



**Della-Constanza, P.; Ferrari, G.; Espoz-Lazo, S.; Álvarez-Arangua, S.; Espinoza-Salinas, A.; Cofre-Bolados, C.; Cofre-León, F.; Poblete-Aro, C.; Ríos-Riquelme, M.; Farías-Valenzuela, C. (2022). Estilos de vida y autoestima en adultos practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos en la pandemia del COVID 19 en Chile. *Journal of Sport and Health Research*. 14(Supl 1): 91-104.**

**Original**

## **ESTILOS DE VIDA Y AUTOESTIMA EN ADULTOS PRACTICANTES DE CALISTENIA Y OTRAS DISCIPLINAS Y/O DEPORTES URBANOS EN LA PANDEMIA DEL COVID 19 EN CHILE**

## **LIFESTYLES AND SELF-ESTEEM IN ADULT PRACTITIONERS OF CALISTHENICS AND OTHER DISCIPLINES AND/OR URBAN SPORTS IN THE COVID 19 PANDEMIC IN CHILE**

Della-Constanza, P.<sup>1</sup>; Ferrari, G.<sup>1,2</sup>; Espoz-Lazo, S.<sup>3</sup>; Álvarez-Arangua, S.<sup>4</sup>; Espinoza-Salinas, A.<sup>5</sup>; Cofre-Bolados, C.<sup>1</sup>; Cofre-León, F.<sup>6</sup>; Poblete-Aro, C.<sup>7</sup>; Ríos-Riquelme, M.<sup>1</sup>; Farías-Valenzuela, C.<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Santiago de Chile (USACH), Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud, Santiago, Chile.

<sup>2</sup>Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Chile, Providencia, 7500912, Chile.

<sup>3</sup>Facultad de Ciencias Para el Cuidado de la Salud, Universidad San Sebastián, Lota 2465, Providencia, 7510157, Chile.

<sup>4</sup>Exercise and Rehabilitation Sciences Laboratory, School of Physical Therapy, Faculty of Rehabilitation Science, Universidad Andres Bello, Santiago, Chile.

<sup>5</sup>Exercise Physiology Laboratory, Escuela de Kinesiología, Universidad Santo Tomás, Santiago, Chile.

<sup>6</sup>Encargado del Departamento de Deportes, Municipalidad de Cerrillos, Santiago, Chile.

<sup>7</sup>Escuela de Enfermería, Universidad Santo Tomás, Santiago, Chile.

<sup>8</sup>Instituto del Deporte, Universidad de las Américas, Santiago, Chile.

Correspondence to:  
**Claudio Fariás Valenzuela**  
Universidad de las Américas  
Av Walker Martínez #1360, La Florida  
(Chile).  
[Cfaria46@edu.udla.cl](mailto:Cfaria46@edu.udla.cl)

*Edited by: D.A.A. Scientific Section  
Martos (Spain)*



Received: 18/07/2022  
Accepted: 05/08/2022



## RESUMEN

El objetivo de este estudio fue comparar y correlacionar los estilos de vida y autoestima entre practicantes de calistenia con otras disciplinas y/o deportes urbanos y sus diferencias por sexo en adultos durante la pandemia del COVID 19 en Chile. La muestra la conformaron 157 participantes (hombres:107 y mujeres: 50), quienes auto reportaron el estilo de vida por medio del cuestionario "Fantástico" y la autoestima por la escala de "Rosenberg" en la fase inicial del desconfinamiento en Chile. Los resultados de las puntuaciones para el estilo de vida fueron  $(88,06 \pm 12,42)$  y autoestima  $(30,95 \pm 5,35)$  para el total de la muestra. Se obtuvieron correlaciones positivas ( $p = <0,05$ ) entre las dimensiones y puntajes del cuestionario "Fantástico" y la escala de "Rosenberg" en practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos y en su análisis por sexo, sin diferencias significativas entre estos. Un mejor estilo de vida está relacionado con mayores niveles de autoestima en practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos, esta relación es más notoria en mujeres que en hombres, se sugiere la práctica de estas disciplinas alternativas para la promoción de estilos de vida saludable y reforzar la autoestima en personas adultas.

**Palabras clave:** Calistenia; Estilo de vida; Autoestima; Deportes Urbanos; Deportes Emergentes.

## ABSTRACT

The aim of this study was to compare and correlate lifestyles and self-esteem between calisthenics practitioners with other disciplines and/or urban sports and their differences by sex in adults during the COVID 19 pandemic in Chile. The sample was made up of 157 participants (men: 107 and women: 50), who self-reported lifestyle through the "Fantastic questionnaire" and self-esteem through the "Rosenberg scale" in the initial phase of deconfinement in Chile. The results of the scores for lifestyle were  $(88.06 \pm 12.42)$  and self-esteem  $(30.95 \pm 5.35)$  for the total sample. Positive correlations ( $p = < 0.05$ ) were obtained between the dimensions and scores of the "Fantastic" questionnaire and the "Rosenberg" scale in practitioners of calisthenics and other disciplines and/or urban sports and in their analysis by sex, with no significant differences between them. A better lifestyle is related to higher levels of self-esteem in practitioners of calisthenics and other disciplines and/or urban sports, this relationship is more noticeable in women than in men, and the practice of these alternative disciplines is suggested for the promotion of styles of healthy life and reinforce self-esteem in adults.

