



Matías Ignacio Castro-Flores*
Ignacio Andrés Gallardo-Navarro**



ISSN: 0121-7577 e-ISSN: 2462-8425



Bienestar psicológico en practicantes de calistenia de la región metropolitana, Chile

Recibido en marzo 22 de 2023, aceptado en diciembre 21 de 2024

Citar este artículo así

Castro-Flores MI y Gallardo-Navarro IA. Bienestar psicológico en practicantes de calistenia de la región metropolitana, Chile. Hacia Promoc. Salud. 2025; 30(1): 33-40. DOI: 10.17151/hpsal.2025.30.1.4

Resumen

Introducción: esta investigación tiene por objetivo establecer el bienestar psicológico de los practicantes de calistenia mayores de 18 años en la región metropolitana de Chile. **Metodología:** se utilizó las escalas de bienestar psicológico de Ryff, en donde participaron 213 practicantes de calistenia mediante la divulgación por redes sociales de un cuestionario que contenía un consentimiento informado, un cuestionario sociodemográfico y el instrumento para medir el bienestar psicológico. **Resultados:** se identificó que la calistenia en su mayoría es practicada por hombres jóvenes con una media de 23 ± 4.78 años. A su vez, respecto del bienestar psicológico, se estableció que, existen diferencias significativas en las dimensiones de autoaceptación y crecimiento personal, según el tiempo de práctica de los atletas. Por otra parte, una de las limitaciones de este estudio fue la cantidad de participantes y, además, que esta muestra excluye a aquellos practicantes Calistenia que pueden no estar conectados a redes sociales. **Conclusiones:** la calistenia puede ser una óptima herramienta de promoción de salud debido a su bajo costo, popularidad, adhesión y mantenimiento de la práctica en los atletas. Por otra parte, es necesario realizar estudios correlacionales probabilísticos para asegurar que a mayor tiempo de práctica mayor es el bienestar psicológico.

Palabras clave

Actividad física, bienestar, calistenia, estilo de vida saludable, promoción de la salud, psicología (Fuente: DeCS).

* Psicólogo, Universidad de Chile, Santiago, Chile. Correo institucional: matias.castro.f@ug.uchile.cl. orcid.org/0000-0001-6094-1898.

** Doctor, Universidad de Chile, Santiago, Chile. Correo institucional: igallardo@uchile.cl. orcid.org/0000-0002-0400-4709.

Psychological well-being among calisthenics practitioners in the metropolitan region of Chile

Abstract

Introduction: This study aims to assess the psychological well-being of calisthenics practitioners aged over 18 in the Metropolitan Region of Chile. **Methodology:** Ryff's psychological well-being scales were used. A total of 213 calisthenics practitioners participated by completing a questionnaire distributed on social media. This included an informed consent form, a sociodemographic questionnaire and the instrument for measuring psychological well-being. **Results:** It was found that calisthenics is primarily practised by young men with an average age of 23 ± 4.78 years. Regarding psychological well-being, significant differences were found in the dimensions of self-acceptance and personal growth depending on how long the athletes had been practising. However, this study had two limitations: the small number of participants, and the fact that the sample excluded calisthenics practitioners who were not connected to social networks. **Conclusions:** Calisthenics can be an excellent health promotion tool due to its popularity, low cost, and the fact that athletes adhere to it and maintain its practice. Furthermore, probabilistic correlational studies are needed to confirm whether longer practice times lead to greater psychological well-being.

Keywords

Calisthenics, healthy lifestyle, health promotion, psychology, physical activity (Source: *DeCS*).

