el cual los observadores fueron entrenados para lograr un alto nivel de acuerdo entre observadores.

2.5 CONCLUSIONES

El papel significativo que desempeñan los entornos no escolares como parques, senderos y áreas de juegos para proporcionar y promover la actividad física es cada vez más reconocido. Los parques son escenarios potenciales para promover la actividad física ya que generalmente están abiertos durante todo el día, son menos costosos que las instalaciones privadas, la mayoría tienen áreas diseñadas para emplear el tiempo libre actividad física a través de modos estructurados y no estructurados y ofrecen oportunidades sustanciales para que personas de todas las edades participen en actividades físicas. Sin embargo, una proporción de los visitantes del parque observados se dedican a actividades sedentarias. Se necesita más investigación para conocer cómo el diseño del parque puede optimizar las visitas y la actividad física. Sin embargo, la actividad física de los usuarios y los contextos en los que están activos en los parques no se han examinado en detalle.

Los intentos de evaluar la actividad física de los usuarios del parque se han basado principalmente en autoinformes de individuos y actualmente no hay instrumentos validados para evaluar la actividad física grupal en los parques. Esta falta de herramientas objetivas pone de relieve la necesidad de mejorar las estrategias de medición que han obstaculizado las investigaciones de la actividad física en entornos "abiertos", como parques, recreación y lugares de ocio. Medir la actividad en estos entornos es complicado porque tanto el número de participantes como sus niveles de actividad cambian con frecuencia. Los desarrollos tecnológicos en dispositivos electrónicos portátiles livianos pronto pueden resolver muchos de estos problemas.

A pesar del importante potencial de los parques para promover la actividad física, los parques generalmente no se utilizan lo suficiente, y los esfuerzos para aumentar el uso

podrían aumentar los niveles actuales de actividad física. Documentar el tipo de actividad física realizada en los parques, su uso y las preferencias en términos de grupos de edad y sexo, así como explorar qué características específicas de los parques y las plazas están asociadas a grupos de edad específicos, puede proporcionar información útil a los administradores de parques públicos y establecer prioridades más efectivas para promover la práctica física, centrándose en aquellos grupos de edad que menos se visualizan. Sin olvidar que las renovaciones de las instalaciones del parque podrían aumentar la actividad física entre las poblaciones de bajo nivel socioeconómico.

En lo que respecta al objetivo de este estudio, y dada la carencia de este tipo de análisis observacionales en la práctica recreativa al aire libre, sería recomendable replicar el estudio en otras áreas verdes y parques de la misma ciudad para comprobar que la calidad del dato, así como lo observado es comparable, por una parte. Por otra, sería muy interesante medir otras áreas similares de otros municipios con características poblacionales diferentes a las de Zaragoza (tamaño, densidad de población, población inmigrante, ámbitos semiurbanos e incluso rurales) de forma que pueda verificarse o, en su caso, adaptarse la herramienta a diferentes contextos y a ser posible definir las características de parques exitosos y desarrollar estándares y puntos de referencia para la actividad física de la población en diferentes entornos.

2.6 LIMITACIONES

La muestra de parques elegida para realizar el estudio no es suficiente, fue una muestra de conveniencia donde se incluyó sólo un parque ya no disponíamos de varios equipos de observación. Se podría considerar como una prueba piloto, demostrando además que el marco teórico y las herramientas diseñadas son muy apropiados para este tipo de estudios.

Sólo fue evaluado el parque durante dos temporadas diferentes, primavera y otoño, y a pesar de que varios estudios verifican que es suficiente para inferir las tasas a nivel anual, sería conveniente verificar este aspecto y realizar la evaluación a las cuatro estaciones del año.

Paralelamente deberían analizarse o estudiarse si las franjas horarias de observación son las que más se adaptan a nuestro país, a su clima, costumbres y horarios ya que una observación constante a lo largo de una jornada es costosa de realizar tanto por recursos como por tiempo, sería necesario analizar qué franjas son las que mejor se pueden adaptar.

Otra limitación de la utilización de la herramienta es el número limitado de variables que los observadores pueden registrar simultáneamente durante un período de exploración, este hándicap se hacía visible en momentos de mucha afluencia en el parque.

Hemos de tener en cuenta que con el uso de esta herramienta no podemos contabilizar a todos los visitantes en todas las zonas de parques. En consecuencia, algunos visitantes del parque pueden ser omitidos y otros repetidos. Sin embargo, se han intentado minimizar estos riesgos a través del protocolo de observación.

**ESTUDIO 2. NUEVOS MODELOS
DE PRÁCTICA DEPORTIVA
URBANA Y CALIDAD DE VIDA**

3.1 INTRODUCCIÓN

La propia organización Mundial de la Salud (OMS) considera la salud como un estado de bienestar psicofísico y social en relación con múltiples ámbitos que abarcan lo puramente físico (por ejemplo el entorno, la vivienda o el medio ambiente), lo social (por ejemplo seguridad e higiene en el trabajo, educación y asistencia sanitaria), los hábitos de vida (por ejemplo alimentación adecuada, ejercicio físico, consumo de tabaco y alcohol), el estado de salud propiamente dicho (morbilidad, mortalidad, esperanza de vida), el sistema sanitario y la salud percibida o autovaloración de la salud (Moscoso, Martín, Pedrajas, & Sánchez, 2013).

Los motivos para la práctica de actividad física así como las principales barreras, han sido prolíficamente estudiados (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio, & Kujala, 2014; Abarca-Sos, Generelo Lanaspá, Clemente, Antonio, & Zaragoza Casterad, 2010; Abarca-Sos, Zaragoza-Casterad, Generelo Lanaspá, & Clemente Julián, 2010; Bennett, Clarke, Kowalski, & Crocker, 2017; Jenkin, Eime, Westerbeek, O’Sullivan, & van Uffelen, 2017; Lera-López & Marco, 2018; McCracken & Dogra, 2018; Molanorouzi, Khoo, & Morris, 2015; Rovio et al., 2018; Timperio, Crawford, Ball, & Salmon, 2017; Vallerand & Young, 2016; Vélchez & De Francisco, 2017), a nivel mundial en un afán, por una parte, de conocer las razones que llevan a la persona a participar o no en este tipo de actividades y, por otro, para facilitar la implementación de políticas públicas de salud más acertadas que permitan controlar o disminuir los graves problemas que suponen en nuestras sociedades la obesidad, el sedentarismo y el incremento de las enfermedades cardiovasculares y mentales, entre otras. Por los estimados efectos sobre la salud física, psicológica y social, el deporte ha sido considerado desde hace unos años “el medicamento más eficaz” para muchos de estos problemas de salud en diferentes grupos poblacionales (Lakerveld et al., 2017; Martín, Moscoso, & Pedrajas, 2013;

Moscoso et al., 2009; Nuviala Nuviala et al., 2009; Swann et al., 2018; Tsuji, Miyaguni, Kanamori, Hanazato, & Kondo, 2018).

En lo que respecta a los motivos para la participación, Lera-López y Marco (2018) establecen entre diferentes países y regiones europeos una brecha norte-sur en lo que respecta a la participación en actividades físicas, mientras que, en cuanto a la participación deportiva, la brecha se da en sentido este-oeste.

Diferentes autores coinciden en apuntar como motivos para participar en actividades físico-deportivas el perfeccionamiento, el disfrute, el bienestar psicológico, la condición física, la apariencia, el cumplimiento de las expectativas de otros, la socialización y la competición o el ego, la comparación con otros-estar más en forma o tener mejor apariencia que otros (Aaltonen et al., 2014; Molanorouzi et al., 2015; Vélchez & De Francisco, 2017) y, de una forma implícita el resultado (Gröpel, Wegner, & Schüler, 2016) en unas sociedades donde no siempre es socialmente deseable primar el éxito sobre otros valores.

Además, Vallerand y Young (2017) concluyen en un estudio sobre los motivos para ejercitarse, que aquellos sujetos que tenían varios motivos para practicar actividades físicas, tenían un mayor compromiso con su práctica que quienes se ejercitaban por un único motivo fundamental.

En relación con la presente investigación, Calogiuri y Lewis (2017) destacan que, las personas que realizan actividades en la naturaleza ("*green exercise*") tienen motivaciones específicas como el hecho de la experiencia natural, especialmente entre los adultos (mientras que las personas adultas que se ejercitan en el gimnasio están más orientados a la salud física y a la socialización).

Además de los motivos y objetivos, desigualdades en la estructura social de la práctica deportiva han sido observadas a nivel europeo (Downward, Lera-Lopez, & Rasciute, 2014; Ruetten et al., 2014; Ríos, Cubedo, & Ríos, 2013; Van Tuyckom, 2013; Van Tuyckom & Scheerder, 2010; Van Tuyckom, Scheerder, & Bracke, 2010; Van Tuyckom, Van de Velde, & Bracke, 2012), nacional (García-Ferrando, 2006; Llopis-Goig, 2017; Lusmägi, Einasto, & Roosmaa, 2016) y regional/local (García, Rebollo, Martínez, & Oña, 1996; Hellín, 2003; Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004; Marcén, 2016; Rodríguez-Romo, Boned-Pascual, & Garrido-Muñoz, 2009).

La carrera a pie de masas (o “running” como fenómeno sociológico) ha sido una de las modalidades que ha experimentado un crecimiento exponencial en el continente. Su origen se remonta a las grandes ciudades de Estados Unidos de América (Scheerder, Breedveld, & Borgers, 2015), recomendada por los gurús de la salud del momento. A la par de estas recomendaciones médicas sobre la carrera de larga distancia como actividad saludable, la participación en eventos y la carrera en sí misma fue ganando espacio en las conversaciones informales en diferentes ámbitos de la vida cotidiana (el café en el trabajo, las reuniones de amigos o familiares, etc.), y la difusión de imágenes de políticos y personajes desatacados saliendo a hacer un trote antes de cumplir con sus obligaciones, con el consiguiente “status” de *runner* que confiere el reconocimiento social a una actividad ya en esos momentos germinales, tan deportiva como social. Los 70s del siglo XX fueron los de “Runner’s World” como una de las revistas deportivas más vendidas en EEUU, que fomentó la imagen de la carrera como parte de la “cultura americana”, incrementándose sobre todo la participación en la Maratón como símbolo del “runner” y el desarrollo de un mercado específico que empezó a ver en la carrera un “filón” para la venta de productos, servicios e imagen. Esta primera ola compuesta en su mayoría por ex atletas de pista (Scheerder et al., 2015), fue captando a un cada vez

mayor número de practicantes que no procedían del atletismo tradicional, quienes, procedentes de las educadas y preocupadas por su salud y bienestar *clases creativas* (Florida, 2002 en Scheerder, Breedveld y Borgers, 2015: 4).

A partir de los años 80 del siglo pasado, el modelo fue imitado en otros países europeos, si bien en España se dio un inicio tardío debido al rezago deportivo general que sufrió durante el periodo dictatorial. En esa década, aunque la popularidad de la carrera se fue incrementando, era una actividad solitaria (la película “La soledad del corredor de fondo” estrenada en 1962 se convirtió en metáfora del potencial de la carrera en soledad para enfrentarse a los propios demonios y convertirse en una mejor persona) de “locos”. A partir de los 90s la expansión de este fenómeno, ya convertido en fenómeno de masas, dará comienzo a la segunda ola en la que permanecen la dimensión cultural y de salud, a las que se agregarán aspectos sociales y económicos.

Esta segunda ola fue también la de la incorporación de la mujer al running (anteriormente se las animaba a practicar de forma privada, en entornos cerrados y “seguros”) y de las personas de mediana edad (crisis de la mediana edad en relación a experimentar deportes de aventura y riesgo, pero también la carrera), es decir, que una cierta democratización fue posible a finales del siglo XX y comienzo del actual.

En un estudio sobre el running en Europa, que realizó la marca comercial ASICS (CMD-Sport, 2014), corredores de siete países manifestaron como principales motivos para correr el ponerse o mantenerse en forma (54%), perder peso (40%); un 34% corren por diversión y un 35% para aliviar el estrés.

En España, el Anuario de Estadísticas Deportivas (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte-MECD, 2017) muestra cómo el porcentaje de personas que corren se ha duplicado en el último quinquenio, mientras que el deporte en bicicleta ha sufrido un

incremento más moderado (3,6%). En este caso, así como la carrera a pie se ha desagregado del atletismo, no sucede con el ciclismo que engloba practica tradicional (ciclismo de pista y ruta) con modalidades minoritarias como el BMX, el Bike Trial o el Bike Polo. En el caso de los patines y monopatines, su uso deportivo, aun siendo un deporte muy minoritario y urbano, se ha triplicado en el periodo de 5 años analizado.

Aragón se sitúa, según este Anuario, por encima de la media nacional en la práctica de deportes individuales (63,8% por un 58% nacional), y por debajo de ésta en cuanto a la participación en competiciones organizadas (15,6% por un 18,5% nacional). A pesar de que en la Comunidad Autónoma se dan los procesos de desinstitucionalización expuestos, los practicantes deportivos aragoneses se caracterizan por tener licencias federativas en mayor medida que la media nacional (35,5% por 16,1% nacional), únicamente superado por el País Vasco y Canarias. La pertenencia a clubs, gimnasios y asociaciones deportivas es, sin embargo, similar a la media.

Casi un 90% de la población española posee algún tipo de equipamiento deportivo en su hogar (MECD, 2017), siendo la bicicleta lo más frecuente en las casas (63%), llegando a un 75% en los hogares de quienes manifiestan practicar deporte. En lo que respecta por el uso de las instalaciones deportivas, Aragón tiene un porcentaje similar a la media de espacios convencionales y áreas de actividad deportiva, pero algo superior en espacios singulares, que suponen un 6,4% del total de instalaciones deportivas en la Comunidad (la mitad de las cuales son zonas de deportes de invierno).

En la ciudad de Zaragoza, objeto de este estudio, el 70% de los ciudadanos se muestra interesado en el deporte de una forma general, y un 60,6% lo practica. La identificación de deporte con salud es una constante en el estudio “Análisis de los hábitos, demandas y tendencias deportivas de Zaragoza 2015” de Zaragoza Deporte

Municipal (Marcén, 2016). Así la principal virtud del deporte es que es “fuente de salud” (98,4% están totalmente o muy de acuerdo con este enunciado) y “una forma de relacionarse” (94%). Igualmente, la salud es el motivo más reconocido para practicar deporte entre quienes realizan actividad habitualmente (45,7%), ligeramente por encima de los de disfrute (41,8%) y de ejercitarse (41,1%).

Entre la población zaragozana que practica deporte, un 73,4% practican “por su cuenta”, es decir, fuera de clubes, asociaciones o cualquier otra entidad deportiva (48,7% únicamente por libre), siendo los deportes más practicados de esta manera la carrera, la bicicleta y la natación. Los lugares públicos como los parques, calles, espacios naturales, etc. son los utilizados en mayor medida por las personas que realizan actividad física en la ciudad (38,2%), por encima del uso de las instalaciones públicas (27%) y los clubs privados (14,4%). Como proyección, un 28,7% se imagina en el futuro practicando deporte por su cuenta, y un 18,5% realizando deporte al aire libre.

En este sentido, el Plan Director del Deporte de la Ciudad de Zaragoza (Zaragoza Deporte Municipal, 2008) se planteó como un instrumento para mejorar las oportunidades de práctica deportiva en todos los grupos poblacionales. Dentro de las prioridades municipales destacan el fomento de la salud y la democratización de la práctica, si bien el presupuesto asignado se ha reducido en un contexto de crisis económica, y afrontar tales retos ha sido posible, en parte, gracias a la externalización de servicios deportivos y al patrocinio privado de programas y eventos.

La carrera a pie (“running”) ha sido uno de los ejes centrales de atención en lo que respecta a las actividades que los ciudadanos realizan de forma autónoma; las políticas públicas en este ámbito incluyen la autorización y regularización de las carreras urbanas (que han pasado de 10 a 25 de 2010 a 2015), el fomento de la “marca Zaragoza” a

través del apoyo estas carreras, haciéndolas transcurrir por zonas emblemáticas de la ciudad; también la adaptación de circuitos y zonas para ser utilizados para la carrera, e instalación de servicios al inicio y final de estos circuitos.

El porcentaje de ciudadanos que practica la carrera en Zaragoza se incrementó en 33 puntos porcentuales en el periodo 2009-2015 (Marcén, 2016), siendo especialmente destacado este aumento entre las mujeres. El *running* creció en todos los grupos socioeconómicos, configurándose como un elemento deportivo diferenciador en la ciudad.

El Ayuntamiento de Zaragoza promueve así mismo el uso de la bicicleta como aspecto de mejora de la movilidad urbana y fomento de un estilo de vida saludable, incluyendo la creación del Observatorio de la Bicicleta de Zaragoza 2017 y BiziZaragoza (servicio público de bicicletas), que en 2009 reportaba 700 bicicletas, 70 estaciones y hasta 30.000 tarjetas de usuario. En 2010 se publicó el Plan Director de la Bicicleta y en la actualidad, el programa “En bici por Zaragoza” ofrece diez rutas urbanas y periurbanas para el ciclismo recreativo (Ayuntamiento de Zaragoza, 2018).

La *bici* aparece en el estudio de 2015 como la tercera modalidad deportiva en participación, tras la caminata y la carrera pie (Marcén, 2016; Marcén & Arbonés, 2017), eso supone que un 24% de las personas que practican deporte (el 15,6% de la población mayor de 13 años de la ciudad) lo hacen sobre una bicicleta. Desde 2009, el incremento ha sido de 7 puntos porcentuales.

Se identifican en la ciudad tres modelos en relación al uso deportivo de la bicicleta (Marcén y Arbonés, 2017: 329): el modelo popular de rendimiento, el modelo colaborativo y el modelo hípster, con motivaciones, usos y consumos diferenciados.

Finalmente, un objeto priorizado de inversión han sido las Instalaciones Deportivas Elementales (IDEs), áreas de práctica deportiva de titularidad pública que se ubican al aire libre (calles, plazas, parques, etc.), de uso libre y gratuito, con una normativa básica para el buen funcionamiento y convivencia (por ejemplo, horarios de práctica). Zaragoza Deporte Municipal identifica en su página web 137 IDEs en la ciudad, para un total de 416 pistas que incluyen modalidades deportivas como gimnasia, baloncesto, fútbol sala, tenis de mesa, deportes tradicionales y petanca, entre otros; pero también patinaje, biketrial o *skateboarding*.

Este tipo de deportes urbanos (*street sports, lifestyle sports*) relegan la competición en el sentido tradicional a un segundo plano, primando el espectáculo de la acción y el estilo de vida asociados a ella (Thorpe, 2017). Atraen a la gente joven por su sociabilidad, porque permiten desarrollar la creatividad, velocidad y emoción, el exotismo urbano y su distinción subcultural de los deportes tradicionales (Rannikko, Harinen, Torvinen, & Liikanen, 2016), rompiendo la rutina y buscando el reto. Además, son deportes muy estéticos y plásticos, de forma que su difusión se realiza fundamentalmente por los nuevos medios y redes sociales (fundamentalmente Youtube, Facebook e Instagram).

Las ciudades cuentan con espacios como los parques y áreas abiertas, que proporcionan a personas de todas las edades la oportunidad de participar en actividades físicas en un entorno al aire libre, incrementando a la par la conectividad social y el contacto con la naturaleza. En un estudio realizado en Australia mostró cómo un 12% de los jóvenes apuntaban a la existencia de sendas para pasear o ir en bici como motivo para visitar un parque determinado. Un 10,6% lo hacía si en él había una zona de BMX o un *skatepark* (Veitch et al., 2017).

Diferentes estudios han mostrado, a nivel nacional y local, cómo el interés por la práctica deportiva competitiva decrece mientras se incrementa la práctica con motivos recreativos y de salud, no competitivos, informales y no institucionalizados (Thorpe, 2017; Z.D.M., 2018), de forma paralela al advenimiento de nuevos valores posmodernos de compromisos laxos en un mundo líquido (Bauman, 2010).

Los cambios en la participación deportiva y sus tendencias, son pues, reflejo de un cambio institucional y un cambio en los valores sociales (Borgers, Pilgaard, Vanreusel, & Scheerder, 2018), hacia valores posmodernos y postmaterialistas, mediante procesos a la par de desinstitucionalización y de reinstitucionalización deportiva.

Según Zagalaz (2001) es, durante el siglo XX, cuando en España, con la creación del Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Comité Olímpico Español (COI), el deporte se comienza a regularizar y prepara para el movimiento social que llegaría a final de siglo.

Dumazedier, en 1950 ya adelantaba que el cambio cultural nos encaminaba hacia una civilización del ocio. De un ocio que sería imprescindible que se orientase al consumo de servicios activos y deportivos por el modelo sedentario de vida que llevamos (Dumazedier, 1950).

De esta forma, las actividades de ocio de carácter físico (47,7%) han llegado a ser las segundas en relevancia en cuanto al uso del tiempo libre de la población española, tan sólo por debajo de las actividades de ocio de carácter social (Moscoso et al., 2009).

Cada día nos alejamos más del concepto de salud, basado exclusivamente en el modelo biomédico (ausencia de enfermedad) actualmente concepto mucho más amplio, que es el de calidad de vida. La propia Organización Mundial para la Salud (OMS)

considera la salud como un estado de bienestar psicofísico y social, incluyendo el concepto de “estado de salud percibido” como factor clave de la salud de los individuos.

La calidad de vida (QoL) como constructo multidimensional implica la percepción de las personas sobre la salud física y psicológica, el grado de autonomía personal, las relaciones sociales, los aspectos del entorno y las creencias espirituales (Orley & Saxena, 1996). Las actividades de ocio son esenciales para el mantenimiento integral de la salud y la prevención de la degradación física, psicológica y social.

Habitualmente la calidad de vida ha sido medida mediante instrumentos de tipo auto-informe que aúnan variables objetivas y subjetivas (Moscoso et al., 2009) de valoración de la calidad de vida percibida, la satisfacción de vida y el bienestar en ocho contextos vitales: dinero, vivienda, tiempo libre, trabajo, salud, relaciones con la pareja, con la familia y con los amigos.

Y esto hace que sea una preocupación social; se observa que mientras en décadas pasadas uno de los grandes problemas de la humanidad era la muerte por falta de alimento (por hambre) y de higiene en los países del tercer mundo, sin haber resuelto este problema, en los países desarrollados preocupa de forma creciente la denominada epidemia del sobrepeso y la obesidad, con las consiguientes consecuencias para la salud: síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, etc.

A nivel psicológico, también las sociedades industrializadas han sufrido un incremento en los ritmos de vida, de estrés, unido a una cada vez mayor falta de apoyo social debido al debilitamiento de las estructuras familiares y comunitarias. Cada año se baten records de consumo de antidepresivos, ansiolíticos, y la soledad y falta de apoyo que hasta hace poco era un problema muy limitado a ciertos grupos sociales, se expande al ritmo que lo hacen las modernas ciudades.

La finalidad de este estudio es comprender los nuevos modelos de práctica deportiva no institucionalizada que se dan en la ciudad de Zaragoza, así como su relación con la calidad de vida percibida desde la propia visión de los implicados. Como instrumento de recolección de los datos se utilizará el *focus group*. Para ellos se establecen los siguientes objetivos específicos:

- comprender y analizar el incremento de la práctica deportiva en las zonas verdes
- analizar el incremento de la práctica deportiva por libre
- analizar el incremento de las modalidades deportivas de la carrera, el ciclismo y de los deportes minoritarios
- conocer la calidad de vida percibida por los practicantes de estas actividades deportivas
- considerar la posible proyección de futuro de estos fenómenos.

3.2 METODOLOGÍA

El análisis y la comprensión de fenómenos sociales complejos como son aquellos que a nivel micro tienen que ver con los motivos para realizar o no actividad física, a nivel meso con las oportunidades para hacer efectiva su elección y, a nivel macro, con la estructura social de la práctica deportiva, resulta una intrincada empresa.

Por ello, es necesario definir la metodología de investigación, como “forma de resolver un problema científico” (Heinemann, 2003), lo cual se realiza en los siguientes apartados.

3.2.1 METODOLOGÍA SELECCIONADA

El enfoque cualitativo, también conocido como investigación fenomenológica o interpretativa, se guía por áreas o temas significativos de investigación donde la hipótesis se puede desarrollar antes, durante o después de la recolección y el análisis de datos. No se prueban las hipótesis, sino que se generan durante el proceso y se perfeccionan durante o mientras se recaban más datos, son un resultado del estudio (Flick, 2014; Sampieri et al., 1998). El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados (Lichtman, 2013; Punch & Oancea, 2014).

Los estudios bajo una metodología cualitativa se caracterizan por sugerir planteamientos más abiertos que van enfocándose durante su desarrollo, no se fundamentan en la estadística, se conducen principalmente en ambientes naturales, idea apoyada por Corbetta (2003), quien defiende que la aproximación cualitativa evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación de la realidad, y donde el significado de la investigación se extrae de los datos (Sampieri et

al., 1998). Según estos mismos autores, el proceso de investigación bajo un enfoque cualitativo es básicamente inductivo, recurrente, no tiene una secuencia lineal y analiza múltiples realidades subjetivas.

Los datos cualitativos son definidos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones (Patton, 2011). La recolección de dichos datos se realiza utilizando técnicas como la observación participante, entrevistas no estructuradas o semiestructuradas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, e interacción e introspección con grupos y comunidades (Sampieri et al., 1998). El uso de una u otra técnica de recolección de datos va a estar condicionado por sus particularidades para responder a las preguntas de investigación. Así, la observación directa es más apropiada para estudios de roles sociales en una organización, las entrevistas son más adecuadas para analizar ideas en las biografías personales y los cuestionarios son más apropiados para obtener información cuantitativa y estudiar la opinión que asume un grupo de personas, en tanto que el grupo focal explora cómo se construyen estas opiniones, es particularmente sensible para el estudio de actitudes y experiencias y más indicados para examinar cómo se desarrollan y operan las ideas en un determinado contexto cultural (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013; Kitzinger, 1995).

Algunas de ellas como los “focus group”, grupos de discusión o entrevistas grupales, pueden llegar a confundirse o en algunos casos son usadas indistintamente como la misma herramienta.

El grupo de discusión o discusión de grupo pueden encontrarse aludiendo a una diversidad de experiencias grupales con finalidades y funcionamientos muy variados

(Gil, 1993). Este mismo autor define la discusión de grupo como técnica de enseñanza-aprendizaje, como técnica de orientación de los alumnos o formación de profesorado o líderes. En cambio, entiende el grupo de discusión como “una técnica no directiva que tiene por finalidad la producción controlada de un discurso por parte de un grupo de sujetos que son reunidos, durante un espacio de tiempo limitado, a fin de debatir sobre determinado tópico propuesto por el investigador”(Gil, 1993). El grupo de discusión trata de establecer y facilitar una discusión sin entrevistar al grupo (Watts & Ebbutt, 1987).

La diferencia entre un grupo focal y una entrevista grupal consiste en que en la entrevista lo más importante son las preguntas y respuestas obtenidas entre investigador y sus participantes a quienes se entrevistan en grupo y al mismo tiempo (Escobar & Bonilla-Jimenez, 2009). En cambio, en el grupo focal los datos se obtienen mediante una entrevista grupal semiestructurada donde los datos que se producen se basan en la interacción y en la dinámica social producida entre los miembros del grupo (Noaks & Wincup, 2004).

Criterio	Entrevista grupal	Grupos focales
Número de participantes	6-10	6-10
Objetivo	Opiniones	Experiencias
Calidad de la interacción	Parcial	Si
Nivel de influencia en el grupo	Medio	Medio /alto
Nivel de estructura	Alto	Bajo
Profundidad de la experiencia	Poco profunda	Media
Alcance de las experiencias	Medio	Amplio
Nivel de la participación del moderador	Alto	Bajo

Figura 11. Comparación del grupo focal y entrevista grupal. Fuente: Escobar y Bonilla-Jiménez (2009)

El campo de aplicación de los grupos focales es muy amplio. Existen ciertas situaciones en las que su utilización resulta muy útil y que encajan con los objetivos de este estudio, como por ejemplo cuando se pretende descubrir la precepción de las personas respecto a lo que genera o impide un comportamiento, así como su reacción ante diferentes ideas, conductas o servicios, o cuando el tema de investigación es complejo e incluye un gran número de posibles variables (Lewis-Beck, Bryman, & Liao, 2003; Rigler, 1987). Sin embargo, estos mismos autores remarcan que existen otras situaciones donde su uso no es oportuno, como cuando se pretende crear un producto desde cero, generalizar los resultados a la población o manejar temas tan polémicos que no permiten la discusión sino sólo el debate.

Los grupos focales, recogidos en la literatura anglosajona como *focus group* o *group interview* (Gil, 1993), son una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semiestructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador que parten desde diferentes posiciones epistemológicas, principalmente desde el realismo y el constructivismo contextual (Escobar & Bonilla-Jimenez, 2009).