**Keywords:** Calisthenics; Lifestyle; Esteem; Urban Sports; Emerging Sports.



## INTRODUCCIÓN

En la última década, las diferentes disciplinas y/o deportes urbanos han incrementado el número de personas que las practican (Veiga et al., 2017). Buscando en estas un medio alternativo para el entrenamiento de la condición física, autocuidado y utilización del tiempo libre (Mandferdelli, La Torre, Codella, 2019). Métodos y medios de entrenamiento no convencionales al aire libre proporcionan nuevos desafíos y experiencias que contribuyen tanto a la pertenencia como a la adherencia a la Actividad Física (AF) (Shanahan et al., 2016). Sin embargo, la pandemia del COVID 19 trajo como consecuencias un confinamiento obligatorio el cual restringió la práctica de la AF al aire libre y de deportes y/o disciplinas urbanas (Burgess, & Sievertsen, 2020). A pesar de lo anterior, en la medida que cada país fue avanzando a las etapas de desconfinamiento, la población fue retomando sus prácticas y costumbres habituales, entre ellas la práctica de AF-deportiva en espacios públicos (Andreato, Coimbra, & Andrade, 2020). Chile, autorizó horarios restringidos para la práctica de AF-deportiva, las que paulatinamente fueron siendo menos estrictas conforme avanzaba el año (MINSAL, 2021). Estas franjas horarias generaron un nuevo acercamiento de la población a la práctica de AF-deportiva.

En este contexto, una de los sistemas de entrenamiento emergentes más practicado es la Calistenia (Sanchez-Martínez, 2017). Caracterizada por utilizar el propio peso corporal y aparatos simples como recursos para el entrenamiento. Dada su simplicidad, es atractivo para adolescentes y adultos, ya que no requiere un equipamiento costoso, es de fácil acceso y se practica principalmente al aire libre promoviendo no solo la salud física, sino también la salud mental (Rodríguez-Ayllon, 2019).

Contrariamente, la pandemia por el COVID-19, ha traído consecuencias negativas en salud mental, estilos de vida y autoestima de personas de diferentes rangos etarios (Chavarría de Cocar et al., 2022). La población de adultos chilenos ha mostrado importante deterioro en la salud mental producto del confinamiento (Celis-Morales, 2020). El 65% de la población de adultos

chilenos entre los 18 y 29 años, vio afectada esta dimensión de salud, comparativamente a antes del confinamiento. Como consecuencia de lo anterior, se demostraron repercusiones negativamente tanto en los estilos de vida como en la autoestima (Ribot, Chang & Gonzalez, 2020). Según Escobar (2020), la pandemia ha acentuado la falta de AF, la mala alimentación, el consumo de tabaco y otros hábitos no saludables dado que han disminuido las interacciones sociales. A pesar de lo anterior, no se ha descrito las consecuencias que han traído la pandemia en disciplinas y/o deportes urbanos, tampoco un análisis diferenciado por sexo. Por consiguiente, la presente investigación tiene como objetivo comparar y correlacionar los estilos de vida y autoestima entre practicantes de calistenia con otras disciplinas y/o deportes urbanos y sus diferencias por sexo en adultos durante el periodo de desconfinamiento de la pandemia del COVID 19 en Chile.

## MATERIAL Y MÉTODOS

### *Diseño del estudio*

Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y cohorte transversal. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística, por conveniencia y la conformaron 157 adultos (107 hombres y 50 mujeres) entre 18 y 49 años ( $25,09 \pm 8,17$ ) practicantes de deportes y/o disciplinas urbanas pertenecientes a la región Metropolitana de Santiago de Chile.

Los criterios de inclusión fueron: la edad ( $\geq$  a 18 años), practicar algún deporte y/o disciplina urbana. Los criterios de exclusión fueron: menores de 18 años, pertenecer a regiones distintas a la Metropolitana y personas sin adherencia a prácticas deportivas, personas con discapacidad de tipo físico, intelectual y/o sensorial. Se consideraron las normas de la declaración de Helsinki para intervención con seres humanos. Los participantes accedieron de forma voluntaria, todos firmaron el consentimiento informado y se les garantizó la confidencialidad de la información.



La recolección de datos se realizó entre los meses de junio y agosto del año 2021 a través de un cuestionario anónimo por medio de un formulario de Google Docs® con informaciones generales (sexo, edad, peso y estatura), calistenia, otras disciplinas y/o deportes urbanos, estilo de vida e autoestima. El cuestionario fue difundido previamente por medio de un afiche y correo electrónico, el cual fue dirigido a estudiantes de distintas instituciones de educación superior de Chile. Como refuerzo a la estrategia anterior se realizó una difusión por redes sociales articulando esta, con practicantes de disciplinas urbanas y sus redes de contactos para llegar a un público específico.

#### *Calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos*

El cuestionario contenía preguntas de su deporte o disciplina practicada con las siguientes opciones: calistenia, BMX, parkour, escalada, slackline, skateboarding, volantinismo deportivo, street dance, ultimate, poledance, pesca deportiva, artes circenses, ciclismo recreativo y otras.