Bem-estar psicológico em praticantes de calistenia da região metropolitana, Chile

Resumo

Introdução: esta investigação tem como objetivo determinar o bem-estar psicológico de praticantes de calistenia com mais de 18 anos na região metropolitana do Chile. **Metodologia:** foram utilizadas as escalas de bem-estar psicológico de Ryff, nas quais participaram 213 praticantes de calistenia através da divulgação nas redes sociais de um questionário que continha um consentimento informado, um questionário sociodemográfico e o instrumento para medir o bem-estar psicológico. **Resultados:** identificou-se que a calistenia é praticada principalmente por homens jovens com uma média de $23 \pm 4,78$ anos. Por sua vez, em relação ao bem-estar psicológico, estabeleceu-se que existem diferenças significativas nas dimensões de autoaceitação e crescimento pessoal, de acordo com o tempo de prática dos atletas. Por outro lado, uma das limitações deste estudo foi o número de participantes e, além disso, o facto de esta amostra excluir os praticantes de calistenia que podem não estar conectados às redes sociais. **Conclusões:** a calistenia pode ser uma ótima ferramenta de promoção da saúde devido ao seu baixo custo, popularidade, adesão e manutenção da prática pelos atletas. Por outro lado, é necessário realizar estudos correlacionais probabilísticos para garantir que quanto maior o tempo de prática, maior o bem-estar psicológico.

Palavras chaves

Atividade física, calistenia, estilo de vida saudável, promoção da saúde, psicologia (Fonte: *DeCS*).

Introducción

Una de las temáticas relevantes en la promoción de la salud es la actividad física, ha sido considerada como un medio intercesor fundamental que ayuda a la obtención de resultados significativos a favor de la evolución y el mejoramiento de la calidad de vida (1). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física (AF) es un factor que interviene en la salud y es utilizada como la principal estrategia en la prevención de la obesidad. La AF, se entiende como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa del metabolismo basal (2). Se ha evidenciado que la práctica regular de AF disminuye los riesgos de accidentes cerebrovasculares, cardiopatías coronarias, hipertensión, diabetes tipo II, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión (3). Debido a estos beneficios, se ha recomendado ampliamente la vinculación de la salud con otras instituciones y organizaciones deportivas para obtener provecho de forma integral de la actividad física (3).

En 2020, el Ministerio del Deporte identificó que el 64.3% de la población mayor de 18 años de Chile, es inactiva físicamente, es decir, realizan actividad física menos de tres días a la semana con un mínimo de 60 minutos (4). Para el año 2024, esta proporción bajó a un 26.8%, lo que coincide con un incremento en la participación de adultos en organizaciones deportivas (6). Asimismo, desde el 2018 hasta la fecha el Ministerio del Deporte (4-6), ha encontrado tres factores transversales en la AF:

1. La AF es llevada a cabo mayoritariamente por hombres en comparación a mujeres.
2. Las personas jóvenes practican mayoritariamente AF en comparación a personas de mayor rango de edad, dicho de otro modo, existe una tendencia decreciente conforme más se acerca a la tercera edad.
3. La existencia de una asociación entre el índice socioeconómico con la práctica e interés en la AF, es decir, aquellos estratos más bajos presentan menores niveles de actividad físico-deportiva (AFD) en comparación con los estratos medios y altos.

En este contexto desafiante, se ha popularizado una estrategia para promover la AF, a saber, los parques de calistenia. Esta disciplina ha sido definida como “el conjunto de ejercicios que pretenden desarrollar las capacidades físicas básicas, a través del propio peso, pudiéndose realizar en espacios no concretos,

valiéndose del equilibrio y el control corporal para el desarrollo a nivel físico y mental” (7:89). En la literatura se ha planteado esta disciplina como una herramienta potencial de salud pública en la promoción de la AF debido a su accesibilidad y bajo costo, popularidad, beneficios para la salud y adquisición de hábitos saludables que reducen la inactividad física y obesidad (7-9), además se han identificado beneficios a nivel fisiológico (7, 9) y psicológico (7, 10). Así es como en la actualidad estas plazas han sido implementadas por diversas instituciones y municipios contando con 222 parques de calistenia en la región metropolitana en el año 2022 (11). Esta disciplina originó el *Street Workout*, que a menudo se desarrolla en los mismos espacios que la calistenia. Sin embargo, se ha planteado que esta diferencia no es relevante, ya que en cualquier caso en ambas disciplinas se consideran “calisténicos” y comparten el mismo fundamento de entrenamiento y lugar (9). Por ende, en este escrito no se hará distinción entre una y otra disciplina.

