

Arbonés, I.; Marcén, C.; Piedrafita, E.; Gómez-Gonzalvo, F. (2023) Physical Activity in Urban Green Areas: A Case Study. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 23 (89) pp. 330.350 <https://doi.org/10.15366/rimcafd2023.89.023>

ORIGINAL

ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ÁREAS VERDES URBANAS: ESTUDIO DE CASO

PHYSICAL ACTIVITY IN URBAN GREEN AREAS: A CASE STUDY

Arbonés, I.^{1,2}; Marcén, C.³; Piedrafita, E.⁴ y Gómez-Gonzalvo, F.⁵

^{1, 2} Profesora ayudante doctora. Universidad San Jorge (España), Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya- Lleida (España) iarbones@usj.es

³ Profesora contratada Doctora. Universidad San Jorge (España) cmarcen@usj.es

⁴ Profesor ayudante doctor. Universidad San Jorge (España) epiedrafita@usj.es

⁵ Profesor Colaborador Doctor. Universidad CEU – Cardenal Herrera. Campus Castellón (España) fernando.gomez4@uchceu.es

AGRADECIMIENTOS O FINANCIACIÓN

Esta investigación se ha llevado a cabo gracias al apoyo del Gobierno de Aragón (ValorA, ayuda nº S08_20R) y del Fondo Social Europeo “Construyendo Europa desde Aragón”.

Código UNESCO / UNESCO code: 3212 Salud Pública / Public Health

Clasificación Consejo de Europa / Council of Europe classification: 17.

Otras: Actividad Física y Salud / Others: Physical Activity and Health

Recibido 2 de noviembre de 2020 **Received** November 2, 2020

Aceptado 6 de marzo de 2021 **Accepted** March 6, 2021

RESUMEN

La actividad física al aire libre se ha convertido en una de las principales tendencias en Europa, especialmente la practicada en espacios informales tales como parques, calles o entornos naturales. Este estudio tiene como finalidad profundizar en el conocimiento de la práctica físico-deportiva en áreas verdes urbanas, sus significados y motivaciones, en el entorno de una ciudad española de tamaño medio.

Dada la naturaleza del objeto de estudio, se optó por un diseño de estudio de caso en la ciudad de Zaragoza. En este trabajo se presenta una investigación de tipo cualitativo donde se realizaron tres *focus group* con 28 participantes.

Los resultados indican que el aumento de la práctica físico-deportiva en espacios verdes urbanos podría deberse a la expansión de la ciudad, la promoción de

zonas verdes, la situación económica, los vínculos entre deporte y salud, la evolución de la cultura deportiva, y las tendencias y modas.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, parques, cualitativa, motivos

ABSTRACT

Outdoor physical activity has become one of the main trends in Europe, specially the practice in informal places such as parks, streets or natural surrounds. The purpose of this study is to go in depth the knowledge of sports practice in urban green areas, their meanings and motivations in the environment of a medium-sized Spanish city.

Considering the object of study nature, a case study design in the city of Zaragoza was chosen. This work shows a qualitative research, where three focus group with 28 participants were carried out.

Results point to sports practice increase in urban green areas could be due to city expansion, green areas promotion, economic situation, sport and health links, sports culture evolution, and trends and fashions.

KEY WORDS: Physical activity, parks, qualitative, motives

1 INTRODUCCIÓN

Según las Naciones Unidas, en los últimos años la población urbana ha superado a nivel mundial a aquella que reside en el ámbito rural, de forma que en el año 2014 un 54% de la población mundial vivía en ciudades (Naciones Unidas, 2014; Ali, Nardo, Harrison y Vela, 2017). Las áreas verdes urbanas (parques, sobre todo) han adquirido una relevancia vital en la salud y la calidad de vida de la población, ya que se ha identificado a los parques como los “pulmones” de las ciudades. Los parques urbanos, por su cercanía al lugar de residencia o de trabajo, se han considerado tradicionalmente como factores de estímulo para la actividad física, y funcionan como zonas de “recreación de proximidad” (Alonso-Monasterio, Alonso-Monasterio y Viñals, 2015), donde además se puede disfrutar de la naturaleza sin necesidad de largos desplazamientos.

Así pues, los espacios verdes urbanos suponen para los habitantes de las ciudades nodos importantes de contacto con la naturaleza, fundamentalmente, por motivos de renovación y de establecimiento de vínculos sociales como un beneficio adicional (García-Pérez y Lara-Valenzuela, 2021; Home, Hunziker y Bauer, 2012). Sin embargo, los motivos de uso de estos espacios verdes varían dependiendo de la edad de los usuarios, ya que algunos estudios han comprobado que la necesidad de establecer vínculos sociales es mayor en los adultos mayores, en comparación con los adultos jóvenes que visitan los parques, sobre todo, por el deseo de evadirse y de estar con uno mismo (Home *et al.*, 2012). En muchos casos, se convierten en espacios de ocio deportivo

donde compartir experiencias vividas con otros (Burrows, O'Mahony y Geraghty, 2018; Hindley, 2018; Mayers y Glover, 2019).

La práctica deportiva al aire libre se ha convertido en una de las principales tendencias en Europa, a la par que se ha observado un creciente abandono de los centros deportivos tradicionales (Nuviala, *et.al.*, 2016). El Eurobarómetro especial sobre deporte y actividad física (Unión Europea, 2017) refleja cómo, a pesar de que los estilos de vida sedentarios tienen una alta incidencia (46% de la población europea), la actividad físico-deportiva forma parte de la vida cotidiana de muchos ciudadanos. Llama la atención que los lugares tradicionales para la práctica son cada vez menos populares, en beneficio de la actividad en emplazamientos en los que, hasta hace unos años, era poco habitual realizar ejercicio físico, tales como parques, calles, pantanos o montañas, entre otros (Arbones, 2018; García Ferrando y Llopis, 2017; Ministerio de Cultura y Deporte, 2020). Este mismo estudio indica que un 40% de quienes practican actividad físico-deportiva en Europa lo hacen en espacios públicos verdes similares a los anteriormente citados y, además, señala que un 23% de encuestados realiza sus desplazamientos desde casa al trabajo o a su lugar de estudio mediante transportes activos (bicicleta, monopatín) o caminando. En un gran número de países europeos, el principal lugar para realizar estas prácticas son los espacios verdes al aire libre, y en el caso de España un 53% de sus practicantes utilizan este tipo de espacios.

En el período 2010-2015, la práctica de modalidades deportivas individuales al aire libre se ha incrementado notablemente, acompañada de una disminución en cuanto a las inquietudes por la competición deportiva de muchos de los practicantes (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015). La participación en *lifestyle sports* (formas deportivas que se originaron “fuera de” o “como resistencia a” las formas deportivas tradicionales) y deportes de acción ha aumentado durante este periodo en todos los grupos poblacionales, al amparo de una industria boyante y del auge de una cierta cultura deportiva Cortés Murillo, 2020; Gillchrist y Wheaton, 2017; Marcén-Muñío, Murillo-Regaño, Arbones-Arque y Pelegrín-Paracuellos, 2018; Taipei-Nasimba y Cantón Chirivella, 2020) que conlleva, a su vez, el decrecimiento de los deportes competitivos tradicionales.