Una vez recolectados los datos, se procedió a la categorización de las diferentes respuestas en relación a las disciplinas y/o deportes urbanos registrados, estas fueron las siguientes: 1) calistenia; 2) otras disciplinas y/o deportes urbanos que involucraba pesca deportiva, volantinismo deportivo, escalada, descenso en bicicleta, trekking, basquetbol, fútbol, rugby, circuitos futbol, padel tenis, voleibol, básquetbol, natación, deportes de combate, deportes sobre ruedas, formas de baile, deportes y disciplinas acrobáticas y deportes de fuerza y acondicionamiento físico.

#### *Estilo de vida*

Fue medido a través del cuestionario "Fantástico" (Sharratt, Sharratt, Smith, Howell y Davenport, 1984) el cual posteriormente fue traducido al español por Robinson y Agredo (2012) y usado en Chile por Barrón, Rodríguez y Chavarría (2017). El cuestionario consiste en 30 preguntas las cuáles valoran diez dimensiones: familia y amigos, asociatividad y actividad física, nutrición, tabaco, alcohol y otras drogas, sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad,

introspección, control de salud y conducta sexual, y otras conductas. Para el cálculo del puntaje se suman todas las dimensiones y se multiplica por dos para obtener la categoría. Final que consta de cinco categorías: 0 a 46 puntos = "estas en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor", 47 a 72 puntos = "algo bajo, podrías mejorar", 73 a 84 puntos = "adecuado, estás bien", 85 a 102 puntos = "buen trabajo, estas en el camino correcto" y 103 a 120 puntos: "Felicitaciones, tienes un estilo de vida Fantástico".

#### *Autoestima*

Se midió la autoestima entendida como los sentimientos de valía personal y respeto a sí mismo por medio de la escala de autoestima de Rosenberg. Este test consta de 10 frases en donde 5 están enunciadas de manera positiva y 5 de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia autoadministrada (Vázquez Morejón et al., 2004). Cada ítem cuenta con las alternativas A: muy de acuerdo, B: de acuerdo, C: en desacuerdo y D: muy en desacuerdo de las cuales se obtiene el puntaje final que determina en cuál de los 3 niveles de autoestima se sitúa el sujeto: 30 a 40 puntos = Autoestima elevada, 26 a 29 puntos = autoestima media y menos de 25 puntos = autoestima baja.

#### *Análisis Estadístico*

La estadística descriptiva se presenta como media y desviación estándar. La normalidad de las variables se contrastó con una prueba de Kolmogorov Smirnov. Para establecer comparaciones entre las variables estilo de vida y autoestima de practicantes de calistenia y otras disciplinas urbanas, como también las diferencias por sexo entre los grupos, se utilizó una prueba T de Student para muestras independientes. Posteriormente para establecer las relaciones entre las variables estilo de vida y autoestima, se utilizó la prueba de coeficiente de correlación de Pearson, valores de  $r < 0,30$  fueron considerados insignificantes; 0,30-0,49, bajos; 0,50-0,69 moderados; 0,70-0,89, altos y 0,90-1,00 muy altos (Hinkle, Wiersma & Jurs, 2003). El programa estadístico utilizado fue el software SPSS versión 25. Se adoptó un nivel de significancia del 5%.



## RESULTADOS

La Tabla 1, presenta las características antropométricas, estilo de vida y autoestima auto reportado por practicantes de disciplinas y o deportes urbanos durante entre los meses de junio y agosto de 2021. De los 157 participantes un 73.2% corresponde a personas de sexo masculino, mientras que un 26,8% corresponde a femenino. Al agrupar los participantes por disciplina y/o deporte urbano, un 37.57% corresponde a practicantes de calistenia (76.24 % hombres y 23.76 % mujeres), mientras que un 62.43% practica otras disciplinas o deportes urbanos (63.26% hombres y 36.74% mujeres). Independiente de las características descritas de los participantes, estos se encuentran en la categoría “Bueno” del cuestionario Fantástico. Mientras que la puntuación obtenida en la escala de Rosenberg se encuentra en niveles “elevados”.

La Tabla 2, presenta la comparación de los puntajes y las dimensiones de los cuestionarios Fantástico y Rosenberg entre practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos y diferenciados por sexo. No se observan diferencias entre practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos en todas las variables presentadas. Al establecer las comparaciones entre sexos, solo se observan una diferencia en el ítem de “control de salud y conducta sexual” estableciéndose un mayor puntaje en el sexo femenino por sobre el masculino.



**Tabla 1.** Caracterización antropométrica, estilo de vida y autoestima de practicantes de calistenia y otras disciplinas o deportes urbanos según sexo