	Kitzinger (constructivismo contextual)	Krueger (realismo)
Pertenencia al grupo	Los grupos pre-existentes pueden ser más útiles en proveer intercambios de forma más natural.	Los grupos pre-existentes deberían ser evitados por sus potenciales prejuicios o parcialidades.
Homogeneidad	Débil: puede ser útil cuando los participantes tienen marcadas diferencias en sus estatus. Los grupos homogéneos pueden llevar a la conformidad y a inhibir la discusión.	Fuerte: los grupos homogéneos son importantes en términos de variables para la comparación de subgrupos.
Interacción	La interacción es el recurso de análisis central.	Débil: la interacción es útil sólo para generar discusión sobre un tema de interés.
Generalización de los resultados	Débil: las implicaciones teóricas son potencialmente transferibles a decisión del lector.	Fuerte: dado un número de grupos homogéneos, los resultados pueden reflejar la opinión de los grupos a los que pertenecen.

Figura 12. Comparación entre la perspectiva constructivista contextual y realista. Fuente: Juan y Andrés (2010)

Autores como Edmunds (1999) los define como discusiones, con niveles variables de estructuración, orientadas a un tema particular de interés o relevancia, tanto para el grupo participante como para el investigador, en cambio para autores como Kitzinger (1995) son un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos. Cervantes (2002) argumenta que las sesiones de grupo son procesos abiertos en los que se generan discursos, pero no solo en los que se da un punto de vista u opinión, sino que se desarrolla una práctica social o, como dice Bourdieu (1991) un “lenguaje practicado” que no busca generar un cierto consenso en torno al tema, sino la producción y análisis del sentido, el cual se crea dentro del grupo a través de la práctica discursiva.

3.2.2 CARACTERÍSTICAS DE LOS *FOCUS GROUP*

Krueger (1991) delimita esta técnica con una serie de características que la definen. Destaca que es una técnica de recogida de datos de naturaleza cualitativa, que reúne un número limitado de personas (7 a 10) desconocidas entre sí, pero con características homogéneas con relación al tema investigado y que mantienen una discusión guiada en un clima permisivo no directivo.

El *focus group* como técnica de investigación cualitativa es utilizado cuando interesa conocer la percepción que los sujetos de una población tienen acerca de un determinado concepto, hecho, institución o programa, se remonta a los años treinta en Estados Unidos en estudios sociológicos (Juan & Andrés, 2010) cuando se cuestionaron la excesiva influencia del investigador sobre la información ofrecida por los sujetos y se diseñaron estrategias grupales que permitieran mayor libertad a los entrevistados (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013). Posteriormente se utilizó en tratamientos

psicoterapéuticos grupales de una sola sesión, en las reuniones de los equipos técnicos de partidos políticos (Edmunds, 1999), o en discusiones de equipos de trabajo en el ámbito de la salud, como entre enfermeros, asistentes sociales, psiquiatras y psicólogos (Juan & Andrés, 2010). Su uso se centró en la investigación de mercado en las décadas de los 80 y de los 90 (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013) extendiéndose a otros ámbitos. Actualmente el marketing es su mayor campo de aplicación pudiéndose aplicar a otros campos como el de las ciencias sociales, sociología, epidemiología, político o psicoterapia o según Gil (1993) en el de la educación.

Según Morgan (1997) se distingue tres períodos del uso de los grupos de discusión o focales: el trabajo inicial de los científicos sociales; desde la Segunda Guerra Mundial hasta los años setenta, centrados en la mercadotecnia; desde entonces hasta ahora, con la extensión a otros campos, especialmente salud y educación en los últimos años. La utilización de las investigaciones grupales se ha difundido a nivel mundial bajo dos visiones: una norteamericana, utilizada especialmente en estudios de mercadotecnia y en la corriente de estudios de opinión pública, y otra más europea, desarrollada principalmente en España, utilizada en sociología y en los estudios de cultura y comunicaciones (Cervantes, 2002).

La aplicación de la técnica del *focus group* no sólo se ha mantenido de manera constante, sino que ha sufrido variaciones por la influencia de las nuevas tecnologías, dando lugar a “grupos focales por video conferencia” y “grupos en Internet” (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013). Existen modelos alternativos de *focus group* en los cuales varía la cantidad de moderadores, la cantidad de grupos y subgrupos de discusión, la cantidad de participantes y el soporte tecnológico utilizado (Juan & Andrés, 2010).

Ventajas del uso *focus group*

El uso del *focus group* ofrece varias ventajas. Como estrategia de recolección de datos permiten sistematizar la información acerca de conocimientos, actitudes y prácticas sociales que difícilmente serían obtenidas a través de otras técnicas (Escobar & Bonilla-Jimenez, 2009). Da la posibilidad de entregar información confiable a costos menores que los de las herramientas de investigación tradicionales como grandes encuestas, produciendo su incremento de uso en el tiempo (Escobar & Bonilla-Jimenez, 2009; Gavin, 2008; Juan & Andrés, 2010) y siendo combinable con otros métodos (Edmunds, 1999; Gil, 1993).

El tipo de datos producidos a través del *focus group* sobre preocupaciones, sentimientos y actitudes de los participantes no están limitados por las concepciones previas del investigador como ocurre en los cuestionarios o entrevistas estructuradas (Gil, 1993) y la interacción de los participantes del grupo puede generar nuevas ideas o conexiones que pasarían desapercibidas en preguntas cerradas (Kotler, Armstrong, Brown, Adam, & Chandler, 2001). Se logra que cualquier observación o comentario por parte de uno de los miembros del grupo produzca diferentes respuestas, lo cual enriquecerá la información obtenida (Prieto & Cerdá, 2002).

Esta técnica es más fácil de administrar y maneja una forma más natural de comunicación y de interacción de grupo (Seal, Bogart, & Ehrhardt, 1998).

Otro aspecto a tener en cuenta es que los grupos focales no discriminan a personas que no saben leer o escribir, pueden motivar la participación de quienes no les gusta ser entrevistados, dan lugar a opiniones de personas que creen que no tienen nada que decir y aseguran que los miembros se involucren en un proceso de cambio (Kitzinger, 1995)

Inconvenientes del uso del *focus group*

En la práctica, los grupos focales pueden ser difíciles de organizar y no es fácil obtener una población o grupo representativo (Escobar & Bonilla-Jimenez, 2009). Por esta razón la técnica de grupos focales está limitada en términos de su capacidad para generar resultados que representen la opinión de una muestra grande de personas, ya que el número de participantes es muy pequeño y no representativo (Parra, 2005), resultando difícil generalizar resultados a poblaciones más grandes (Juan & Andrés, 2010).

El registro y análisis de los datos es complejo porque depende de los estilos de comunicación y de las reacciones no verbales de los participantes (Juan & Andrés, 2010). Para ello requiere de personal muy entrenado para el manejo del grupo y el análisis de los resultados (Edmunds, 1999). Se puede dar el caso de que el moderador tenga poco control sobre el grupo y se pierda el tiempo en asuntos de poca trascendencia para la investigación que se esté llevando a cabo (Juan & Andrés, 2010).

Uno de los mayores problemas de los grupos focales es la falta de independencia en las respuestas de los miembros del grupo (Bertoldi, Fiorito, & Álvarez, 2006). El sesgo puede ser producido eventualmente por un miembro dominante, por el mismo moderador o por la tensión y presión sobre los participantes, que puede provocar que no respondan con precisión ni objetividad a las preguntas (Puchta & Potter, 2004; Wyatt, Bogart, & Ehrhardt, 1998) o incluso que se dejen llevar por la presión del grupo provocando cambios en su opinión (Juan & Andrés, 2010), para lo cual, en este estudio, se han tomado una serie de medidas en el diseño del protocolo:

- Entrenamiento de la moderadora.
- Prueba piloto del guion de entrevista con un solo entrevistado.

- Establecimiento de estrategias planificadas de reconducción de la discusión cuando los participantes se pudieran alejar del tema o las cuestiones clave.
- El sesgo potencial de falta de independencia se corrigió con el establecimiento de unos criterios muy específicos de inclusión, la elección de perfiles con amplia experiencia de forma que ninguno de ellos se sintiera cohibido por otros, y la composición equitativa por género, evitando de este modo los liderazgos no adecuados para los fines de esta investigación.
- Finalmente, la moderadora fomentaba la participación de todos los miembros, incluso repitiendo la pregunta directamente a quienes no hubieran intervenido.

3.2.3 DISEÑO Y ORGANIZACIÓN DE LOS *FOCUS GROUP*

Según Juan y Russo (2010) la realización de la técnica del *focus group* implica tres pasos lógicos:

1. El reclutamiento de los participantes.
2. La moderación, donde el moderador da la bienvenida, invita a los participantes a ubicarse, se presenta y presenta la tarea, administrando el tiempo dedicado para cada pregunta e identificar los roles (líder, discutidor influenciable). Se pueden distinguir las siguientes partes: bienvenida a los participantes y la explicación de la tarea, auto presentación de los participantes, preguntas y cierre donde se agradece la participación en la reunión.
3. La confección del informe: confección compleja donde se tomarán las tendencias generales, pero también las opiniones aisladas y minoritarias. Debe interpretar cualitativamente los datos.

Sin embargo, otros autores (Boucher, 2003; Escobar & Bonilla-Jimenez, 2009) especifican y concretan de forma mucho más detallada las diferentes fases de las que debe constar la realización y la utilización de la técnica del *focus group*, fases que se han tenido en cuenta para desarrollar este estudio y que son las siguientes:

1. Establecer los objetivos: para ello el investigador se debe realizar las siguientes preguntas: ¿qué se desea lograr?, ¿qué busca con esta investigación?, ¿qué información se puede obtener de este grupo?, ¿qué información se necesita para satisfacer las necesidades del estudio? (Boucher, 2003; Kinnear & Taylor, 1998).
2. Diseño de la investigación: coherente con la definición de los objetivos.
3. Desarrollo del cronograma: plantear las sesiones con antelación de 4 a 6 semanas.
4. Selección de los participantes, manteniendo el contacto con ellos, dando una idea del tema que se hablará y mandando una convocatoria por escrito.
5. Selección del moderador.
6. Preparación de las preguntas estímulo: Las preguntas deben ser concretas, estimulantes y flexibles y, en lo posible, deben guiar la discusión de lo más general a lo específico. Las preguntas deben ser abiertas y fáciles de entender (Lewis-Beck et al., 2003). Boucher (2003) afirma que para una sesión de 2 horas se podrían hacer alrededor de 12 preguntas en las que se debe tener en cuenta: a) uso de preguntas abiertas que permitan al participante responder cada pregunta tan ampliamente como sea posible; b) evitar preguntas que puedan ser resueltas con “sí” o “no” porque estas respuestas no proveen de una explicación detallada

y no son analizables; c) el “por qué” es poco usado ya que parece reclamación y pone a los participantes a la defensiva.

7. Selección del sitio de reunión.
8. Logística: Se debe asignar a un encargado de logística, quien tendrá la labor de reclutar a la gente, informar a los participantes de cuándo y dónde se desarrollará el grupo focal, organizar las bebidas y los alimentos y encargarse de los incentivos que se entregarán como agradecimiento a los participantes (Prieto & Cerdá, 2002). Para el desarrollo de una buena sesión se recomienda que, en el salón de reunión, los participantes, en lo posible, rodeen al moderador (configuración en U). Sin embargo, autores como Díaz (2005), recomiendan que, para el desarrollo de la sesión, el moderador se debe sentar en un lugar no prominente, de manera que se confunda con el resto del grupo.
9. Desarrollo de la sesión: De acuerdo con Rigler (1987), durante el desarrollo de la sesión, es importante observar la reacción de los participantes, ya que esto puede generar la aparición de otras preguntas que no estaban contempladas en la planeación inicial y que pueden aportar a la investigación. Es deseable que el moderador cuente con una guía de entrevista, en la cual se planteen preguntas abiertas relacionadas con los objetivos del protocolo. El orden en que se aborden las preguntas no es importante, lo relevante es cubrir los temas planteados (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013). Se aconseja no sacar conclusiones durante la sesión, ya que éstas se deben obtener solamente a partir del análisis de la información recolectada.
10. Análisis de la información. Al terminar las sesiones se debe resumir inmediatamente la discusión que se desarrolló en el grupo, transcribir las

grabaciones y analizar los relatos, actitudes y opiniones. Al realizar la redacción del informe, el documento deberá incluir no sólo los aspectos formales del estudio, sino también: a) planteamiento del problema, b) objetivos y c) estrategia metodológica y técnica o método (Aigner, 2006).

Todos estos pasos han sido tomados en cuenta en el procedimiento de la presente investigación.

Tomando en cuenta lo anteriormente descrito, vamos a analizar, según la literatura existente, los diferentes elementos esenciales para poder conocer y analizar el procedimiento adecuado para realizar una investigación utilizando el *focus group* como herramienta.

La muestra: composición y tamaño de la muestra

En el proceso cualitativo la muestra estará formada por un grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc... sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea estadísticamente representativo del universo o población que se estudia (Sampieri et al., 1998).

En este sentido el muestreo fue intencional no aleatorio, y en los apartados siguientes se hace referencia al diseño y composición de la misma.

a) Tamaño de la muestra o número de participantes

El modelo clásico de *focus group* implica a un grupo de entre 6 y 12 participantes, sentados en círculo, en una mesa, en una sala amplia y cómoda donde los participantes se sientan libres para hablar y comentar sus opiniones (Juan & Andrés, 2010). Sin embargo, el número de sujetos que formaran los grupos pueda variar según diferentes autores. Para Wells (1974) o Morgan (1988) el grupo debe estar formado entre 6 y 10

personas, en cambio para Turney y Pocknee (2005), debe de estar conformado por 3 a 12 participantes. Según Myers (1998), el número debe adecuarse a las características y la complejidad del tema a tratar, de la profundidad que se quiere alcanzar en la entrevista, así como de la experiencia y de la habilidad del moderador, sin excederse de las 12 personas y recomendando la utilización de grupos pequeños, entre 5 y 8 personas, para analizar temas sensibles y controvertidos. Se recomienda seleccionar un 20 % más de sujetos en previsión de posibles ausencias (Morgan, 1997).

En este sentido, y con objeto de minimizar la problemática asociada a esta metodología, el número de participantes en cada uno de los grupos fue de 8 participantes y 2 reservas (un hombre y una mujer) para los grupos de ciclismo y carrera a pie y de 7 participantes y 1 reserva para el grupo de deportes minoritarios. Finalmente hubo que sustituir a una de las participantes del grupo de carreras que había confirmado su asistencia, así como uno de los participantes de la bici, que desde un primer momento planteó algunos problemas a su participación (la composición de los mimos se expone en los siguientes apartados de esta sección).

b) Composición de la muestra o de los grupos

La composición de la muestra va a variar según la intención de la investigación. Según Myers (1998) y Kitzinger (1995) para seleccionar los participantes se debe tener en cuenta la edad, el sexo, las condiciones socioeconómicas, el nivel educativo, el estrato social, las actitudes y el lugar de residencia (urbana o rural). La mayoría de los autores defienden la homogeneidad en la composición de los campos de discusión (Greenbaum, 1990; Krueger, 1991; Morgan, 1997), ya que al sentirse entre personas de entornos similares propicia que se sientan cómodos en el grupo y se crea el contexto en que se da libertad para discutir libremente. Sin embargo, autores como Fern (1983),

señalan que la heterogeneidad aumentaría la amplitud de experiencias, percepciones u opiniones, pero conllevaría el riesgo de conflictos entre miembros del grupo con una consiguiente menor productividad y diversidad de la información. El grupo de participantes puede ser homogéneo o heterogéneo, dependiendo del estudio; cuando se trata de explorar experiencias compartidas, se aconseja un grupo homogéneo. Sin embargo, la heterogeneidad puede ser ventajosa porque facilita la profundización con base en diferentes perspectivas del problema (Escobar & Bonilla-Jimenez, 2009). Además, si el tema lo sugiere, puede ser importante escoger personas que no se conozcan entre sí para evitar que se hagan suposiciones o que haya prejuicios (Díaz, 2005), idea defendida por otros autores quienes consideran que el desconocimiento entre los miembros del grupo posibilita que éstos hablen libre y francamente sobre el tema en cuestión (Gil, 1993).

Para la realización de este estudio, la clase de muestra correspondería a la de participantes voluntarios, ya que las personas que se proponen como participantes en el estudio responden a una invitación y a la muestra heterogénea con el fin de poder desarrollar diversas perspectivas o localizar diferencias y coincidencias, patrones y particularidades. (Sampieri et al., 1998). Para ello se seleccionaron un total de 30 personas teniendo en cuenta las posibles bajas inesperadas. 10 personas relacionadas con el mundo de las carreras para en el *focus group 1*, 10 relacionadas con el mundo del ciclismo para el *focus group 2* y 10 relacionadas con los deportes minoritarios para el *focus group 3*. Finalmente, en el *focus group 1* y 2 participaron 8 personas y en el *focus group 3* participaron 7. En las siguientes tablas se muestran las características de los miembros participantes en los diferentes grupos.

Tabla 30
Focus group 1 (carreras)

ID	SEXO	EDAD	SITUACION LABORAL	TIPO DE EMPLEO	DEPORTE	AÑOS DE PRACTICA
C1	M	34	Activo	Profesora Ed física	Gimnasia rítmica, patinaje, ballet	22
C2	H	43	Activo	Comercial	Atletismo	30
C3	H	27	Activo		Atletismo	15
C4	H	47	Activo	Funcionario educación secundaria. DGA	Atletismo	27
C5	H	34	Activo	Personal docente investigador	Carrera	1,5
C6	M	48	Activo	Administrativo	Atletismo, balonmano, varios	5
C7	M	44	Activo	Personal docente investigador	Atletismo	
C8	M	40	Activo	Funcionario educación secundaria. DGA	Carrera	3

Tabla 31
Focus group 2 (ciclismo)

ID	SEXO	EDAD	SITUACION LABORAL	TIPO DE EMPLEO	DEPORTE	AÑOS DE PRACTICA
B1	H	35	Activo	Promoción movilidad sostenible	Atletismo/ ciclismo	30
B2	H	84	Jubilado		Ciclismo	70
B3	H	38	Activo	Empresario	Trail/btt	15
B4	M	38	Activo	Gestión club deportivo	Ciclismo	más de 20
B5	M	34	Activo	Personal docente investigador	Ciclismo más otros	2
B6	M	53	Activo	Funcionaria	Ciclismo/natación/carrera	7
B7	M	32	Activo	Personal docente investigador	Ciclismo	1,5
B8	H	32	Activo	Personal docente investigador	Triatlón	10

Tabla 32
Focus group 3 (deportes minoritarios)

ID	SEXO	EDAD	SITUACION LABORAL	TIPO DE EMPLEO	DEPORTE	AÑOS DE PRACTICA
M1	H	19	Estudiante		Biketrial	5
M2	H	25	Activo	Director de escuela BMX	BMX	15
M3	M	36	Activo	Aux. Téc Ed. Ambiental	Piragüismo	28
M4	H	24	Activo	Monitor de parkour, hostelería	Parkour	10
M5	H	26	Activo	Maestro de la escuela bicitrial	Biketrial	16
M6	H	58	Activo	Ventas	Nordik walking	11
M7	H	24	Activo	Seguridad y montaña	Ultimate	3

Tiempo de duración:

Los *focus group* poseen varias fases continuadas para su realización: presentación y organización, presentación del tema central del debate, desarrollo del grupo y cierre del grupo, todo ello procurando no agotar más de 2 horas (Trigueros, Rivera, Moreno, & Muñoz, 2016). Su duración adecuada oscila según la opinión de varios autores. Juan y Russo (2010) opinan que debe durar entre noventa a ciento veinte minutos, otros entre 1 hora y 2 horas (Aigner, 2006; Freeman, 2006; Kitzinger, 1995; Myers, 1998), remarcando la importancia de dar a conocer la hora de inicio como la de finalización (Gil, 1993).

En este caso los *focus group* tuvieron una duración máxima de 90 minutos y mínima de 80 minutos, empezando sobre las 19 horas y terminando sobre las 20.30 horas.

Lugar de reunión:

El lugar de realización del *focus group* debe reunir una serie de características que propicien el discurso, debe ser un local poco ruidoso con sillas cómodas y capaz de facilitar la comunicación permitiendo que todos puedan verse entre sí y utilizando disitintivos con el nombre de cada sujeto (Gil, 1993). Según Díaz (2005) el lugar para realizar la sesión de los grupos focales debe ser privado; sólo deben tener acceso los participantes y el equipo de investigadores; además, este sitio debe estar ventilado, iluminado, no debe haber ruidos y debe ser cómodo. Autores como Aigner (2006) o Boucher (2003), recomiendan que el lugar de reunión sea neutral y que debe tener buena acústica para grabar sin interferencias.

Para este estudio, los tres *focus group* se realizaron en la sala de reuniones del edificio 1 de Salud, de la Universidad San Jorge.

Papel del moderador:

Para varios de los investigadores más importantes sobre este tipo de técnica, el papel que desempeña el moderador en el desarrollo del *focus group* es un elemento esencial. Por ello han definido una serie de funciones y características que dicha persona debe cumplir. El moderador que se seleccione debe ser miembro del equipo de investigación involucrado en el desarrollo del grupo focal, aunque varios autores señalan que también se puede utilizar un equipo de dos personas, donde una modera la discusión y otra lleva la relatoría o hace un trabajo de observación del comportamiento de los participantes (Escobar & Bonilla-Jimenez, 2009), cuya función principal es propiciar la diversidad de opiniones en el grupo (Vogt, King, & King, 2004).

El moderador debe conducir a los participantes a una conversación manteniendo la discusión en un solo tema y ritmo, involucrando a los individuos en la conversación y

estableciendo un ambiente de confianza que elimine las barreras de la comunicación (Escobar & Bonilla-Jimenez, 2009), les debe asegurar a los participantes que habrá confidencialidad y que los nombres no serán revelados en las citas que se utilicen para los reportes posteriores (Lewis-Beck et al., 2003; Mayan, 2001).

Según Kitzinger (1995) para el desarrollo adecuado de la sesión, el moderador debe explicar siempre la dinámica de la actividad, debe enfatizar que no se trata de hablar solos, sino que se debe generar un intercambio de ideas y debate entre los participantes, asimismo autores como Díaz (2005) aconseja que el moderador trate a todos los miembros del grupo por sus nombres.

Krueger (1994) no limita su papel a proponer el tema y moderar, sino que le asignan el papel de formular varias cuestiones abiertas, cuidadosamente pensadas, que guiarán la discusión. Sin embargo para otros autores como Ibáñez (2003), el moderador no interviene, se limita a plantear el tema, provocar el deseo de discutirlo, y a catalizar la producción del discurso deshaciendo bloqueos y controlando su desarrollo para que se mantenga dentro del tema. El moderador debe gestionar los silencios, impedir la monopolización del discurso por algunos sujetos y resituar la discusión cuando el tema parece estar agotado o no nos interesa el matiz que ha cogido (Gil, 1993).

Debe ser sensible, genuino y abierto, debe tomar una postura reflexiva y procurar minimizar la influencia que sobre los participantes y el ambiente pudieran ejercer sus creencias, fundamentos o experiencias de vida asociadas con el problema de estudio (Grinnell Jr & Unrau, 2005). Debe ser buen conocedor de los procesos de grupo (Lederman, 1990), sensible, escuchador, de expresión clara, flexible (Goodman, 1984), e incluso expresivo, animado, con sentido del humor, simpático y responsable de crear buen ambiente (Hartman & Arora, 1988).

Para autores como Aigner (2006) o Escobar & Bonilla-Jimenez (2009) el moderador también debe contar con habilidades comunicativas: saber escuchar, observar, entender claramente (tanto las señales verbales como no verbales), tener capacidad de interpretación, así como manejo de dinámicas de grupos, control eficiente del tiempo y asertividad.

Según Hamui-Sutton & Varela-Ruiz (2013), resumirían en los siguientes puntos los elementos o requisitos que van a definir a un buen moderador:

1. Conocer el mundo de vida del entrevistado: esto incluye el nivel socioeconómico, género, edad, grupo étnico, ocupación, nivel educativo, etc. Si es necesario un encuentro previo (pre-entrevista), se lleva a cabo para comprender mejor a los sujetos y el contexto del tema indagado.
2. Aludir a los temas importantes y significativos para los participantes.
3. Recuperar la cualidad de lo expresado en el lenguaje común y corriente.
4. Propiciar narrativas desde las cuales la experiencia individual refleje el contexto social donde se inscribe.
5. Dar especificidad a las situaciones referidas.
6. Mantenerse abierto a cualquier novedad que surja en el proceso y explorarla.
7. Focalizar la conversación en determinados temas.
8. Detectar los aspectos ambiguos o no bien definidos que muestren los participantes, o que incluso puedan resultar contradictorios.
9. Identificar cambios de las descripciones o los significados respecto de ciertos temas, en el transcurso de la entrevista colectiva.

10. Ser sensible con respecto a ciertos temas que pueden afectar a los participantes.
11. Cuidar las relaciones interpersonales durante la conversación.
12. Lograr que sea una experiencia positiva para los participantes, al descubrir perspectivas nuevas acerca de su propia situación de vida.

Sin embargo, autores como Goldman y McDonald (1987) se muestran menos exigentes con el perfil del moderador y defienden la idea de que tal función puede ser asumible por la mayor parte de los investigadores, siempre que se conozca la estructura y los principios de la técnica.

Para el desarrollo de este estudio, el moderador de los tres *focus group* fue la misma persona y miembro del equipo de investigación.

3.2.4 PROCEDIMIENTO UTILIZADO EN ESTE ESTUDIO

El protocolo que se siguió para la realización de los diferentes *focus group*, teniendo en cuenta la bibliografía y lo expuesto anteriormente, fue el siguiente. Se eligió a los participantes de las diferentes reuniones de forma intencional no aleatoria. En este sentido, y con objeto de minimizar la problemática asociada a esta metodología, el número de participantes en cada uno de los grupos fue de 8 participantes y 2 reservas (un hombre y una mujer) para los grupos de ciclismo y carrera a pie. Hubo que sustituir a una de las participantes del grupo de carreras que había confirmado su asistencia, así como uno de los participantes de la bici, que desde un primer momento planteó algunos problemas a su participación. El *focus group* de deportes minoritarios, estuvo formado por 7 participantes y 1 reserva.

En este caso los *focus group* se realizaron en la sala de reuniones del edificio 1 de Salud, de la Universidad San Jorge y tuvieron una duración máxima de 90 minutos y mínima de 80 minutos, empezando sobre las 19 horas y terminando sobre las 20.30 horas.

Para el desarrollo de este estudio, el moderador de los tres *focus group* fue la misma persona y miembro del equipo de investigación.

Preparación de las preguntas de los *focus group*.

Se preparó una guía de entrevistas compuesta por temas generales construidos a partir de la literatura, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el estudio 1 de esta investigación y en la encuesta de hábitos deportivos de la ciudad de Zaragoza (Marcén, 2016).

La guía de la entrevista se compuso de preguntas abiertas que abordaban diversas cuestiones relacionadas con los motivos de uso de las zonas verdes de la ciudad, las causas del auge de las diferentes modalidades deportivas analizadas, la calidad de vida percibida por los practicantes de estas modalidades, así como su proyección de futuro.

Se abordaron un total de 7 preguntas en cada *focus group*, 4 preguntas se repitieron en todos los *focus group* y los 3 restantes eran específicas para la modalidad deportiva (anexo 1, 2 y 3).

3.2.5 REGISTRO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

Registro de los datos

En esta fase se debe tener en cuenta distintos aspectos éticos que se deben manejar, como el consentimiento informado, documento en el que los participantes dan su aprobación para ser filmados o grabados y aprueban el uso de la información obtenida con fines investigativos, garantizando la confidencialidad, el anonimato y la seguridad, tanto actual como futura de la información (Powell & Single, 1996).

Para ello se les envió un mail a todos los participantes de los diferentes *focus group* una vez confirmada su asistencia. En el mensaje se adjuntó el modelo de consentimiento informado que debía ser rellenado, firmado y entregado a la investigadora (anexo 4). En éste se les informaba tanto sobre el uso y confidencialidad de los datos recogidos como de la posibilidad de desistir del mismo en cualquier momento, abandonando su participación en esta investigación.

Con el fin de poder analizar los datos obtenidos en el desarrollo del *focus group* es necesario registrar todo lo sucedido durante la reunión, pudiéndose utilizar diferentes técnicas. La grabación en audio suele considerarse menos intrusiva que la grabación en video o la observación directa por otra persona, permitiendo transcribir todo la discusión (Gil, 1993).

En este caso todos los *focus group* fueron registrados con una grabación audio y transcritos a continuación, como se puede observar en la figura siguiente.