Entendemos que, tal y como señalan Gillchrist y Wheaton (2017), los *lifestyle sports* son formas deportivas que se originan “fuera de” o como forma de resistencia al control de los estamentos deportivos tradicionales, y con frecuencia se confunden con el deporte informal. Sin embargo, son deportes de larga tradición que han evolucionado hacia formas informales de organización (Jeanes, Spaaij, Penney y O'Connor, 2019; Wheaton y O'Loughlin, 2017).

En España, en el mismo periodo, el porcentaje de participantes prácticamente se ha duplicado en el ciclismo recreativo (del 19,8% al 38,7%), casi se ha triplicado en la carrera a pie (del 13,4% al 30,4%), y ha aumentado muy significativamente en deportes como el senderismo y el montañismo (del 8,7% al 31,9%), y la marcha nórdica por sus reportados beneficios (Jódar Reverte *et al.*, *in press*). También se ha incrementado el porcentaje de participantes en los deportes urbanos minoritarios, como el patinaje o el monopatín (del 1,9% al

9,8%) (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015). Entre los deportes más practicados a nivel nacional, se encuentran el ciclismo, la natación, el senderismo y montañismo, la carrera a pie y los diferentes tipos de actividades gimnásticas. Es decir, de entre estas cinco modalidades más practicadas, tres se realizan al aire libre, y una cuarta (actividades en gimnasios) incluye también práctica al aire libre (Ministerio de Cultura y Deporte, 2020). Estos estudios apuntan a que se está produciendo una transición deportiva desde el modelo deportivo competitivo-federativo, que ha sido el tradicional en el contexto nacional, hacia una práctica deportiva recreativa-no federada, que emerge como un nuevo modelo deportivo propio de la sociedad actual.

Algunos estudios señalan la existencia de diferentes categorías en las que los practicantes de actividades físico-deportivas en espacios verdes urbanos obtienen beneficios: la salud física, la salud mental y el bienestar; la educación y el aprendizaje a lo largo de la vida; la ciudadanía activa; la reducción del crimen y de los comportamientos antisociales; y otros tipos de beneficios adicionales derivados de esta práctica (D'Alessandro *et al.*, 2015; Eigenschenk *et al.*, 2019). Además, se ha comprobado que los efectos positivos sobre el estado de salud autopercebida son mayores cuando esta actividad se realiza en el tiempo libre de forma autogestionada, en comparación con los programas de rehabilitación (Lera-López *et al.*, 2017). En esta línea, el atractivo y la estética de los espacios verdes urbanos influye en la percepción que se tiene sobre ellos y sus posibilidades como espacios recreativos y de práctica físico-deportiva, de forma que una estética deficiente o un mantenimiento inadecuado de estos espacios se manifiesta como una barrera para la práctica deportiva, tanto para los deportistas noveles como para los más experimentados (Deelen, Janssen, Vos, Kamphuis y Ettema, 2019; Domínguez-Alonso, López-Castelo y Portela-Pino, 2018). A pesar de esto, se han encontrado algunos inconvenientes en el uso deportivo y recreativo de los espacios verdes urbanos, dada la naturaleza variada de sus visitantes. Se ha reportado la aparición de conflictos de uso entre diversos usuarios (peatones, ciclistas, corredores, etc.) en cuanto a la utilización de los mismos senderos, caminos y recorridos, ya que los motivos entre los usuarios pueden ser diferentes, comprendiendo desde la mejora del rendimiento hasta el paseo ocasional (Bicicleta Club de Catalunya, 2011).

1.1 El deporte en las áreas verdes de la ciudad de Zaragoza (España).

La ciudad de Zaragoza se sitúa en el noreste de España, y cuenta con una población de 716.040 habitantes, y una densidad de 740,43 hab./km² (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020).

Al igual que en otras ciudades del país, Zaragoza muestra en los últimos años un incremento de la práctica deportiva al aire libre (38,2% practicaban deporte en lugares públicos en 2015) y del deporte informal (48,5% de quienes practicaban deporte lo hacían "por su cuenta" en 2015) (Zaragoza Deporte Municipal, 2016). En este trabajo, se considera deporte informal a aquél que es autoorganizado y no basado en la estructura tradicional de clubes y/o federaciones. A diferencia de los *lifestyle sports* con los que a menudo se confunde, el deporte informal se basa en modalidades deportivas de larga

tradición que han evolucionado hacia modelos informales de organización (Jeanes *et al.*, 2019; Wheaton y O'Loughlin, 2017).

En un estudio observacional, mediante la herramienta URBANS-OS (*Urban Sports Observational System*), en una de las principales áreas verdes de la ciudad (Parque del Agua Luis Buñuel: parque urbano de acceso gratuito con más de 120 hectáreas, ubicado junto al recinto de la Expo 2008 y construido en el marco de este macroyecto), Arbonés, Lozano y Marcén (2019) encontraron que las actividades físicas más practicadas fueron andar, correr, ir en bicicleta, hacer uso de los juegos infantiles, gimnasio de aparatos, marcha nórdica y fútbol, en este orden. La práctica deportiva se realizaba mayoritariamente en solitario o en grupos informales (96,4%). Un 75% de los sujetos observados se mostró activo, sin que este estudio pudiera aportar datos acerca de si el motivo para acudir al parque era realizar actividad física, o si el propio entorno actuaba como incentivador de la actividad.

Teniendo en cuenta el contexto expuesto, el objetivo de este estudio es conocer los significados y experiencias de los practicantes de actividad físico-deportiva en los espacios verdes urbanos de la ciudad de Zaragoza, para profundizar en la simbología y el papel que desempeñan estos espacios en la práctica deportiva.

2 DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

Este trabajo parte de dos estudios previos, realizados en la misma ciudad. El primer estudio, "Análisis de los hábitos, demandas y tendencias deportivas de la población zaragozana 2015", facilitó la identificación de los lugares de práctica más habituales para los zaragozanos, el perfil socioeconómico de los participantes, los tipos de deporte realizados y las tendencias hacia la práctica físico-deportiva al aire libre y en la naturaleza (Zaragoza Deporte Municipal, 2016). En el segundo estudio, de tipo observacional, se detectó el perfil de usuarios del parque, así como las franjas y horarios de utilización para las diferentes actividades (Arbonés *et al.*, 2019). El presente trabajo tiene como objetivo conocer los significados que tienen las zonas verdes urbanas para la práctica físico-deportiva, a partir de la opinión de los propios deportistas.

