



*Universidad de Concepción del Uruguay*

*Facultad de Ciencias de la Educación y la Comunicación*

**El boxeo como actividad físico-recreativa en jóvenes adultos de  
la ciudad de Rosario**

Prof. Franco Huljich

DNI: 34732853

Tutor: Lic. Daniel Rodrigo Sancio

*Ciclo de Licenciatura en Educación Física con orientación en Ciencias del Ejercicio*

2025

<b>Capítulo 1.....</b>	<b>2</b>
1.1. Introducción:.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.3. Objetivos.....	4
Objetivo general:.....	4
Objetivos específicos:.....	4
1.4. Hipótesis.....	4
1.5. Justificación:.....	5
1.6. Antecedentes.....	7
<b>Capítulo 2. Marco teórico:.....</b>	<b>9</b>
2.1. Actividad física para la salud.....	9
2.1.1. La salud, la motivación y la recreación desde la Educación Física.....	10
2.1.2. Los deportes de combate como ejercicio físico.....	12
2.1.3. El boxeo como fenómeno socio-cultural.....	13
2.2. Boxeo como deporte recreativo.....	15
2.2.1. El boxeo recreativo.....	16
2.2.2. Diferencias entre el boxeo competitivo y el boxeo recreativo.....	17
2.2.3. El boxeo recreativo en Rosario.....	18
2.3. Elementos propios del boxeo.....	19
2.4. Moda, tendencia y el deporte como consumo.....	22
<b>Capítulo 3. Marco metodológico.....</b>	<b>23</b>
3.1. Enfoque de la investigación.....	23
3.2. Variables.....	24
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	25
3.4. Población, muestra y criterios de selección.....	26
<b>Capítulo 4: resultados, analisis y conclusion.....</b>	<b>26</b>
4.1 Presentación de los resultados.....	26
4.2 Análisis de resultados.....	31
4.3 Discusión.....	36
<b>Capítulo 5. Conclusiones.....</b>	<b>38</b>
5.1 Reflexión final y líneas futuras de investigación.....	39
5.2 Aplicaciones prácticas.....	40
Referencias bibliográficas:.....	41
Anexo 1.....	47

# Capítulo 1.

## 1.1. Introducción:

En el presente estudio se aborda el boxeo desde una perspectiva distinta a la competencia, considerando su práctica como una actividad físico-recreativa. Esta modalidad es adoptada por personas de diversas edades, géneros y niveles socioeconómicos, que encuentran en ella un espacio de ocio, descarga emocional y acondicionamiento físico. Si bien el boxeo ha sido históricamente practicado por sectores populares, su uso recreativo actual trasciende ese origen, integrándose también en circuitos urbanos de bienestar y autocuidado personal.

En los últimos años, el boxeo recreativo se ha visto influido por dinámicas culturales propias del consumo deportivo contemporáneo, en las que el ejercicio físico no solo cumple una función relacionada con la salud, sino que también se articula con tendencias sociales, estéticas y de estilo de vida. Así, el boxeo ha pasado a ser una práctica asociada al fitness, la moda y la construcción identitaria, situándose dentro de una oferta más amplia de actividades físicas que circulan en gimnasios, centros deportivos y redes sociales.

De esta manera, el objetivo de este trabajo será analizar las razones que llevan a jóvenes adultos de la ciudad de Rosario a elegir el boxeo como actividad físico-recreativa, con el propósito de comprender las motivaciones que orientan su práctica como ejercicio físico vinculado al bienestar, la salud y el desarrollo personal.

## 1.2. Planteamiento del problema.

Tradicionalmente vinculado a contextos competitivos y a sectores sociales vulnerables, el boxeo ha sido percibido como un deporte de contacto físico duro y generalmente practicado en contextos de marginalidad. Sin embargo, en los últimos años ha emergido una nueva modalidad: el boxeo recreativo. Esta forma de práctica deportiva se desarrolla sin contacto físico directo, orientada al acondicionamiento físico y la descarga emocional, y ha sido adoptada por personas de distintos géneros, edades y niveles socioeconómicos.

En la ciudad de Rosario, esta modalidad ha ganado terreno como actividad regular en distintos gimnasios, promoviendo beneficios físicos, psíquicos y sociales entre sus practicantes. A pesar de su expansión, son escasos los estudios que exploran las motivaciones que llevan a las personas a elegir esta práctica, así como los procesos y sentidos que se construyen en torno al boxeo en su forma recreativa.

Esta investigación se origina a partir de la necesidad de comprender los factores que inciden en la elección del boxeo recreativo por parte de jóvenes adultos en la ciudad de Rosario. Se propone indagar qué buscan los practicantes a través de esta disciplina, cómo perciben sus efectos en las dimensiones física, emocional y social, y qué significado le otorgan a esta práctica en su vida cotidiana. En ese sentido surge como interrogante ¿cuáles son las razones que llevan a jóvenes adultos de la ciudad de Rosario a elegir el boxeo como actividad físico-recreativa?