Actualmente, es necesario generar evidencia sistemática, empírica y comparativa sobre la efectividad de la promoción de salud y la AF (2). Por esta razón, se propone abordar la calistenia desde la perspectiva del bienestar psicológico de sus practicantes, como una forma de generar evidencia empírica de estas iniciativas promotoras de salud.

El bienestar psicológico será abordado desde una perspectiva eudaimonica, esto implica que, existe un énfasis en el desarrollo de capacidades y crecimiento personal de las personas como indicadores fundamentales del funcionamiento positivo (12). De acuerdo con esta tradición, una persona que experimenta un alto bienestar piensa la vida de forma satisfactoria y significativa, independientemente de la presencia o ausencia de altos niveles de emociones positivas o negativas (13). Carol Ryff, exponente central de este concepto ha planteado una estructura de seis dimensiones propias del bienestar, a saber, auto aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal (12).

La pertinencia del bienestar psicológico se sustenta en evidencia que indica que la actividad físico-deportiva genera efectos positivos desde el punto de vista social, lo cual entrega recursos para sostener un mayor nivel de bienestar psicológico y calidad de vida (10). A su vez, se ha establecido en un estudio anterior que los practicantes de calistenia presentan un alto bienestar psicológico (10); sin embargo, este fenómeno no se ha establecido en Chile.

En síntesis, la pregunta de investigación es ¿cuál es el bienestar psicológico de los practicantes de calistenia mayores de 18 años en la región metropolitana?, por lo tanto, el objetivo de esta investigación es establecer el bienestar psicológico y, a su vez, información sociodemográfica de los practicantes de calistenia mayores de 18 años en esta región. Se plantea que el bienestar psicológico de los practicantes de calistenia de esta zona del país tendrá diferencias significativas en función de la trayectoria en la disciplina y el género.

Materiales y métodos

Para este estudio se utilizó un modelo observacional de carácter transversal y descriptivo. Debido a que es un fenómeno real poco estudiado, es necesario un diseño que logre crear nuevas hipótesis a futuro, y también se escoge este diseño debido a su bajo costo y viabilidad.

Participantes

Criterio de inclusión: todas aquellas personas mayores o igual a 18 años que reporten practicar calistenia en un parque de esta disciplina y respondan los cuestionarios propios de esta investigación.

Criterios de exclusión: personas menores de 18 años. Por otra parte, no se excluyen practicantes de calistenia que al mismo tiempo practican otra disciplina en otro lugar.

En esta investigación, participaron voluntariamente 213 personas con edades entre 18 y 40 años con un promedio de 23 años y una desviación estándar de 4.78. La muestra estuvo compuesta por 180 hombres (84.5%), 30 mujeres (14.1%), 2 personas que prefirieron no decirlo (0.9%) y 1 persona no binaria (0.5%). Es oportuno mencionar que, es una muestra no probabilística por conveniencia.

Instrumentos

En esta revisión se utilizaron las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptadas al español por Díaz et al. (12). Este instrumento cuenta con un total de seis dimensiones y 39 ítems que son respondidos en un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

La versión de las Escalas de Bienestar Psicológico adaptada al español anteriormente ha mostrado una

consistencia interna optima con un alfa de Cronbach de 0.83, a excepción de la escala de crecimiento personal que tiene una consistencia de 0.68 (12). En esta investigación el alfa de Cronbach fue de 0.88. A su vez, este instrumento ha sido validado para la población española (10,12). Además, se utilizó un cuestionario sociodemográfico que recopiló información sobre género, edad, comuna de residencia, disposición de lugar de entrenamiento y tiempo practicando calistenia.