Variables	Muestra Total			Practicantes de Calistenia			Otras Disciplinas y/o Deportes Urbanos		
	Total	Masculino (n=107)	Femenino (n=50)	Total	Masculino (n=45)	Femenino (n=14)	Total	Masculino (n=62)	Femenino (n=36)
<b>Edad (Años)</b>	25,09 ± 8,17	25,92 ± 9,22	22,82 ± 3,17	23,36 ± 4,79	23,51 ± 4,85	22,00 ± 4,33	26,13 ± 9,52	27,98 ± 11,38	22,94 ± 2,99
<b>Peso Autorreportado (kg)</b>	72,46 ± 14,43	76,45 ± 14,10	61,52 ± 8,51	69,8 ± 9,48	70,60 ± 9,30	62,67 ± 8,66	74,06 ± 16,56	81,45 ± 15,58	61,33 ± 8,60
<b>Estatura Autorreportada (m)</b>	1,70 ± 8,13	1,73 ± 6,29	1,61 ± 5,90	1,70 ± 7,58	1,71 ± 6,78	1,59 ± 5,84	169,98 ± 8,48	1,74 ± 5,52	1,61 ± 5,95
<b>IMC (kg/m2)</b>	24,89 ± 3,97	25,37 ± 4,24	23,58 ± 2,76	38,06 ± 2,83	23,92 ± 2,88	24,45 ± 2,51	25,44 ± 4,44	26,61 ± 4,80	23,43 ± 2,81
<b>Cuestionario Fantástico</b>									
<b>Ítem Familia y Amigos</b>	3,18 ± 1,05	3,22 ± 1,06	3,10 ± 1,03	3,24 ± 1,04	3,28 ± 1,02	2,83 ± 1,16	3,15 ± 1,06	3,16 ± 1,10	3,14 ± 1,01
<b>Ítem Asociatividad y Actividad Física</b>	4,01 ± 1,14	3,98 ± 1,14	4,07 ± 1,13	4,20 ± 1,12	4,19 ± 1,14	4,33 ± 1,03	3,89 ± 1,13	3,81 ± 1,12	4,03 ± 1,15
<b>Ítem Nutrición</b>	3,80 ± 1,23	3,79 ± 1,06	3,83 ± 1,24	3,97 ± 1,09	3,91 ± 1,04	4,50 ± 1,51	3,70 ± 1,30	3,69 ± 1,37	3,72 ± 1,18
<b>Ítem Tabaco</b>	3,47 ± 1,01	3,46 ± 1,06	3,50 ± 0,86	3,58 ± 0,87	3,62 ± 0,83	3,17 ± 1,61	3,41 ± 1,08	3,32 ± 1,21	3,56 ± 0,80
<b>Ítem Alcohol y Otras Drogas</b>	10,71 ± 1,43	10,63 ± 1,48	10,93 ± 1,27	10,66 ± 1,45	10,60 ± 1,48	11,17 ± 1,16	10,73 ± 1,42	10,65 ± 1,49	10,89 ± 1,30
<b>Ítem Sueño y Estrés</b>	4,34 ± 1,50	4,35 ± 1,52	4,33 ± 1,47	4,51 ± 1,30	4,51 ± 1,31	4,50 ± 1,37	4,24 ± 1,61	4,21 ± 1,69	4,31 ± 1,50
<b>Ítem Trabajo y Tipo de Personalidad</b>	4,17 ± 1,22	4,26 ± 1,22	3,90 ± 1,20	4,27 ± 1,11	4,32 ± 1,08	3,83 ± 1,32	4,10 ± 1,28	4,21 ± 1,33	3,92 ± 1,20
<b>Ítem Introspección</b>	4,04 ± 1,46	4,17 ± 1,39	3,71 ± 1,59	4,17 ± 1,26	4,17 ± 1,20	4,17 ± 1,83	3,97 ± 1,56	4,16 ± 1,54	3,64 ± 1,57
<b>Ítem Control de Salud y Conducta Sexual</b>	3,38 ± 1,21	3,19 ± 1,15	3,88 ± 1,25	3,03 ± 1,03	3,02 ± 1,02	3,17 ± 1,16	3,58 ± 1,27	3,34 ± 1,24	4,00 ± 1,24
<b>Ítem Otras Conductas</b>	3,55 ± 0,72	3,57 ± 0,68	3,48 ± 0,83	3,44 ± 0,77	3,49 ± 0,75	3,00 ± 0,89	3,61 ± 0,69	3,65 ± 0,60	3,56 ± 0,80
<b>Puntaje Total Fantástico</b>	88,06 ± 12,42	87,93 ± 12,07	88,43 ± 13,475	89,32 ± 10,40	89,13 ± 9,96	91,00 ± 14,79	87,31 ± 13,48	86,90 ± 13,62	88,00 ± 13,42
<b>Puntaje Total Rosenberg</b>	30,95 ± 5,35	31,26 ± 4,88	30,10 ± 5,45	31,37 ± 4,44	31,60 ± 4,34	29,33 ± 5,27	30,69 ± 5,83	30,97 ± 5,32	30,22 ± 6,68

*Los datos se presentan como promedio y desviación estándar; IMC: índice de masa corporal.*



**Tabla 2.** Comparación de los estilos de vida y autoestima entre practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos y diferenciados por sexo.

VARIABLES	Practicantes de Calistenia (n= 59)	Otras Disciplinas y/o Deportes Urbanos (n= 98)	Valor p	Masculino (n=107)	Femenino (n=50)	Valor p
Ítem Familia y Amigos	3,24	3,15	0,08	3,22	3,10	0,51
Ítem Asociatividad y Actividad Física	4,20	3,89	0,31	3,98	4,07	0,66
Ítem Nutrición	3,97	3,70	0,26	3,79	3,83	0,85
Ítem Tabaco	3,58	3,41	0,16	3,46	3,50	0,81
Ítem Alcohol y Otras Drogas	10,60	10,73	0,74	10,63	10,93	0,21
Ítem Sueño y Estrés	4,51	4,24	0,26	4,35	4,33	0,95
Ítem Trabajo y Tipo de Personalidad	4,27	4,10	0,16	4,26	3,90	0,10
Ítem Introspección	4,17	3,97	0,20	4,17	3,71	0,11
Ítem Control de Salud y Conducta Sexual	3,03	3,58	0,54	3,19	3,88	0.003**
Ítem Otras Conductas	3,44	3,61	0,17	3,57	3,48	0,49
Puntaje Total Fantástico	89,30	87,31	0,31	87,93	88,43	0,83
Puntaje Total Rosenberg	31,37	30,69	0,67	31,26	30,10	0,29

Los datos se presentan como promedio y desviación estándar. \*\*Valor de significancia de la prueba T-Student para muestras independientes.