### 1.3. Objetivos

**Objetivo general:**

Analizar las razones que llevan a jóvenes adultos de la ciudad de Rosario a elegir el boxeo como actividad físico-recreativa.

**Objetivos específicos:**

- Identificar los factores personales y colectivos que inciden en la elección del boxeo recreativo.
- Describir los beneficios percibidos de la práctica en los ámbitos físico, psicológico y social.
- Distinguir el valor que los practicantes atribuyen al boxeo recreativo en su vida cotidiana.

### 1.4. Hipótesis

Se plantea que los jóvenes adultos de la ciudad de Rosario optan por el boxeo como actividad recreativa fundamentalmente debido a los beneficios psicoemocionales que experimentan a través de su práctica. En particular, se identifica la descarga del estrés, la canalización de emociones intensas y el fortalecimiento de la autoestima como factores centrales en esta elección. Según Giler Zambrano (2021), el boxeo recreativo permite a los jóvenes canalizar emociones, reducir el estrés y fortalecer su autoestima, constituyéndose en una herramienta efectiva de bienestar psicoemocional. De forma complementaria, Riquelme Brevis (2017) sostiene que esta práctica ofrece experiencias de superación personal y autocontrol emocional, promoviendo valores como la disciplina y el respeto en un entorno no violento.

Estas características hacen del boxeo una herramienta efectiva para el autocuidado emocional y la autorregulación, en un contexto social donde las exigencias laborales, académicas y personales generan altos niveles de presión y ansiedad, especialmente en esta franja etaria. En este sentido, Perrino Peña (2021) destaca que el carácter accesible y no competitivo del boxeo recreativo, donde no se requiere el enfrentamiento físico directo entre participantes, facilita su incorporación como una práctica inclusiva, abierta a personas sin experiencia previa ni interés en la competencia profesional.

Su naturaleza desafiante, que exige concentración, constancia y disciplina, genera una percepción de superación personal que resulta atractiva para quienes buscan actividades que combinen exigencia física con desarrollo individual, sin exponerse al riesgo del combate o la comparación directa con otros. La posibilidad de entrenar en un entorno controlado, sin violencia, pero con todos los componentes técnicos y físicos del boxeo tradicional, representa un equilibrio entre intensidad y seguridad que muchos jóvenes adultos valoran especialmente. En este sentido, se hipotetiza que la elección del boxeo como actividad recreativa no responde exclusivamente a una moda, sino que está anclada en motivaciones vinculadas al bienestar integral.

### **1.5. Justificación:**

La relevancia de este estudio radica principalmente en su carácter exploratorio, constituyendo un aporte inicial para futuros trabajos que profundicen la temática del boxeo recreativo, dado que se trata de un nicho investigativo escasamente abordado, especialmente en contextos urbanos específicos como el de la ciudad de Rosario. En particular, la presente investigación busca contribuir al campo de la Educación Física mediante el reconocimiento de los beneficios de la práctica del boxeo en su modalidad recreativa, entendida como una

versión no competitiva ni violenta, en la que se mantiene el entrenamiento técnico, físico y disciplinario propio del deporte, pero sin contacto físico entre los participantes.

Estudios previos han demostrado que el boxeo recreativo puede convertirse en una herramienta eficaz para el desarrollo integral de las personas jóvenes, especialmente en lo que respecta al bienestar físico, la autorregulación emocional, el manejo del estrés y el fortalecimiento de las relaciones sociales (Riquelme Brevis, 2017; Giler Zambrano, 2021; Perrino Peña & Vicente Pedraz, 2013). Estas evidencias refuerzan la necesidad de indagar cómo esta práctica puede responder a las demandas actuales de bienestar integral en jóvenes adultos, atravesados por presiones laborales, académicas y sociales.

Asimismo, datos relevados por la Encuesta Nacional de Actividad Física (Secretaría de Deportes de la Nación, 2021) indican que un alto porcentaje de la población adulta joven manifiesta dificultades para sostener prácticas físicas sistemáticas, en parte debido a la falta de tiempo, el estrés cotidiano y la escasa identificación con propuestas deportivas tradicionales. En ese contexto, el boxeo recreativo aparece como una alternativa flexible, intensa y atractiva, que permite combinar acondicionamiento físico, canalización emocional y disfrute personal. Complementariamente, Recanatti (2022), en el informe comparativo sobre actividad física en Argentina y el mundo, destaca una tendencia creciente hacia la elección de prácticas no competitivas, orientadas al bienestar emocional y a la mejora del estilo de vida, sobre todo en franjas etarias jóvenes y urbanas.