Procedimiento

La administración del cuestionario sociodemográfico y bienestar psicológico fue proporcionada mediante un formulario de Google, el cual fue publicado en plataformas de redes sociales tales como Facebook e Instagram para invitar a los practicantes de calistenia a participar. En este formulario se entregó un consentimiento informado junto a la declaración de confidencialidad de los datos. Este procedimiento se llevó a cabo entre el 04 de octubre y el 15 de noviembre de 2021.

Análisis estadístico

En esta investigación se utilizó el software estadístico Statistical Package for the Social Sciences® (SPSS) Versión 25, el cual permitió el uso estadístico de confiabilidad (alfa de Cronbach) para determinar la adecuación de la adaptación realizada a las graduaciones de respuesta y formulación de las preguntas. Además, se hizo prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) para detectar si existe normalidad en estas variables. Luego, se utilizó estadística inferencial (prueba Anova de un factor) para el análisis de las respuestas, con uso de prueba de hipótesis para establecer diferencias significativas en la comparación de los parámetros de orden recogidos (género, trayectoria, entre otros).

Resultados

Resultados sociodemográficos

De acuerdo con los resultados del análisis se puede identificar que en promedio la muestra es de 23 años con una desviación estándar de 4.78, en donde existe un rango etario de 18 a 40 (Tabla 1). Además, en su mayoría la muestra está conformada por hombres (84.5%) seguido de las mujeres (14.1%), luego están las personas que prefirieron no decirlo (0.9%) y finalmente se encuentran las personas no binarias (0.5%) (Tabla 2).

Tabla 1. Edad de los practicantes de calistenia

	Edad
Media	23
Valor mínimo	18
Valor máximo	40
Desviación estándar	4.78

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2. Practicantes de calistenia según género

Género	Porcentaje
Mujer	14.1%
Hombre	84.5%
Prefiero no decirlo	0.9%
No binario	0.5%

Fuente: elaboración propia.

Respecto al tiempo que los practicantes han dedicado a la calistenia, se puede mencionar que un 48.9% lleva practicando por más de dos años, seguido de entre 1 y 2 años con un 18.6%, luego entre 6 meses y 1 año con un 18.6% y finalmente, menos de 6 meses con un 14.0% (Tabla 3).

Tabla 3. Trayectoria de los practicantes de calistenia

¿Cuánto tiempo ha estado practicando calistenia?	Porcentaje
Menos de 6 meses	14.0%
Entre 6 meses y 1 año	18.6%
Entre 1 y 2 años	18.6%
Más de dos años	48.9%

Fuente: elaboración propia.

Resultados bienestar psicológico

Los resultados para cada dimensión del bienestar psicológico son las siguientes (Tabla 4):

Tabla 4. Resultados generales de bienestar psicológico

Dimensiones	Media	DE ±
Auto Aceptación	4.7	1.2
Relaciones positivas	4.7	1.1
Autonomía	4.4	0.8
Dominio del entorno	4.4	0.9
Crecimiento personal	5.0	1.0
Propósito en la vida	4.6	1.3

Fuente: elaboración propia.

Luego, el bienestar psicológico, de acuerdo con el género y con un 95% de confianza, no muestra diferencias significativas en sus dimensiones (Tabla 5).

Tabla 5. Resultados bienestar psicológico según género

	Género								Valor p
	Mujer		Hombre		Prefiero no decirlo		No Binario		
	Media	DE ±	Media	DE ±	Media	DE ±	Media	DE ±	
Auto Aceptación	4.9	1.0	4.7	1.3	5.4	0.8	5.3	0.0	0.67
Relaciones positivas	5.1	1.0	4.6	1.1	4.2	0.9	5.5	0.0	0.13
Autonomía	4.3	0.9	4.4	0.8	3.0	0.4	4.0	0.0	0.14
Dominio del entorno	4.7	0.8	4.4	1.0	4.0	0.0	4.8	0.0	0.27
Crecimiento personal	5.1	0.8	4.9	1.0	4,6	0.4	5.5	0.0	0.65
Propósito en la vida	4.9	1.1	4.6	1.3	5.4	0.8	4.8	0.0	0.20

Fuente: elaboración propia.