Dada la naturaleza del objeto de estudio, se optó por un estudio de caso en la ciudad de Zaragoza, diseñado como un estudio cualitativo y exploratorio, utilizando la triangulación con el objeto de apoyar la validez del mismo (Patton, 1999), y un tipo de análisis inductivo y descriptivo mediante análisis de contenido interjueces (Escobar-Pérez y Cuervo-Martínez, 2008).

Este tipo de estudios se enfocan desde la investigación cualitativa, ya que ésta permite profundizar en la perspectiva de las personas y en los motivos de práctica. En este sentido, este enfoque de investigación permite comprender los significados y el papel que las zonas verdes urbanas tienen en la vida cotidiana de las personas (Johnson y Glover, 2013; Kianicka, Buchecker, Hunziker y Müller-Böker, 2006).

2.1 Diseño de la investigación

La recolección de datos se realizó a través de la técnica de *focus group*, la cual consiste en una entrevista grupal semiestructurada con diversos participantes, en la que los datos se obtienen a partir de la interacción y la dinámica social producidas entre los miembros del grupo (Noaks y Wincup, 2004). Su uso resulta muy útil cuando se pretende descubrir la percepción de las personas respecto a lo que genera o impide un comportamiento, así como su reacción ante diferentes ideas o conductas (Lewis-Beck, Bryman y Liao, 2003; Rigler, 1987).

Se realizaron un total de tres *focus group* bajo los criterios de homogeneidad intragrupo y heterogeneidad intergrupo. Para conformar un grupo heterogéneo, que asemejara las características, demandas e intereses de los practicantes de deportes al aire libre, se optó por un método de muestreo intencional no aleatorio (muestreo de conveniencia). Los grupos heterogéneos facilitan la profundización en base a diferentes perspectivas del problema (Escobar y Bonilla-Jiménez, 2009). Sin embargo, algunos autores defienden los grupos homogéneos para la formación de cada uno de ellos (Greenbaum, 1990; Krueger, 1991; Morgan, 1997), ya que sentirse entre personas de entornos similares propicia que los participantes se sientan cómodos en el grupo y se genere un contexto donde puedan discutir libremente. Además, este tipo de grupos permite que surja información acerca de conocimientos, actitudes y prácticas sociales propias de los grupos que se investigan y, al mismo tiempo, la interacción entre los participantes puede generar nuevas ideas, observaciones o comentarios que enriquezcan el debate y la recogida de datos (Kotler, Armstrong, Brown, Adam, y Chandler, 2001).

Así, con el fin de que el grupo fuera homogéneo y permitiera profundizar en el problema desde múltiples perspectivas (Flick, 2014; Morgan, 1997), las personas participantes fueron seleccionadas teniendo en cuenta como criterios de inclusión la edad, el sexo, su situación socioeconómica, el nivel educativo, la modalidad deportiva y su experiencia en ella, y el nivel de práctica (Kitzinger, 1995). Además, en beneficio del grupo homogéneo se decidió realizar un *focus group* por cada una de las modalidades deportivas de forma separada, ya que esto permitió que los participantes pudieran entablar una conversación honesta y elaborada con personas que conocían el ámbito, de cara a aumentar la aplicabilidad real de los hallazgos del estudio al proporcionar información de calidad (Escobar y Bonilla-Jiménez, 2009).

2.2 Muestra y reclutamiento

A partir de los datos y resultados obtenidos en los dos estudios previos anteriormente mencionados (Arbonés *et al.*, 2019; Zaragoza Deporte Municipal, 2016), se decidió abordar las dos modalidades deportivas al aire libre que más han crecido en los últimos años, carrera a pie y ciclismo, además de considerar un tercer grupo formado por deportes minoritarios urbanos con gran auge en la ciudad.

Se invitó a participar a las federaciones y clubes implicados, quienes designaron a las personas que cumplieran los criterios establecidos. El equipo investigador contactó con las personas que aceptaron participar en los grupos, y dejó en reserva a dos personas por grupo. El proyecto fue aprobado previamente por el Comité de Ética de la Universidad San Jorge. Todos los participantes firmaron un documento de consentimiento informado y aceptaron que la conversación fuera grabada.

A partir de los procedimientos de Wells (1974), Morgan (1997) y Juan y Andrés (2010), se seleccionaron 10 candidatos para cada uno de los *focus group* (8 participantes más 2 personas de reserva), y se contactó con ellos mediante correo electrónico (8 participantes y 2 reservas. Finalmente participaron 23 personas que practicaban deporte en los espacios verdes de la ciudad o tenían relación con alguna de las actividades: 8 personas en el grupo de deportes de carrera a pie, 8 personas en el grupo de deportes de ciclismo, y 7 personas en el grupo de deportes minoritarios emergentes (en este grupo no fue posible lograr más de 8 participantes que cumplieran los criterios y una baja de última hora hizo que este grupo fuera de 7 participantes). El desglose de las características de los participantes aparece en la Tabla 1. Cada participante fue codificado mediante un código que indicaba con una letra mayúscula su grupo (C: carreras; B: ciclismo; M: deportes minoritarios urbanos) y un número que permitiese relacionar los contenidos con el perfil sociodemográfico del participante.

Tabla 1. Características de los participantes. DS: desviación estándar.

Características	Media (\pm DS)
Edad	38.4 (\pm 13.9)
Años de práctica deportiva	15.7 (\pm 15.4)

Sexo	n (%)
Hombres	14 (60.9)
Mujeres	9 (39.1)

Tipo de deporte	n (%)
Atletismo	4 (17.4)
Gimnasia rítmica	1 (4.3)
Balonmano	1 (4.3)
Carrera	8 (8.7)
Ciclismo	5 (21.7)
BTT	1 (4.3)
Triatlón	2 (8.7)
Biketriál	2 (8.7)
BMX	1 (4.3)
Parkour	1 (4.3)
Nordik walking	1 (4.3)
Ultimate	1 (4.3)

2.3 Procedimiento y recolección de datos

Los tres *focus group* se desarrollaron entre los meses de septiembre y noviembre de 2017, con una duración de 80-90 minutos cada uno.

Los *focus group* comenzaron con una explicación previa de los objetivos y temáticas a tratar, los procedimientos y la resolución de las posibles dudas que pudieran tener los participantes. Todos ellos se realizaron en condiciones adecuadas para un correcto funcionamiento.

Para construir el guion de entrevista se utilizaron los datos más destacados de la encuesta de hábitos deportivos de la población zaragoza (Zaragoza Deporte Municipal, 2015), que fueron utilizados como preguntas introductorias (anexo 1). Las entrevistas se realizaron mediante un guion a modo de entrevista semiestructurada, con la intención de dirigir la conversación hacia los temas de interés del estudio, pero dejando abierta la posibilidad de nuevas temáticas de interés para el grupo.