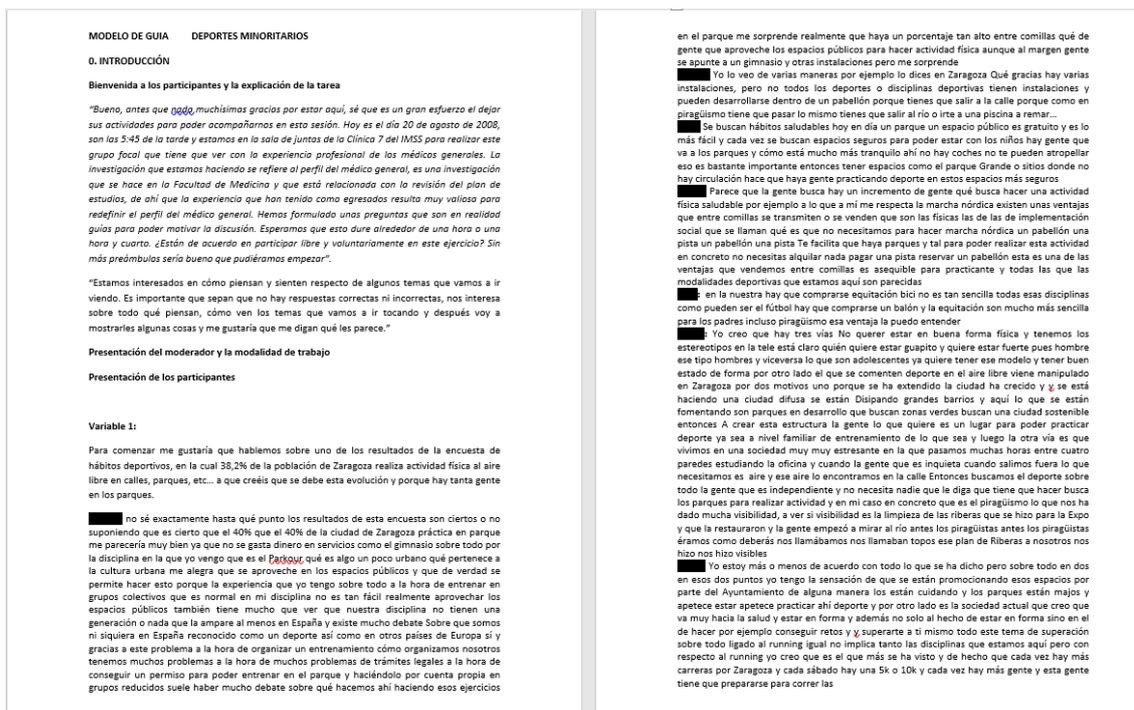


Figura 13. Transcripción del *focus group* de deportes minoritarios

Análisis de los datos

Una vez realizado el trabajo de campo, donde se han obtenido y acumulado los datos de la investigación, se pasará a la fase de tratamiento o análisis de los datos recogidos (Pérez, 2005). En los estudios cualitativos, el análisis de los datos no está totalmente predeterminado, sino que es prefigurado, coreografiado o esbozado (Olabuénaga, 1999).

En este trabajo se considera el análisis de contenido como técnica más relevante para extraer la información de todos los datos que proceden de los diferentes *focus group*.

Siguiendo a Powell y Single (1996), para realizar de forma adecuada el análisis de los datos, deben seguirse las fases expuestas a continuación:

- a) En primer lugar, la información debe ser codificada y clasificada, revisando la transcripción de las discusiones.

- b) En segundo lugar, deberá analizarse la información original en conjunto con la información conceptual transformada.

La codificación de los datos y su agrupamiento por categorías permite explorar los diferentes temas que se han tratado con el fin de poder interpretar el discurso (Gil, 1993). Sin embargo, Bardin (1986) diferencia tres fases: el preanálisis y la preparación del material, la explotación del material y el tratamiento e interpretación de los resultados.

En esta fase, se realizará la reducción, la codificación y la estructuración de los datos, con el fin de hacer más fácil la interpretación de los mismos y, así, poder obtener los resultados de la investigación.

En la actualidad se cuenta con excelentes herramientas para el análisis cualitativo. En los 90 se utilizó el Computer Assisted/ Aided Qualitative Data Analysis (CAQDAS) sobre todo cuando la información producida era alta, a partir de ese momento investigadores sociales e informáticos desarrollan softwares como Nvivo para analizar la información producida desde los grupos de discusión (Trigueros et al., 2016). Otros programas adecuados para este tipo de análisis son: Atlas/ ti®, Etnograph®, Nud'ist® y Decision Explorer® (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013). El software ayuda a analizar tanto datos cualitativos como cuantitativos, establecer vínculos entre categorías, por ejemplo, registra la frecuencia con que aparecen las categorías y las relaciones entre ellas temporales, causales o de conjunto-subconjunto (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013).

En este caso las transcripciones textuales se ingresaron en el software cualitativo de NVivo 11 y se analizaron temáticamente mediante un enfoque de teoría fundamentada. El enfoque de la teoría fundamentada es un enfoque inductivo para analizar datos

cualitativos, donde las ideas y los temas emergentes se codifican sistemáticamente para generar teoría (Trigueros et al., 2016).

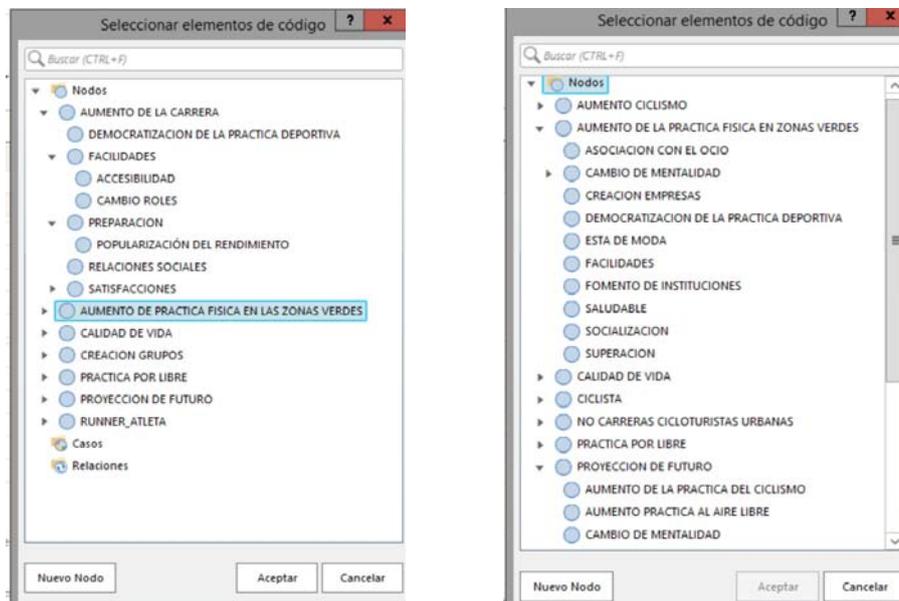


Figura 14. Nodos utilizados en el *focus group* de carreras y ciclismo

Presentación de los resultados

El factor crítico de todos los análisis es que el proceso es sistemático y verificable. Es sistemático en el sentido de que sigue un plan prescrito de forma coherente, de manera que se adapte a la situación y es verificable en el sentido de que deja un rastro de pruebas que los demás puedan revisar y replicar (Krueger, 2014).

Los resultados del análisis deben presentarse mediante un informe narrativo en el cual se responde a las cuestiones previamente establecidas y que son el motivo de realización del *focus group* (Juan & Andrés, 2010), donde es una práctica frecuente presentar citas directas del discurso para ilustrar los resultados (Gil, 1993).

Confiabilidad y validez de los datos

Los criterios que contribuirán a la validez y fiabilidad del estudio son: el valor de la verdad, la aplicabilidad, la consistencia, la neutralidad, la realización de un trabajo prolongado y la observación persistente (Guba, 1989).

En referencia a este estudio, para satisfacer el criterio del valor de la verdad, se procura contrastar las interpretaciones del investigador con las diferentes fuentes de las que se consiguieron los datos. También, para la creación del sistema de categorización, se ha llevado a cabo un proceso inductivo, lo cual permite corroborar que las dimensiones, variables e indicadores seleccionados se ajustan al objeto de estudio. En este sentido, a la hora de definir las categorías (o nodos) y subcategorías, se realizó análisis interjueces de las transcripciones registradas, de forma que tres expertos con perfiles complementarios (una doctora en sociología, un doctor en ciencias de la actividad física y el deporte y una investigadora con maestría en prescripción del ejercicio físico), crearon de forma independiente los nodos, realizándose posteriormente un procedimiento y debate hasta alcanzar el consenso en las categorías que finalmente se se presentan, explican e interpretan en este trabajo.

Para contribuir al criterio de aplicabilidad, se propone una transferencia de los resultados para así poder formular nuevas hipótesis de trabajo compatibles en otros estudios y en otros contextos. Este trabajo ha pretendido plantear un proceso metodológico de forma minuciosa, con el objetivo de que este pueda ser replicado en investigaciones futuras.

El criterio de consistencia se refiere a la relación directa entre los objetivos del estudio y los instrumentos utilizados para recoger la información, contemplando una

relación directa entre ellos y permitiendo dar respuesta a los objetivos de la investigación.

En el criterio de neutralidad se debe tener en cuenta el rol del investigador al considerarse él mismo como instrumento. Por eso, en este trabajo se facilita un gran número de pruebas documentadas que permiten confirmar e ilustrar todas las interpretaciones realizadas. Los protocolos establecidos por la investigación previa para evitar o minimizar sesgos (Escobar & Bonilla-Jimenez, 2009; Juan & Andrés, 2010) se han seguido de forma exhaustiva para garantizar al máximo la calidad del análisis.

En referencia al criterio de trabajo prolongado en un mismo contexto, este trabajo se desarrolló durante un curso académico completo (septiembre-junio), para evitar las distorsiones producidas por la presencia del investigador.

Para asegurar la confiabilidad y la validez de los datos existen varias estrategias como el uso de la bitácora (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013).

El rigor de la aplicación del método y la coherencia de las interpretaciones son componentes de la confiabilidad de los resultados (Mays & Pope, 1995). Para ello la práctica más utilizada es la triangulación (Sampieri et al., 1998). Guba (1989) menciona la necesidad de mejorar la validez y la fiabilidad del estudio al introducir la triangulación de diferentes fuentes de datos, diversos investigadores, múltiples perspectivas teóricas y técnicas de recogida de información variadas con el fin de contrastar los datos y las interpretaciones.

De acuerdo con estos autores, se decidió partir de dos estudios base para enfocar la temática a estudio como son el Estudio número 1 de esta tesis (mediante metodología observacional) y el estudio «Análisis de los hábitos, demandas y tendencias deportivas

en Zaragoza 2015) (Marcén, 2016) realizado mediante encuesta con una muestra representativa por sexo, edad y zona de residencia de la ciudad objeto de este estudio.

3.3 RESULTADOS

Una vez realizado el análisis de datos con el software Nvivo 11, los participantes destacan diversos motivos que contribuyen a pensar en las posibles causas del aumento de la práctica deportiva en las zonas verdes urbanas, así como el incremento de las actividades del running, el ciclismo y de los deportes minoritarios o el crecimiento tanto en número como en participantes de los grupos de entrenamiento y los motivos de práctica por libre. También expusieron su opinión sobre la calidad de vida percibida en la práctica de estos deportes y la proyección de futuro de estas tendencias deportivas.

3.3.1 RESULTADOS *FOCUS GROUP* CARRERAS

3.3.1.1 AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LAS ZONAS VERDES

Teniendo en cuenta la opinión de los encuestados, respecto al aumento de la práctica deportiva en las zonas verdes urbanas de la ciudad de Zaragoza, diversos participantes coinciden que una de los principales motivos es la expansión que está sufriendo la ciudad.

De este modo se comenta: “(...) Yo creo que marca un antes y un después la expansión de Zaragoza” (C3). Esta expansión ha provocado a su vez la aparición de barreras para practicar por la ciudad y ha estimulado el aumento el uso de las zonas verdes, como el mismo participante expone: “(...) Al corredor no le gusta cruzar pasos de cebra, comerse el humo de los coches etcétera etcétera[sic]. Y busca zonas verdes y las zonas verdes están en el Parque del Agua, en el Parque Grande...”. Este aumento también se ha visto respaldado por la aparición de programas específicos, tal como se expresa en el siguiente texto:

(...) Yo me apunté a nadar, me comía la croqueta dejaba a mis hijos y me iba a nadar. Porque yo no tenía gente con quien correr hasta que salió lo del reto. No veías a una mujer corriendo. A raíz del reto hay muchísimas mujeres corriendo. Eso fue desde ese momento, te lo puedo asegurar porque yo no tenía gente con la que correr. Yo lo que buscaba era con quién hacer deporte o irme en bic, pero si no estabas muy profesionalizado o eras buena...(C6).

Otro indicador que deja patente este aumento del uso de las zonas verdes como lugar para realizar deporte es la situación económica.

(...) Yo creo que el primer cambio es la situación económica. Antes la gente que hacía deporte iba al gimnasio o lo que se hacía era otro tipo de deportes. Y ahora no tenemos digamos tanto dinero, la actividad física al aire libre es mucho más económica y eso ... (C2)

El mismo participante añade: “(...) la situación económica es muy importante antes hacía deporte menos gente. Correr es lo más barato que hay...antes había mucha más gente haciendo otro tipo de deportes...”. Idea reafirmada por otro entrevistado:

(...) yo hace no tanto cuando salíamos a correr éramos los raros pero... salíamos a correr con unas zapatillas, nada más y cuando, como dices, entró la crisis mucha gente que pagaba para hacer ejercicio en algún sitio, salió a la calle porque era en principio más barato. Pero ahora con la recuperación económica y de barato tiene poco (C5).

Otra variable que ha condicionado un incremento en el uso de estas zonas verdes es la cultura deportiva actual, tal y como comentan: “(...) hay otra cultura deportiva...” (C2); “(...) mi sobrina, lloraba cada vez que tenía que hacer deporte y ahora la tienes que ver, porque se va a preparar una maratón. Un cambio de cultura y de forma de ver las cosas...” (C6). En la misma línea reflexiona otro de los participantes:

(...) la generación más grande de la historia de España ha llegado a estas edades donde se plantean hacer actividad física, porque en los años 60, 70 es cuando la gran parte de la población que tenemos ahora, que es la más extensa, toda esta gente que tiene ahora entre 30-45 años y tal se han encontrado con todo esto de la vida saludable y tal entonces es mucha gente buscando un hincho deportivo de acuerdo porque es la generación más grande que hemos tenido en la historia de España y eso se tiene que notar, quiero decir que son muchos buscando lo mismo no? Claro la condición económica influye en que ahora hay más tiempo libre, en los años 70 la gente trabajaba mucho más y a lo mejor a veces tenían dos trabajos... (C4)

Idea respaldada en cuanto a la influencia del tipo de trabajo y posibilidades de práctica: “(...) era una forma de vida que trabajabas te pegabas el palizón y a lo mejor tenías un rato y te ibas al bar a echar una cerveza. Ahora todo eso ha cambiado” (C2).

Este cambio de cultura deportiva ha afectado sobre todo a las mujeres: “(...) las chicas tienen... hay otra cultura de chicas. Yo era la marimacho[sic]” (C6). En el mismo sentido:

(...) Probablemente una chica de 18 años criada en la cultura actual, que ha sido educada en otro tipo de sociedad, eso ya no le influye, pero claro la gente que tiene ahora 35-45 años, la cultura deportiva que recibieron no es la que estamos hablando ahora y lo siguen llevando muy interiorizado, les da vergüenza correr, empezar, les parece que correr es una cosa que tal y que cual, a donde voy yo, que es esto de unas mallas. Luego evolucionan y lo ven de otra manera ¿no? (C4)

Otro aspecto que ha propiciado el aumento del uso de las zonas verdes es la democratización deportiva y la normalización de la práctica urbana tal y como muestran varios fragmentos de la discusión, que inciden en el profundo cambio en la mentalidad

de la ciudadanía en cuanto a este tipo de actividades: “(...) hace dos décadas no era común ver a nadie haciendo actividad física por la calle. La actividad física estaba muy reservada a sitios interiores y a la idea de intimidad” (C7). Y añaden: “(...) la gente que tiene ahora 35-45 años, les da vergüenza correr, empezar, les parece que correr es una cosa que tal y que cual, a donde voy yo, que es esto de unas mallas” (C4).

Estas dificultades culturales no parecen haber sido superadas totalmente hoy en día y sigue apareciendo el constructo «vergüenza» al realizar actividad física en las zonas metropolitanas: “(...) Como que a la gente todavía le da vergüenza correr por zonas muy metropolitanas. Es lo que yo creo...” (C3).

Otra de las variables que ha resultado destacada es la vinculación de deporte y salud:

“(...) toda esta gente tiene ahora entre 30-45 años y tal y se han encontrado con todo esto de la vida saludable y tal entonces es mucha gente buscando un nicho deportivo”; “(...) me voy a gastar un dinero en mi salud que puede ser el running, el gimnasio...” (C4).

La tendencia social o moda también aparece como otro de los motivos facilitadores de este aumento del uso de las zonas verdes urbanas: “(...) Sí es que ahora está de moda, entonces cómo está de moda es lo que triunfa” (C2). En la misma línea se declara: “(...) hay un boom que a lo mejor lo primero fue de los gimnasios, y ahora es verdad que se ha puesto de moda todo el running a nivel no de España, aquí ha llegado después de Europa” (C4). Y otro de los participantes añade:

(...) tengo la sensación de que hay un efecto que no sé si es moda o es contagio, pero antes en Zaragoza carreras al cabo del año estaban la de la milla, la no sé qué, y donde veías correr a los buenos, los veías pasar y decías que chulo que bien corren, pero te ibas a casa y no tenías la sensación de que podías participar en eso. ¿Y ya desde que empezó la San Silvestre, que creo que fue la primera, que iba por ahí por

independencia, llegaba un momento que te encontrabas carreras por Zaragoza y veías gente normal corriendo y decías yo también quiero esto y entonces ese efecto un poco de contagio de decir si esa persona está corriendo que es más grande más fuerte más vieja que yo porque yo no voy a poder?? Si encima tenías un poco la sensación de o la inquietud de hacer deporte yo creo que las carreras que hay en la ciudad de Zaragoza, el parque del agua, en el parque grande donde cada fin de semana hay una yo no sé si llegará un momento que esto morirá de éxito, pero...yo creo que eso es un efecto llamada bestial para que la gente salga a correr y también para que ocupe los parques (C2).

3.3.1.2 AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA CARRERA

Respecto al aumento de la práctica deportiva de la carrera, varios participantes del *focus group* coinciden en que uno de los motivos es la accesibilidad, la facilidad para llevarla a cabo: “(...) yo solo que lo veo como una actividad de fácil acceso que si no has hecho nunca deporte es fácil de engancharte porque ves los resultados muy rápidos, te pones a correr una 10k en tres meses” (C1). En la misma línea expone: “(...) y no tienes que aprenderte un montón de normas por ejemplo...” (C7).

Queda relegado cómo la democratización de la práctica deportiva en general y de la carrera en participar, ha coadyuvado en este incremento : “(...) antes solo corrían los que hacían atletismo” (C6) ; idea secundada por otro de los participantes, quien comenta que “(...) ahora se ha perdido el miedo, como vemos al señor gordito que acaba sus maratones nos creemos que cualquier persona en cualquier condición puede hacer eso” (C7) o que “(...) se ha desmitificado también porque antes parecía que sólo podían correr ciertas carreras la gente que estaba muy preparada y tenía un cierto nivel...” (C7).

Sin embargo, debido a esta democratización de la práctica deportiva, se suscitó un intenso debate sobre la preparación de los corredores para la realización de las carreras y la consecuente popularización del rendimiento: “(...) también tendríamos que mirar lo de estar preparado para hacer carreras...” (C5).

Otra causa del aumento de la carrera y en la que varios participantes coinciden es la necesidad y búsqueda de relaciones sociales a través de la misma: “(...) creo que igual como fue en los gimnasios, fue un fin social, al final no sé si lo experimentas tú, pero mucho separado, mucho divorciado que utiliza el running para buscar pareja, para unir, entonces creo que eso también...” (C3). Y profundiza en el tema:

(...) hacer deporte y generar mucho mas vinculo porque puedes estar corriendo y ponerte a hablar, yo no concibo, el correr sin hablar, pero si que es verdad que es un feeling y a todos los niveles o sea alta competición, lo hemos vivido, seria inegable que hay mucha sociabilidad en un deporte tan mixto como es el atletismo o el running, como lo queramos llamar en este caso (C3).

En el mismo sentido otro participante expone cómo además para muchas mujeres supone una renegociación del espacio público-privado en sus hogares:

(...) Pero luego hay otras que bajan simplemente a estar con las amigas y han encontrado ahí, que es un fenómeno que a mí me resulta muy curioso y que habría que hacérselo mirar a la sociedad española, que se busquen su hueco de tiempo libre y que tienen que luchar por ese espacio, vale lo negocian en casa y es decir ojo que este es un tiempo para mí que bajo con gente que es de mí mismo perfil a hacer este deporte y les ha costado lucharlo (C4).

Otro de los aspectos que aparece en el debate es el de las satisfacciones que ofrece a los corredores la propia práctica. Por un lado por sus satisfacciones emocionales, tal y

como comentan “(...) Entonces a mucha gente le pasa eso corren la Behovia y nosotros decimos pues vaya tiempo que ha hecho o lo que sea...pero para él , para esa persona, cruzar la meta de la Behovia es como para Usain Bolt batir el record del mundo y es la misma sensación” (C4), pero también por su inmediatez “(...) el tema del running es rápido fácil y te da luego los resultados inmediatos porque tú te vas a un gimnasio y te encuentras mejor te ves tal...pero... ” (C4).

3.3.1.3 AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR LIBRE

El aumento de la práctica deportiva por libre, según la opinión de los participantes de los *focus group*, se ve condicionada entre otros motivos, por la autonomía que los ciudadanos buscan en esta forma de práctica y la libertad que les ofrece. De esta forma:

“(...) es como una actividad que la puedes practicar solo cuando quieras, requiere poco tiempo de tu vida y lo puedes amoldar más o menos a tus horarios. O te levantas pronto por la mañana o vas más tarde de noche...” (C1).

Pero también por un cambio social general que se ve reflejado en los modos de práctica:

(...) yo creo que está vinculado también con todos los movimientos sociales, pero ha habido un proceso que es mucho más amplio que el deporte, quiero decir, ha habido una desafección en general por todas las instituciones, por la participación política y social en todos los temas ¿no? Es decir, cada vez menos interés por la política, menos interés por participar, más individualismo, menos interés por participar en acciones conjuntas, con una finalidad, y esto ha estado muy claro desde los años 90 crecientemente hasta las últimas fechas donde la gente ha dicho o nos unimos o nos vamos al garete, entonces yo creo que también está muy relacionado (C7).

“(…) estamos muy vinculado a que no solamente ha habido una salida de la gente de las instituciones deportivas sino pérdida de influencia de los sindicatos de cualquier tipo de agrupación, digamos con una finalidad de conseguir objetivos conjuntos, creo yo…” (C7).

Igualmente, la actual coyuntura económica parece haber sido un factor relevante de cara a este incremento de la carrera de forma no institucionalizada, dado que salir a correr por libre resulta barato (C1; C2) así como una mentalidad en la que se considera que el deporte (o al menos ciertos deportes) no deben conllevar un coste para quienes los practican.

(…) Todos nuestros entrenadores bajaban gratis a entrenar, bajaban ahí y tal...y tú no tenías ninguna conciencia de que hubiera que pagarles nada porque bajabas ahí y punto. Y muchos de ellos es verdad que tenían su trabajo y tal y cual, pero otros...yo no sé cómo lo hacían. Cuando algunos de ellos empezaron a cobrar unas pequeñas cantidades porque estaban metiendo muchas horas y tal, la gente les criticaba... es que al grupo este le pagan al entrenador como diciendo fíjate que tíos... esta es la cultura de la que venimos. Entonces esto que significa, que todo el mundo que esta educado en esa cultura cree que pagar por hacer deporte pues que ... no está bien... lo que decías tú... no se valora al profesional.

Y es que la regulación laboral ha surgido como uno de los temas importantes como consecuencia de la práctica deportiva por libre, haciendo hincapié en la necesidad de profesionalización de los entrenadores o dirigentes de estos grupos.

(…) yo creo que practicar por libre no tiene tanto que ver con el horario como por la cultura deportiva que tenemos en el país y aquí ya no hablo como corredor sino como licenciado; nadie valora, ni top, para hacer deporte necesito un experto para hacer deporte. Sin embargo, para la medicina sí, para el derecho sí, para todo sí, menos para el deporte. Que cualquiera puede hacerlo de cualquier manera, salgo a correr como

quiero cuando quiero y el rato que quiero y todo está bien...pues... igual no. Igual me pueden planificar los entrenamientos para que yo los haga a la hora que yo considere, pero está planificado (C5).

“(...) a mí me da igual quien me entrene, no sé si tiene título ni me interesa; yo bajo aquí a echarme una cerveza con los amigos, me ha dicho que tengo que hacer esto y lo hago...ese es el problema y por eso no se valoran estas cosas...” (C4)

(...) lo que creo que influye en eso y que es decisivo porque tendría que haber una voluntad férrea de que, yo no hablo de las federaciones, sino de las administraciones a nivel global, de que hubiera rigor en estas cosas. Y eso yo creo que tardaremos en verlo en nuestro país. Está bien que haya muchos grupos de *running* y tal... pero que se pida un mínimo, que la gente tenga una titulación, que la cosa esté bien reglada, porque el problema que tenemos aquí como en todos los países mediterráneos es que hay una subcultura de la economía en negro que acaba con todo este tipo de actividades (C4).

Sin embargo, la mayoría respaldan que existe una brecha con las federaciones, quienes muchas veces han mostrado un comportamiento elitista. Así se comenta cómo “(...) la gente está desencantada por ejemplo cada vez la gente se federa menos, pero buscan más grupos informales...” (C7) o se observa que “(...) entre la persona de a pie, corredor o no, y la federación hay un trecho que no puede ir el de a pie directamente hasta la federación, la federación debe llegar a medio camino y el de a pie ir al encuentro...” (C4). Teniendo en cuenta ese carácter elitista se dice:

(...) pero luego hay también un cierto elitismo en la gente que hemos sido atletas o nos consideramos atletas y punto, hay una separación entre la gente que corre y la gente de la pista y tal. Somos especiales y eso ha dañado muchísimo que en otros deportes no se ha hecho así el acercamiento ese que dices tú, esa brecha que hay ahí, es decir ni la

federación se acerca a la gente popular, pero también porque hay un cierto elitismo de eso esos son los domingueros (C7).

Destacan que no perciben beneficios de ningún tipo por el hecho de pertenecer a una federación y proponen medidas que las federaciones deberían tomar para poder controlar todo este movimiento. Ante el interrogante acerca de los beneficios que aporta el estar federado, las respuestas son pesimistas : “ninguna ...” (C6), “(...) hay gente que no se quiere federar...es soltar una pasa que vamos es soltar un dinero a fondo perdido...no vale para nada, (...) no hay nada, tienes un seguro médico...un seguro médico que no vale para nada eso la federación tendría que..., y es un problema de la federación, tendría que venderlo mejor...” (C2); se considera que, a día de hoy, federarse supone un dinero a fondo perdido (C3).

A pesar de ello, se proponen posibles soluciones como buscar un proyecto social:

(...) Yo solamente creo que le falta un conector social la gente que ha estado allí nunca ha tenido en cuenta lo que tu decías que la federación tiene que estar al servicio de la sociedad no de un grupo de elite porque si no muere. Los deportes tradicionales van a morir todos si siguen así pero no a nivel España, cuando se retiró Usain Bolt es un problema para perdimos un símbolo que nos estaba salvando muchas cosas ...yo creo que le falta un proyecto social (C4).

O analizar las necesidades de los corredores actuales: “(...) la federación tendría que decir oye tú que tienes un grupo...oye explícame que necesidades tenéis...” (C3).

3.3.1.4 CREACIÓN DE GRUPOS DE ENTRENAMIENTO EN LOS PARQUES

La creación y aparición de grupos de entrenamiento en los parques, teniendo en cuenta la opinión de los participantes de este estudio, se debe principalmente, entre

otros motivos que se describen a continuación, a las facilidades que ofrecen los espacios verdes urbanos, “(...) porque los parques son bastantes grandes para poder hacer el circuito, el entrenamiento dentro del parque ...” (C1). Pero también por las facilidades de organización que tuvieron las primeras empresas que realizaron carreras urbanas a nivel institucional:

(...) los grupos se crearon para prepararse para esas carreras que tenían mucho respaldo y a partir de ahí ha sido cuando se empezó con los grupos para la carrera de la mujer con los grupos para la 10k a partir de ahí es cuando empieza y ¿Por qué no salimos y porque no...? ¿Me explico? Ese circuito primero que hubo con ese respaldo institucional...(C7).