Finalmente, los resultados del bienestar psicológico, según tiempo de práctica, muestra diferencias significativas en las dimensiones de auto aceptación ($p= 0.009$) y en la dimensión de crecimiento personal ($p= 0.015$) utilizando un 95% de confianza (Tabla 6).

Tabla 6. Resultados bienestar psicológico según tiempo de práctica

¿Cuánto tiempo ha estado practicando Calistenia?									
	Menos de 6 meses		Entre 6 meses y 1 año		Entre 1 y 2 años		Más de dos años		Valor <i>p</i>
	Media	DE ±	Media	DE ±	Media	DE ±	Media	DE ±	
Auto Aceptación	4.0	1.5	4.7	1.2	4.9	1.0	4.9	1.2	0.00 *
Relaciones positivas	4.5	0.9	4.7	1.3	4.8	1.0	4.7	1.1	0.36
Autonomía	4.1	0.8	4.3	1.0	4.5	0.9	4.5	0.8	0.07
Dominio del entorno	4.1	0.9	4.4	1.1	4.5	0.8	4.5	1.0	0.27
Crecimiento personal	4.4	1.2	5.0	0.9	5.0	0.9	5.1	1.0	0.01 *
Propósito en la vida	4.2	1.6	4.6	1.2	4.8	1.0	4.6	1.2	0.59

Fuente: elaboración propia.

Discusión

Respecto a los resultados sociodemográficos, la muestra predominante es joven, ya que la media fue de 23 ± 4.78 años, dicha caracterización está en concordancia con Taipei-nasimba et al. (10) quien caracteriza a los practicantes por ser mayoritariamente hombres jóvenes. Asimismo, el Ministerio de Deportes (4-6) evidenciaba que quienes practican deporte o AF en su mayoría son personas jóvenes. En segundo lugar, relacionado a la distribución de la muestra según el género, se identificó que en su mayoría son hombres, seguido de las mujeres.

Esta diferencia ha sido abordada por otros autores como Oxford y McLachlan (14), quienes afirman que las mujeres se implican en menor medida en actividades físico-deportivas, pero más aún en aquellas relacionadas al entrenamiento de musculación (como la calistenia). Dicha diferencia puede encontrar su sustento en que las mujeres al practicar este tipo de disciplinas se sienten incómodas al sentir que sus cuerpos se desvían del ideal femenino, es decir, lo socialmente establecido (10,14,15). De esta manera, se puede explicar el bajo porcentaje de mujeres en la calistenia, ya que podría estar percibiéndose como un deporte masculino (15). A su vez, es importante mencionar la aparición de personas no binarias y que prefirieron no mencionarlo, ya que logra incorporar una nueva visión en la AF en donde no hay solo una diferenciación hombre-mujer.

Por otra parte, la muestra de este estudio evidenció que la mayoría de los practicantes de calistenia poseen una trayectoria superior a dos años, seguido de entre uno y dos años, lo cual implica que, esta disciplina genera una amplia atracción y mantenimiento en la práctica. Por ende, se puede afirmar que la calistenia está generando una adherencia a través del tiempo en los practicantes. En este sentido, los hallazgos están en concordancia con lo postulado estudios (9), que señalan que la adherencia y mantenimiento sucede debido a la vistosidad y accesibilidad de esta disciplina, lo que trae como consecuencia que se facilite la iniciación y mantenimiento de la práctica regular.