Los temas de interés fueron:

- El incremento de la práctica de actividad física en espacios verdes urbanos: razones, significados y posibilidades para la salud pública.
- Los motivos de la práctica deportiva al aire libre en entornos urbanos y tendencias.

2.4 Análisis de datos

Se realizó la transcripción literal de las grabaciones de los tres *focus group*, y éstas se volcaron al software de análisis cualitativo Nvivo v.11. Para analizar los datos se construyeron categorías temáticas de análisis de forma emergente (Flick, 2014; Guba, 1989), a través de una validación de contenido mediante consenso interjueces (Escobar-Pérez y Cuervo-Martínez, 2008; Marcén, Gimeno y Gómez, 2013). Tres expertos con perfiles complementarios (investigación social, ciencias de la actividad física y del deporte, metodología de la investigación) realizaron un análisis de las transcripciones de forma ciega. A partir de un procedimiento sistemático mediante varias fases de revisión y debate se llegó a la versión final de las categorías de análisis. Cada experto identificó las unidades de análisis y las clasificó en temas, subtemas y variables. La investigadora principal recogió los tres análisis y verificó coincidencias y divergencias. Se convocó a una reunión de revisión en la que se debatieron estas discrepancias surgidas en el segundo análisis, para, finalmente, elaborar la versión final.

3 HALLAZGOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Factores comunes

Con relación a las dos temáticas planteadas, se extrajeron seis subtemas en el análisis cualitativo de los datos, como factores clave en el aumento de la práctica físico-deportiva en espacios verdes urbanos:

- Expansión de la ciudad.
- Promoción de las zonas verdes.
- Situación económica.
- Relación de la actividad física con la salud.
- La cultura deportiva.
- Tendencia social.

La figura 1 sintetiza los temas y subtemas resultado de los tres *focus group*.

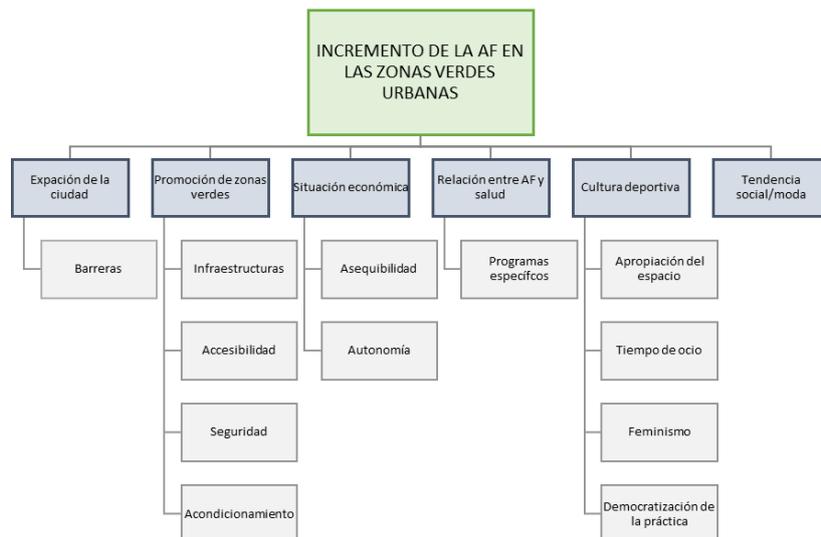


Figura 1. Factores clave para el incremento de la práctica físico-deportiva en las áreas verdes urbanas.

3.1.1 La expansión de la ciudad y la promoción de las zonas verdes urbanas

Los participantes de los diferentes grupos coincidieron en resaltar la expansión de la ciudad como un aspecto determinante para el aumento de la práctica físico-deportiva en las zonas verdes urbanas. De esta forma, manifestaron que “[...] un buen espacio al aire libre para practicar deporte invita a practicar deporte” (B8), y resaltaron que “[...] 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). En este sentido, señalaban que la Expo del 2008 “[...] marca un antes y un después en la expansión de Zaragoza” (C3).

Siguiendo esta línea, los participantes trasladaron que la creación de nuevos espacios verdes y de infraestructura por parte de las administraciones es un elemento fundamental para que la práctica físico-deportiva pueda incrementarse en las zonas urbanas. En el caso de Zaragoza, la Expo de 2008 supuso un gran impulso a la creación de infraestructura y de zonas verdes en las riberas del río Ebro que estaban proyectadas dentro del recinto ferial de la Expo.

A pesar de esto, la expansión de la ciudad ha provocado a su vez la aparición de barreras arquitectónicas para practicar actividad físico-deportiva por la ciudad, lo que ha estimulado y concentrado el uso en las zonas verdes, como M3 expuso: “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...”.

Así, Ali *et al.* (2017), muestran que la creación de parques y zonas verdes no es suficiente en sí misma y requiere, además de la promoción por parte de las administraciones públicas, que sean espacios confortables, agradables, estéticos, seguros y delimitados con respecto a otros espacios, para que aumente la práctica físico-deportiva en estas zonas, independientemente del nivel deportivo de los usuarios (Deelen, 2019; Domínguez-Alonso *et al.*, 2018). En este sentido, alguno de los participantes indica que la promoción de estas zonas por parte de las diferentes instituciones es otro elemento clave para la práctica físico-deportiva en estos espacios. De esta forma, declararon que “[...] también hay un apoyo político, y una presión por parte de las asociaciones [...]” (B3) y añadieron: “[...] 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).

Esta promoción por parte de las administraciones no se limita únicamente a la creación y mantenimiento de las zonas verdes; también las infraestructuras de acceso y apoyo juegan un papel relevante, ya que permiten llegar hasta las zonas verdes caminando, corriendo, o yendo en bicicleta: “[...] 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 sea todo más ciclable y poder llegar más fácilmente a los parques” (B6).

Alonso-Monasterio *et al.* (2015) indican que la cercanía es un factor determinante por ser ésta un aliciente para la actividad física y la recreación, debido a que las zonas verdes urbanas actúan como reclamo y facilitan los desplazamientos a estas zonas. Sin embargo, Ali *et al.* (2017) señalan que no se puede establecer una relación clara entre la distancia del domicilio a la zona verde para la práctica de actividad física, e indican que es posible que sea debido a las características de confortabilidad señaladas anteriormente.

Nuestros resultados apuntan a que la práctica físico-deportiva en la ciudad de Zaragoza aumenta en las zonas verdes urbanas debido a un buen acondicionamiento y cuidado de dichas zonas, en la línea que señalan algunos autores (Ali *et al.*, 2017), pero parece que la distancia entre el domicilio y la zona verde ha perdido su influencia debido a la extensión y acondicionamiento de la infraestructura dedicada al transporte activo como los carriles bici, los espacios urbanos libres de tránsito motorizado, o la peatonalización de calles que permiten un acceso más rápido y sencillo a las zonas verdes. Así, tal y como señalan Gillchrist y Wheaton (2017), estas prácticas de transporte activo y el uso de las zonas verdes urbanas están relacionados con la transformación de los modelos de práctica físico-deportiva, en los cuales parece que se está originando una nueva forma de práctica física que también abarca la vida cotidiana. Es decir, la infraestructura enfocada al fomento del transporte activo permite conectar las diversas zonas verdes entre ellas y con otras zonas de interés que facilitan el acceso y, al mismo tiempo, también permite la realización de actividad físico-deportiva en el desplazamiento a estas zonas verdes, aumentando así el tiempo de práctica.