Otro de los factores es la posibilidad de entrenar con personas que buscan lograr objetivos comunes a los nuestros y que, a su vez favorecen, el contacto. De esta manera “(...) ha habido casualmente el auge otra vez de buscar practicar en grupo. Eso tiene mucho que ver con otra vez volver buscar juntarnos para conseguir objetivos comunes; creo, eh...” (C7), surgiendo grupos que tienen unos ritmos de vida similares: “(...) yo creo que gente de colegios o sea los padres de los niños del colegio... oye ¿hacemos un grupo? Como que surgen grupos de amistades que se van a correr...” (C6).

La necesidad de relación social, en una sociedad cada vez más individualista y atomizada, sería otro elemento a destacar como causa de esta creación de grupos: “(...) porque es una necesidad social o sea al final es juntarte con más gente, antes lo querías hacer todo por tu cuenta por ahí y ahora pues o es con el gimnasio o es con el grupo de la tienda...” (C2). Y afirman: “(...) pues yo tengo que ir a hablar sino no voy ... yo voy a socializarme” (C6).

La oportunidad económica que ofrecen estos grupos fue otra de las variables que se expuso como motivo de la creación de estos grupos:

(...) ha surgido una oportunidad económica eso también es innegable, quiero decir esto pudo empezar de una forma más o menos espontánea, pero sí que ha habido un grupo de personas con mayor o menor ética, hay de todo, de decir que a ver si aquí hay una posibilidad no de sacar dinero, un nicho profesional (C7).

Oportunidad y oportunismo van de la mano en el debate entre los participantes:

(...) ha habido mucho oportunismo a corto plazo y eso se va a pagar, tarde o temprano se va a pagar porque la gente que lo quiere hacer bien al final no lo podrá hacer bien etc. etc. y es lo que pasa mucho en la cultura mediterránea, que solo ven a corto plazo y eso a veces a largo plazo pues tiene sus inconvenientes (C4).

3.3.1.5 IDENTIDAD

Definir la identidad de los deportistas que practican la carrera provocó que surgieran diferentes categorías a analizar, cada una de ellas con unas características determinadas.

Una de las categorías que se propuso es la de «runner», pero ninguno de los participantes se identificó con ella. Sin embargo, uno de ellos sí que la definió de esta forma: “(...) yo *runner* lo veo de postureo, de moda de ahora...” (C8).

Otra de las categorías que se sugirió es la de «atleta» que mientras uno de los entrevistados la define como “(...) el que ha hecho atletismo, que esta fuerte, regulado, dentro de un marco...” (C5), y otro lo matiza de la siguiente manera: “(...) considero atleta a la gente que ha llegado más o menos a profesional, que ha llevado un sistema de

entrenamiento, que ha ganado alguna cosa, que ha estado a un nivel alto y que ha estado en la federación ...”. Sin embargo, hubo disensión al respecto:

(...) yo me considero atleta, atleta y de hecho creo que antes has dicho tu que entendías tu como atleta? Y has dicho la palabra ganar y yo creo que eso asusta mucho a la gente, no hace falta ganar para ser atleta o sea creo que no habría un último, porque la carrera se empieza del último al primero y no al revés (C3).

Otra identidad que surgió es la de «sin definir»: “(...) yo un poco como C8, tampoco me considero ni atleta ni runner...” (C1).

A pesar de ello, surgieron otras categorías en la que se clasificaron algunos de los participantes. Una de ellas fue la de «corredor», ante la dificultad de ubicarse en una de las propuestas- “(...) si acaso corredor ...” (C5).

(...) yo tengo, no sé si será una cosa subjetiva o personal, pero yo sí que creo que el corredor de las carreras son los que llegan más o menos los chicos que llegan a menos de 40 o por ahí son los corredores y los que llegamos a 50 y todo el pelotón somos los corredores populares (C8).

Otra identidad surgida en el contexto del *focus group* fue la de « activo » : “(...) yo me consideraba atleta pero ahora no me considero ni atleta ni *runera* [sic] ni popular, me considero mujer activa... ” (C7) y añade :

(...) como no tengo nunca tiempo hago lo que buenamente puedo entonces mujer activa, yo creo que es una categoría que queda fuera de estas etiquetas no? Que es gente que nos encanta hacer cosas, pero en mi caso ahora mismo no me atrae entrenar o sea la idea de entrenar y ponerme un plan de entrenamiento de lo que sea, me echa para atrás. Entonces hay mucha gente también que no se nos considera ni atletas ni deportistas ni corredoras ni *runeras* [sic] ni nada de nada cuando intentamos llevar un estilo de vida saludable eso si hacemos actividad, un día puedes hacer senderismo o montaña, otro... (C7).

3.3.1.6 CALIDAD DE VIDA PERCIBIDA

Teniendo en cuenta la opinión de los encuestados, la calidad de vida de los corredores principalmente mejora. De este modo se comenta: “(...) yo creo que sí, que la calidad de vida sin entrar en casos particulares en general sí que mejora...” (C5); y en la misma dirección: “(...) sí, siempre y cuando se haga bien hecho, de forma que se preserve la salud física que no lleve a hacer ejercicio para desestresarte y te autoimpones una serie de metas o pautas que a nivel psicológico...” (C7).

Esta mejora de la calidad de vida viene secundada por el empoderamiento para muchas mujeres, pero también gracias a las relaciones sociales que se establecen, puesto que siguen siendo minoría en las pruebas de largas distancias (Salguero Pérez & Martos Fernández, 2011):

(...)Yo si pienso en los grupos de mujeres en los que estoy más relacionada y más vinculada yo creo que sí y eso es evidente y de hecho es la razón por la cual se enganchan. Mejoran su calidad de vida no sólo desde el punto de la salud también de las relaciones sociales y hace que se sientan mucho más no sé...una relación de empoderamiento allí de las mujeres que es innegable (C8)

(...) para las mujeres es eso un empoderamiento un aumento del tiempo que pasan independizadas de su casa, eso supone o debería suponer que el hombre es el que asume esas labores y ese es otro proceso que es muy importante desarrollar: que un hombre asuma que mi mujer se ha ido a correr y que para que ella se vaya a correr he decidido que voy a dar la cena voy a bañar a los niños (C5)

Para algunos de los participantes del grupo, la calidad de vida de los corredores mejora, pero con matices. Estos matices se centran sobre todo en la obsesión hacia la práctica física, la evasión de responsabilidades o el exceso de competitividad: “(...) yo

diría que sí, pero con matices, yo veo perfil..., una tendencia obsesiva de marcas de entrenos... (...) gente con trabajos muy cualificados que tienen mucho estrés y lo que hacen al salir de sus trabajos es meterse otro estrés más a nivel deportivo...tengo que hacer esta marca me voy a una maratón no sé dónde...” (C8).

Sin embargo, para algunos de los participantes, la calidad de vida disminuye. Uno de los motivos principales por los que disminuye son la falta de conciliación familiar- “(...) y muchos pierden la calidad que te aporta la familia por ejemplo, dejo mis hijos con sus abuelos y nos vamos...” (C5) o “(...) conocemos gente que se dedica a ir de carrera en carrera y los hijos van de paquetes de aquí para allá...” (C7). Otro motivo es anteponer la competición a la salud. En esta línea “(...) están los de las carreras que les da un infarto, después de pasar por un reconocimiento médico y donde te dicen no corras y corres, gente que sale a correr con analgésicos encima para cuando me duela la rodilla...” (C5) y “(...) hay que bajar a correr con los amigos hacen dos carreras al año y ya pero otros que se han convertido en atletas profesionales sin serlo y que llevan planes de 6, 7 y 8 entrenos a la semana, que se lesionan, van al fisio, que se operan para seguir...” (C4). Otro factor negativo es la obsesión por la imagen:

(...) porque hablando del postureo [sic] existen muchísimos casos también; vivimos en un mundo de exposición absoluta, entonces ¿qué está pasando?, que en muchos casos la moda del *running* tiene que ser un *running* muy asociado a una imagen corporal y a publicar absolutamente todo lo que haces, ahí estaríamos entre lo social y lo psicológico, el estar publicando lo que haces dónde has corrido...y esta comparación con los otros constante; yo creo que esto tampoco es muy sano ...(C7)

3.3.1.7 PROYECCIÓN DE FUTURO

Por último, y teniendo en cuenta la proyección de futuro de este fenómeno, algunos de los participantes al *focus group* coinciden en que este movimiento va a permanecer y a crear una tendencia social. De esta forma se argumenta: “(...) yo creo que ha venido para quedarse y para quedarse mucho tiempo porque Zaragoza a proporción de las otras ciudades que hemos comentado está en la prehistoria, de participación y de todo...” (C5).

Mucho de ellos defienden la evolución de la cultura deportiva de los ciudadanos de Zaragoza. De esta forma se observa: “(...) es que Zaragoza tiene muchos detalles en que tiene que evolucionar o no...igual desaparecemos como ciudad. Puedes oír muchos comentarios como que no está hecha para la bici...” y añade: “(...) llegará un momento que habrá un salto con gente educada en otra cultura deportiva...” (C4).

Sin embargo, algunos de ellos coinciden en apuntar hacia un cambio de moda: “(...) yo creo que ya está cambiando hay mucha gente que ya está saliendo de las carreras al trail al triatlón, ahora está muy de moda...” (C5).

(...) Yo creo que todavía nos quedan unos años, pero creo que la gente se cansará de correr y empezará a hacer otro tipo de actividades, subirse a la montaña a andar o cosa que vendrán... no sé. Al final somos muy de moda, hay gente que antes esquiaba que ahora no esquía y corre, otros que jugaban al fútbol y ahora corren, si se pone de moda el baloncesto igual se ponen a jugar al baloncesto...seguirá creciendo porque es una forma muy fácil lo de hacer carrera y poder entrenar, pero yo creo que ahora hay mucha gente que está corriendo que dejará de correr (C2).

Están de acuerdo en se va a producir un hastío de este movimiento : “(...) Esto es un proceso que llevamos, la gente corre una carrera de 5km y ya al mes que viene quiere la

de 10 y al siguiente una media maratón, Y luego montaña, corro ultras... y ahora que me queda?? ... ” (C2).

Estos dos factores aportan incertidumbre a cerca del número de carreras que se realizarán en un futuro y llevan a otra variable en la cual están muchos de los participantes de acuerdo, que es en la regulación de las carreras según la oferta y la demanda existente. De esta forma se explica que “(...) va a haber una criba creo que eso es evidente porque hay carreras que ya están notando bajada de... ” (C7); y en esta línea :

(...) yo creo que por una parte va a haber una criba de carreras, es decir, precisamente porque Zaragoza no es Valencia ni Barcelona, ni Madrid, ni la cultura deportiva es la misma pero que se van a caer muchas carreras sobre todo las que han perdido el tren de modernidad entendida de patrocinio de marcas, etc., etc.... yo creo que se van a caer muchas carreras y que las grandes carreras se van a ir haciendo cada vez más grandes (C7).

Esta disminución de carreras va a provocar una crisis en los grupos de entrenamiento- “(...) crisis en los grupos va a haber... cuando no haya carrera que preparar para que voy a entrenar (...) o cuando se canse y dirá pues dejo el grupo y ya haré otra cosa... ” (C5).

Otro factor que queda patente durante la realización del *focus group* es la aparición de nuevos modelos de práctica- “(...) hay que ver como lo hacen a nivel institucional correr y turismo, porque en todo el mundo está funcionando así y la única ciudad donde no es en Zaragoza...(...) a mí me gustaría que las carreras fueran eventos para todas las personas, que haya conciliación, que vayas tu familia y que haya algún tipo de actividad independientemente de que corras o no... ” (C7).

Muchos de ellos están de acuerdo en otro elemento claro de futuro y relacionado con el anterior, como es la aparición de grandes marcas deportivas responsables de gestionar este movimiento- “(...) las grandes marcas vendrán cuando haya mas gente... ” (C4), modificando las dinámicas, como ya ha sucedido en otras ciudades de tamaño similar o superior al de Zaragoza :

(...) creo que marcas deportivas gestionen esto, a nivel de marketing...ya se está haciendo, pero en Zaragoza todavía no ha llegado, si en Barcelona y en Madrid y ahora se han instalado en Valencia y a nivel demográfico es que Zaragoza como quinta ciudad más poblada en España, acabe teniendo su grupo de Adidas su grupo Nike (C3).

3.3.2 RESULTADOS *FOCUS GROUP* BICICLETA

3.3.2.1 AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LAS ZONAS VERDES

El aumento de la práctica deportiva en las zonas verdes, según la opinión de los participantes del grupo se debe entre otros aspectos, a la relación con los derechos ciudadanos entre los que destacan la democratización de la práctica deportiva, la ocupación del tiempo de ocio, el feminismo y la apropiación de lugares públicos. En este sentido dicen:

(...) ha habido una democratización de la práctica deportiva antes parecía, hace respectivamente poco, que sino eras un *pro* dónde ibas a ir, no podías salir de casa para salir 10 minutos, era ridículo y ahora sin embargo todo lo que habéis comentado, el tema de la socialización del deporte, la creación de grupos, encontrar un grupo de tu nivel que te acompaña en la práctica deportiva ha favorecido muchísimo la posibilidad de que gente que quería descubrir el deporte en la bici o en el trail, no tuviera problemas... (B3).

Siguiendo estas ideas exponen:

(...) nosotras desde las Bielas sí que intentamos hacer siempre actividades fuera porque, aunque utilicemos la herramienta al final es un colectivo basado en el feminismo y en incorporar la mujer en el ciclismo, pero sí que es verdad que todo el mundo busca como ese ocio fuera del espacio habitual cerrado en el que nos solemos mover, por eso si los espacios abiertos están asociado a un momento más de ocio más de relax de socialización, yo creo que por estos ... (B7).

Otro aspecto a considerar es la preferencia por los espacios abiertos ya que favorecen a la relajación y a la socialización. Así lo muestran: "(...) por supuesto el ámbito social, que ya no quiero reiterarlo, eso es muy importante, es una buena excusa o un buen motivo para apuntarte con personas o gente y pasártelo bien..." y sigue opinando: "(...) un entorno al aire libre para mi es mucho más saludable que un espacio interior..." (B6).

Otro elemento clave en este aumento son los beneficios percibidos. Dentro de estos beneficios nos encontraríamos con la creación de empresas, poder realizar actividades por un lado saludables y por otro, a menor coste, la facilidad de horarios y materiales, y la autonomía que perciben sus usuarios. De esta manera comentan: "(...) la gente yo creo que ha visto que estos deportes tienen potencial para encontrarse físicamente mejor por mejorar su salud, sus capacidades, pero también para hacer un deporte social..." (B8). Siguiendo con estos beneficios aportan: "(...) cada vez está mejor conectada la ciudad, se puede acceder más fácilmente a todos los sitios verdes, y las conexiones, trabajado desde otro colectivo ciclista ha hecho que todo sea más ciclable y poder llegar más fácilmente a todos los parques..." (B6).

Y en esta línea añaden:

(...) la bicicleta es un poco más aparatosa pero no deja de ser también muy cómodo de ir dar un paseo por la ribera incluso y es muy sencillo y creo que no hay que olvidar también que es muy económico...que de los tiempos que venimos ...en un gimnasio tienes que pagar y aquí coges lo que tenemos en casa y...sales y te pones a hacer deporte...” (B4).

El cambio de cultura deportiva ocasionado por un reemplazo generacional, la moda existente y el turismo deportivo de bicicleta, sería otro indicador a tener en cuenta.

Discutiendo estos aspectos explican:

(...) yo esto lo veo como una cosa generacional. En mi época escasamente teníamos dos deportes mayoritarios, el fútbol y el ciclismo y otros minoritarios como el tiro de bola, tiro de barra... Actualmente hay infinidad de deportes, ¿estos deportes atraen a mucha gente de todos los tipos no?... (B2).

En esta misma línea opinan:

(...) este auge del deporte al aire libre es en general, yo creo que se debe fundamentalmente a la cultura deportiva individual, hemos ido creciendo y yo que ya soy un poco más mayor que vosotros, pero que se ha ido fomentando supongo que en las casas y personalmente te vas dando cuenta que el deporte lo tienes que meter en tu vida... (B6).

Y comentan:

(...) ha animado a muchas empresas que hacen que más gente salga a la calle. Si está de moda y hay gente que lo promociona que te lo pone fácil y te dice venga que te voy a preparar para una carrera que esto es muy fácil que vas a ir en grupo que luego tienes una cena y no sé qué...va a ir...pues eso lo pone de moda... (B1).

Referente al turismo deportiva discuten:

(...) el tema de que se ha normalizado la práctica deportiva dentro de tu propia vida, entonces la gente lo ve algo natural y lo incorpora dentro

de su actividad diaria como rendimiento. También como comentabais han surgido muchos negocios a raíz del deporte, nos llegan a empresas como la Cicería que explota ese modelo sí, ¿no? también el tema del turismo, el descubrimiento del territorio a través de muchas empresas que se dedican a hacer paquetes turísticos de varios días en bicicleta... (B3).

Por último, los miembros del grupo reconocieron la promoción institucional como otro ítem a valorar en este aumento así exponen: “(...) también hay un apoyo político, y una presión por parte de las asociaciones...” (B3). Esta promoción se focaliza en la mejora de infraestructuras, la mejora de las áreas verdes existentes, la creación de nuevas áreas verdes y el incremento de la seguridad por no haber tráfico en estas zonas. De esta forma dicen: “(...) un buen espacio al aire libre para practicar deporte invita a practicar deporte...” (B8) y añaden:

(...) habilitar esos espacios ha ido muy bien para que la gente saliera a hacer deporte, se nota que cuando al arreglar la ribera sale mucha más gente a correr, que ya no da pereza, y desde las instituciones se ha ido haciendo y ayuda bastante... (B8).

Siguiendo esta línea opinan:

(...) yo creo que a nivel institucional en estas últimas décadas se ha fomentado mucho más el deporte tanto a nivel local como autonómico y se han fomentado mucho los espacios deportivos, los abiertos como decíais, los parques, la ciudad ha ido creciendo y a la vez que ha ido creciendo las zonas verdes han crecido de forma proporcional en los planes estratégicos de la ciudad entonces esto ayuda a que en la mayoría de los barrios además de los antiguos pues que hay un parque o una zona verde más o menos grandes. Se han habilitado las riberas, el Parque del Agua también es una superficie importante. El Parque Grande siempre ha sido un referente. Entonces yo creo que se han combinado los dos aspectos, estamos mucho más mentalizados, yo personalmente creo que por la salud sobretodo, que el deporte es salud, entonces en este aspecto

se ha hecho mucho hincapié desde las instituciones a nivel publicitario... (B6).

3.3.2.2 AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL CICLISMO

Teniendo en cuenta la opinión de los miembros del grupo, respecto al aumento de la práctica deportiva del ciclismo en la ciudad de Zaragoza, varios participantes coinciden en que una de los principales motivos son los beneficios que aporta a nivel de salud, defendiendo el uso de la bici como un medio de vida saludable. De este modo se comenta:

(...) el incremento de la actividad física como muy bien decías por la salud, por el aumento de la salud, por la prevención de enfermedades cardiovasculares y parece que ha funcionado independientemente de que la bici sea más fácil o más difícil que el correr...(B5).

Están de acuerdo en que el ciclismo también aporta beneficios a nivel emocional, por su componente socializador y por la sensación de libertad que ofrece a sus practicantes. De esta forma expresan:

(...) en cuanto la bici es la libertad que da, en todas las personas que he enseñado a ir en bici y luego me las encuentro por ahí pues te vienen a decir que se sienten más libres, que pueden llegar a tal sitio o a tal otro, que pueden disfrutar de la naturaleza yendo con sus hijos o con sus nietos a pedalear por ahí...(B1).

Otro participante añade en este mismo sentido:

(...) la gente yo creo que ha visto que estos deportes tienen potencial para encontrarse físicamente mejor para mejorar su salud, su capacidades, pero también para hacer un deporte social porque tanto la bici como la carrera se han convertido en deportes sociales, aunque

salgas a correr solo al final te juntas con gente que hace lo mismo que tú y ese poder de atracción que tiene el hacer deporte con otros y esa sensación de superación que te generan estas actividades pues creo que han hecho que vayan creciendo...(B8).

De esta forma destacan también el espíritu de superación que permite desarrollar el ciclismo como otro elemento a tener en cuenta para su desarrollo.

La promoción por parte de las instituciones a través de diferentes estrategias, como la construcción de carril bici, la revisión y señalización de rutas, así como la instauración de Bici Zaragoza, es otra de las causas que se han considerado, como elemento instigador del incremento del uso de la bicicleta en la ciudad. Así comentan: “(...) en principio creo que el porcentaje de bicicleta puede aumentar por los esfuerzos que se han hecho a nivel político...” (B5). En el mismo sentido inciden en la importancia del carril bici: “(...) somos una ciudad que en proporción más kilómetros de carril bici tenemos...” (B2), añadiendo el papel de Zaragoza Bici: “(...) la versión de Zaragoza Bici que eso es ya como medio de transporte para la ciudad, voy a la ciudad como puedo ir andando, cojo la bici igual que coges la tuya...yo creo que está fenomenal...” (B7). Y destacan:

(...) el ayuntamiento tiene un plan de senderos periurbanos, que son pistas prácticamente ciclables, y es bastante potente. No lo ha vendido o lo ha vendido mal, no lo ha explotado por el potencial que podría tener para el tema de la bici ...si, pero se invirtió, se hizo el desarrollo de los senderos y de las zonas, pero no se ha terminado de vender...(B3).

Otro ítem que ha provocado este incremento es el factor económico. Para alguno de ellos resulta barato, de esta forma B2 comenta: “(...) yo como ciclista definiendo la bicicleta como medio de vida saludable y económico...”. Sin embargo, para otros miembros del grupo no es un factor clave y dicen: “(...) La parte económica pues

depende ¿no? Depende de la bici que tengas y como lo tengas o sea a mí personalmente no me parece barato...” (B5) y añaden: “(...) depende del grupo con el que salgas...” (B8). Sin embargo, sí que destacan la aparición de negocios relacionados con el ciclismo y declaran: “(...) hay mucho mercado...y además el turista de btt es un turista muy bueno, un turista de calidad para los establecimientos porque se deja dinero...” (B3). En esta línea añaden:

(...) han surgido muchos negocios a raíz del deporte, nos llegan empresas como la Ciclería, que explota ese modelo y el tema del turismo, comentabais el descubrimiento del territorio a través de muchas empresas que se dedican a hacer paquetes turísticos de varios días en bicicleta... (B6).

Finalmente destacar que los participantes del grupo han valorado las posibilidades de conocimiento del territorio como elemento esencial para ese desarrollo, facilitando el contacto con la naturaleza y extendiendo el turismo deportivo. De esta manera expresan: “(...) yo como ciclista defiendo la bicicleta como medio de vida saludable y económico como deporte y además educativo porque con la bicicleta tienes una gran facilidad de conocer muchos aspectos de la vida y sobre todo de conocer nuestra región...” (B2). En esta misma línea añaden: “(...) La parte del turismo y del conocimiento de la región me encanta, el poder llegar a cualquier sitio y poder conocer una región nueva y descubrir sitios nuevos es para mí fundamental y muy motivante...” (B5). Y remarcan:

(...) Con la bicicleta puedes alcanzar zonas insospechadas sin mucho esfuerzo y solamente aquellos que compiten y han llegado a profesionales de las grandes carreras o grandes vueltas pues tranquilamente pueden visitar parte de la región casi gratuitamente conocer muchos aspectos de lo que hay, las buenas carreteras las malas carreteras...los problemas que hay en el tráfico y que poco a poco y con

muchos años llegaremos a convivir un poquitín entre los motoristas y ciclistas... (B2).

3.3.2.3 AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR LIBRE

El aumento de la práctica deportiva por libre se debe entre otros motivos y según opinión experta de los participantes, a la creación de grupos. Uno de los participantes opina:

(...) los clubes femeninos o de atletismo están en auge porque precisamente sin ser federadas hay un grupo que las acoge les enseña, que va desde cero, entonces igual hay un montón de gente que sale por su cuenta, que mira por internet, yo tengo un plan de entrenamiento y tal... pero hay otro montón de gente, lo que son clubes o más que clubes son asociaciones, grupos de amigos que salen por su cuenta pero que quiero decir que no salen solos, van a ir siempre en grupo o que han sido atletas o ciclistas o... yo creo que esta es la clave para la gente que diga que va por su cuenta... (B1).

Este incremento también está asociado a una etapa de prueba, en la que los practicantes se inician en esta modalidad deportiva. De esta forma comentan:

(...) el principal motivo es esa etapa de prueba, cuando empiezo a hacer una actividad primero quiero saber, como cuando te compras una bicicleta tampoco lo normal es gastarte un dineral al principio que la gente en ese periodo de prueba voy a ver y si veo que me convence e incluso sale con algún grupo que pueden estar alguno federado, pero ellos no se federan, no dan ese paso hasta que quizás llevan más de tiempo... (B8).

La aparición de nuevos valores sociales, como el miedo al compromiso, el considerar que no se está al nivel, el asociacionismo, la colectividad o socialización entre otros, son considerados como indicadores relacionados con este aumento. En este sentido exponen:

(...) creo que estamos avanzando en esta cultura deportiva entonces hay mucha gente tiene miedo al compromiso o que no sabe la importancia que pueda tener y no se quiere llamar la atención y yo lo hago por mi cuenta...porque parece que si te apuntas a un club parece que ya seas muy deportista y no, no... si yo no soy tan deportista, como humildes y recatados en este sentido, se sienten así, no yo quedo con mi vecina, siempre hay, conoces a alguien que practique deporte, si tienes algún hueco te pones, no te preocupes siempre va a haber alguien que te acompañe, entonces quedamos y salimos en bici igual que a correr, su 20 minutos solo... a la gente le cuesta conocerse mejor como deportista... podríamos decir... entonces es reacia a estar en un club, lo de federarse ya ... parece que solo es para profesionales... (B6).

A nivel federativo, los participantes del grupo están de acuerdo en que la Federación de Ciclismo realiza ciertas funciones para potenciar el desarrollo del ciclismo como puede ser llevar a cabo un plan de carreteras seguras. En esta línea comentan: “(...) ahora la federación de ciclismo está con un plan de carreteras seguras...en un momento dado ha ido ahí no...y conectan el turismo de Aragón” (B1).

Discuten sobre los diferentes motivos que existen para federarse y consideran que las principales razones son que la federación con más deportistas federados tiene más recursos y poseer un seguro de accidentes. Sobre todo ello declaran: “(...) si te federas tienes que federarte más que por el seguro porque así crees que va a mejorar ese deporte...” (B1) o “(...) sí que es conveniente que tengas un seguro para evitar cualquier tipo de problema...” (B2).

Sin embargo, la mayoría de participantes opinan por un lado que hay desconocimiento de los beneficios que puede aportar federarse, que federarse no aporta beneficios y que por otro lado para realizar carreras cicloturistas no es necesario estar federado. De esta manera reflexionan: “(...) creo que es un poco de desconocimiento

porque muchas veces federarte te proporciona tener un seguro en el caso que tengas un accidente...” (B8) o “(...) pero para correr no hay que federarse y para hacer ciclismo tampoco...” (B3).

3.3.2.4 CICLOTURISMO URBANO

A la pregunta de por qué no había carreras ciclistas urbanas, las principales dificultades se agruparon en cuatro áreas.

Los participantes del *focus group* consideran que uno de los motivos es la falta de infraestructuras, de esta forma responden: “(...) por problemas en determinadas infraestructuras...y por complejidad...” (B8) y añaden: “(...) la logística es diferente, organizar una prueba ciclista urbana es complejísimo, no es ya poner una cinta es poner vallas, 50 km de vallas, y más si es urbana...” (B3).

Otra de las causas es el coste económico que supone realizar una prueba de esta índole. De esta manera expresan: “(...) no se hace ciclismo dentro de Zaragoza porque no hay dinero, yo con dinero he hecho carreras en Zaragoza. Con dinero te saltas todos los problemas. Cuesta mucho dinero hacer una carrera ciclista y si no tienes dinero...” (B2) y se suman diciendo: “(...) pero también supone un gasto...” (B6).

Las dificultades a nivel de servicios públicos, englobando ahí la falta de apoyo a nivel institucional, la falta de medios para dar servicios, las autorizaciones, la actuación de la policía local, o la guardia civil es otro de los motivos considerados. En este sentido comentan: “(...) no hay medios...” (B4), “(...) pregúntale a la guardia civil...” (B3) y añaden: “(...) es un gasto para las ciudades también porque supone horas extras y pagar más al funcionario...” (B6). Según uno de los participantes: “(...) al final es todo

política, si se puede cortar igual todo, depende que el técnico del servicio público quiera hacerlo...” (B3). Incluso sugieren posibles soluciones que ya se están dando en otros lugares y explican: “(...)y es que en el País Vasco al igual que Francia se están planteando ya cobrar por los servicios públicos porque no llegan y a partir de ahí ir recortando...” (B4).