Respecto al bienestar psicológico, en cuanto al tiempo de práctica, se observan diferencias significativas con un 95% de confianza en las dimensiones de auto aceptación y crecimiento personal. Debido a que este diseño de estudio contempla una muestra no probabilística, no es posible inferir a la población estos resultados. No obstante, se logra apreciar en esta muestra que existe un incremento en los puntajes de bienestar psicológico en las categorías de mayor tiempo, lo cual podría estar relacionado a hallazgos previos, a saber, que la AF logra mejorar el bienestar psicológico (10). Estos hallazgos pueden estar estrechamente relacionados a lo propuesto por Taipa-Nasimba et al. (10) quien identificó que los practicantes de calistenia en España se caracterizan por tener un alto bienestar psicológico, específicamente

en las dimensiones de auto aceptación y crecimiento personal, al igual que en esta investigación. En este punto, se confirma la hipótesis de trabajo relacionada a la trayectoria de los practicantes de esta muestra.

En cuanto a la variable de género, se estableció que no existieron diferencias significativas entre las opciones registradas en esta investigación, lo que sugiere que todos los practicantes de calistenia experimentan un bienestar psicológico en la práctica de calistenia similar. Esto plantea la posibilidad de que estos espacios promueven la inclusión y exploración de las capacidades humanas; sin embargo, se requiere investigación adicional para evidenciar si las plazas de calistenia son efectivamente inclusivas en términos de diversidad sexual. En la literatura solo se han mencionado las plazas de calistenia como herramientas de inclusión para personas migrantes (10), pero no respecto a la diversidad sexual. Por lo tanto, aspecto, se rechaza la hipótesis de trabajo.

Conclusiones

Los practicantes son mayoritariamente hombres jóvenes que disponen de una plaza de calistenia cercana a su residencia. A su vez, esta muestra en su mayoría ha logrado practicar por más de dos años esta disciplina lo cual quiere decir que la calistenia ha logrado generar adherencia y mantención en la práctica. Lo que indica que las diferentes instituciones pertinentes han implementado iniciativas (como los parques de Calistenia) que promueven la actividad física a través del tiempo en los habitantes de la región metropolitana.

Respecto al bienestar psicológico, se concluye que existen diferencias significativas en cuanto a la trayectoria de los practicantes de calistenia, donde se observa que las categorías de mayor tiempo de práctica poseen puntajes más altos. Sin embargo, al ser un estudio no probabilístico no es posible inferirlo a toda la población.

Finalmente, los parques de calistenia y la práctica sostenida de esta disciplina es una estrategia óptima para la promoción de la salud y la AF, no solo por sus beneficios físicos, sino también en el bienestar psicológico. Por otra parte, en torno a la pregunta de investigación, se responde mediante los hallazgos anteriores, esto es, que es un constructo con valores que cambian mediante variables como la experticia y/o trayectoria de práctica mas no en la variable género.

Limitaciones y proyecciones futuras:

Una primera limitación en este estudio es la cantidad de participantes y que es una muestra no probabilística, lo que impide generalizar. En segundo lugar, esta muestra ha sido recogida mediante plataformas de redes sociales, lo cual implica que aquellas personas que no están conectadas a redes sociales no pudieron acceder a participar de esta investigación. En este sentido, el uso de estos instrumentos mediante redes sociales puede influenciar ciertos resultados diferentes de algo presencial, esto constituye una limitación y al mismo tiempo una futura proyección.

Entre las proyecciones futuras se incluyen: realizar estudios que logren visibilizar y atender la relación entre actividad física y disidencias sexuales; desarrollar investigaciones cualitativas que aborden cómo los practicantes de calistenia perciben el bienestar psicológico a través de su práctica deportiva y cómo comprenden los espacios urbanos instalados en la actividad física y el deporte.

También, es importante que futuras investigaciones exploren cómo el bienestar psicológico es influenciado por otras variables como el índice socioeconómico, si se pertenece a un área rural o urbana, entre otros, considerando que los parques de calistenia son diferentes en las comunas dependiendo del tipo de recursos que se invierten en estos.