Además, tal y como comentan C2 y M6, las zonas verdes han facilitado la práctica físico-deportiva debido al menor coste que tiene el uso de dichas zonas verdes. Así, con relación a estos espacios: “[...] te facilita que haya parques para poder realizar esta actividad en concreto, no necesitas alquilar nada, pagar una pista, reservar un pabellón... Esta es de las ventajas que vendemos entre comillas, es asequible para el practicante” (M6). “Yo creo que el primer cambio es la situación económica. Antes, la gente que hacía deporte iba al gimnasio... Y ahora no tenemos, digamos, tanto dinero. La actividad física al aire libre es mucho más económica” (C2).

3.1.4 Actividad Física y salud

La vinculación existente entre la salud y el deporte, así como los beneficios de llevar una vida saludable, también se consideró como otro de los motivos principales del aumento de la práctica deportiva en las zonas verdes urbanas, ya que favorecen la relajación y la socialización: “[...] es una buena excusa o un buen motivo para apuntarte con personas y pasártelo bien, y en un entorno al aire libre para mí es mucho más agradable que un espacio interior” (B6).

De esta manera, comentaron: “Se buscan hábitos saludables hoy en día. Un parque, un espacio público, es gratuito y es lo más fácil [...]” (M2). Y remarcaron: “[...] la sociedad actual creo que va muy hacia la salud y a estar en forma; y además, no sólo al hecho de estar en forma, sino en hacer algo, por ejemplo, para conseguir retos y superarte a ti mismo (M5); “[...] yo creo que la gente 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).

En este sentido, existe una percepción y una intención por parte de los usuarios de las zonas verdes de aumentar la práctica físico-deportiva debido a los beneficios que aporta la actividad física a la salud (OMS, 2018). Además de los beneficios personales que aporta la actividad física para la salud, también se ha

indicado que practicar actividad física en las zonas verdes urbanas reduce los niveles de estrés (D'Alessandro *et al.*, 2015) y aumenta la cohesión social, facilitando la mejora de los aspectos sociales relacionados con la salud (Eigenschenk *et al.*, 2019). Así, entendiendo la salud de forma holística, parece que la práctica físico-deportiva en las zonas urbanas es capaz de facilitar la mejora de los indicadores de salud individuales y los beneficios sociales de la práctica físico-deportiva (Home *et al.*, 2012). Algunos participantes señalaban que su adhesión a los programas de actividad físico-deportiva se ha visto respaldada por la aparición de programas específicos autogestionados por los propios participantes, en la línea que indica Lera-López *et al.* (2017): "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 bici, pero si no estabas muy profesionalizado o eras buena" ... (C6).

Tal y como dice C6, estos programas han permitido que los usuarios de las zonas verdes con diversas motivaciones puedan agruparse y gestionar su propia práctica de forma libre a través de una institucionalización no formal, en general, fundamentada en las redes sociales o a través de grupos de mensajería instantánea.

3.1.5 La cultura deportiva actual

El cambio social que se ha producido en los últimos años también ha generado transformaciones considerables en la práctica físico-deportiva de la población española (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015). Así, se ha podido observar que las mujeres han incrementado su práctica físico-deportiva en casi todos los rangos de edad y que, además, su participación en deportes que anteriormente eran practicados casi exclusivamente por hombres ha aumentado en número y porcentaje (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015). Los participantes indicaron este hecho de las siguientes formas: "[...] las chicas tienen... hay otra cultura de chicas. Yo era la marimacho [sic]" (C6); "[...] 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).

Uno de los participantes (C4) indicaba que esta transformación no es sólo generacional, sino que también se debe a cambios personales, sobre todo en las mujeres, a través de lo que se ha llamado el empoderamiento feminista. Mayoh, Jones y Prince (2020) indican que las mujeres que participan en actividades de ocio y tiempo libre generan cambios en la propia imagen corporal y en sus posibilidades corporales, aumentando su capacidad para afrontar de forma satisfactoria los diversos conflictos sociales que surgen en torno a su papel como mujeres. En este sentido, uno de los participantes expresa que: "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, adónde voy yo, qué es esto de unas mallas... Luego evolucionan y lo ven de otra manera, ¿no?” (C4).

Además, el auge del “deporte para todos” y del acceso al deporte de grupos poblacionales tradicionalmente excluidos también fue destacado por los participantes, así como la necesidad de ocupar el tiempo de ocio o de compartir el tiempo libre con su pareja, hijos o amigos. En esta línea, el tipo de trabajo aparece como determinante del tiempo que se puede dedicar a la práctica físico-deportiva y, en cierto modo, de la elección de una u otra modalidad deportiva: “[...] era una forma de vida en la que te pegabas un palizón, y a lo mejor tenías un rato y te ibas a echar una cerveza. Ahora todo eso ha cambiado” (C2); “[...] hace dos décadas no era común ver a alguien haciendo actividad física por la calle. La actividad física estaba muy reservada a sitios interiores y a la idea de intimidad” (C7).

Estas afirmaciones apoyan lo que muestra la encuesta de hábitos deportivos de la población española, al señalar que la mayoría de los practicantes de actividad deportiva lo hace de forma libre y sin un objetivo claro hacia la competición (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015). Como señalan los participantes, parece que en los últimos años la práctica deportiva ha salido de sus instalaciones tradicionales para ocupar el espacio público y las zonas verdes urbanas. Así, B6 explica que “Este auge del deporte al aire libre es en general, yo creo que se debe, fundamentalmente, a la cultura deportiva individual. [...] te vas dando cuenta de que el deporte lo tienes que meter en tu vida [...]” (B6). Incluso hay modalidades físico-deportivas que tienen una gran vinculación con estos espacios públicos urbanos, tal y como indica uno de los participantes: “[...] el *parkour*, que es algo un poco urbano, que pertenece a la cultura urbana... Me alegra que se aprovechen los espacios públicos [...]” (M4).

3.1.6 La moda o tendencia social

La tendencia social o moda también apareció como otro de los motivos facilitadores de este aumento del uso de las zonas verdes urbanas: “Si es que ahora está de moda... Entonces, cómo está de moda, es lo que triunfa” (C2); “[...] hay un boom que, a lo mejor, lo primero fueron los gimnasios. Ahora es verdad que se ha puesto de moda todo el *running*, pero no a nivel de España, aquí ha llegado después de Europa” (C4).