La Tabla 3, presenta la correlación entre las diferentes dimensiones del estilo de vida del cuestionario fantástico y el puntaje total del cuestionario de Rosenberg entre practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos y diferenciados por sexo. Se observan correlaciones significativas en el total de los participantes entre la escala de Rosenberg y las dimensiones del cuestionario Fantástico: familia y amigos, nutrición, sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad, introspección y otras conductas. En los practicantes de calistenia de sexo masculino se observan correlaciones significativas entre la escala de Rosenberg y las dimensiones: familia y amigos, sueño y estrés e introspección. Los practicantes de calistenia de sexo femenino presentan correlaciones entre el cuestionario de Rosenberg y las dimensiones: trabajo y tipo de personalidad e introspección. Finalmente, los practicantes de otras disciplinas y/o deportes

urbanos de sexo masculino y femenino se observan correlaciones entre la escala de Rosenberg y las dimensiones: familia y amigos, sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad e introspección.

La Figura 1, muestra la correlación de Pearson entre el puntaje total del cuestionario Fantástico y la escala de Rosenberg, diferenciados por practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos. (A) y (B) son practicantes de calistenia de sexo masculino y femenino respectivamente, mientras que (C) y (D) corresponde a practicantes de otras disciplinas y/o deportes urbanos. Los resultados muestran correlaciones positivas en mujeres practicantes de calistenia de carácter (r: 0,88\*\*, alta). En practicantes de otras disciplinas y/o deportes urbanos, en hombres (r: 0,49\*\*, baja) y en mujeres (r: 0,65\*\*, moderado).

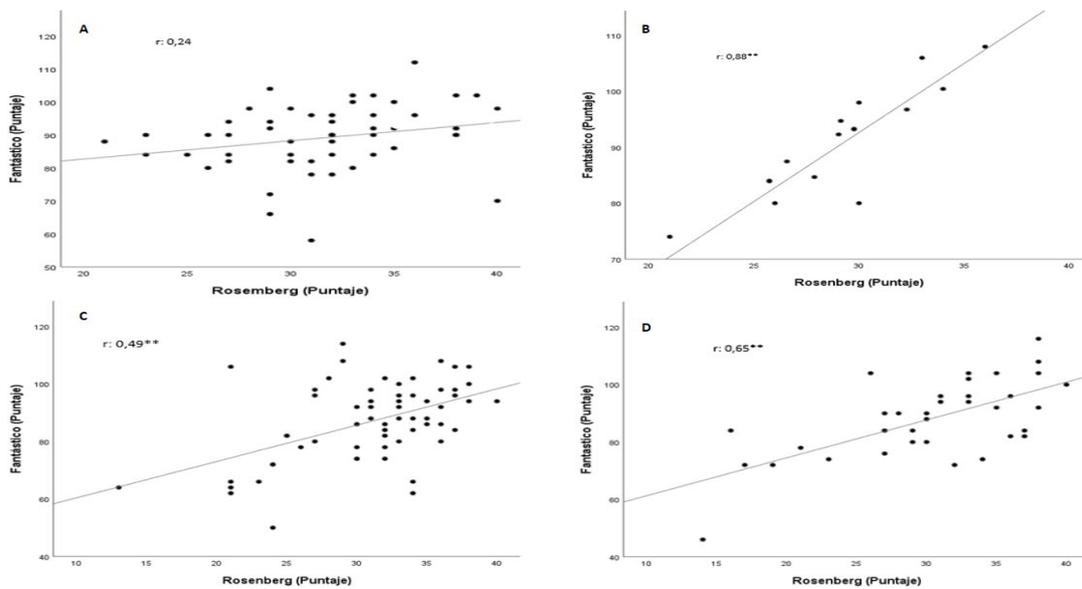


En hombres practicantes de calistenia no se aprecian correlaciones significativas.

**Tabla 3.** Correlación de las dimensiones de estilos de vida del cuestionario fantástico y el puntaje total de la escala de Rosenberg entre practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos y diferenciados por sexo.