Finalmente, la visión de estos eventos como un negocio es otra de las dificultades por las que no se realizan carreras ciclistas urbanas. De esta forma comentan: “(...) yo quería decir que las carreras, tanto las de bici como a pie, son un negocio y en ese momento creo que no fue bien visto...” (B1).

3.3.2.5 IDENTIDAD

Definir la identidad de las personas que utilizan la bicicleta, supuso que aparecieran categorías según el uso que se le dé a la bicicleta. Por un lado, se consideró el ciclista deportivo, como B1 lo explica: “(...) yo creo que una cosa es el ciclismo deportivo o el deporte en general...”; y por otro, el ciclista urbano como B1 mismo añade:

(...) los ciclistas urbanos son ciclistas, los ciclistas urbanos que van de aquí para allá en su momento, que comparten en común con los ciclistas deportivos el uso de una infraestructura que decías tú del espacio público para ir de un lado para otro. En un momento dado si te lleva a salir a entrenar también eres ciclista urbano porque tiene que cruzar la ciudad para llegar a su carretera preferida y entonces eres ciclista pero no deportista en la mayoría de los casos o sea hay muchos deportistas que son ciclistas como medio de transporte, vale...

En la misma línea, el mismo participante añade: “(...) yo sí que me considero ciclista yo no considero que por no entrenar no sea ciclista. En mi vida está el ciclismo metido yo utilizo la bici como medio de deporte utilizamos los carriles bici, salimos en cicloturismo...”.

Sin embargo, independientemente del uso que se le da a la bicicleta salió otro elemento que le otorga al uso de la bicicleta un poder reivindicativo como herramienta de empoderamiento femenino. De este modo una de las participantes resume:

(...) yo creo que habría que analizar como que veo dos líneas claras, sabes, como la bici como deporte más de entrenamiento, de élite y la bici como, y yo sí que considero que es ciclismo, moverse por la ciudad, socializarse, herramienta de empoderamiento femenino y para mi están las dos (B7).

3.3.2.6 CALIDAD DE VIDA PERCIBIDA

Teniendo en cuenta la opinión de los encuestados, la calidad de vida de los ciclistas principalmente mejora. Uno de los motivos por el cual mejora son los beneficios que aporta la práctica del ciclismo a nivel de salud en general: “(...) en principio mejora factores cardiovasculares, mejora el tema de la salud...” (B5).

También resaltan los beneficios que aporta a nivel emocional, de forma muy clara en el fragmento “(...) yo creo que sí y metería también en calidad de vida el tema emocional...” (B4).

Incluso remarcan la salud social que aporta la práctica del ciclismo, de esta forma lo expresan varios entrevistados como “(...) el concepto de movilidad sostenible, el tema de ir y entrenar igual no tanto, pero la gente que utiliza la bici como medio de transporte o ir caminando mejora muchísimo su calidad de vida...”. Unido a este tema otro de los aspectos relevantes que aparece es el de civismo, como puede observarse en la siguiente transcripción:

(...) yo veo calidad de vida en cuanto a menos sedentarismo y el deporte moderado es salud y lo veo clarísimo en que toda la sociedad

gana con que mucha gente salga a las calles. Calidad de vida además porque la gente que sale a correr o sale en bici ve su entorno y propone mejoras y si ve que ese carril bici da mucha vuelta y si ve que tiene muchos baches puede pedir que se lo arreglen o si no puede ir con su hija porque es peligroso, pues puede ir por ahí y tal... Y luego calidad de vida precisamente también para los que no hacen ese deporte porque la gente que sale y hace deporte en la calle se mueve para que sea mejor. Al final si la gente es más amable y la calle es menos peligrosa es calidad de vida para toda la sociedad entonces el deporte es salud en todas.... (B1).

Otro de los motivos señalados de aumento de la calidad de vida es la optimización del tiempo de desplazamiento, de esta manera lo refleja el comentario: “(...) yo ahorro mucho tiempo en los aparcamientos y para mí el tiempo es calidad de vida...” (B7).

El poder practicar deporte a nivel familiar es incluido como otro elemento que mejora la calidad de vida. El siguiente fragmento ilustra esta percepción:

(...) como hemos ido comentando antes, se ha dicho también del tema familiar, si es que es verdad que las infraestructuras, a nivel de caminos, y de carriles bici, pero infraestructuras a nivel de me quiero ir con mi bicicleta o yo quiero ir a correr y mi mujer va en bici, pero encima lleva el carro con el niño durmiendo detrás o el crío va pedaleando pero no tienen ni idea... yo creo que a nivel de vida a nivel de calidad de vida tiene que ser así o sino vamos...por lo menos por la sonrisa que les ves, antes siempre veías a la madre, yo que he estado así en pueblos, la gimnasia de mantenimiento el aerobico el no sé qué y los hombres a la calle. Ahora aquí puedes ver una mujer en cualquier lado, pero a mí lo que me gusta es el deporte familiar y creo que el ciclismo incita mucho al deporte familiar (B4).

Sin embargo, surgieron varios aspectos que podrían provocar que la calidad de vida de los ciclistas disminuya, en vez de incrementarse, según la opinión de los participantes en el grupo. Entre ellos destaca el hecho de llevar esta práctica hacia el

ámbito del rendimiento deportivo, de forma que “(...) si vas al rendimiento, el ciclismo como todos los deportes, como todos si los llevas al máximo rendimiento, la calidad de vida va para abajo en el sentido de las lesiones y de los problemas físicos...” (B5).

Otro motivo por el cual podría disminuir, y muy unido al ítem anterior, es la popularización del rendimiento deportivo como explica uno de los interlocutores: “(...) incluso esos que son aficionados se profesionaliza su cabeza, ojo...” (B8). En esa misma línea otro de los participantes (B3) aporta: “(...) pero es como por ejemplo los triatletas de *ironman*, que es una forma entera de tu vida y todo lo demás desaparece. ¿Calidad de vida? Posiblemente para él sí, pero si tú lo ves desde fuera dices está totalmente...”. Otro entrevistado añade:

(...) una Quebrantahuesos incita a que mucha gente popular haga por encima de sus posibilidades y se le lesionan, igual que en una carrera o que en todos los deportes. Pero cuando vas al máximo de tu rendimiento, hay lesiones, musculo esqueléticas, afectaciones cardiovasculares...(B5).

Y por último destacan el fanatismo por lo épico, de este modo comentan:

(...) ahora está de moda lo épico, todo tiene que ser épico...pues la gente se muere de épico y yo estoy en pruebas donde no ha muerto gente no sé porque... De trial eso ya es más común, pero en bici... tenemos pruebas de muchos kilómetros, terrenos complicados y meteorología complicada y...no es calidad de vida. Es como todo, llegan al extremo porque es gente que no está preparada...(B3).

3.3.2.7 PROYECCIÓN DE FUTURO

Finalmente, y teniendo en cuenta la proyección de futuro de este fenómeno, algunos de los participantes al *focus group* coinciden en que la práctica del ciclismo continuará creciendo, de esta manera comentan:

(...) yo creo que esto va, irá más, lo veo más claro en el colectivo más femenino que sea igual el que menos incorporado al ciclismo estaba, yo veo claro que cada vez, antes igual estaba las mujeres que lo practicaban de forma más deportiva y veo que ahora se están incorporando todo, las que quieren salir con la familia, las que quieren hacer una red de conexión con otras personas y quieren viajar con bici entonces yo lo que veo sobre todo a nivel femenino lo veo claro...(B7).

Paralelamente habrá una evolución de algunas de sus modalidades, como el enduro. Así observan: “(...) irá evolucionando igual que a la práctica deportiva...ahora por ejemplo desde hace poco en el tema del ciclismo estaba pegando mucho el descenso y ahora pega el enduro. El enduro ahora está petando a nivel de competición...” (B3).

Han considerado que el turismo deportivo será el ámbito más importante en su desarrollo, tanto a nivel grupal como a nivel familiar. De esta forma los ciclistas podrán conocer nuevos entornos naturales, realizar carreras de varios días, conocer la gastronomía típica de cada zona. En este sentido manifiestan:

(...) ahora la gente no le da tanta importancia al correr pruebas de un día, sino que busca pruebas de 2, 3, 4 días y que impliquen un viaje. La gente no tiene problemas en pagar 300-400 euros por 4 días de actividades porque ya no son pruebas deportivas ya son eventos turísticos-deportivos. Y la gente va a conocer una zona y estar 4 o 5 días conociendo el entorno, practicando deporte, gastronomía... y además se está tendiendo a hacerlo más en familia y más en grupo, sabes... no a nivel particular...(B3).

En la misma línea se menciona: “(...) yo de los años que llevo haciendo cicloturismo te cruzabas con muchas familias, pero ahora ves grupos también de hombres con las alforjas solos...” (B4).

Los participantes coinciden en que este aumento del ciclismo vendrá condicionado por la implicación política, que fomentará el uso de la bicicleta y la incorporación de la mujer en el mundo del ciclismo. De esta manera comentan: “(...) A nivel social yo creo que seguirá aumentando la práctica o el uso del ciclismo y ahora mismo es lo que se está potenciado a nivel político...” (B3). En la misma dirección apuntan: “(...) yo pienso que se mantendrá y pienso que estamos hablando de las personas femeninas cada vez irá a más, por lo tanto, aunque nosotros los hombres se mantengan, las mujeres nos empujan. No hablo de competición hablo de hacer bicicleta...” (B2).

Pero también por el cambio generacional, en el cual se habrá normalizado el uso de la bici y la convivencia con respeto. En este sentido exponen: “(...) yo creo que los jóvenes que ahora tiene 15 años dentro de 10..., ya han nacido y están con otra mentalidad, aparte de que ya han viajado más, verán más normal el trasladarse en bicicleta a su trabajo, a su actividad...” (B6). En esa misma línea declaran:

(...) pero claro hay una cultura ciclista, entonces lo que decías de los peatones, yo espero que en 10 años, por lo menos estas generaciones que suben y subimos, suben, hayamos implantado es cultura sobre todo por el respeto hacia el que va en bicicleta, que como en todo siempre va a haber kamikazes que se lleven una señora por delante, que crucaran cuando no tengan que cruzar, igual que peatones que cruzan cuando no tienen que cruzar y se juegan el pellejo, pero que por lo menos un respeto y una cultura yo sí que creo que se va a ganar y puede ayudar mucho para llegar a un nivel ciclabilidad, por infraestructuras pero también por respeto...un poco de civismo por favor...(B4).

Con el fin de poder adoptar un modelo como el de Holanda, así reflexionan al respecto:

(...) yo creo que en cuanto a la bici, esto en 10 años va a ser como en Holanda, y en cuanto a deporte va a seguir en auge y más que deporte,

actividad física al aire libre, va a seguir mejorando, como esto está lanzado ya van a mejorar las condiciones y luego más gente que va a salir...(B1).

Otro de los factores a tener en cuenta sobre la proyección de futuro de la bicicleta es su evolución tecnológica. Los componentes del grupo coinciden en que se va a producir una evolución tecnológica en cuanto al diseño y aplicaciones de la bicicleta por un lado y por otro en la creación de ciudades inteligentes en las que sea mucho más fácil compartir espacios y circular. De esta forma manifiestan: “(...) pero ahora qué pasa, se están metiendo con las eléctricas hacen los pequeños recorridos para pisarles los récords a los otros, y no os podéis imaginar lo que ha aumentado en año y medio o sea es una barbaridad...” (B5). En esta línea también comentan:

(...) yo dentro de 10 años sí que creo que va crecer sobretodo yo creo que la herramienta, la tecnología, cada vez nos va ayudar más a que sea más accesible hacerlo sin problemas yo creo que el secreto de esto para que funcione sea hacerlo más simple y para eso la tecnología va a jugar un papel importante para todo, entonces, sí crecerá sobre todo gracias a tema tecnológico y cosas de este tipo para hacerlo más accesible a todo el mundo (*nota de la investigadora: habla de los carriles que se iluminan cuando pasas en vez de pintarlos fluorescentes como ejemplo*).

3.3.3 RESULTADOS *FOCUS GROUP* MINORITARIOS

3.3.3.1 AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LAS ZONAS VERDES

Según la opinión de los participantes de los grupos, el aumento de la práctica deportiva en las zonas verdes urbanas se debe entre otros motivos a la expansión que ha sufrido Zaragoza. Como comentan:

(...) el deporte en el aire libre viene manipulado en Zaragoza por dos motivos uno porque se ha extendido la ciudad, ha crecido, y se está haciendo una ciudad difusa se están disipando grandes barrios y aquí lo que se están fomentando son parques en desarrollo que buscan zonas verdes buscan una ciudad sostenible, entonces, al crear esta estructura la gente lo que quiere es un lugar para poder practicar deporte ya sea a nivel familiar, de entrenamiento o de lo que sea... (M3).

Otro elemento a tener en cuenta es, por un lado, la accesibilidad a estas zonas y por otro la promoción que se ha realizado de estos espacios verdes urbanos. De esta manera opinan: “(...) yo tengo la sensación de que se están promocionando esos espacios por parte del Ayuntamiento, de alguna manera los están cuidando y los parques están majos y apetece estar, apetece practicar ahí deporte...” (M7). Y resaltan: “(...) lo que nos ha dado mucha visibilidad, a ver si visibilidad es la limpieza de las riberas que se hizo para la Expo y que la restauraron y la gente empezó a mirar al río...” (M3).

La asequibilidad y la autonomía han sido otras variables a considerar, de esta forma exponen: “(...) te facilita que haya parques para poder realizar esta actividad en concreto, no necesitas alquilar nada, pagar una pista, reservar un pabellón... Esta es una de las ventajas que vendemos entre comillas, es asequible para el practicante...” (M6). Y añaden:

(...) Vivimos en una sociedad muy muy estresante en la que pasamos muchas horas entre cuatro paredes, estudiando, en la oficina y cuando la gente que es inquieta cuando salimos fuera lo que necesitamos es aire, y ese aire lo encontramos en la calle. Entonces buscamos el deporte, sobre todo la gente que es independiente y no necesita nadie que le diga que tiene que hacer busca los parques para realizar actividad... (M3).

Los hábitos de vida saludables es otro indicador a destacar. Así lo exponen: “(...) Se buscan hábitos saludables hoy en día un parque un espacio público es gratuito y es lo

más fácil...” (M2). Y remarcan: “(...) la sociedad actual creo que va muy hacia la salud y al estar en forma, y además no solo al hecho de estar en forma, sino en hacer, por ejemplo, para conseguir retos y superarte a ti mismo... (M5).

Otro factor que han valorado los miembros de este *focus group* es la aparición de nuevas prácticas deportivas con necesidades específicas. En este sentido exteriorizan: “(...) no todas las disciplinas deportivas tienen instalaciones y pueden desarrollarse dentro de un pabellón... (M5).

También han considerado la apropiación de espacios como otro elemento que ha aumentado el uso de estas zonas. De esta forma comentan:

(...) el *parkour* qué es algo un poco urbano, qué pertenece a la cultura urbana, me alegra que se aprovechen los espacios públicos y que de verdad se permite hacer esto porque la experiencia que yo tengo sobre todo a la hora de entrenar en grupos colectivos... (M4).

3.3.3.2 AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LOS DEPORTES MINORITARIOS

Los miembros del grupo creen que el *boom* de los deportes minoritarios se debe, entre otros motivos, al fomento de valores que transmiten, por el incremento de interrelaciones personales, el estímulo de vida saludable y la no competición entre practicantes. En este sentido expresan:

(...) al ser deportes minoritarios tenemos, yo creo, un trato mucho más humano, mucho más personal, directo, que no tienen otros clubes más grandes que te tratan como un... ven un símbolo de dinero, en un dólar gigante cuando ven a un padre con los niños, por ejemplo... aquí no, tú ves todo lo contrario, intentamos fomentarlo y seguro que una parte, y hablo desde mi deporte, una parte del deporte está fuera del ejercicio, el

hecho de no sólo quedar para practicar el deporte sino para relacionarse y después de entrenar te quedas a tomar unas cañas y todo lo que va alrededor, que igual en otros deportes mayoritarios no existe, es voy, entreno, me ducho y para fuera, y tiene que entrar otro equipo detrás. Yo creo que el que seamos minoritarios también tiene esa ventaja, que tenemos un trato más cercano y tenemos mucha más flexibilidad y podemos adecuarnos al usuario porque como somos tan pocos podemos prácticamente individualizar la cosas... (M7).

Siguiendo con la idea expresan:

(...) cada vez hay más gente que quiere practicar deporte por esos hábitos que ahora parece que todo el mundo tiene que estar en forma y practicar algún deporte y con lo cual, pues el hecho de que ofrezcamos cosas diferentes, hace que cada uno pueda encontrar esa parcela donde se encuentra más cómodo... (M7).

Y añaden:

(...) los deportes minoritarios fomentan lo que estamos hablando, el tema de los valores realmente que queremos dar a conocer con el deporte. Fútbol, baloncesto y varios deportes al fin y al cabo es...quiero practicar baloncesto, ¿vale pues tienes que competir y tienes que estar en este equipo y o entras en el juego o no entras vale? Los deportes minoritarios tenemos que ir a captar gente... Entonces los deportes minoritarios nos estamos dando a ver con esto, vida saludable y si luego quieren competir compites, pero que tengas tu deporte como deporte diario... (M3)

Otro indicador es la consideración de los deportes minoritarios como una herramienta de proyección educativa. De esta forma opinan: "(...) digo yo que por eso no somos nosotros los que tenemos que enseñar ni difundir todo esto, sino que todo esto viene de cuando tú eres mucho más pequeño. Te lo tienen que enseñar en el colegio..." (M5).

Y agregan: “(...) para transmitir bien qué es ese deporte no vale con un profesor de universidad, que están capacitados, coja esa disciplina, porque pueden no explicarla bien por eso tiene que ir a gente que esté especializada...” (M3).

La posibilidad de realizar actividades inclusivas es otro ítem a tener en cuenta. Sobre este tema explican: “(...) nosotros tenemos un sistema de deporte en familia, tenemos padres e hijos, e incluso abuelos en el club y todos tienen cabida. Incluso personas con discapacidad con diversidad funcional y todos tienen cabida...” (M3).

La difusión de este tipo de deportes es otro elemento a considerar. Creen que los eventos y competiciones realizadas, así como las nuevas tecnologías han colaborado en la difusión y aumento de este tipo de práctica. En esta línea comentan: “(...) en el *parkour* no buscamos competición, digamos que tenemos otras motivaciones para movernos, pero sí que es verdad que como más competiciones y eventos dirigidos a este tipo de actividades minoritarias más se fomenta la práctica...” (M4). Y completan: “(...) pero que es lo máximo que puede conseguir a un deporte y lo digo en nuestro deporte? Es estar a unas olimpiadas. ¿Porqué? Porque la difusión que va a tener es enorme...” (M2).

Sin embargo, esta difusión no siempre ha sido de forma positiva y comentan: “(...) los medios nos han hecho mucho daño porque directamente se creen que para hacer *parkour* hay que saltar de un edificio a otro, por ejemplo...” (M4). Y añade el mismo participante:

(...) A nosotros nos han hecho un daño devastador los medios, las entrevistas que hemos tenido. Han sido para lo que ha sido la disciplina devastadora y siempre con la intención de llamar la atención, que nunca es la nuestra. Pero sí que es cierto que muchas veces se venden las

actividades físicas desde un punto de vista, digamos, impresionante... (M4).

Otro aspecto a contemplar es la profesionalización y estructuración de estas prácticas, así como la inversión recibida por el apoyo público. En este sentido comentan: “(...) pero alguien debe de enseñarlo, ahí están los técnicos, alguien especializado...” (M3). Siguiendo con estos ítems exponen:

(...) si tú quieres que ese deporte crezca tiene que acabar estructurándose, tener unos horarios unos monitores, tener unas escuelas, si quieres que crezca realmente y deje de ser minoritario, aunque seguirá siendo minoritario, pero para que se dé a conocer en los colegios y todo tienes que trabajar en ello al fin y al cabo... (M2).

En la misma línea aportan:

(...) nosotros empezamos con el club este nuevo hace 7 años, y éramos 12. El primer año nos dijo que nada, el segundo año éramos 40 y nos dijo os damos 100 eurillos. Empezamos a crecer y ahora tenemos una subvención de 1000 euros, que tampoco es mucho pero bueno...Y además te piden resultados y qué hacéis... (M3).

3.3.3.3 AUMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR LIBRE

Según la opinión de los participantes de los grupos, el aumento de la práctica deportiva en las zonas verdes urbanas se debe entre otros motivos a la accesibilidad. Referente a este tema exponen: “(...) va un poco vinculado a la dependencia de horarios ya que un club está pactado, una instalación te la alquilan de tal a tal hora, o un entrenador también está de tal a tal hora...” (M3). Y lo complementan explicando:

(...) la gente tiene unos horarios como muy completos, la gente cada vez se pone más cosas, tiene los horarios con muchas cosas con lo cual

todo lo que sea más flexible le permite...le da más facilidad de cogerlo como hábito, quiero decir si hoy no me apetece porque estoy muy cansado no voy a correr, si estuviera apuntado en un club igual, te obligas más o de alguna manera te penalizan y de esta forma tienes más libertad... (M7).

El autodidactismo y empirismo son otros elementos a atender. De esta manera apuntan: “(...) es que toda la información está mucho más abierta...” (M4) y comentan: “(...) te metes en internet y me enseñan a hacer *ultimate*, no hace falta que nadie me enseñe, no voy a pagar para que nadie me enseñe yo ya tengo un tutorial de cómo hacer *nordic walking*, piragüismo, tienes mil...” (M3).

La orientación educativa actual es otro factor a contemplar como causante de este aumento, ya que pretende aumentar la autonomía de los alumnos, potenciar una nueva cultura deportiva y crear hábitos de salud. En este sentido manifiestan:

(...) Yo creo que eso tiene que ver gracias al cambio que está habiendo en la educación, con la educación física, que intenta crear hábitos saludables y que cuando seas adulto seas capaz de hacer tú práctica física y seas capaz de hacer una rutina de ejercicio físico o actividad física por tu cuenta y que no tengas que estar apuntado a ningún club, y vamos que sepas tú hacerlo que no sea necesaria pagar para poder realizar actividad física. Y ahora eso en los colegios se enseña... (M5).

Otro factor de este aumento es el alejamiento con las federaciones. Los miembros del *focus group* creen que este alejamiento se debe sobre todo a la desinformación existente, al rechazo a la competición, a la percepción de que no existe necesidad para estar federado y a la idea de no consumismo. En este sentido creen:

(...) de aquí a 20 años el porcentaje será mucho más alto de gente que sí que está en clubes y sí que está federada, porque hay gente como nosotros que está dando a conocer otros deportes y cada persona tiene

unas cualidades que puede ser bueno para el *ultimate*, puede ser bueno para el *parkour*, para el *trial*,... y contra más deportes se conozcan y más nos esforcemos en darlos a conocer en colegios y que haya extraescolares de deportes diferentes, pues esos niños y niñas cuando crezcan encontraran el deporte y el grupo con el que quieren estar y... (M2).

Teniendo en cuenta el rechazo a la competición opinan: “(...) si este 73% no está federado, es porque quiere decir que el interés no es necesariamente competir sino estar en forma...” (M4). En esa dirección exponen:

(...) Por un lado esa flexibilidad y por otro el tema de la competición. La gente quiere hacer deporte para estar en forma física y tener una vida saludable no para competir con lo cual de alguna forma no necesita ese entrenador, un técnico que le optimice los gestos y que le haga mejorar hasta el máximo de su rendimiento, no necesita eso... (M7).

Y añaden:

“(...) cuando la gente no se quiere federar o no quiere quedar con un grupo de entrenamiento sus necesidades las puede tener cubiertas. Yo quiero hacer *running*, cómo es la técnica de correr...a ver, tutorial, YouTube... y hay tutoriales de cómo correr o de bmx o de lo que sea...” (M3).

3.3.3.4 IDENTIDAD

Varias son las categorías que surgieron en este grupo en el momento de definir la identidad de los practicantes de estas modalidades deportivas.

La variable artista, haciendo inciso en el dominio del cuerpo es una de ellas. De esta forma declaran:

(...) artistas porque es aprender a dominar tu cuerpo sobre una máquina, o sea ya no es una extensión de tu cuerpo la bicicleta, ya

no eres sólo tú con tus piernas, sino la bicicleta para superar obstáculos, es como caminar o escalar, pero con una bicicleta. Yo creo que eso es más un arte que un deporte... (M5).

Otra categoría que surgió es la de deportista, distinguiendo el deportista competitivo y el no competitivo. En este sentido comentan: “(...) Me considero un deportista no competitivo...” (M6). Sin embargo, también dicen:

(...) en mi caso y hablando desde la modalidad del *ultimate*, que es un deporte que viene desde los EEUU, hay dos equipos, con lo cual yo soy deportista y sí que también de alguna forma yo defiendo la competitividad y la competición porque tiene que haber dos equipos para poder jugar al *ultimate* pero se puede competir de manera educativa y es lo que intentamos... (M7).

Dinamizador, entendido como promotor de una actividad, es otra categoría a tener en cuenta y se definen de la siguiente manera:

(...) yo dinamizadora, dentro de que soy deportista, pero en este momento de mi vida creo que soy una dinamizadora del piragüismo. Lo que quiero es que la gente practique piragüismo y que encuentren la vía de lo que quieren hacer o tenerlo como una actividad física rutinaria o competitiva. Soy deportista pero dinamizadora sobre todo... (M3).

Otra de las categorías que surgió es la de soñador, como persona emprendedora y facilitadora para la práctica de otros. De esta forma un participante del grupo dice: “(...) me considero una persona que vive de sus ilusiones. Un soñador...” y añade:

(...) me frustró que tenía muchas posibilidades para ir a competir a nivel mundial y demás, y estar compitiendo la copa del mundo y por falta de medios, entrenadores y todo eso no lo conseguí. Entonces empecé todo esto por decir el próximo corredor que salga como yo en Aragón, no se va a quedar a medio camino. Como me di cuenta de que no podía

compatibilizar el trabajo con ser entrenador decidí dejar el trabajo y dejar todo por montar...vivir del bmx... (M2).

Por último, *traceur* o practicante de *parkour* y explicitan: “(...) yo *traceur*, un entrenador de *parkour* o practicante...” (M4).

3.3.3.5 CALIDAD DE VIDA PERCIBIDA

Teniendo en cuenta la opinión de los participantes en el grupo, la calidad de vida de los practicantes de estas modalidades deportivas principalmente mejora. Uno de los motivos por el cual mejora son los beneficios que aporta a nivel de salud, como comenta M5: “(...) en principio mejora factores cardiovasculares, mejora el tema de la salud...”. En este sentido explican:

(...) yo creo que ayuda a un montón de aspectos, sobre todo al tema de tener una vida activa a hacer un deporte a estar más activa y sobretodo ahora que la mayoría de los trabajos son más sedentarios, antes había muchos más trabajos físicos y ahora la mayoría del mundo trabaja delante de un ordenador en oficinas, y todo eso hace que necesites de hacer deporte y si ya tienes una actividad con unos horarios te anima a ir y a organizarte para tener unos hábitos de vida saludables pues eso es muy bueno, y la sociedad va encaminado a eso, a que cada vez las jornadas laborales se acorten y se compacten y por las tardes haya vida familiar y vida deportiva. Ahí va un poco la sociedad del futuro... (M2).

Y añaden:

(...) en mi caso claramente sí. A parte es que lo vivo día a día y tengo un caso que mi mujer padece artritis reumatoide. Yo la conocí porque un buen día, hace 7 años, pues su médico, su reumatóloga la envió a hacer esta modalidad que practico yo, y la verdad es que le ha ido muy bien. Bueno yo un poco antes de conocerla era una persona que se la tenía que vestir se la tenía que hacer... o sea es muy grave la artritis reumatoide, te deja prácticamente inmóvil. Yo he vivido con ella unas crisis, pero ahora

lleva un montón de años que va muy bien y tal, practicando y aparte de ese ejemplo que lo tengo muy cercano he conocido mucha gente que ha mejorado su calidad de vida... (M6).

Otro de los factores por los cual mejora es el beneficio que aporta a nivel psicológico, ya que produce una gestión del estrés y de la presión, adherencia a la práctica deportiva, ayuda al fortalecimiento mental y favorece la auto superación y el desarrollo personal. Sobre estos aspectos comentan: “(...) a ver mentalmente sí, pero físicamente entre esquinces, heridas, hernias de espalda...” (M5). Y amplían explicando:

(...) Entonces él reflexionó sobre que la fuerza del ser humano no está en que una máquina te entrene y te mejore tu capacidad física, sino en que te prepares moralmente y mentalmente para ser capaz de superar obstáculos, vale, que es la idea que coge un poco de estos indígenas. Entonces estos chavales que salieron a la calle que decíamos antes, David Bell y ..., tenían una mentalidad de entrenar su cuerpo con este lema que tenía el método natural que se llama ser fuerte para ser útil, es el lema de este método natural y que ellos evolucionan en ser y durar, que consiste en que ellos entrenan su cuerpo a demás para ayudar y para mejorarse a sí mismos, auto superación y todo este tema que hablábamos antes, para seguir siendo...o sea no consiste en arriesgar la vida en un salto sino en ser cada vez más fuertes, ir evolucionando y ser cada vez más fuertes... (M4).