Incluso discutieron sobre la repercusión financiera de esta tendencia y la aparición de empresas vinculadas a estas modas: “[...] ha animado a muchas empresas, que hacen que más gente salga a la calle” (B1); “[...] han surgido muchos negocios a raíz del deporte, nos llegan a empresas como (Nombre comercial) que explota ese modelo. También el tema del turismo, el descubrimiento del territorio [...]” (B3).

3.2. Aspectos diferenciales de cada uno de los grupos/modalidades:

3.2.1 Carrera a pie:

- En el grupo que analiza la práctica de la carrera en las áreas verdes urbanas, se remarca: la accesibilidad que el *running* ofrece en cuanto a coste del equipamiento (zapatillas y ropa deportiva común); la facilidad de poder llegar autónomamente a estas áreas verdes corriendo; poder practicar *running* en solitario o en grupo, y en cualquier horario.
- La creación de grupos de entrenamiento en los parques, o con sede en instalaciones cercanas con acceso a áreas verdes, está relacionada no sólo con las facilidades que estos espacios ofrecen para una práctica segura (sin vehículos a motor, con iluminación, señalización, etc.), sino también con el apoyo institucional que tuvieron las primeras empresas que organizaron carreras urbanas: “[...] los grupos se crearon para prepararse para esas carreras, que tenían mucho respaldo [...]” (C7).

3.2.2 Ciclismo:

- Las posibilidades que ofrece la bicicleta, al compaginar diferentes motivos de su uso: finalidad deportiva; medio económico y saludable de transporte; interés recreativo o turístico, no del todo explotado. “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...” (B3).
- La construcción de carriles bici y mejora de áreas que conectan las zonas residenciales con los parques y áreas verdes de la ciudad, la revisión y señalización de rutas, así como el fomento del alquiler de bicicletas, resaltando el apoyo institucional y la presión ciudadana a través de asociaciones: “[...] también hay un apoyo político, y una presión por parte de las asociaciones” (B3).
- A los motivos de salud y accesibilidad, el grupo que analiza el uso de la bicicleta añade el componente de la sensación de libertad que ofrece a sus practicantes: “[...] en cuanto a la bici, es la libertad que da [...] que pueden llegar a tal sitio u otro, que pueden disfrutar de la naturaleza yendo con sus hijos o con sus nietos, y pedalear por ahí” (B1).
- Otro aspecto destacado es la posibilidad de la práctica intergeneracional en entornos naturales y seguros (parques en los que se puede ir en bici en familia).

3.2.3 Deportes minoritarios urbanos:

- Una de las claves para el auge de estas modalidades vinculadas a la práctica al aire libre es la promoción de valores socialmente deseables, como un mayor enfoque hacia la vivencia en detrimento de la competición.
- Los participantes de este grupo vinculan su práctica al aire libre y en las áreas verdes principalmente con la idea de autonomía, de poder aprender y practicar por sí mismos en un entorno agradable.
- La relación de alguno de estos deportes con la salud es compleja, por el mayor riesgo de accidentes y lesiones que supone su práctica, aunque los participantes remarcan sus beneficios a nivel mental y social: “[...] a ver, mentalmente sí, pero físicamente esguinces, heridas, hernias de espalda...” (M5); “La fuerza del ser humano no está en que una máquina te entrene y te mejore tu capacidad física, sino en que te prepares moral y mentalmente para ser capaz de superar obstáculos” (M4).

4 CONCLUSIONES

La actividad física se ha convertido en un factor clave de la calidad de vida presente y futura en la población, considerándose un método preventivo de enfermedades y trastornos a nivel físico, psicológico y social. Nuestros resultados muestran que se ha ido produciendo un aumento de las actividades físicas realizadas al aire libre y en contacto con la naturaleza, lo que podría deberse a la percepción que tienen los usuarios acerca de los beneficios que aporta la práctica físico-deportiva en los espacios verdes urbanos durante su tiempo de ocio, además de una mayor adherencia a la propia práctica. Así mismo la información recogida señala que este tipo de actividad mejora la calidad de vida en general, pero siempre y cuando no tienda hacia la obsesión por su práctica o por la mejora del rendimiento, el exceso de competitividad o la evasión de responsabilidades como se ejemplifica en las siguientes transcripciones:

- C6: *es una manera de emplear el tiempo libre más saludable...*
- C8: *Yo diría que sí, pero con matices, yo veo perfil..., una tendencia obsesiva... los de mi edad unos 40, que están con una obsesión 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...*
- C5: *muchos pierden la calidad que te aporta la familia por ejemplo...dejo mis hijos con sus abuelos y te vas a correr... ¡que has tenido hijos para algo!*

Por lo que respecta a las políticas públicas de promoción de las actividades físicas en las áreas verdes urbanas, parece fundamental que dicha promoción se encuentre ligada a estrategias de desarrollo urbano sostenible. En este

sentido, y en el caso de Zaragoza, podría suponerse que que la Expo 2008 (Exposición Internacional sobre el agua, que conllevó mejoras y construcción de nuevas infraestructuras en la ciudad, tales como zonas verdes, más kilómetros de carriles bici, y cinturones que descongestionasen el tráfico interno) fue un momento clave para la expansión de la ciudad y la creación de nuevos espacios verdes. Sin embargo, cabe destacar que la mera construcción no es suficiente, y que tanto el cuidado de estas mismas como, sobre todo, su promoción (mediante eventos deportivos, facilidades para la práctica, servicios, etc.) es clave para que la población local haga efectiva su preferencia por estas áreas. También se puede concluir que, aunque las políticas de promoción son adecuadas en la ciudad, todavía hay aspectos susceptibles de mejora, y que la cultura deportiva de la ciudad aún podría desarrollarse más tanto hacia modelos tradicionales de práctica deportiva federada, como hacia nuevos modelos de práctica deportiva emergente (como los deportes urbanos), teniendo en cuenta para ello a las nuevas vías de difusión (*instagramers, youtubers e influencers*).

Por último, este desarrollo de la práctica deportiva en los espacios verdes ha supuesto un cambio cultural, especialmente entre las mujeres, que ha permitido que se normalice la práctica físico-deportiva en las calles y parques entre este colectivo, y ha convertido en algo público lo que hace unas décadas era privado. En este sentido, destaca su relación con los derechos de los ciudadanos, habiendo algunos aspectos a tener en cuenta tales como la democratización de la práctica deportiva, la ocupación del tiempo de ocio, la igualdad entre hombres y mujeres y la apropiación de lugares públicos.

Limitaciones

La toma de datos de este estudio se realizó en el año 2017; tras la pandemia de la COVID-19, las percepciones y usos de los diferentes espacios para la práctica deportiva, pueden haber experimentado cambios sustanciales (por ejemplo, el auge entre no practicantes habituales al finalizar el confinamiento).