Variables	Total (n= 157)	Practicantes de Calistenia (n = 59)		Otras Disciplinas y/o Deportes Urbanos (n=98)	
		Masculino (n= 45)	Femenino (n= 14)	Masculino (n= 62)	Femenino (n= 36)
<b>Puntaje Cuestionario Rosenberg</b>					
Ítem Familia y Amigos	0,40**	0,31*	0,62	0,40**	0,47**
Ítem Asociatividad y Actividad Física	0,14	0,07	0,63	0,26	0,00
Ítem Nutrición	0,21*	0,11	0,10	0,24	0,30
Ítem Tabaco	0,00	-0,18	-0,01	-0,03	0,23
Ítem Alcohol y Otras Drogas	-0,06	-0,03	0,67	-0,19	0,07
Ítem Sueño y Estrés	0,53**	0,27**	0,66	0,61**	0,65**
Ítem Trabajo y Tipo de Personalidad	0,43**	0,19	0,95**	0,42**	0,57**
Ítem Introspección	0,59**	0,41**	0,92**	0,63**	0,64**
Ítem Control de Salud y Conducta Sexual	0,08	0,07	0,31	0,03	0,23
Ítem Otras Conductas	0,18*	0,14	0,55	0,21	0,13

Los datos presentados corresponden a un valor r, obtenido por medio del coeficiente de correlación de Pearson. \*\*p= <0.05



**Figura 1.** Correlación de Pearson entre los puntajes totales de los cuestionarios Fantástico y Rosenberg de practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos y diferenciados por sexo. Los datos son presentados como coeficiente de correlación de Pearson “r” \*\*: p = < 0,05. (A) Practicantes de calistenia de sexo masculino; (B) Practicantes de calistenia de sexo femenino; (C) Practicantes de otras disciplinas y/o deportes urbanos de sexo masculino; (D) Practicantes de otras disciplinas y/o deportes urbanos de sexo femenino.



## DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue comparar y correlacionar los estilos de vida y autoestima entre practicantes de calistenia con otras disciplinas y/o deportes urbanos y sus diferencias por sexo en adultos durante el periodo de desconfinamiento de la pandemia del COVID 19 en Chile. Los resultados muestran un buen estilo de vida y niveles elevados de autoestima en los practicantes de disciplinas y/o deportes urbanos, con correlaciones positivas entre el estilo de vida y la autoestima en la muestra en estudio, con una mayor tendencia en el sexo femenino.

Los datos obtenidos por medio de la encuesta realizada señalan que los practicantes calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos presentan puntajes elevados tanto en estilo de vida como también en autoestima, esto proporciona una asociación directa entre la práctica deportiva y ejercicio físico con un estilo de vida más saludable y una autoestima elevada, esto concuerda como la conclusión de estudio de García & Froment (2018), quienes han determinado los efectos favorables del ejercicio físico en el bienestar biopsicosocial. En concordancia a lo anterior, Zurita et al. (2017) un estudio realizado en escolares de Santiago de Chile demostraron que menores niveles de actividad física se relacionaban con una menor autoestima, destacando los efectos beneficiosos de la práctica físico-deportiva en la salud, mencionando además, la influencia negativa de un elevado índice de masa corporal (IMC) sobre diversas dimensiones psicológicas y sociales asociadas a la calidad de vida. En este sentido y en concordancia con los resultados obtenidos, el IMC promedio de la muestra total del estudio se situó en la categoría de normopeso, al igual que los practicantes de calistenia y las mujeres que participaron en esta investigación. Preservar un IMC en los valores de normopeso favorecería a una mejor autoestima y estilo de vida.

El estudio de Barbosa & Aguirres (2020) realizado en una comunidad académica de Colombia reportó que niveles moderados de actividad física presentaron mejor vitalidad, salud mental y salud general, mientras que aquellos que alcanzaban niveles de actividad física vigorosa presentan una mejor calidad de vida relacionada a la salud en comparación a aquellos que realizaban actividad física de intensidad ligera. Por otro lado, un estudio realizado en adolescentes

escolares, establece correlaciones entre quienes presentaban menores niveles de actividad física y autoestima, quedando en manifiesto que personas con menores niveles de actividad física, presentaban menores niveles de autoestima, sin embargo, al aumentar los niveles de actividad física, también incrementaba la autoestima (López, Pantoja & Miranda, 2020). La calistenia actualmente ha adquirido una mayor relevancia en la población y representa una alta participación de adolescentes que practican AF, correspondiente a un 37% evidenciado en este estudio. Presenta un método que podría contribuir en atenuar los altos niveles de obesidad y sedentarismo; y sus complicaciones relacionadas como: la diabetes y enfermedades cardiovasculares. En este sentido, no hay suficiente evidencia al día de hoy para afirmar categóricamente la ventaja real de esta modalidad de entrenamiento al compararla con el ejercicio aeróbico, no obstante, un estudio publicado por Guzel et al. (2012) demostraron que un programa de ejercicios de calistenia atenúa los parámetros de composición corporal, perfil lipídico, presión arterial sistólica y diastólica en reposo y frecuencia cardíaca.

Los efectos de la calistenia no solo están relacionados a mejoras en los componentes de la condición física y marcadores fisiológicos, sino también psicológicos. El estudio de Taspinar et al. (2018) en una muestra de pacientes con espondilitis anquilosante y esclerosis múltiple, redujo los síntomas de ansiedad y depresión después de ocho semanas de entrenamiento. Existen además otros deportes y/o disciplinas urbanas que reportan beneficios en la salud, como es el Slackline, caracterizada por desarrollarse principalmente en espacios abiertos, con una alta demanda neuromotriz y cardiovascular. Su práctica se relaciona a mejoras en la salud mental de sus participantes (Keller et al., 2011).