Los beneficios que originan a nivel social es otro indicador a contemplar. Estas mejoras a nivel social vienen condicionadas por aspectos como la integración social y el fomento de la educación en valores sociales principalmente. De esta forma manifiestan:

(...) El trabajo que nosotros hacemos con la asociación Parkour Zaragoza Mouvement es un trabajo que tiene mucho impacto en la integración social, sobretodo trabajamos con la Fundación Federico Ozanam, con servicio social, con (*inaudible*) y estos tipos de empresas

muchas veces con la infancia y con gente que tiene problemas de integración social y resulta muy efectivo, resulta una actividad muy liberadora, que ayuda a gente de distintas culturas y distintas edades a entrenar juntos y a tener un entrenamiento que cambia la disposición moral, que cambia la forma de enfrentarte cuando coges algo que dices ¡¡¡uy!!!! yo jamás sería capaz de coger y saltar eso. Cuando te das cuenta, paso a paso, o físicamente vas ampliando los límites, pues tiene una repercusión que ayuda a la sana moral. Hay gente con problemas de que les falta una pierna, gente muy mayor, gente con dificultades de movilidad, gente con ...Mejora y aparte está enfocada a ayudar a mejorar física y mentalmente... (M4).

Sin embargo, los participantes del grupo también opinan que la calidad de vida de los practicantes puede disminuir por motivos como la poca formación de las personas que se encuentran al cargo de estas modalidades deportivas, la prevención a nivel físico o el hecho de que la competición es un alimento del ego.

De esta forma comentan: “(...) creo que el deporte como tal si que favorece la calidad de vida, pero se puede considerar que el deporte a alto nivel pues podría no ser, como en general en todos los deportes, el deporte competitivo no es salud...” (M7).

Referente a la prevención dicen: “(...) pero físicamente entre esquinces, heridas, hernias de espalda... haciendo trial coges buena forma física, pero si que es verdad que hay muchas otras veces estas mucho más fastidiado de la espalda, el tobillo...” (M5). Y exponen:

(...) Se trabaja un montón bilateral para fortalecer diferentes partes del cuerpo, la elasticidad para la prevención de lesiones, un montón de lumbares y abdominales por todo el tema de espalda. Yo tengo escoliosis desde niño y desde que empecé a trabajar en el gimnasio no he tenido dolores de espalda. Me ha ayudado a corregir algún problema. Pero en

deportes de riesgo es lo que hay que hacer es intentar hacer esa prevención... (M2).

Relativo al hecho de considerar la competición como un alimento del ego exponen: “(...) una competición, es una batalla de egos a ver en algún deporte igual lo entiendo, pero de competición llevado al extremo...” (M5).

3.3.3.6 PROYECCIÓN DE FUTURO

Finalmente, y teniendo en cuenta la proyección de futuro de este fenómeno, algunos de los participantes al *focus group* coinciden en que su evolución y progresión va a depender de su difusión y de su reconocimiento social e institucional. En esta línea opinan: “(...) esto va parejo a internet, a su difusión. Cada vez hay más internet y llega más y la educación también está mejorando en los colegios. Depende mucho de la sociedad...” (M5) y añaden:

(...) Yo creo que de lo que depende, y ya no sólo en mi deporte, es de gente como nosotros en que queramos que nuestro deporte crezca y que nos esforzamos en crecer, en darlo a conocer, en ir a colegios, que los niños desde pequeños sepan que nuestro deporte existe, que haya más gente como nosotros y que tenga motivación para enseñarlo, se creen más escuelas... (M2).

De la misma manera exponen:

(...) yo creo que el deporte en general va a ir creciendo con la evolución que hemos ido viendo en los últimos años y en mi caso en concreto, aunque no capta la adrenalina de la gente joven, pero en el ser humano cada vez tenemos más expectativas de esperanza de vida y capta un abanico de gente que va a seguir existiendo, gente que no ha hecho deporte en su vida, que no tiene un estado físico muy bueno y es muy

asequible a captar ese tipo de gente. Si vemos la evolución del senderismo, la cantidad de marchas, de caminatas pues quizás lo nuestro va muy unido a...ira en crecimiento... (M6).

Otros opinan que su evolución estará condicionada por el asociacionismo. Este factor provocará una mayor participación en las federaciones y/o en clubes debido a la mejora del trabajo técnico, al rol del deportista olímpico como modelo y a la profesionalización. De esta manera comentan: “(...) El bmx va a crecer una barbaridad, va a dejar de ser minoritario, se va a profesionalizar...” (M2). El mismo participante añade:

(...) espero que en España empecemos a tener corredores olímpicos, yo pueda empezar a entrenar a corredores profesionales y que haya un montón de escuelas y que se entre en los colegios y en las universidades como ya se ha hecho en otros países... (M2).

Siguiendo en esta línea definen:

(...) estamos creciendo por dos motivos, uno porque se está metiendo muchísima caña a nivel de escuela de entrenadores, el tema de cómo inculcar el piragüismo y sobretodo de no sacar grandes deportistas a nivel infantil sino prolongar la edad deportiva, y luego porque los que están arriba, los actuales campeones olímpicos son los primeros que difunden estos valores. Entonces como no hay una persona de referencia solo, hay varias personas de referencia, campeonas olímpicas a alto nivel que son los que están transmitiendo que llegar ahí cuesta, pero que antes de llegar ahí hay que disfrutar hay que pasárselo bien, hay que vivir el deporte, pues eso está ayudando a que mucha gente se anime a hacer piragüismo... (M3).

Otro factor ligado a su evolución y progresión será la consideración de este tipo de deportes como herramienta educativa para la transmisión de valores. De esta forma exponen:

(...) el *ultimate* tiene mucho potencial porque a nivel educativo es una herramienta muy útil, es fácil de implementarlo en una clase de Educación Física y como tiene estas características de que no hay contacto es un deporte auto arbitrado, no hay árbitros, pues tiene ese componente no físico de mejorar como persona que creo que para el sistema educativo es una herramienta muy útil. Por lo cual espero y creo que será, a partir de ahí de la educación, será el auge, y espero que sea teniendo en cuenta esa parte educativa y no la parte competitiva porque si no es un deporte más... (M7).

También entienden que este progreso irá muy unido con la idea de vida activa y conciliación familiar. Así lo expresan: “(...) la sociedad va encaminado a eso a que cada vez las jornadas laborales se acorten y se compacten y por las tardes haya vida familiar y vida deportiva. Ahí va un poco la sociedad del futuro...” (M2).

La existencia de la polarización entre la competición y la no competición va ser clave en su desarrollo para algunos de los miembros del grupo. De esta manera comentan: “(...) va a haber opiniones por un lado y opiniones por el otro, enfrentamiento un poquito de gente que querrá competir y gente que no...” (M4).

Sin embargo, otros consideran que estos deportes no van a evolucionar y consideran la corrupción como una de las consecuencias del aumento de practicantes en las diferentes modalidades deportivas. En este sentido opinan: “(...) el trial espero que sea minoritario porque en cuanto crece también se corrompe. Entran ya empresas para ganar dinero y se desvía la actividad lúdica de pasártelo bien...” (M5).

3.4 DISCUSIÓN

A la hora de analizar el fenómeno del auge de nuevos modelos de práctica deportiva en la ciudad de Zaragoza, varios aspectos aparecen como una constante en los tres grupos de discusión focalizados, y además con la aprobación mayoritaria de los participantes.

Destaca en este sentido **la expansión de la ciudad** como uno de los factores que ha favorecido el incremento de la práctica autónoma en la ciudad. Así, por una parte, se produce una apropiación del espacio en general (cuando se realizan carreras por el centro de la ciudad, cuando la ciudad se convierte en el espacio deportivo global, o cuando la mejora de las infraestructuras y servicios permite desplazarse en bicicleta). Pero también se da una apropiación del espacio por parte de colectivos específicos, con un objetivo de visibilización y reivindicación.

La ciudad, como espacio físico, pero también simbólico, supone un marco de reproducción de los valores hegemónicos, pero también una posibilidad de producción y de nuevos discursos sociales (MacKay & Dallaire, 2013), como sucede en muchos deportes urbanos (skate, parkour) que suponen una exhibición y reafirmación de la masculinidad (Kidder, 2013). En este sentido, la ciudad es vista como un recurso estructural para mantener y construir identidades de género y donde se produce una renegociación del género en los espacios (Carr, 2017; Rebollo & Martos, 1998).

Así los entrevistados manifiestan que para Las Bielas Salvajes (*focus bicis*), la bici es una herramienta más de empoderamiento de las mujeres. Entre las corredoras del desafío del Reto, el entrenamiento supone una renegociación (no siempre exenta de conflictos y contradicciones) del espacio público-privado a nivel familiar.

Finalmente, la noción de identidad del lugar o sentido del lugar (Madgin, Bradley, & Hastings, 2016), que supone vínculos afectivos entre las personas y su entorno, se ve sobre todo reflejada en el *focus* de deportes minoritarios, donde el espacio, la ciudad, se convierte en una extensión del deportista para expresar y experimentar con su cuerpo.

Otro de los aspectos recurrentes fue **la actual coyuntura económica** como facilitador de la práctica en varios sentidos:

- La situación de crisis económica ha motivado a muchas personas que realizaban un gasto mensual en actividad física (por ejemplo, en gimnasios) a lanzarse a una práctica que, en principio, requiere una inversión mínima, como puede ser unas zapatillas de bajo coste y ropa deportiva no especializada. Esto ha sucedido sobre todo en la carrera a pie y en la bicicleta, pero también, en menor medida, en los deportes urbanos que no requieren una inversión inicial.
- El auge de estas prácticas ha generado un creciente mercado deportivo en el ámbito no sólo de los productos deportivos sino también en lo que respecta a la aparición de entrenadores personales, grupos de entrenamiento dirigidos generales o específicos para preparar un evento determinado, y un mercado de organización de carreras eventos deportivos, y de los servicios asociados a ellos.
- En el caso de la bici, se añade el hecho de que se ha convertido en un medio económico, accesible y ecológico de desplazamiento por la ciudad.

Esto ha llevado en ocasiones, según se ha expuesto, a que al calor de este mercado florezcan todo tipo de negocios, de los que la mayoría de participantes destacan la falta de profesionalización en la mayoría de ellos, y la escasa formación en muchos casos de quienes planifican y dirigen los entrenamientos, dado el vacío legal existente. En

algunos casos denuncian directamente el oportunismo de algunas personas a la hora de sumarse a un movimiento en auge con el único interés de “hacer caja”.

Enlaza este aspecto con la casi total unanimidad en considerar que este auge no deja de tener un halo de **moda**, o tendencia social extendida pero temporal. Así, en cierto sentido, este tipo de práctica deportiva enraíza con la necesidad y deseo en muchos casos de diferenciación social (Bourdieu, 1988; Cohen y Turner, 2016; Sirna, 2016). Por otra parte, nos sugiere un cierto control social a través de la demostración de que “se es capaz” de entrenar para participar en este tipo de retos, de persistir en la actividad hasta ir logrando objetivos que muestran la capacidad de autocontrol del individuo y su acatamiento de las normas sociales en lo que respecta al cuidado del propio cuerpo (Elias, 2000; Griva, Ohlsson, & Scambler, 2004; Lupton, 1995; Malcom, 2018).

Los cambios en **la cultura deportiva**, y en la mentalidad de la población respecto a las actividades físicas se refleja en un proceso de democratización de la práctica, en un incremento de las políticas públicas que facilitan la misma (mejora de las zonas verdes de la ciudad y creación de nuevas, mejora de las infraestructuras y la seguridad, y un mayor apoyo de las instituciones locales).

La asunción de **nuevos valores posmaterialistas** como el deseo de autonomía y libertad en unas sociedades líquidas (Bauman, 2010), donde se prefieren compromisos laxos que no generen compromisos sólidos ni a largo plazo. A este deseo se ajustan a la perfección los grupos más o menos informales, donde el individuo puede agregarse y desagregarse de una forma sencilla e “indolora” en palabras de Bauman. Este tipo de grupos de entrenamiento o de “quedadas” permite satisfacer el deseo de relación social, que motiva a muchas personas a probar en este tipo de modalidades, sin generar obligaciones ni compromisos. La carrera a pie se ve estimulada además por la mejora

relativamente rápida y sin mucho sacrificio, pero con un componente simbólico trascendental (Sato, Jorda y Funk, 2016) como es “la épica”. El relato *viralizado* de los nuevos retos superados, de la hazaña, y el poder de la apariencia (“postureo”) para lograr la aprobación social instantánea vía *likes*.

Otros motivos apuntados para el incremento de la práctica son comunes a otros deportes, tales como el deseo de perfeccionamiento, el disfrute de la actividad por sí misma, la sensación de bienestar físico y emocional, el deseo de aparentar, estar en forma, deseo de comparación (estar más en forma u obtener mejores resultados que otros), el cumplimiento de las expectativas de otros, el deseo de pertenencia y los motivos de competición o de ego (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio y Kujala, 2014; Molanorouzi, Khoo y Morris, 2015).

Así, en los grupos se consideró que, generalizando, se puede decir que **la calidad de vida** de las personas que participan en este tipo de actividades mejora con la práctica; sin embargo, es ésta una afirmación con muchos matices y aristas:

- La calidad de vida mejora cuando “se hace bien”, es decir, cuando se corresponde con una práctica enfocada a la salud, obteniéndose beneficios a nivel físico, psicológico y social.
- Mejora la calidad de vida en los deportes que incorporan estrategias de práctica familiar, o de conciliación y cuando se integran en un estilo de vida activo- y no se quedan en una práctica aislada (Nuviala et al., 2009). También cuando conllevan un incremento o mejora de las relaciones sociales, siendo las relaciones interpersonales son las que generan en mayor medida satisfacción de vida en España (Moscoso y Moyano, 2009).

- En las personas adultas y adultas mayores, la práctica de este tipo de deportes coadyuva a la negociación del envejecimiento, desde el punto de vista de un envejecimiento saludable, pero también de colaborar en los procesos de transición a lo largo de la vida (Jenkin *et al.* 2017) como puede ser la crisis de la mediana edad, el paso de la etapa laboral a la jubilación, la aceptación de los cambios que suceden en el cuerpo con el paso de los años, etc. Así se observa por ejemplo en las declaraciones del participante que practica *nordik walking*.
- La calidad de vida empeora cuando se llevan hasta la obsesión (“deporte-dependientes”), sirven de excusa para evadir responsabilidades contraídas, cuando se da un exceso de competitividad o cuando se antepone el deporte a la salud.
- La popularización del rendimiento (“deporte popular de rendimiento”) es considerado como uno de los riesgos para la calidad de vida de los deportistas, así como la escasa (o nula) profesionalización de las personas a cargo (falta de formación, de estructuras, y de supervisión).
- La posibilidad de lesiones y accidentes, que debe preverse con formación e información. Un alto grado de autocontrol hace que se busque este tipo de información acerca de los riesgos y depende sobre todo de las creencias personales acerca de la exposición y del nivel socioeconómico (Leiter y Rheinberger, 2016).

El punto de partida de este estudio, que fue el comprender mejor el fenómeno de la **desinstitucionalización deportiva**, es decir el auge de la práctica “por libre” puede ser comparado a nivel de procesos sociales con la creciente desafección de la población en general (y de los jóvenes de forma más marcada) hacia las instituciones y el descrédito

de las mismas. Para los participantes en los grupos, existe una brecha clara y hasta cierto punto insalvable entre federaciones y deportistas. Se les acusa de elitismo, de haber sabido conectar con las necesidades de una nueva generación de deportistas muy diferentes a los federados tradicionales que buscaban un aval, un reconocimiento a su participación. Este elitismo se daría también entre los deportistas federados (que se consideran atletas) y los populares (a los cuales no considerarían ni deportistas).

En un mundo donde la información fluye de forma libre y global, en muchos casos, los beneficios de federarse no son percibidos, porque además no es obligatorio, ni para muchos de los participantes, necesario. Aquellos que apoyan la necesidad de un seguro o sus beneficios, lo hacen basándose fundamentalmente en la existencia de un seguro.

Entre los motivos diferentes a la no necesidad o conveniencia, encontramos la percepción por parte de muchos deportistas de que “la ficha federativa” es algo para deportistas de un cierto nivel (más elevado del que se autoevalúa), de que sirve únicamente para participar en competiciones de un cierto nivel, o que en un inicio se da un periodo de prueba en el deporte y que, a partir de ahí si se plantea continuar, busca estructuras más consolidadas.

En el grupo de los deportes minoritarios se suscitó un intenso debate en varios momentos, reflejando la irreconciliable noción de estos deportes como necesitados de estructuras y profesionalización, y entre quienes consideran esto un proceso de “domesticación” que genera la pérdida de la esencia original y una perversión y corrupción de sus valores. Así, para Lebreton y colaboradores (2018), en los deportes más minoritarios surge la necesidad de federarse para ser visibles por todos (instituciones, redes, medios, patrocinadores, etc.). La necesidad de adquisición de reconocimiento lleva a la creación de asociaciones, clubes y federaciones, para obtener

el reconocimiento institucional, sufriendo un proceso de deportivización inverso a otros deportes *mainstream* como son la carrera y la bicicleta, lo que internamente genera controversia entre los afines a esta “domesticación” y quienes prefieren mantener su deporte en un estado “puro”.

El deporte es un generador de **identidad** individual y colectiva o social (Brettschneider & Heim, 1997; Cote & Levine, 2014; Donnelly & Young, 1988; Wheaton, 2004), al ser interrogados acerca de su “identidad-deporte” se observa como la reflexión, y posterior discusión, evidencia algunas de las contradicciones que han aparecido en otros temas a debate, afirmaciones y contradicciones como el hecho de considerarse o no deportista (o atleta, o ciclista) según el nivel deportivo auto percibido. Se identifican algunas identidades vinculadas al deseo de aparentar (“runner”), otras que se relacionan con un estilo de vida y no con una actividad (“activo”), o aquellos que se declaran “sin definir” al no ser capaces de “etiquetarse” en una de las propuestas o proponer una nueva. En el caso de los deportistas en bicicleta establecen claramente tres identidades que se relacionan tanto con el uso de la herramienta (bici) o su función, como con un estilo de vida y una subcultura asociada: ciclistas deportivos, ciclistas urbanos y ciclistas reivindicativos. En este sentido, concuerda en cierta medida con Marcén y Arbonés (2017), que definen para la ciudad de Zaragoza tres modelos: el modelo popular de rendimiento, el modelo colaborativo y el modelo “*híster*”.

En los deportes minoritarios se plantea en la mayoría de los participantes una identidad híbrida deportista-artista, muy vinculada al dominio del cuerpo, con un rol dinamizador y de facilitador de la práctica de otros (sin embargo, no aparece el concepto de entrenador o de gestor, siendo que las tareas que algunos de ellos describen hacen referencia a estos puestos- este hecho es una muestra más de la contradicción existente en este tipo de deportes entre los deseos de reconocimiento social y a la vez de

mantener su identidad contracultural). La afirmación del yo mediante ritos de riesgo y rituales de seguridad simbólica (Kidder, 2013^b) suponen una prueba del carácter en este tipo de deportes, pero también en corredores y ciclistas en carreras de fondo (Cohen y Turner, 2016).

En todos los grupos se advierte, en mayor o menor medida, una posición crítica a los deportes tradicionales (cuando no un rechazo explícito) y a su exaltación de valores de éxito, agresividad, consumo excesivo, etc., planteando que lo que ellos promueven es un deporte alternativo o un modelo deportivo alternativo con códigos reglamentarios y morales propios (Crocket, 2015), como sucede en el *Ultimate*.

En lo que respecta a la **proyección de futuro**, los participantes de los tres grupos coinciden en que esta tendencia seguirá evolucionando, a la par que la cultura deportiva. Sin embargo, la mayoría abogan por un proceso creciente de regulación tanto a nivel legal como a nivel de gestión y una reducción de los grupos (por desaparición o reagrupamiento de varios en uno solo). También se prevé la irrupción de las grandes marcas comerciales allí donde vean posibilidad de un mercado rentable.

También se vislumbra una evolución de las modalidades hacia las cada vez más duras (por ejemplo, del ciclismo de ruta a la btt y al enduro; o de las carreras urbanas de 10 kilómetros o media maratón a las trail o las de ultra distancia).

Igualmente existe consenso en cuanto al auge que el turismo deportivo tendrá en estas modalidades (carrera a pie y ciclismo), como forma de conocer el territorio de forma sostenible, con eventos de varios días con un componente familiar o grupal, y, en general, una tendencia al contacto con la naturaleza al practicar deporte. Algo que ya había venido sucediendo en los deportes invernales y de montaña (Martos, 2002), piensan que es un modelo que se va a expandir, con sus correspondientes ajustes y

particularidades, a las carreras (ya advierten del crecimiento de las carreras trail que suponen mayores retos, distancias y el acompañamiento de las familias y amigos al evento) y los eventos cicloturistas que se celebran a corta distancia de la ciudad.

Intuyen además una promoción pública de estos deportes, mejorando las instalaciones y facilitando su uso, unido a una mayor cultura de convivencia cívica que normalice en las ciudades el uso de las vías públicas por corredores, ciclistas, patinadores, etc. sin generarse excesivos conflictos (atribuido al cambio generacional).

Más que por una desinstitucionalización de estas modalidades abogan por nuevos procesos de institucionalización, pero con estructuras acordes a los nuevos tiempos (virtuales, mediáticas, flexibles) que sustituyan a las que consideran obsoletas de los deportes tradicionales y sus valores. Una excepción a este proceso parece ser el de deportes que han sufrido una deportivización tardía (como el BMX) o que están en una fase primigenia de estructuración, y que sin embargo desean acelerar estos procesos para obtener reconocimiento social e institucional. Para ello son conscientes de que deben profesionalizarse, formarse no sólo en su deporte sino también en la enseñanza y gestión del mismo y promocionarlo con todos los medios a su alcance.

Se augura así mismo una profundización en las brechas rendimiento vs popular, por un lado, y competitivo vs no competitivo por otro, polarizándose aún más las posiciones de cada una de las opiniones.

3.5 CONCLUSIONES

Dada la complejidad de los fenómenos a estudio, y teniendo en cuenta que se parte de dos estudios previos que utilizaron metodología de encuesta y observacional, respectivamente, la elección de metodología cualitativa para este estudio parece la más apropiada, una vez identificados tanto los temas clave como la relevancia de éstos para progresar en el conocimiento e interpretación de la práctica no institucionalizada en la ciudad de Zaragoza (Madgin, Bradley y Hasting, 2016). El nivel de control, siendo menor que en las entrevistas, permite que surjan nodos emergentes no previstos previamente, que pueden aportar información muy valiosa.

A pesar de que cada uno de los grupos se desarrolló en días diferentes y se trabajó con un guion de entrevista, en la cual la moderadora fue una guía, pero permitió a los participantes plantear los aspectos que considerasen más relevantes, encontramos coincidencias entre los tres grupos (alto nivel de consenso) en lo que se refiere a que la expansión de la ciudad y la creación y remodelación de las zonas verdes ha sido un factor clave a la hora de la expansión de estos deportes. También en cuanto a que la coyuntura económica ha motivado a muchas personas a cambiar sus hábitos deportivos, habiendo un transvase de todo tipo de centros deportivos a las calles, parques y otras zonas de la ciudad. Igualmente coinciden al afirmar que hay un componente de moda, sobre todo entre las personas que no tienen una trayectoria deportiva previa, por lo que otra de las claves ha sido la evolución de la cultura deportiva (en un mundo globalizado donde las tendencias las marcas las redes sociales y los medios de comunicación).

Existe así mismo un alto consenso respecto a considerar que esta práctica contribuye en líneas generales a mejorar la calidad de vida de los practicantes, pero siempre y cuando se realice de una forma apropiada, y dirigida por personas formadas (ya que

existe una devaluación del profesional del deporte en el sentido de que cualquier persona considera tener los conocimientos necesarios para entrenarse e incluso para entrenar a otros).

Podemos considerar que existe menor consenso en cuanto a los valores que rigen y que deberían regir estos deportes. Mientras algunos de los participantes defienden la competición al máximo nivel (Juegos Olímpicos) como una forma de promoción de su deporte y de que los niños y jóvenes tengan modelos entre la élite deportiva, otros no son partidarios una excesiva competitividad, proponiendo modelos intermedios en los que se compite, pero “con otra filosofía”. Finalmente, algunos de los participantes rechazan abierta la competición, en algunos casos porque no tiene sentido dentro de su modalidad que es participativa y en otros como parte de sus ideales y de su subcultura.

Los valores asociados a la búsqueda de la libertad, la autorrealización personal, la superación y las relaciones sociales fueron comunes, así como el disfrute de la naturaleza como uno de los motivos relevantes para la elección de este tipo de modalidades (“Green exercise” de Calogiuri y Lewis (2017) en la que experiencia natural es el motivo).

Existe un alto grado de consenso entre todos los participantes en cuanto a la idea de que el deporte en general, y los suyos en particular, están inmersos en nuevas dinámicas en relación con las instituciones. Sin embargo, existe una gran brecha entre quienes consideran a las instituciones tradicionales como necesarias, aunque deban adaptarse “a los nuevos tiempos” y quienes consideran que éstas son innecesarias e incluso perniciosas para un buen desarrollo de sus modalidades. En esta misma línea existe un abismo entre quienes consideran la profesionalización de estos deportes como algo necesario y quienes consideran que el resultado de este proceso sería la corrupción y la

pérdida de los valores y la esencia de sus deportes. A pesar de ello se advierten procesos de negociación y renegociación en sus relaciones con las instituciones tanto públicas como privadas, locales y nacionales (gobierno municipal, federaciones autonómica y nacional, etc.).

Debido a todos estos factores la mayoría opinan que, aunque estos deportes seguirán creciendo, se irán ajustando a las nuevas modas y tendencias y que la mayoría de ellos sufrirán procesos de reorganización interna y de racionalización.

Finalmente, la transferibilidad y la aplicabilidad de este estudio se basa en cuatro ejes:

- **Eje Investigador:** El diseño y la metodología utilizada pueden ser replicados para analizar otros deportes o modalidades deportivas, para analizar diferentes aspectos en estos mismos deportes o para analizar estos mismos deportes en otros contextos y poder realizar comparaciones entre poblaciones. Investigadores de diferentes centros podrían replicar este estudio para hacer un análisis comparativo, que diera lugar a poder analizar las particularidades locales de ciertos procesos sociales en relación al deporte, en un mundo glocalizado. En este eje investigador incluiríamos las posibilidades futuras que tiene este estudio.
- **Eje Académico:** El conocimiento generado puede ser objeto de estudio en las enseñanzas relacionadas con las actividades físicas y el deporte, como pueden ser los grados en ciencias de la actividad física y el deporte, los grados medios y superiores no universitarios, los grados en educación (mención Educación Física), etc.

- **Eje de Políticas Públicas:** Los resultados de esta investigación son de gran interés para los gestores deportivos municipales, desde el punto de vista de que, siendo una de sus prioridades, facilita la toma de decisiones en función de la opinión de un grupo de personas diverso, que tienen una relación diversa con el ámbito deportivo, y que han reflexionado y apuntado problemas y soluciones a muchas de las cuestiones que preocupan en la actualidad a la ciudadanía y al gobierno de la ciudad, todo ello bajo un método científico, riguroso y avalado por numerosas investigaciones previas.
- **Eje Privado:** Finalmente, esta investigación es de gran interés para los practicantes, entrenadores, asociaciones, clubes y federaciones vinculados a estos deportes, en la medida en que puede coadyuvar a diseñar estrategias y programas específicos para el desarrollo de sus deportes.

3.6 LIMITACIONES

Una de las principales ventajas de la utilización de metodologías cualitativas, y en particular, de *focus group*, se convierte en una de las principales limitaciones de este estudio, puesto que, aunque se hayan diseñado con todo mimo y detalle cada uno de ellos, desde la selección de los participantes al procedimiento, la realización de una prueba piloto (o pretest) y el análisis de contenido interjueces para paliar posibles sesgos de la investigadora, es imposible erradicar este riesgo y para ello, como se ha explicado en el apartado de metodología, se previeron varias estrategias que los minimizasen al máximo.