Por otra parte, a pesar de la que muestra está limitada a la ciudad de Zaragoza, los datos obtenidos tienen una cierta convergencia con los datos cuantitativos a nivel local (Encuesta de hábitos de la población zaragozana, 2015), nacional (Encuesta de hábitos deportivos en España 2015) y europeo (Eurobarómetro 472 de 2017). Estos estudios cuantifican los fenómenos que se han analizado en este trabajo sin poder profundizar en los motivos y significados, que es lo que pretende este estudio. Los resultados obtenidos serán útiles para explicar el fenómeno del auge de la actividad física en zonas verdes urbanas tanto en la ciudad de Zaragoza, objeto del estudio, como en otras con un contexto sociocultural similar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ali, O., Di Nardo, F., Harrison, A. y Verma, A. (2017). The link between perceived characteristics of neighbourhood green spaces and adults' physical activity in UK cities: analysis of the EURO-URHIS 2 Study. *The European Journal of Public Health*, 27 (4), 761-765. DOI: 10.1093/eurpub/ckx033

- Alonso-Monasterio, M., Alonso-Monasterio, P. y Viñals, M.J. (2015). Actitudes y comportamientos de los Natusers en los corredores verdes urbanos: retos y oportunidades. Caso de Estudio del Parc Fluvial del Túria (España). *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, 68, 537-541.
- Arbonés, I. (2018). *La práctica deportiva no institucionalizada: nuevos modelos de práctica deportiva y calidad de vida percibida. Estudio de la ciudad de Zaragoza*. Tesis Doctoral, Universidad San Jorge.
- Arbonés, I., Lozano, D. y Marcén, C. (2019). Validación de una herramienta observacional para valorar la actividad física en áreas verdes urbanas. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14 (42), 251-263. DOI: 10.12800/ccd.v14i42.1339
- Ayuntamiento de Zaragoza (2020). *Cifras de Zaragoza. Datos demográficos del padrón municipal de habitantes*. Recuperado el 30 de julio de 2020 de: <https://www.zaragoza.es/cont/paginas/estadistica/pdf/Cifras-Zaragoza-2020.pdf>
- Bicicleta Club de Catalunya (2011). *Estudio sobre las estrategias de promoción de la bicicleta como medio de transporte en las ciudades españolas*. Realizado para la Dirección General de Tráfico. Recuperado el 1 de julio de 2020 de: <http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-visual/investigacion/estudios-e-informes/INFORME-ESTUDIO-SOBRE-LAS-ESTRATEGIAS-DE-PROMOCION-DE-LA-BICICLETA-9.pdf>
- Burrows, E., O'Mahony, M. y Geraghty, D. (2018). How urban parks offer opportunities for physical activity in Dublin, Ireland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 815. DOI: 10.3390/ijerph15040815
- Cortés Murillo, J. (2020). Prácticas corporales alternativas: parkour, una forma de ser en la ciudad (Alternative body practices: parkour, a way of being in the city). *Retos*, 38, 411-416. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73269>
- D'Alessandro, D., Buffoli, M., Capasso, L., Fara, G.M., Rebecchi, A. y Capolongo, S. (2015). Green areas and public health: improving wellbeing and physical activity in the urban context. *Preventive Medicine and Public Health*, 39 (4), Suppl. 1, 8-13.
- Deelen, I., Janssen, M., Vos, S., Kamphuis, C.B.M. y Ettema, D. (2019). Attractive running environments for all? A cross-sectional study on physical environmental characteristics and runners' motives and attitudes, in relation to the experience of the running environment. *BMC Public Health*, 19, 366. DOI: 10.1186/s12889-019-6676-6
- Denzin, N.K. (1970). *The research act in sociology: A theoretical introduction to sociological methods*. London: Butterworths.
- Domínguez-Alonso, J., López-Castelo, A. y Portela-Pino, I. (2018). Propiedades psicométricas del autoinforme de barreras para la práctica del ejercicio físico (ABPEF). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18 (72), 753-768. DOI: <http://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.010>
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U. e Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 937. DOI: 10.3390/ijerph16060937.

- Escobar, J. y Bonilla-Jiménez, F. (2009). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 9 (1), 51-67.
- Escobar-Pérez, J. y Cuervo-Martínez, Á. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6(1), 27-36. Recuperado de: http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juicio_de_expertos_27-36.pdf.
- Flick, U. (2014). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- García Ferrando, M., y Llopis Goig, R. (2017). *La popularización del deporte en España: encuestas de hábitos deportivos 1980-2015 (Vol. 50)*. CIS-Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García-Pérez, M., & Lara-Valencia, F. (2021). Asociación entre parques de barrio y actividad física recreativa en mujeres mexicanas adultas (Association between Neighborhood Parks and Leisure-time Physical Activity among Adult Mexican Women). *Retos*, 41, 544-554. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83409>
- Gillchrist, P. y Wheaton, B. (2017). The social benefits of informal and lifestyle sports: a research agenda. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9 (1), 1-19. DOI: <https://doi.org/10.1080/19406940.2017.1293132>
- Greenbaum, T. L. (1990). *The practical handbook and guide to focus group research*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Guba, E. G. (1989). Criterios de credibilidad en la investigación naturalista. En J. Gimeno Sacristán, *La enseñanza: su teoría y su práctica*, pp. 148-165. Madrid: Akal.
- Hindley, D. (2018). "More than just a run in the park": An exploration of parkrun as a shared leisure space. *Leisure Sciences*, 42 (1), 85-105. DOI: 10.1080/01490400.2017.1410741
- Home, R., Hunziker, M. y Bauer, N. (2012). Psychosocial outcomes as motivations for visiting nearby urban green spaces. *Leisure Sciences*, 34 (4), 350-365. DOI: 10.1080/01490400.2012.687644
- Hunter, R.F., Christian, H., Veitch, J., Astell-Burt, T., Hipp, J.A. y Schipperijn, J. (2015). *Social Science & Medicine*, 124, 246-256.
- Jeanes, R., Spaaij, R., Penney, D. y O'Connor, J. (2019). Managing informal sport participation: tensions and opportunities. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 11 (1), 79-95. DOI: 10.1080/19406940.2018.1479285
- Jennings, V. y Bamkole, O. (2019). The relationship between social cohesion and urban green space: an avenue for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 452. DOI: 10.3390/ijerph16030452
- Jódar Reverte, M.; Paredes Ruiz, M.J.; Martínez González-Moro, I.; Ferrer López, V.(in press). Effects of Nordic Walking On the Aerobic Endurance of Older Adults. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. (*) pp. *. Http://cdeporte.rediris.es/revista/___.
- Johnson, A.J. y Glover, T.D. (2013). Understanding urban public space in a leisure context. *Leisure Sciences*, 35 (2), 190-197. DOI: 10.1080/014904002.2013.761922.