Sumado a lo anterior, la práctica de otro deporte urbano como es el Crossfit el cual está asociado a acciones de alta intensidad, se observa un aumento del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) proteína involucrada en el aumento de la neurogénesis y neuroplasticidad cerebral (Murawska-Cialowicz et al., 2015). Adicionalmente, hay quienes lo consideran más entretenido, en comparación a sesiones de ejercicio aeróbico de moderada intensidad por similares periodos de tiempo, lo que puede llevar a una



mayor adherencia (Claudino et al., 2018). Este estudio demuestra que no existieron diferencias significativas en los estilos de vida y autoestima de practicantes de diferentes disciplinas y/o deportes urbanos diferenciados por sexo. Pudiendo establecer que los beneficios de estas prácticas entre quienes realizan diferentes deportes al aire libre son similares (Hanani, 2017).

Con respecto a las correlaciones positivas y significativas entre las distintas dimensiones de los estilos de vida y la autoestima, existen diferentes estudios que hablan de la directa relación entre la familia y niveles de autoestima (Vargas, 2011) en donde la literatura afirma que la familia es fundamental para la génesis de la autoestima en la infancia y como estas condiciones familiares pueden afectar la autovaloración de la persona promoviendo la resiliencia, mejor adaptación al medio y previniendo discomfort emocional en edades adultas.

Por otro lado, el trabajo y la autoestima están estrechamente relacionados, en donde presentar un auto concepto acerca de lo que se piensa y se siente por sí mismo repercutirá en las habilidades y capacidades que la persona considera poseer permitiéndole una mejor performance laboral dependiendo de su nivel de autoestima (Castro, 2007). Del mismo modo, la manera en que el sujeto vea remunerado y recompensado su funcionalidad en el ámbito laboral tendrá efectos directos en su satisfacción personal. Es importante señalar además que la autoestima y el sueño también han sido estudiados previamente y establecido directa relación. En este sentido el estudio de Fernández-Castillo (2019), señala que mayores niveles de autoestima aumentan las horas de sueño, estableciéndose una relación bidireccional. Previniendo los efectos negativos de ansiedad y calidad de sueño como medidas productoras de la satisfacción de vida y mejor auto percibimiento.

Finalmente, con respecto a la introspección, Según Simkin (2018) una adecuada autoestima está asociada positivamente a la apertura, responsabilidad, extraversión, amabilidad, estabilidad y capacidad de adaptarse a distintas situaciones de la vida diaria, por otro lado, niveles inadecuados de autoestima se relacionan al neuroticismo o inestabilidad emocional.

Todo lo anterior concuerda con los resultados obtenidos con relación a las dimensiones del cuestionario fantástico (familia y amigos, trabajo, sueño-estrés e introspección) se refleja en mayores puntuaciones de los participantes.

Para terminar, si bien existen mismas correlaciones entre dimensiones del cuestionario Fantástico y puntaje total de la escala de Rosenberg tanto en hombres como en mujeres, es posible observar que las participantes de género femenino obtuvieron mayores correlaciones significativas, de esto es posible desprender que la práctica de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos tiene un efecto beneficioso aún mayor en el género femenino con respecto a su estilo de vida y autoestima, siendo estos deportes alternativos una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida e incrementar la autoestima en mujeres adultas chilenas.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se puede mencionar que no se consideró la frecuencia, intensidad, niveles de actividad física semanal de los participantes y la heterogeneidad de las disciplinas practicadas. Situación que amerita un espacio para la realización de estudios similares en disciplinas y/o deportes urbanos.

A pesar de lo anterior, la presente investigación, aporta información relevante y novel en el estudio de los deportes emergentes y/o disciplinas urbanas y sus posibles aplicaciones como herramienta para la promoción del bienestar, estilos de vida y la salud mental de personas adultas.

## CONCLUSIONES

Un mejor estilo de vida se relaciona con mayores niveles de autoestima en practicantes calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos. Esta tendencia se define de mejor manera en el sexo femenino por sobre el masculino. Tanto la calistenia como otras disciplinas o deportes urbanos pueden ser utilizados como medio para el mantenimiento o mejora de los estilos de vida saludable y la salud mental en periodos de confinamiento. Muchas de ellas se desarrollan al aire libre, son de acceso gratuito y no requieren un costo elevando en la implementación. Se sugiere la incorporación de estas prácticas en contextos laborales, planteles universitarios y clubes deportivos, como medio para la adherencia a la actividad física y de esta manera actuar como medio preventivo y promotor de salud en personas adultas.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Andreato, L. V. (2020). Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. *Strength and Conditioning Journal*. doi: <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000563>
2. Barbosa Granados, S. H., & Aguirre Loiza, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1–29.
3. Barrón, Verónica, Rodríguez, Alejandra, & Chavarría, Pamela. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 44(1), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100008>
4. Burgess, S. & Sievertsen, H. H. (2020). Schools, skills, and learning: The impact of COVID-19 on education. *VOX, CEPR Policy Portal*. <https://doi.org/10.1007/s12103-020-09547-z>.
5. Castro, L. (2007). Importancia De La Autoestima En La Mujer. II Congreso De Mujeres Líderes Guatemaltecas “Liderazgo Con Valores”. *Guatemala: Editorial SantillanCelis-Morales*,
6. C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19 [Physical inactivity and sedentary lifestyle-The other side of the side effects of the COVID-19 Pandemic]. *Revista médica de Chile*, 148(6), 885–886. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>
7. Chavarría de Cocar, L., Laínez, A., Ferrufino, M., Rojas, J., Ordoñez, F. and Araujo, R., 2022. Impacto en la salud mental ocasionado por la pandemia del covid-19. *Reality and reflection*. <https://doi.org/10.5377/ryr.v52i52.10759>
8. Claudino, J. G., Gabbett, T. J., Bourgeois, F., Souza, H. S., Miranda, R. C., Mezêncio, B., Soncin, R., Cardoso Filho, C. A., Bottaro, M., Hernandez, A. J., Amadio, A. C., & Serrão, J. C. (2018). CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. *Sports medicine - open*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>
9. Coronavirus Covid-19. (2019). Recuperado 8 de enero de 2022, de Ministerio de Salud - Gobierno de Chile <https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/>
10. Escobar, J. (2020). COVID-19 y Estilos de Vida en Chile: “Es el momento de cambiar hábitos”. *Revista de estudiosos en movimiento*, 7(1), 43-49.
11. Fernández-Castillo, A., & Caurcel, M. J. (2019). Autoestima, horas de sueño y ansiedad-estado ante exámenes académicos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(4), 348-355.
12. García, G. A. J., & Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos*, 33, 3-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367715>
13. Guzel, N. A., Pinar, L., Colakoglu, F., Karacan, S., & Ozer, C. (2012). "Long-term