Igualmente, se debe reflejar que una investigación cualitativa ni es ni pretende ser representativa de una población determinada; a pesar de ello, previo a la selección de los participantes y suplentes se elaboró un directorio de agentes involucrados en cada una de las modalidades a estudio, de forma que en base a cuotas de sexo y rango de edad, todos estos agentes estuvieran reflejados en el mismo (participantes deportistas de alto nivel o profesionales, deportistas recreativos y populares, entrenadores, propietarios de negocios relacionados con estos deportes, gestores, investigadores, miembros de asociaciones, clubes y federaciones, entre otros, fueron considerados).

De cara a futuras investigaciones sería interesante replicar este estudio con otros deportes de la ciudad ir construyendo una base de análisis u observatorio de los deportes en la ciudad de Zaragoza. Así mismo, una vez identificados los temas relevantes y conocida las aportaciones de los participantes en esta investigación, se podría plantear cerrar el círculo investigador sobre estas temáticas, añadiendo una encuesta cuantitativa que ayude a dimensionar las problemáticas a estudio, de forma que partiendo de los datos de una encuesta (cuantitativo) con una muestra representativa de la ciudad, la

observación directa (cualitativo-cuantitativo) de la actividad en la ciudad, las opiniones de las personas vinculadas a la práctica en los *focus* (cualitativa), finalizemos con una encuesta de preguntas de respuesta tanto abierta como cerrada (cualitativa- cuantitativa) para conocer en profundidad las dinámicas deportivas de la ciudad y su relación, por un lado, con otros procesos sociales más amplios (individualización, democratización, socialización) y, por otro, con las políticas públicas aplicadas y sus resultados (tanto previstos como imprevistos, positivos y negativos).

4. CONCLUSIONES FINALES

1. En esta investigación se ha llevado a cabo una triangulación metodológica que garantice un cierto grado de validez convergente (Denzin, 1970), al analizar un fenómeno social complejo como es la dinámica de negociación de la institucionalización de los diferentes deportes, así como su vinculación con los procesos sociales de individualización, democratización y socialización. Procesos de desinstitucionalización y reinstitucionalización (Borgers et al., 2018) se producen en los ámbitos del deporte de tiempo libre, pero no así en el deporte de rendimiento, lo cual parece crear una brecha, cuando no una sima, entre el deporte federado y el deporte popular, que se refleja en los usos de las zonas verdes, en el número de licencias y en estilos de vida, incluyendo las creencias acerca de la calidad de vida, muy diferentes.

2. Respecto a los objetivos planteados, es posible concluir:

(1) Objetivo general: la finalidad de esta tesis ha sido analizar la práctica deportiva no institucionalizada en la ciudad de Zaragoza. En este sentido, y con las limitaciones expuestas en cada uno de los estudios, se considera que este estudio contribuye tanto a nivel científico como a nivel aplicado, al conocimiento de la evolución, las tendencias y la cuantificación de este tipo de práctica “por libre” o fuera de las instituciones tradicionales.

(2) Objetivos específicos:

- La herramienta URBAN-OS ha mostrado valores adecuados para su validación y ha permitido valorar la actividad física en una gran área verde, posibilitando además tanto la réplica en otros momentos temporales, como en otras zonas de la ciudad y de otras localidades.
- La observación directa de la actividad física en el Parque del Agua de Zaragoza ha permitido contrastar los datos obtenidos mediante métodos de encuesta y otros métodos indirectos, y comprobar la variedad tanto de las modalidades practicadas como de los estilos de práctica (recreativo, lúdico, entrenamiento, en grupo, etc.).
- Resultado de las transcripciones de los debates generados en los tres *focus group*, ha sido posible un acercamiento a las dinámicas entre los practicantes y las instituciones, el análisis más allá de lo deportivo del alejamiento de los ciudadanos de las instituciones tradicionales, especialmente de las federaciones y, a la vez, nuevos procesos de reinstitucionalización vía los grupos, quedadas, redes sociales y otros modelos de relación en el deporte.
- La discusión acerca de la relación entre deporte urbano y calidad de vida ha mostrado tanto los aspectos positivos (como pueden ser la mejora de la condición física, la relajación del estrés y las tareas cotidianas o la posibilidad

de establecer relaciones sociales en el ámbito del deporte que lo trasciendan) como los negativos (situaciones de obsesión, falta de conciliación con la vida personal y familiar, lesiones, asunción de riesgos, etc.).

3. En referencia a la metodología utilizada, se considera que tanto los protocolos utilizados como el diseño de cada uno de los estudios, garantiza los criterios científicos de objetividad, verificabilidad, sistematicidad, capacidad explicativa, predictibilidad y generalización.
4. Los resultados más destacados son los siguientes:
 - a. El motivo de resultado (practicar un deporte con motivos de competición) aparece, pero implícito, en la mayoría de los deportes analizados, aún y cuando se tenga cierto reparo a aceptarlo de una forma explícita como motivo de práctica (Gropel, Wegner y Schuler, 2016). En este sentido, por ejemplo, se daría la creación de grupos para preparar ciertas pruebas atléticas, los discursos que maquillan la competición con denominaciones como alternativa, reto, espectáculo, fiesta, etc. que restan protagonismo (al menos públicamente) a los motivos de rendimiento. En algunos de los deportes minoritarios, el rechazo a la competición es explícito.
 - b. La observación directa en el primer estudio ha permitido evitar el sesgo de deseabilidad social que se da en otros métodos tales como la encuesta o la entrevista. Con respecto a la seguridad del parque, el presente estudio encontró que los usuarios del parque perciben el parque como seguro o semiseguro. (Dolash et al., 2015; Soltero et al., 2015).

- c. En este sentido, los parques parecen una herramienta de intervención socio-deportiva idónea para promover la salud en todos los grupos poblacionales (habida cuenta de los resultados obtenidos en el primer estudio de esta tesis), pero por sus condiciones de accesibilidad, economía y preferencia, son idóneos para establecer estrategias de incremento de los niveles de actividad física entre los grupos poblacionales más desfavorecidos (Dolash et al., 2015).
- d. Los adultos mayores no han sido prioridad de las organizaciones deportivas hasta la época reciente (Jenkin et al., 2016), considerándose la oferta municipal especializada suficiente para cubrir sus demandas; sin embargo, cada vez la esperanza de vida es mayor en las sociedades industriales, pero además las personas cada vez llegan en una mejor condición vital a la edad de jubilación, con el consiguiente aumento de tiempo libre. Lo que hace imprescindible establecer estrategias específicas, para lo cual los resultados de esta investigación pueden ser relevantes.
- e. Entre los grupos sociales de menor poder adquisitivo, el uso de las zonas verdes como espacios de dinamización deportiva, socialización y comunicación tiene un gran potencial como estrategia de salud (mejora de las condiciones de vida), educativa (aprendizaje de normas y valores sociales, cívicos y de convivencia) y social (posibilidad de creación de redes de apoyo social).
- f. Entre las mujeres, los resultados muestran unos modelos de práctica que se ajustan en mayor medida a sus necesidades y valores que otros

formatos tanto tradicionales (deporte competitivo) como los enfocados en el fitness y la imagen corporal, que no acababan de lograr la adherencia de la mujer a la práctica deportiva.

- g. Además de lo observado directamente, con los *focus* se interroga a personas con unos perfiles muy específicos y variados, lo cual permite conocer su opinión acerca de los temas a debate, pero también, y, sobre todo, su opinión vicaria hacia lo que ven que hacen “otros”; esto ha supuesto expandir la capacidad de información desde el individuo participante hasta toda una red de personas que en el pasado y/o en el presente tienen relación con el mismo. En algunos casos, la experiencia deportiva de algunos de los participantes supera los 30 años e incluye el paso por diferentes modelos deportivos y un análisis certero de su evolución.

5. Esta investigación resulta de gran utilidad por los motivos siguientes:

- a. La carencia de estudios observacionales de la actividad física al aire libre en nuestro entorno, que apenas se está desarrollando (quedando la investigación de las actividades físicas en relación a la salud en muchos casos reducida a las limitaciones y sesgos de la encuesta). La posibilidad de extender el análisis a otras zonas verdes de la ciudad e ir creando un “mapeo” de actividad física urbana es realmente atractivo para investigadores y gestores deportivos.
- b. A nivel investigador, y más allá de los resultados obtenidos, se han generado y validado una serie de herramientas y protocolos científicos que permiten la réplica del estudio, aplicándolo no sólo a otras ciudades,

sino a otras modalidades deportivas, otros espacios, lo cual supone una contribución científica relevante, dada la relativa frecuencia con la que aparecen estudios sobre el deporte urbano que no garantizan el rigor científico.

- c. Finalmente, es relevante para todos los *stakeholders* (asociaciones, clubs, gobiernos locales, federaciones) que deseen implementar o reconducir políticas públicas tanto deportivas como de salud.

5. REFERENCIAS

- Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J., & Kujala, U. M. (2014). Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(4), 727-735.
- Abarca-Sos, A., Generelo Lanaspá, E., Clemente, J., Antonio, J., & Zaragoza Casterad, J. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes/Sedentary behaviors and physical activity patterns in adolescents.
- Abarca-Sos, A., Zaragoza-Casterad, J., Generelo Lanaspá, E., & Clemente Julián, A. J. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes/Sedentary behaviors and physical activity patterns in adolescents.
- Aceró, R., & Peñas, C. (2005). *Deportes de equipo: comprender la complejidad para elevar el rendimiento* (Vol. 309): INDE.
- Adinolfi, C., Suárez-Cáceres, G., & Carinanos, P. (2014). Relation between visitors' behaviour and characteristics of green spaces in the city of Granada, south-eastern Spain. *Urban forestry & urban greening*, 13(3), 534-542.
- Aignerren, M. (2006). La técnica de recolección de información mediante los grupos focales, Artículo publicado en CEO. *Revista electrónica*(7).
- Anguera, M. T. (1990). Metodología observacional. In *Metodología de la investigación en las ciencias del comportamiento* (pp. 125-236). Murcia: Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Anguera, M. T. (1999). *Observación en deporte y conducta cinésico-motriz: aplicaciones* (Vol. 2): Edicions Universitat Barcelona.
- Anguera, M. T. (2003). *Diseños observacionales en la actividad física y el deporte: estructura, alcance y nuevas perspectivas*. Paper presented at the Ponencia presentada en el II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Granada, España.
- Anguera, M. T. (2004). Hacia la búsqueda de estructuras regulares en la observación del fútbol: detección de patrones temporales. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, ISSN 1696-5043, Nº. 1, 2004, págs. 15-20. doi:<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/1995658.pdf>
- Anguera, M. T., & Blanco, A. (2003). Registro y codificación en el comportamiento deportivo. *Psicología del deporte*, 2, 6-34.
- Anguera, M. T., Blanco, A., Hernández-Mendo, A., & Losada, J. (2011). Diseños observacionales: ajuste y aplicación en psicología del deporte. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(2), 63-76.
- Anguera, M. T., Blanco Villaseñor, A., & Losada, J. L. (2001). Diseños observacionales, cuestión clave en el proceso de la Metodología Observacional. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 135-160.
- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., & Losada, J. L. (2001). Diseños observacionales, cuestión clave en el proceso de la Metodología Observacional. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 135-160.
- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., Losada, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2000). La metodología observacional en el deporte: conceptos básicos. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 24(5), 63-82.
- Anguera, M. T., & Hernández-Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte. [Observational methodology in sport sciences]. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9(3), 135-160.

- Ballesteros Arribas, J. M., Dal-Re Saavedra, M., Pérez-Farinós, N., & Villar Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista Española de Salud Pública*, 81(5), 443-449.
- Bardin, L. (1986). *Análisis de contenido* (Vol. 89). Madrid: Ediciones Akal.
- Bauman, Z. (2006). *Vida Líquida*: PAIDOS ARGENTINA.
- Bauman, Z. (2010). *Mundo-consumo: ética del individuo en la aldea global*: Editorial Paidós Mexicana.
- Bedimo-Rung, A. L., Gustat, J., Tompkins, B. J., Rice, J., & Thomson, J. (2006). Development of a direct observation instrument to measure environmental characteristics of parks for physical activity. *Journal of Physical Activity & Health*, 3, S176.
- Bennett, E. V., Clarke, L. H., Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. E. (2017). From pleasure and pride to the fear of decline: Exploring the emotions in older women's physical activity narratives. *Psychology of sport and exercise*, 33, 113-122.
- Bertoldi, S., Fiorito, M. E., & Álvarez, M. (2006). Grupo Focal y Desarrollo local: aportes para una articulación teórico-metodológica. *Ciencia, docencia y tecnología*(33), 111-131.
- Bird, M. E., Datta, G. D., Van Hulst, A., Kestens, Y., & Barnett, T. A. (2015). A reliability assessment of a direct-observation park evaluation tool: the parks, activity and recreation among kids (PARK) tool. *BMC Public Health*, 15, 906. doi:10.1186/s12889-015-2209-0
- Blanco-Villaseñor, Á., Losada, J. L., & Anguera, M. T. (2003). Data analysis techniques in observational designs applied to the environment-behaviour relation1. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 4(2), 111-126.
- Bocarro, J. N., Floyd, M., Moore, R., Baran, P., Danninger, T., Smith, W., & Cosco, N. (2009). Adaptation of the System for Observing Physical Activity and Recreation in Communities (SOPARC) to assess age groupings of children. *J Phys Act Health*, 6(6), 699-707.
- Borgers, J., Pilgaard, M., Vanreusel, B., & Scheerder, J. (2018). Can we consider changes in sports participation as institutional change? A conceptual framework. *International review for the sociology of sport*, 53(1), 84-100.
- Borgers, J., Thibaut, E., Vandermeersch, H., Vanreusel, B., Vos, S., & Scheerder, J. (2015). Sports participation styles revisited: A time-trend study in Belgium from the 1970s to the 2000s. *International review for the sociology of sport*, 50(1), 45-63.
- Boucher, F. (2003). *Propuesta de una campaña publicitaria para equipos de fútbol*.
- Bourdieu, P. (1991). *Language and symbolic power*: Harvard University Press.
- Bourdieu, P. (2016). *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*: Taurus.
- Bourdieu, P., & Jordá, J. (2000). *La dominación masculina* (Vol. 3): Anagrama Barcelona.
- Brettschneider, W.-D., & Heim, R. (1997). Identity, sport, and youth development.
- Calogiuri, G., & Chroni, S. (2014). The impact of the natural environment on the promotion of active living: An integrative systematic review. *BMC Public Health*, 14(1), 1.
- Carr, J. N. (2017). Skateboarding in dude space: the roles of space and sport in constructing gender among adult skateboarders. *Sociology of Sport Journal*, 34(1), 25-34.
- Castañer, M., Camerino, O., & Anguera, M. T. (2013). Métodos mixtos en la investigación de las ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educació Física i Esports*, 2013, vol. 112, num. 2, p. 31-36.
- Cervantes Barba, C. (2002). El grupo de discusión en el estudio de la cultura y la comunicación. Revisión de premisas y perspectivas. *Revista mexicana de Sociología*, 64(2), 71-88.
- Cervantes, C. (2002). El grupo de discusión en el estudio de la cultura y la comunicación. Revisión de premisas y perspectivas. *Revista mexicana de Sociología*, 64(2), 71-88.
- CMD-Sport. (2014, 2014-07-23). Asics analiza las motivaciones de los corredores - CMD Sport. Retrieved from <https://www.cmdsport.com/esencial/cmd-multideporte/asics-analiza-las-motivaciones-de-los-corredores/>

- Cohen, D. A., McKenzie, T. L., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., & Lurie, N. (2007). Contribution of public parks to physical activity. *Am J Public Health, 97*(3), 509-514. doi:10.2105/AJPH.2005.072447
- Cohen, D. A., Setodji, C., Evenson, K., Ward, P., Lapham, S., Hillier, A., & McKenzie, T. L. (2011). How much observation is enough? Refining the administration of SOPARC. *Journal of Physical Activity & Health, 8*(8), 1117.
- Comisión Europea. (2014). Sport and Physical Activity. Special Eurobarometer 412. Retrieved from http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf
- Corbetta, P. (2003). Metodología y técnicas de investigación social. (303.1).
- Cote, J. E., & Levine, C. G. (2014). *Identity, formation, agency, and culture: A social psychological synthesis*: Psychology Press.
- Denzin, N. K. (1970). *The research act in sociology: A theoretical introduction to sociological methods*: London: Butterworths.
- Dolash, K., He, M., Yin, Z., & Sosa, E. T. (2015). Factors That Influence Park Use and Physical Activity in Predominantly Hispanic and Low-Income Neighborhoods. *J Phys Act Health, 12*(4), 462-469. doi:10.1123/jpah.2013-0226
- Donnelly, P., & Young, K. (1988). The construction and confirmation of identity in sport subcultures. *Sociology of sport journal, 5*(3), 223-240.
- Downward, P., Lera-Lopez, F., & Rasciute, S. (2014). The correlates of sports participation in Europe. *European journal of sport science, 14*(6), 592-602.
- Dumazedier, J. (1950). Regards neufs sur le sport. In: Éd. du seuil.
- Díaz Llanes, G. (2005). Los grupos focales: su utilidad para el médico de familia. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 21*(3-4), 0-0.
- Edmunds, H. (1999). The focus group. *Research Handbook. Chicago: American Marketing Association and Ntc Business Books*.
- Elias, N. (2000). *The civilising process: sociogenetic and psychogenetic investigations*. London: WileyBlackwell.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública, 85*(4), 325-328.
- Escobar, J., & Bonilla-Jimenez, F. (2009). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología, 9*(1), 51-67.
- European Commission. (2015). Eurobaremeter survey on sport and physical activity. Retrieved from <http://www.oapee.es/dctm/weboapee/erasmus/2015/ip-14-300es.pdf?documentId=0901e72b81c628d6>.
- Evenson, K., Jones, S., Holliday, K., Cohen, D., & McKenzie, T. L. (2016). Park characteristics, use, and physical activity: A review of studies using SOPARC (System for Observing Play and Recreation in Communities). *Prev Med, 86*, 153-166. doi:10.1016/j.ypmed.2016.02.029
- Fern, E. F. (1983). Focus groups: A review of some contradictory evidence, implications, and suggestions for future research. *ACR North American Advances*.
- Flick, U. (2014). Introducción a la investigación cualitativa. (303.442).
- Floyd, M. F., Spengler, J. O., Maddock, J. E., Gobster, P. H., & Suau, L. (2008). Environmental and social correlates of physical activity in neighborhood parks: an observational study in Tampa and Chicago. *Leisure Sciences, 30*(4), 360-375.
- Freeman, T. (2006). 'Best practice' in focus group research: making sense of different views. *Journal of advanced nursing, 56*(5), 491-497.
- García-Ferrando, M., & Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal: encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*: CIS.
- García, M. E., Rebollo, S., Martínez, M., & Oña, A. (1996). Estudio de hábitos deportivos en la provincia de Granada. *European Journal of Human Movement*(2), 55-73.
- 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.

- Gavin, H. (2008). *Understanding research methods and statistics in psychology*: Sage.
- Gil, J. (1993). La metodología de investigación mediante grupos de discusión. *Enseñanza (Nº10-11)*, p. 199-214).
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M., & Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *Am J Prev Med*, 28. doi:10.1016/j.amepre.2004.10.027
- Goldman, A. E., & McDonald, S. S. (1987). The group depth interview: Principles and practice.
- Goodman, R. I. (1984). Focus group interviews in media product testing. *Educational Technology*, 24(8), 39-44.
- Greenbaum, T. L. (1990). *The practical handbook and guide to focus group research*: Jossey-Bass.
- Grinnell Jr, R. M., & Unrau, Y. (2005). *Social work research and evaluation: Quantitative and qualitative approaches*: Cengage Learning.
- Griva, K., Ohlsson, S., & Scambler, G. (2004). Sport, health and identity: social and cultural change in disorganised capitalism. In *Identity and Health* (pp. 111-134): Routledge.
- Gröpel, P., Wegner, M., & Schüller, J. (2016). Achievement motive and sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 93-100.
- Guba, E. G. (1989, 1989). *Criterios de credibilidad en la investigación naturalista*.
- Gutiérrez-Sánchez, Á., & Pino-Juste, M. (2011). Validación de la versión en español de las propiedades psicométricas de la escala Self-Report Habit Index (SRHI) para medir hábitos de ejercicio físico. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 363-371.
- Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60.
- Han, B., Cohen, D. A., Derose, K., Marsh, T., Williamson, S., & Raaen, L. (2016). Validation of a New Counter for Direct Observation of Physical Activity in Parks. *J Phys Act Health*, 13(2), 140-144. doi:10.1123/jpah.2014-0592
- Hartman, R. I., & Arora, R. (1988). Feedback through Focus Group Interviews. *Journal of Career Planning and Employment*, 69(1), 77-80.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte* (Vol. 75): Editorial Paidotribo.
- Hellín, P. (2003). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas.
- Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de psicología del deporte*, 4.
- Hernández-Mendo, A., Díaz, F., & Morales, V. (2010). Construcción de una herramienta observacional para evaluar las conductas prosociales en las clases de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2).
- Hino, A. A. F., Reis, R. S., Ribeiro, I. C., Parra, D. C., Brownson, R. C., & Fermino, R. C. (2010). Using observational methods to evaluate public open spaces and physical activity in Brazil. *J Phys Act Health*, 7 Suppl 2, S146-154.
- Hovemann, G., & Wicker, P. (2009). Determinants of sport participation in the European Union. *European Journal for Sport and Society*, 6(1), 51-59.
- Ibáñez, J. (2003). *Más allá de la sociología. El grupo de discusión: teoría y crítica*: SigloVeintiuno.
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC public health*, 17(1), 976.
- Juan, S., & Andrés, R. (2010). El focus group como técnica de investigación cualitativa.
- Kidder, J. L. (2013). Parkour, masculinity, and the city. *Sociology of Sport Journal*, 30(1), 1-23.
- Kinncar, T., & Taylor, J. (1998). Investigación de mercados. 5ª. Edición. Editorial McGraw Hill. México.
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative research. Introducing focus groups. *BMJ*, 311(7000), 299-302.

- Klesges, R. C., & et al. (1984). The FATS: An observational system for assessing physical activity in children and associated parent behavior. *Behavioral Assessment*, 6(4), 333-345.
- Klostermann, C., & Nagel, S. (2014). Changes in German sport participation: Historical trends in individual sports. *International review for the sociology of sport*, 49(5), 609-634.
- Kotler, P., Armstrong, G., Brown, L., Adam, S., & Chandler, S. (2001). Marketing. ed. In: Prentice Hall. México.
- Krueger, R. A. (1991). *El grupo de discusión: guía práctica para la investigación aplicada: Pirámide*.
- Krueger, R. A. (2014). *Focus groups: A practical guide for applied research: Sage publications*.
- Lakerveld, J., Loyen, A., Schotman, N., Peeters, C. F. W., Cardon, G., van der Ploeg, H. P., . . . Brug, J. (2017). Sitting too much: a hierarchy of socio-demographic correlates. *Preventive medicine*, 101, 77-83.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33. doi:10.2307/2529310
- Lederman, L. C. (1990). Assessing educational effectiveness: The focus group interview as a technique for data collection. *Communication Education*, 39(2), 117-127.
- Lera-López, F., & Marco, R. (2018). Sports participation, physical activity, and health in the European regions. *Journal of sports sciences*, 36(15), 1784-1791.
- Lewis-Beck, M., Bryman, A. E., & Liao, T. F. (2003). *The Sage encyclopedia of social science research methods: Sage Publications*.
- Lichtman, M. (2013). *Qualitative research for the social sciences: Sage Publications*.
- Llopis-Goig, R. (2017). Efectos de ciclo vital, generación y periodo en la práctica deportiva de los españoles (1984-2014). *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*(157).
- Lozano, D. (2014). *Análisis del comportamiento táctico ofensivo en alto rendimiento en balonmano*. (Tesis doctoral inédita). Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña. Lleida.
- Lupton, D. (1995). *The imperative of health: Public health and the regulated body: Sage*.
- Lusmägi, P., Einasto, M., & Roosmaa, E.-L. (2016). Leisure-time physical activity among different social groups of Estonia: Results of the national physical activity survey. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 69(1), 43-52.
- MacKay, S., & Dallaire, C. (2013). Skirtboarders. com: Skateboarding women and self-formation as ethical subjects. *Sociology of Sport Journal*, 30(2), 173-196.
- Madgin, R., Bradley, L., & Hastings, A. (2016). Connecting physical and social dimensions of place attachment: What can we learn from attachment to urban recreational spaces? *Journal of Housing and the Built Environment*, 31(4), 677-693.
- Maestre-Miquel, C., Regidor, E., Cuthill, F., & Martínez, D. (2015). Desigualdad en la prevalencia de sedentarismo durante el tiempo libre en población adulta española según su nivel de educación: diferencias entre 2002 y 2012. *Revista Española de Salud Pública*, 89(3), 259-269.
- Malcom, D. (2018). Sport, Medicine and Health: The medicalization of sport? (Paperback) - Routledge. doi:9781138317659
- Marcén, C. (2016). Análisis de los hábitos, demandas y tendencias deportivas de la población zaragozana. Retrieved from <http://www.zaragozadeporte.com/docs/documentos/Documento1352.pdf>
- Marcén, C., & Arbonés, I. (2017). *El uso deportivo de la bicicleta en Zaragoza: capital social y simbólico*. Paper presented at the XIV Congreso Ibérico La Bicicleta y la Ciudad, Zaragoza.
- Martinez del Castillo, J., González-Rivera, M. D., Jiménez-Beatty Navarro, J. E., Graupera-Sanz, J. L., Martín-Rodríguez, M., Campos-Izquierdo, A., & Del Hierro-Pinés, D. (2009). Los

- hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España.(The habits of physical activity of the older women in Spain). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 5(14), 81-93.
- Martos, P. (2002). El sistema turístico deportivo de las estaciones de ski y montaña en España. *Universidad de Granada, Granada*.
- Martín, M., Barripedro, M. I., Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J. E., & Rivero-Herráiz, A. (2014). Diferencias de género en los hábitos de actividad física de la población adulta en la Comunidad de Madrid. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(38).
- Martín, M., Moscoso, D., & Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 13(49).
- Mayan, M. (2001). Una introducción a los métodos cualitativos: módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales. *Alberta: International Institute for Qualitative Methodology*.
- Mays, N., & Pope, C. (1995). Rigour and qualitative research. *BMJ: British Medical Journal*, 311(6997), 109.
- McCracken, H., & Dogra, S. (2018). Sedentary Time in Male and Female Masters and Recreational Athletes Aged 55 and Older. *Journal of aging and physical activity*, 26(1), 121-127.
- McKenzie, T. L. (2006). SOPLAY: system for observing play and leisure activity in youth. *Active Living Research*.
- McKenzie, T. L., & Cohen, D. A. (2006). SOPARC (System for observing play and recreation in communities): Description and Procedures Manual. *San Diego, CA: San Diego State University*.
- McKenzie, T. L., Cohen, D. A., Sehgal, A., Williamson, S., & Golinelli, D. (2006). System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC): Reliability and Feasibility Measures. *J Phys Act Health*, 3 Suppl 1, S208-S222.
- McKenzie, T. L., Sallis, J. F., & Nader, P. R. (1992). SOFIT: System for Observing Fitness Instruction Time. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(2), 195-205. doi:10.1123/jtpe.11.2.195
- McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Nader, P. R., Patterson, T. L., Elder, J. P., Berry, C. C., . . . Nelson, J. A. (1991). BEACHES: an observational system for assessing children's eating and physical activity behaviors and associated events. *J Appl Behav Anal*, 24(1), 141-151. doi:10.1901/jaba.1991.24-141
- McKenzie, T. L., & Van der Mars, H. (2015). Top 10 research questions related to assessing physical activity and its contexts using systematic observation. *Res Q Exerc Sport*, 86(1), 13-29. doi:10.1080/02701367.2015.991264
- Medina, J., & Delgado, M. (1999). Metodología de entrenamiento de observadores para investigaciones sobre EF y deporte en las que se utilice como método la observación. *Revista motricidad*, 5, 69-86.
- Ministerio de Educación, C. y. D. (2015). Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015. Retrieved from <http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/encuesta-habitos-deportivos.html>
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC public health*, 15(1), 66.
- Moreno-Franco, B., Peñalvo, J. L., Casasnovas-Lenguas, J. A., & Leon-Latre, M. (2015). Factores asociados al cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física en población trabajadora de entre 40 y 55 años de edad. *Revista Española de Salud Pública*, 89(5), 447-457.