- Juan, S. y Andrés, R. (2010). *El focus group como técnica de investigación cualitativa*. Buenos Aires: Universidad de Belgrano.
- Kianicka, S., Buchecker, M., Hunziker, M. y Müller-Böker, U. (2006). Locals' and tourists' sense of place. *Mountain Research and Development*, 26 (1). DOI: 10.5167/uzh-2621
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative research. Introducing focus groups. *BMJ*, 311 (7000), 299-302.
- Koohsari, M.J., Mavoa, S., Villiannueva, K., Sugiyama, T., Badland, H., Kaczynski, A.T. y Owen, N. (2015). Public open space, physical activity, urban design and public health: concepts, methods and research agenda. *Health & Place*, 33, 75-82.
- Kotler, P., Armstrong, G., Brown, L., Adam, S., y Chandler, S. (2001). *Marketing*. Prentice Hall. México.
- Krueger, R. A. (1991). *El grupo de discusión: guía práctica para la investigación aplicada*. Madrid: Pirámide.
- Lera-López, F., Garrues Irisarri, M.A., Ollo-López, A., Sánchez Iriso, E., Cabasés Hita, J.M. y Sánchez Santos, J.M. (2017). Actividad física y salud autopercibida en personas mayores de 50 Años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17 (67) pp. 559-571. DOI:<https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.011>
- Lewis-Beck, M., Bryman, A. E., y Liao, T. F. (2003). *The Sage Encyclopedia of Social Science Research Methods*. London: Sage Publications
- Marcén, C., Gimeno, F. y Gómez, C. (2013). Evaluación del constructo “apoyo parental” en jóvenes deportistas de competición. *Prisma Social, Especial Metodología de las Ciencias Sociales*, 9, 209-224.
- Marcen Muñoz, C., Murillo Regaño, R., Arbones Arque, I., & Pelegrín Paracuellos, J. (2018). Countercultural sports and local policies: an approach from the theory of public policy networks (Deportes contraculturales y políticas locales: una aproximación desde la teoría de las redes de políticas públicas). *Retos*, 35, 428-433. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.65893>
- Mayers, R.F. y Glover, T.D. (2019). Whose lane is it anyway? The experience of cycling in a mid-sized city. *Leisure Sciences*. DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1518174>
- Mayoh, J., Jones, I. y Prince, S. (2020). Women's Experiences of Embodied Identity through Active Leisure. *Leisure Sciences*, 42 (2), 170-184. DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1458668>
- Ministerio de Cultura y Deporte (2020). *Anuario de Estadísticas Deportivas 2020*. Recuperado el 25 de julio de 2020 de: <http://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:47414879-4f95-4cae-80c4-e289b3fbced9/anuario-de-estadisticas-deportivas-2020.pdf>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Anuario de Estadísticas Deportivas 2015*. Recuperado el 26 de julio de 2020 de: <http://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:0a7a91f4-5fa6-4220-bfbf-b3d25804ad66/anuario-de-estadisticas-deportivas-2015.pdf>
- Morgan, D. L. (1997). *Focus groups as qualitative research*. Thousand Oakes: Sage Publications.
- Naciones Unidas (2014). UN finds world's population is increasingly urban with more than half living in urban areas today and another 2.5 billion expected by 2050. Recuperado de

- <https://www.un.org/development/desa/en/news/population/world-urbanization-prospects.html> en 24 de febrero de 2021.
- Noaks, L. y Wincup, E. (2004). *Criminological research: Understanding qualitative methods*. London: Sage.
- Nuviala, A.; Grao-Cruces, A.; Teva-Villén, M.R.; Pérez-Ordás, R. y Blanco-Luengo, D. (2016) Validez de constructo de la escala motivos de abandono de centros deportivos / Construct Validity of the Scale Attrition Sport Centres. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 16 (61) pp. 1-15. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista61/artanalisis657.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista61/artanalisis657.htm) DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.61.001>
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Recuperado el 18 de junio de 2020 de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Patton, M.Q. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Services Research*, 34, 1189-1208.
- Pyky, R., Nauvonen, M., Kangas, K., Ojala, A., Lanki, T., Borodulin, K. y Tyrväinen, L. (2019). Individual and environmental factors associated with green exercise in urban and suburban areas. *Health & Place*, 55, 20-28.
- Rigler, E. (1987). Focus on focus groups. *American Bankers Association. ABA Banking Journal*, 79 (4), 96.
- Taipe-Nasimba, N. y Cantón Chirivella, E. (2020). Street Workout: Psychosocial Profile of Its Practitioners. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20 (79), 521-534. DOI: <http://doi.org/10.15366/rimcafd2020.79.009>
- Unión Europea (2017). *Special Eurobarometer 472 - December 2017*. "Sport and physical activity" Report. DOI: 10.2766/483047
- Verbrugge, L., Buchecker, M., Garcia, X., Gottwald, S., Müller, S. y Praeæstholm, Olafsson, A.S. (2019). Integrating sense of place in planning and management of multifunctional river landscapes: experiences from five European case studies. *Sustainability Sciences*, 14, 669-680. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11625-019-00686-9>.
- Wells, W. D. (1974). Group interviewing. En R. Ferber (Ed.) *Handbook of marketing research*, 2-133. New York: McGraw-Hill
- Wheaton, B. y O'Loughlin, A. (2017). Informal sport, institutionalisation, and sport policy: challenging the sportization of parkour in England. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9(1), 71-88, DOI: 10.1080/19406940.2017.1291533
- Zaragoza Deporte Municipal (2016). *Análisis de hábitos, demandas y tendencias deportivas de la población zaragozana 2015*. Recuperado el 8 de junio de 2020 de: <https://www.zaragozadeporte.com/docs/documentos/Documento1352.pdf>
- Zarauz-Sancho, A., Ruiz-Juan, F., Flores-Allende, G. y Arufe Giráldez, V. (2016). Variables predictoras de la percepción del éxito: aspectos diferenciales en corredores de ruta. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16 (63), 601-615. DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.012>

ANEXO 1

GUIÓN INTRODUCTORIO AL FOCUS GROUP

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 (día) de (mes) de (año), son las (hora) y estamos en (lugar) para realizar este grupo focal que tiene que ver con los significados y experiencias de la práctica deportiva en las áreas verdes urbanas. La investigación que estamos haciendo se refiere a la práctica deportiva no institucional que se está realizando en la ciudad de Zaragoza (España).

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 analizando.

Para comenzar me gustaría que hablemos sobre algunos 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... La mayoría de la población encuestada manifiesta practicar por libre (73,4%). ¿A qué creéis que se debe este hecho?

Partiendo de esta pregunta la conversación se va orientando en función de los participantes hacia las temáticas es estudio: actividad física en las áreas verdes, significado de la práctica, usos de los diferentes espacios, potenciadores y barreras para la práctica, práctica organizada o no institucionalizada, tipos de organizaciones formales e informales en la práctica, tendencias futuras, etc.