Referencias bibliográficas

1. Ministerio de Salud. Promoción de salud [Internet]. Santiago: MINSAL; 2016 [citado 2022 dic 12]. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2016/09/1_PROMOCION-DE-SALUD.pdf
2. Ministerio de Salud. Orientaciones para planes comunales de promoción de salud 2014 [Internet]. Santiago: MINSAL; 2013 [citado 2022 dic 12]. Disponible en: <http://web.minsal.cl/sites/default/files/orienplancom2014.pdf>
3. González C. Plazas saludables: análisis del uso de espacios públicos para la práctica de actividad física desde la perspectiva de promoción de salud en las comunas de Las Cabras y Nancagua, VI región (Región del Libertador Bernardo O'Higgins) [Trabajo de maestría en internet]. Santiago: Universidad Alberto Hurtado; 2016 [citado 2022 dic 12]. Disponible en: <https://repositorio.uahurtado.cl/handle/11242/7986>
4. Ministerio del Deporte y la Recreación. encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte 2021 para la población de 5 años y más [Internet]. Santiago: MINDEP; 2022. Disponible en: <https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/3872?show=full>
5. Ministerio del Deporte y la Recreación. Política regional de actividad física y deportes región metropolitana [Internet]. Santiago: MINDEP; 2018 [Citado el 07 de abril del 2024]. Disponible en: <http://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/3593>.
6. Ministerio del Deporte. Resultados de la encuesta nacional de actividad física y deporte 2024 [Internet]. Santiago: MINDEP; 2025 May 16 [citado 2025 Jun 28]. Disponible en: <https://www.mindep.cl/actividades/noticias/2426>
7. Del Río R, Díaz A. Calistenia: Volviendo a los orígenes. EmásF Rev Digit Educ Fis [Internet]. 2015;6(33):87-96. Disponible en: https://emasf2.webcindario.com/EmasF_33.pdf
8. Sánchez-Martínez P, Araneda A, Sánchez P, Atilio A. Morphological characteristics of street workout practitioners. Nutr Hosp [Internet]. 2017;34(1):122-7. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28244782/>
9. Alonso Y, Catalán S. La calle es tu gimnasio. Guía completa de calistenia y street workout [Internet]. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial; 2020 [citado 2022 dic 12]. Disponible en: <https://pdfcoffee.com/la-calle-es-tu-gimnasio-guia-completa-de-calistenia-y-street-workout-2-pdf-free.html>
10. Taipe-Nasimba N, Cantón Chirivella E. Street workout: perfil psicosocial de sus practicantes. RIMCAFD [Internet]. 2020 [citado 2022 dic 12];20(79):521-34. Disponible en: https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2020_79_009
11. Calisthenics Parks. Lista de spots en Región Metropolitana de Santiago [Internet]. 2021 [citado 2022 dic 12]. Disponible en: <https://calisthenics-parks.com/regions/18-es-región-metropolitana-de-santiago>
12. Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanco A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I, Valle C, Van Dierendonck D. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema [Internet]. 2006 [citado 2022 dic 12];18(3):572-7. Disponible en: <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8474>
13. Alós F, Acedo V, Maldonado M, Moreno E. Bienestar psicológico y discapacidad: una comparativa entre estudiantes universitarios. Electron J Res Educ Psychol [Internet]. 2021;19(1):93-116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7871781>
14. Oxford S, McLachlan F. “You have to play like a man, but still be a woman”: Young female Colombians negotiating gender through participation in a sport for development and peace. Sociol Sport J. 2018;35(3):258-267. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6894863>
15. Camacho-Miñano MJ. Contradicciones del significado de la actividad físico-deportiva en las identidades corporales de las chicas adolescentes. 2013 Feminismo/s [Internet]. 2013;21:15-35. Disponible en: <https://rua.ua.es/entities/publication/c27c2206-7206-4286-b189-18fb0d20c799>