- callisthenic exercise-related changes in blood lipids, homocysteine, nitric oxide levels and body composition in middle-aged healthy sedentary women". *The Chinese journal of physiology*, 55(3), 202–209. <https://doi.org/10.4077/CJP.2012.AMM122>
14. Hanani, E. S. (2017). The study on value of recreational sports activity of urban communities. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 286-291.
  15. Hinkle, D. E., Wiersma, W., & Jurs, S. G. (2003). *Applied statistics for the behavioral sciences* (Vol. 663). Houghton Mifflin College Division.
  16. Keller, M., Pfusterschmied, J., Buchecker, M., Müller, E., & Taube, W. (8 de marzo de 2011). Improved postural control after Slackline training is accompanied by reduced H- 6 reflexes. *Scandinavian Journal of medicine and Science in Sports*, 22(4), 471-477. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01268.x>
  17. López, L. M. L., Pantoja, V. M. Á. B., & Miranda, M. A. V. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista virtual Universidad católica del norte*, (60), 95-115.
  18. Murawska-Cialowicz, E., Wojna, J., & Zuwała-Jagiello, J. (2015). Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women. *Journal of physiology and pharmacology : an official journal of the Polish Physiological Society*, 66(6), 811–821.
  19. Manfredelli, G., La Torre, A., & Codella, R. (2019). Outdoor physical activity bears multiple benefits to health and society. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 59(5), 868–879. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08771-6>
  20. Ramírez-Vélez, Robinson, & Agredo, Ricardo A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de Salud Pública*, 14(2), 226-237.
  21. Ribot Reyes, V. D. L. C., Chang Paredes, N., & González Castillo, A. L. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19.
  22. Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
  23. Sanchez-Martínez, J. P. (2017). Características morfológicas de practicantes de street workout. *Nutrición Hospitalaria*, 34(1), 122-127. doi: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.987>
  24. Shanahan, D. F., Franco, L., Lin, B. B., Gaston, K. J., & Fuller, R. A. (2016). The benefits of natural environments for physical activity. *Sports Medicine*, 46(7), 989-995.



25. Sharratt, J. K., Sharratt, M. T., Smith, D. M., Howell, M. J., & Davenport, L. (1984). FANTASTIC Lifestyle Survey of University of Waterloo Employees. *Canadian family physician Medecin de famille canadien*, 30, 1869–1872.
26. Simkin, Hugo, & Pérez-Marín, Marián. (2018). Personalidad y Autoestima: Un análisis sobre el importante papel de sus relaciones. *Terapia psicológica*, 36(1), 19-25. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082017000300015>
27. Taspinar, O., Aydın, T., Celebi, A., Keskin, Y., Yavuz, S., Guneser, M., Camli, A., Tosun, M., Canbaz, N., & Gok, M. (2015). Psychological effects of calisthenic exercises on neuroinflammatory and rheumatic diseases. *Zeitschrift fur Rheumatologie*, 74(8), 722–727. <https://doi.org/10.1007/s00393-015-1570-9>
28. Vargas Rubilar, Jael Alejandra, & Oros, Laura Beatriz (2011). parentalidad y autoestima de los hijos: una revisión sobre la importancia del fortalecimiento familiar para el desarrollo infantil positivo. *Revista de Investigación*, (1), 155-171.
29. Vázquez Morejón, A. J., García-Bóveda, R. J., & Jiménez, R. V.-M. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de psicología*, 22(2), 247–255.
30. Veiga, O.L., Valcarce., T.M. y King, C.A., National survey of fitness trends in Spain for 2017, *Apuntes Educación Física y Deportes*, 128 (2), 108-125 (2017) [https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.\(2017/2\).128.07](https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.(2017/2).128.07)
31. Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Rodríguez-Fernández, S., Cofré-Bolados, C., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., & Muros-Molina, J. J. (2017). Actividad física, obesidad y autoestima en escolares chilenos: Análisis mediante ecuaciones estructurales. *Revista médica de Chile*, 145(3), 299-308. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000300006>