- Morgan, D. L. (1997). Focus groups as qualitative research, Thousand Oakes. In: California: Sage Publications, Inc.
- Moscoso, D., Estrada, E. M., Velázquez, L. B., García, R. F.-B., Rodríguez, M. M., González, C. R., . . . del Rosal, R. S. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*: Fundación "la Caixa".
- Moscoso, D., Martín, M., Pedrajas, N., & Sánchez, R. (2013). Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. *Archivos de Medicina del Deporte*, 158(1), 341-347.
- Myers, G. (1998). Displaying opinions: Topics and disagreement in focus groups. *Language in society*, 27(1), 85-111.
- Noaks, L., & Wincup, E. (2004). *Criminological research: Understanding qualitative methods*: Sage.
- Nuviala Nuviala, A., Grao Cruces, A., Fernández Martínez, A., Alda Schönemann, O., Burges Abad, J. A., & Jaume Pons, A. (2009). Autopercepción de la salud, estilo de vida y actividad física organizada.
- Observatorio Municipal de Estadística. (2017). Datos Socioeconómicos. Retrieved from <http://demografia.zaragoza.es/>
- Olabuénaga, J. I. R. (1999). Metodología de la investigación cualitativa. *Universidad de Deusto. Bilbao*.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Guía de la Actividad Física de la Unión Europea. Recomendaciones en acciones políticas en apoyo de la actividad física para la salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Actividad Física. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Orley, J., & Saxena, S. (1996, 1996). *What qualify of life?*
- Pacheco, A., Soltero, E. G., Mama, S. K., & Lee, R. E. (2012). *Association between physical activity resource quality and use in Mexicans through objective observation*. Paper presented at the International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings.
- Parra, G. E. M. (2005). Interpretación de los jóvenes poblados universitarios entorno a los contenidos del sitcom Friends.
- Patton, M. Q. (2011). *Essentials of utilization-focused evaluation*: Sage Publications.
- Pleson, E., Nieuwendyk, L., Lee, K., Chaddah, A., Nykiforuk, C., & Schopfloch, D. (2014). Understanding older adults' usage of community green spaces in Taipei, Taiwan. *International journal of environmental research and public health*, 11(2), 1444-1464.
- Powell, R. A., & Single, H. M. (1996). Focus groups. *International journal for quality in health care*, 8(5), 499-504.
- Prieto, M. A., & Cerdá, J. C. M. (2002). Investigación cualitativa. Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. *Consultantes*, 149.
- Puchta, C., & Potter, J. (2004). *Focus group practice*: Sage.
- Puhl, J., Greaves, K., Hoyt, M., & Baranowski, T. (1990). Children's Activity Rating Scale (CARS): Description and Calibration. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61(1), 26-36. doi:10.1080/02701367.1990.10607475
- Puig, N., Vilanova, A., Camino, X., Maza, G., Pasarello, M., Juan, D., & Tarragó, R. (2006). Los espacios públicos urbanos y el deporte como generadores de redes sociales. El caso de la ciudad de Barcelona. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 2(84), 76-87.
- Punch, K. F., & Oancea, A. (2014). *Introduction to research methods in education*: Sage.
- Pérez, M. d. R. G. (2005, 2005). *Los estudios de casos: una opción metodológica para investigar la educación artística*.
- Rannikko, A., Harinen, P., Torvinen, P., & Liikanen, V. (2016). The social bordering of lifestyle sports: inclusive principles, exclusive reality. *Journal of youth studies*, 19(8), 1093-1109.
- Rebollo, S., & Martos, P. (1998). Práctica Físico-Deportiva y género: aproximación a una realidad marginal. *European Journal of Human Movement*(4), 183-202.

- Requena, M. L., Suárez, M., & Pérez, Ó. (2013). Encuestas de salud en España: situación actual. *Revista Española de Salud Pública*, 87(6), 549-573.
- Rigler, E. (1987). Focus on focus groups. *American Bankers Association. ABA Banking Journal*, 79(4), 96.
- Rodríguez-Díaz, Á. (2008). *El deporte en la construcción del espacio social: CIS*.
- Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C., & Garrido-Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana de salud pública*, 26, 244-254.
- Rovio, S. P., Yang, X., Kankaanpää, A., Aalto, V., Hirvensalo, M., Telama, R., . . . Raitakari, O. T. (2018). Longitudinal physical activity trajectories from childhood to adulthood and their determinants: The Young Finns Study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 28(3), 1073-1083.
- Ruetten, A., Frahsa, A., Engbers, L., Gusi, N., Mota, J., Pacenka, R., . . . Vuillemin, A. (2014). Supportive environments for physical activity, community action, and policy in 8 European Union Member States: comparative analysis and specificities of context. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(5), 873-883.
- Ruiz, A., Pera, G., Baena, J. M., Mundet, X., Alzamora, T., Elosua, R., . . . Fusté, M. (2012). Validación de una versión reducida en español del cuestionario de actividad física en el tiempo libre de Minnesota (VREM). *Revista Española de Salud Pública*, 86(5), 495-508.
- Ríos, D., Cubedo, M., & Ríos, M. (2013). Graphical study of reasons for engagement in physical activity in European Union. *Springerplus*, 2(1), 488.
- Salguero Pérez, A., & Martos Fernández, P. (2011). Desigualdad de género en competiciones populares de fondo. *Apunts. Educación física y deportes*(103), 91-100.
- Sallis, J. F. (2009). Measuring physical activity environments: a brief history. *Am J Prev Med*, 36(4), S86-S92.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., & Pérez, M. d. I. L. C. (1998). *Metodología de la investigación* (Vol. 1): Mcgraw-hill México.
- Santos, M., Rech, C. R., Alberico, C. O., Fermino, R. C., Rios, A. P., David, J., . . . Mota, J. (2016). Utility and Reliability of an App for the System for Observing Play and Recreation in Communities (iSOPARC®). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(2), 93-98.
- Scheerder, J., Breedveld, K., & Borgers, J. (2015). *Running across Europe: the rise and size of one of the largest sport markets*: Springer.
- Schifferdecker, K. E., & Reed, V. A. (2009). Using mixed methods research in medical education: basic guidelines for researchers. *Medical Education*, 43(7), 637-644.
- Seal, D. W., Bogart, L. M., & Ehrhardt, A. A. (1998). Small group dynamics: The utility of focus group discussions as a research method. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 2(4), 253.
- Soltero, E. G., Mama, S. K., Pacheco, A. M., & Lee, R. E. (2015). Physical Activity Resource and User Characteristics in Puerto Vallarta, Mexico (Recursos para la actividad física y características de los usuarios en Puerto Vallarta, México). *Retos*(28), 203-206.
- Swann, C., Telenta, J., Draper, G., Liddle, S., Fogarty, A., Hurley, D., & Vella, S. (2018). Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of sport and exercise*, 35, 55-64.
- Taniguchi, H., & Shupe, F. L. (2014). Gender and family status differences in leisure-time sports/fitness participation. *International review for the Sociology of Sport*, 49(1), 65-84.
- Thorpe, H. (2017). Action sports, social media, and new technologies: Towards a research agenda. *Communication & sport*, 5(5), 554-578.
- Timperio, A., Crawford, D., Ball, K., & Salmon, J. (2017). Typologies of neighbourhood environments and children's physical activity, sedentary time and television viewing. *Health & place*, 43, 121-127.

- Trigueros, C., Rivera, E., Moreno, A., & Muñoz, R. (2016). Uso del software CAQDAS Nvivo en Ciencias Sociales para la investigación con grupos de discusión. *Index de Enfermería*, 25(3), 171-174.
- Tsuji, T., Miyaguni, Y., Kanamori, S., Hanazato, M., & Kondo, K. (2018). Community-level Sports Group Participation and Older Individuals' Depressive Symptoms. *Medicine and science in sports and exercise*, 50(6), 1199-1205.
- Turney, L., & Pocknee, C. (2005). Virtual focus groups: New frontiers in research. *International Journal of Qualitative Methods*, 4(2), 32-43.
- Vallerand, J. R., & Young, B. W. (2016). Does having more participatory reasons mean more commitment? the simultaneous influence of participatory motives in sportspersons and exercisers. *Int. J. Sport Psychol*, 47, 1-00.
- Van Dyck, D., Sallis, J. F., Cardon, G., Deforche, B., Adams, M. A., Geremia, C., & De Bourdeaudhuij, I. (2013). Associations of neighborhood characteristics with active park use: an observational study in two cities in the USA and Belgium. *International journal of health geographics*, 12(1), 1.
- Van Tuyckom, C. (2013). Six sporting worlds. A cluster analysis of sports participation in the EU-25. *Quality & Quantity*, 47(1), 441-453.
- Van Tuyckom, C., & Scheerder, J. (2008). SPORT FOR ALL? SOCIAL STRATIFICATION OF RECREATIONAL SPORT ACTIVITIES IN THE EU-27. *Kinesiologia Slovenica*, 14(2).
- Van Tuyckom, C., & Scheerder, J. (2010). A multilevel analysis of social stratification patterns of leisure-time physical activity among Europeans. *Science & Sports*, 25(6), 304-311.
- Van Tuyckom, C., Scheerder, J., & Bracke, P. (2010). Gender and age inequalities in regular sports participation: A cross-national study of 25 European countries. *Journal of sports sciences*, 28(10), 1077-1084.
- Van Tuyckom, C., Van de Velde, S., & Bracke, P. (2012). Does country-context matter? A cross-national analysis of gender and leisure time physical inactivity in Europe. *The European Journal of Public Health*, 23(3), 452-457.
- Veitch, J., Carver, A., Abbott, G., Giles-Corti, B., Timperio, A., & Salmon, J. (2015). How active are people in metropolitan parks? An observational study of park visitation in Australia. *BMC Public Health*, 15(1), 1-8. doi:10.1186/s12889-015-1960-6
- Veitch, J., Salmon, J., Deforche, B., Ghekiere, A., Van Cauwenberg, J., Bangay, S., & Timperio, A. (2017). Park attributes that encourage park visitation among adolescents: A conjoint analysis. *Landscape and Urban Planning*, 161, 52-58.
- Vogt, D. S., King, D. W., & King, L. A. (2004). Focus groups in psychological assessment: enhancing content validity by consulting members of the target population. *Psychological assessment*, 16(3), 231.
- Von Elm, E., Altman, D., Egger, M., Stuart, J., Gøtzsche, P., & Vandenbroucke, J. (2008). Declaración de la Iniciativa STROBE (Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology): directrices para la comunicación de estudios observacionales. *Gaceta Sanitaria*, 22(2), 144-150.
- Vílchez, M. P., & De Francisco, C. (2017). Reduced Spanish version of participation motives questionnaire for exercise and sport: Psychometric properties, social/sport differences. *Journal of sports science & medicine*, 16(3), 365.
- Ward, P., McKenzie, T. L., Cohen, D. A., Evenson, K. R., Golinelli, D., Hillier, A., . . . Williamson, S. (2014). Peer Reviewed: Physical Activity Surveillance in Parks Using Direct Observation. *Prev Chronic Dis*, 11.
- Watts, M., & Ebbutt, D. (1987). More than the sum of the parts: research methods in group interviewing. *British educational research journal*, 13(1), 25-34.
- Wells, W. D. (1974). Group interviewing. *Handbook of marketing research*, 2-133.
- Wheaton, B. (2004). *Understanding lifestyle sport: Consumption, identity and difference*: Routledge.

- Whiting, J. W., Lawson, L. R., & Green, G. T. (2012). Monitoring visitation in Georgia state parks using the System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC). *Journal of Park and Recreation Administration*, 30(4).
- Wyatt, D., Bogart, L., & Ehrhardt, A. (1998). Small group dynamics: The utility of focus group discussions as a research method. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 2(4), 253.
- Z.D.M. (2018). Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015. Retrieved from https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/en/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf
- Zagalaz, M. L. (2001). *Corrientes y tendencias de la Educación Física. Barcelona: Inde.*

ANEXOS

ANEXO 1 : GUIÓN DE PREGUNTAS FOCUS GROUP 1 : CARRERAS

MODELO DE GUIA: CARRERA

0. INTRODUCCIÓN

Bienvenida a los participantes y la explicación de la tarea

“Bueno, antes que nada, muchísimas gracias por estar aquí, sé que es un gran esfuerzo el dejar sus actividades para poder acompañarnos en esta sesión. Hoy es el día 25 de septiembre de 2017, son las 19 de la tarde y estamos en la sala de reuniones de la Facultad de Salud en la Universidad San Jorge para realizar este grupo focal que tiene que ver con la experiencia en el mundo de las carreras. La investigación que estamos haciendo se refiere a la práctica deportiva no institucional que se está realizando en la ciudad de Zaragoza.

Hemos formulado unas preguntas que son en realidad guías para poder motivar la discusión. “Estamos interesados en cómo piensan y sienten respecto de algunos temas que vamos a ir viendo. Es importante que sepan que no hay respuestas correctas ni incorrectas, nos interesa sobre todo qué piensan, cómo ven los temas que vamos a ir tocando

Sin más preámbulos sería bueno que pudiéramos empezar

Presentación de los participantes

Variable 1:

Para comenzar me gustaría que hablemos sobre uno de los resultados de la encuesta de hábitos deportivos, en la cual 38,2% de la población de Zaragoza realiza actividad física al aire libre en calles, parques, etc... a que creéis que se debe esta evolución y porque hay tanta gente en los parques.

Variable 2:

La mayoría de la población de Zaragoza dice practica por libre (73,4%) cual pensáis que es el motivo por el cual la gente no busca un club o asociación para poder practicar el deporte.

- Beneficios e inconvenientes de una persona de estar o no en un club

Variable 3:

Un 60,6 practica deporte, 44,7 % de la población que hace deporte practica la carrera, un tercio de la población de Zaragoza mayor de 14 años corre. ¿A que es debido?

Variable 4:

¿Vosotros que os consideráis runners o atletas?

Variable 5:

¿A qué asociáis la creación de todos esos grupos de running que surgen por los parques de Zaragoza?

Variable 6:

¿La gente que practica en estos espacios y esta modalidad deportiva consideráis que mejora su calidad de vida?

En qué aspectos

Motivos

Bajo qué condiciones

Variable 7:

Nos montamos en la máquina del tiempo Regreso al futuro, como creéis que evolucionará este fenómeno o como nos lo encontraremos aquí a 10 años

Agradecer y terminar

“Muy bien agradecemos mucho el que hayan estado aquí, todas sus experiencias, sus opiniones, sus sentimientos y perspectivas son muy ricas y estoy segura que van a tener un impacto en la investigación.

ANEXO 2 : GUIÓN DE PREGUNTAS FOCUS GROUP 1 : CICLISMO

MODELO DE GUIA BICICLETA

0. INTRODUCCIÓN

Bienvenida a los participantes y la explicación de la tarea

“Bueno, antes que nada, muchísimas gracias por estar aquí, sé que es un gran esfuerzo el dejar sus actividades para poder acompañarnos en esta sesión. Hoy es el día 23 de octubre de 2017, son las 19 de la tarde y estamos en la sala de reuniones de la Facultad de Salud en la Universidad San Jorge para realizar este grupo focal que tiene que ver con la experiencia en el mundo de las carreras. La investigación que estamos haciendo se refiere a la práctica deportiva no institucional que se está realizando en la ciudad de Zaragoza.

Hemos formulado unas preguntas que son en realidad guías para poder motivar la discusión. “Estamos interesados en cómo piensan y sienten respecto de algunos temas que vamos a ir viendo. Es importante que sepan que no hay respuestas correctas ni incorrectas, nos interesa sobre todo qué piensan, cómo ven los temas que vamos a ir tocando

Sin más preámbulos sería bueno que pudiéramos empezar

Presentación de los participantes

Variable 1:

Para comenzar me gustaría que hablemos sobre uno de los resultados de la encuesta de hábitos deportivos, en la cual 38,2% de la población de Zaragoza realiza actividad física al aire libre en calles, parques, etc... a que creéis que se debe esta evolución y porque hay tanta gente en los parques.

Variable 2:

La mayoría de la población de Zaragoza dice practica por libre (73,4%) cual pensáis que es el motivo por el cual la gente no busca un club o asociación para poder practicar el deporte.

- Beneficios e inconvenientes de una persona de estar o no en un club

Variable 3:

Un 60,6 practica deporte, 25 % de la población que hace deporte practica CICLISMO, A que es debido el motivo de este aumento?

Variable 4:

¿Los ciclistas utilizan los lugares públicos para entrenar? ¿Los usuarios de la bici son ciclistas?

Variable 5:

Porque en Zaragoza ha habido un aumento de carreras urbanas y no han aumentado las carreras de ciclismo en la ciudad Razones por las que no hay carreras urbanas.

Variable 6:

¿La gente que practica en estos espacios y esta modalidad deportiva consideráis que mejora su calidad de vida?

En qué aspectos

Motivos

Bajo qué condiciones

Variable 7:

Nos montamos en la máquina del tiempo Regreso al futuro, como creéis que evolucionará este fenómeno o como nos lo encontraremos aquí a 10 años

Agradecer y terminar

“Muy bien agradecemos mucho el que hayan estado aquí, todas sus experiencias, sus opiniones, sus sentimientos y perspectivas son muy ricas y estoy segura que van a tener un impacto en la investigación. No va a quedar sólo en el papel, sino que se va a tomar muy en cuenta a la hora de rediseñar el perfil del médico general en el plan de estudios que se está revisando en este momento”.

ANEXO 3 : GUIÓN DE PREGUNTAS FOCUS GROUP 3: DEPORTES

MINORITARIOS

MODELO DE GUIA DEPORTES MINORITARIOS

0. INTRODUCCIÓN

Bienvenida a los participantes y la explicación de la tarea

“Bueno, antes que nada, muchísimas gracias por estar aquí, sé que es un gran esfuerzo el dejar sus actividades para poder acompañarnos en esta sesión. Hoy es el día 13 de noviembre de 2017, son las 19 de la tarde y estamos en la sala de reuniones de la Facultad de Salud en la Universidad San Jorge para realizar este grupo focal que tiene que ver con la experiencia en el mundo de las carreras. La investigación que estamos haciendo se refiere a la práctica deportiva no institucional que se está realizando en la ciudad de Zaragoza.

Hemos formulado unas preguntas que son en realidad guías para poder motivar la discusión. “Estamos interesados en cómo piensan y sienten respecto de algunos temas que vamos a ir viendo. Es importante que sepan que no hay respuestas correctas ni incorrectas, nos interesa sobre todo qué piensan, cómo ven los temas que vamos a ir tocando

Sin más preámbulos sería bueno que pudiéramos empezar

Presentación de los participantes

Variable 1:

Para comenzar me gustaría que hablemos sobre uno de los resultados de la encuesta de hábitos deportivos, en la cual 38,2% de la población de Zaragoza realiza actividad física al aire libre en calles, parques, etc... a que creéis que se debe esta evolución y porque hay tanta gente en los parques.

Variable 2:

La mayoría de la población de Zaragoza dice practica por libre (73,4%) cual pensáis que es el motivo por el cual la gente no busca un club o asociación para poder practicar el deporte.

- Beneficios e inconvenientes de una persona de estar o no en un club

Variable 3:

Hemos visto un auge en los últimos años de los deportes llamados minoritarios incluso la creación de nuevas modalidades deportivas. ¿A que es debido este aumento?

- Las redes sociales han contribuido a este auge y de qué manera.

Variable 4:

¿Vosotros y vuestros compañeros os consideráis deportistas, artistas?

Variable 5:

¿A qué asociáis la creación de todos esos grupos de vuestras modalidades que surgen por los parques de Zaragoza?

Variable 6:

¿La gente que practica en estos espacios y esta modalidad deportiva consideráis que mejora su calidad de vida?

En qué aspectos

Motivos

Bajo qué condiciones

Variable 7:

Nos montamos en la máquina del tiempo Regreso al futuro, como creéis que evolucionarán estas modalidades deportivas aquí a 10 años

Agradecer y terminar

“Muy bien agradecemos mucho el que hayan estado aquí, todas sus experiencias, sus opiniones, sus sentimientos y perspectivas son muy ricas y estoy segura que van a tener un impacto en la investigación. No va a quedar sólo en el papel, sino que se va a tomar muy en cuenta a la hora de rediseñar el perfil del médico general en el plan de estudios que se está revisando en este momento”.

ANEXO 4 : CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA GRABACIÓN DE LAS SESIONES « FOCUS GROUP »



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA GRABACIÓN DE LAS SESIONES “FOCUS GROUP”

PARA LA TESIS

“LA PRÁCTICA DEPORTIVA NO INSTITUCIONALIZADA: NUEVOS MODELOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y CALIDAD DE VIDA PERCIBIDA. ESTUDIO DE LA CIUDAD DE ZARAGOZA”

DE LA ALUMNA IRELA ARBONÉS ARQUÉ

Este documento intenta explicarle las cuestiones relativas a la utilización que se realizaría de sus datos de participación en la grabación de las sesiones “focus group”.

1. INFORMACIÓN ACERCA DE LA GRABACIÓN DE LAS SESIONES

Desde la Universidad San Jorge se lleva a cabo la grabación de las sesiones con fines de la tesis doctoral de la Facultad de Ciencias de la Salud “La práctica deportiva no institucionalizada: nuevos modelos de práctica deportiva y calidad de vida percibida. Estudio de la ciudad de Zaragoza” de la alumna Irela Arbonés con DNI: 47.676.683Y. **Las grabaciones de voz, transcritas e despersonalizadas**, se utilizarán como apoyo para analizar nuevos modelos de práctica deportiva no institucionalizada que se dan en la ciudad de Zaragoza des de la propia visión de los implicados.

2. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS

Los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines académicos y de investigación y solamente por parte del equipo de investigación ValorA de la Universidad San Jorge.

Sus datos personales serán protegidos y guardados en un lugar seguro de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información y atendiendo a un estricto cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 sobre la Protección de Datos de Carácter Personal.

En ningún caso se harán públicos sus datos personales, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenidos.

3. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, Don/Dña.con DNI: he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones en él facilitadas acerca de la grabación de las sesiones. También he sido informado/a de que mis datos personales serán protegidos y serán utilizados únicamente con fines académicos y de investigación por parte del equipo de investigación ValorA de la Universidad San Jorge.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO participar en la grabación de las sesiones y que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados en el documento.

En Zaragoza, a de de 20....

Firmado:

Don/Dña. _____

(El/la experto/a)

ANEXO 5: NODOS FOCUS GROUP CARRERAS

Nombre	Descripción
AUMENTO DE LA CARRERA	
DEMOCRATIZACION DE LA PRACTICA DEPORTIVA	
FACILIDADES	
ACCESIBILIDAD	
CAMBIO ROLES	
PREPARACION	
POPULARIZACIÓN DEL RENDIMIENTO	
RELACIONES SOCIALES	
SATISFACCIONES	
INMEDIATEZ	
PERSONALES	
AUMENTO DE PRACTICA FISICA EN LAS ZONAS VERDES	
CAMBIO MENTALIDAD	
CULTURA	
DIFICULTADES	
EXPANSION DE ZARAGOZA	
FACILIDADES	
FORMA DE VIDA	
MODA	

Nombre	Descripción
SALUD	
SITUACION ECONOMICA	
VERGÜENZA	
CALIDAD DE VIDA	
DISMINUYE	
MEJORA	
EMPODERAMIENTO	
RELACION SOCIAL	
MEJORA PERO CON MATICES	
CREACION GRUPOS	
FACILIDADES	
OBJ COMUNES	
OPORTUNIDAD ECONOMICA	
SOCIAIZACION	
PRACTICA POR LIBRE	
BRECHA CON LAS FEDERACIONES	
ELITISMO	
CAMBIO CULTURA	
INDIVIDUALISMO	
LIBERTAD	
REGULACION LABORAL	
SITUACION ECONOMICA	

Nombre	Descripción
PROYECCION DE FUTURO	
CAMBIO DE MODA	
CRISIS GRUPOS	
DISMINUCION DE CARRERAS	
EVOLUCION CULTURA DEPORTIVA	
EVOLUCION Y FIN DE UN CICLO	
GESTION MARCAS DEPORTIVAS	
NUEVO MODELO DE PRÁCTICA	
PERMANENCIA Y BOOM DEL MOVIMIENTO	
RUNNER_ATLETA	
ACTIVO	
ATLETA	
CORREDOR	
DEPORTISTA	
RUNNER	
SIN DEFINIR	

ANEXO 6: NODOS FOCUS GROUP BICICLETA

Nombre	Descripción
AUMENTO CICLISMO	
CONOCIMIENTO DEL TERRITORIO	
ECONOMICO	
ESTILO DE VIDA SALUDABLE	
PROMOCIÓN	
BICI ZARAGOZA	
CARRIL BICI	
RUTAS	
SENSACION DE LIBERTAD	
SOCIALIZACION	
SUPERACION	
AUMENTO DE LA PRACTICA FISICA EN ZONAS VERDES	
ASOCIACION CON EL OCIO	
CAMBIO DE MENTALIDAD	
VIVIR LA CALLE	
CREACION EMPRESAS	
DEMOCRATIZACION DE LA PRACTICA DEPORTIVA	

Nombre	Descripción
ESTA DE MODA	
FACILIDADES	
FOMENTO DE INSTITUCIONES	
SALUDABLE	
SOCIALIZACION	
SUPERACION	
CALIDAD DE VIDA	
AUMENTO	
BENEFICIO EMOCIONAL	
DEPORTE FAMILIAR	
MEJORA SALUD	
OPTIMIZACION DEL TIEMPO DE DESPLAZAMIENTO	
SALUD SOCIAL	
SEGURIDAD PARA TODOS-CIVISMO	
DISMINUYE	
FANATISMO POR LO EPICO	
POPULARIZACION DEL RENDIMIENTO	
RENDIMIENTO	
CICLISTA	

Nombre	Descripción
CICLISTA DEPORTIVO	
CICLISTA URBANO	
NO CARRERAS CICLOTURISTAS URBANAS	
AUTORIZACIONES	
DIFICULTADES	
DINERO	
INFRAESTRUCTURAS	
NEGOCIO	
PRACTICA POR LIBRE	
CREACION DE GRUPOS	
ETAPA DE PRUEBA	
FUNCION FEDERACIONES	
MIEDO AL COMPROMISO	
MOTIVACIONES O RETOS	
MOTIVOS PARA FEDERARSE	
MOTIVOS PARA NO FEDERARSE	
RIESGOS	
PROYECCION DE FUTURO	
AUMENTO DE LA PRACTICA DEL CICLISMO	

Nombre	Descripción
AUMENTO PRACTICA AL AIRE LIBRE	
CAMBIO DE MENTALIDAD	
CULTURA CICLISTA	
EVOLUCION DE LAS MODALIDADES	
NUEVAS FORMAS DE PRACTICA DEL CICLISMO	
SALUD SOCIAL	

ANEXO 7: NODOS FOCUS GROUP DEPORTES MINORITARIOS

Nombre	Descripción
AUMENTO PRACTICA ZONAS VERDES	
ACCESIBILIDAD	
AHORRO ECONOMICO	
APROVECHAMIENTO DE LOS ESPACIOS PÚBLICOS	
AUTONOMIA	
EXPANSION DE ZARAGOZA	
HABITOS SALUDABLES	
MODA O TENDENCIA SOCIAL	
NUEVAS PRACTICAS DEPORTIVAS CON NECESIDADES ESPECIFICAS	
PROMOCION DE LOS ESPACIOS VERDES	
RETOS	
SEGURIDAD	
VISIBILIDAD	
BOOM DE LOS DEPORTES MINORITARIOS	
ASPECTOS ECONOMICOS	
DAR CABIDA A TODOS	
DIFUSION	

Nombre	Descripción
EDUCACION	
ESTRUCTURACION	
EVENTOS Y COMPETICIONES	
INVERSION	
NO COMPETICION	
PROFESIONALIZACION	
REDES SOCIALES	
FACILIDADES	
INCONVENIENTES	
VALORES	
TRATO MAS CERCANO	
VIDA SALUDABLE	
VISIBILIDAD	
CALIDAD DE VIDA	
EMPEORA	
RIESGO DE LESIONES	
SALUD	
MEJORA	
FISICA	
FISICA, MENTAL Y SOCIAL	
MENTAL	

Nombre	Descripción
PREVENCIÓN RIESGO LESIONES	
DEPORTIS - ARTISTA	
ARTISTA	
DEPORTISTA	
DINAMIZADORA	
SOÑADOR	
TRASEUR-PRACTICANTE	
PRACTICA POR LIBRE	
AUTODIDÁCTAS	
AUTONOMIA	
BRECHA CON LA FEDERACION	
DESCONOCIMIENTO DE VENTAJAS	
NO CONSUMISMO	
NO PERCEPCIÓN DE NECESIDAD	
COMETICIÓN VS NO COMPETICION	
EDUCACIÓN	
FACILIDADES	
NUEVA CULTURA DEPORTIVA	
PROFESIONALIZACIÓN	
SALUD	

Nombre	Descripción
SOCIALIZARSE	
PROYECCION DE FUTURO	
ASOCIACIONISMO	
DEPENDENCIA A SU DIFUSION	
ENFRENTAMIENTO COMPETICION-NO COMPETICION	
EVOLUCION PROGRESIVA	
HERRAMIENTA EDUACTIVA	
PROFESIONALIZACION	
SIN EVOLUCION	
VIDA ACTIVA Y CONCILIACION FAMILIAR	