El boxeo, en particular, forma parte de la cultura deportiva de la provincia de Santa Fe, no solo por haber sido cuna de campeones mundiales, sino también por su creciente adopción como actividad física accesible y valorada por distintos sectores sociales, más allá del ámbito competitivo (Palermo, 2021). Sin embargo, como sostiene Bourdieu (1988) y Wacquant (2004), las prácticas físicas no se difunden ni se apropian de forma neutra; su

resignificación está atravesada por factores sociales, simbólicos y culturales. Desde esta perspectiva, resulta pertinente investigar cómo un deporte históricamente ligado a la competencia, la masculinidad y las clases populares, es hoy apropiado por jóvenes adultos con perfiles diversos, quienes lo resignifican como una práctica recreativa y de autocuidado.

Por tanto, este trabajo se justifica no solo por la escasez de antecedentes locales que aborden el boxeo recreativo en Rosario, sino también por el potencial transformador que esta práctica puede tener como estrategia de bienestar integral, mejora física y emocional, inclusión social y construcción de sentido en la vida cotidiana de quienes lo practican.

## **1.6. Antecedentes**

Para la elaboración del presente trabajo, se realizó una búsqueda exploratoria de literatura científica en bases de datos académicas como Google Académico, Scielo y RedALyC, utilizando como palabras clave: “boxeo”, “actividad física recreativa”, “boxeo sin contacto”, “beneficios psicoemocionales del ejercicio” y “motivación en jóvenes adultos”, con el objetivo de identificar investigaciones y documentos pertinentes sobre el boxeo como práctica deportiva y recreativa. Esta búsqueda permitió recuperar estudios empíricos y teóricos que abordan tanto el desarrollo histórico del boxeo como sus nuevas modalidades no competitivas.

Autores como Wacquant (2004) analizaron el boxeo como una “escuela de vida” en barrios obreros, mientras que Moreno Esparza (2005) abordó su papel en la construcción de identidades masculinas en contextos urbanos. Estas investigaciones han permitido comprender las dinámicas internas del deporte desde un enfoque sociológico, pero han dejado en segundo plano otras modalidades emergentes del boxeo, como su práctica con fines recreativos y no competitivos.



En este contexto, algunos estudios y artículos de divulgación han comenzado a explorar esta nueva faceta del boxeo. Maltz (2013) describe el crecimiento del boxeo recreativo en la ciudad de La Plata, destacando su atractivo para personas que desean realizar una actividad intensa, dinámica y emocionalmente liberadora, sin exponerse a la violencia del combate. Barboza (2021) señala que el boxeo recreativo actúa como una herramienta de inclusión social, especialmente en espacios comunitarios y entre jóvenes adultos. En Rosario, Palermo (2021) realiza una reconstrucción histórica del boxeo en su vertiente profesional, pero aún no se encuentran investigaciones académicas centradas específicamente en su práctica recreativa en la ciudad.

A estos trabajos se suman investigaciones recientes que respaldan la expansión del boxeo en su forma recreativa. Giler Zambrano (2022) analiza cómo el boxeo puede actuar como una estrategia metodológica para el desarrollo integral de los jóvenes, subrayando su potencial para generar mejoras en lo físico, psicológico y social, especialmente en contextos vulnerables. En Chile, Riquelme Brevis (2024) estudia la experiencia del boxeo aficionado en recintos deportivos, observando su impacto positivo en la salud mental y física de los practicantes. Por su parte, Perrino Peña y Vicente Pedraz (2013) exponen una experiencia educativa en una escuela secundaria con un taller de boxeo sin contacto, destacando la motivación y compromiso del alumnado. Finalmente, Lentini (s.f.) argumenta a favor del boxeo recreativo como una práctica no violenta, accesible y promotora del bienestar general.

En cuanto al panorama nacional, los datos relevados por el Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación en la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (ENAFyD) destacan un crecimiento sostenido de prácticas deportivas no competitivas, incluyendo disciplinas como el boxeo recreativo (Recanatti, 2022). Estos informes también evidencian un

interés creciente por parte de jóvenes adultos en actividades físicas que ofrezcan beneficios integrales y se adapten a sus tiempos, necesidades y preferencias (ENAFyD Ampliada, 2021).

Ante la escasez de antecedentes específicos sobre boxeo recreativo en Rosario, resulta útil recurrir también a estudios relacionados con otras modalidades de ejercicio físico recreativo que comparten características similares. Disciplinas como el entrenamiento funcional, el crossfit, las artes marciales sin contacto y el yoga han sido objeto de investigaciones en torno a las motivaciones de quienes las practican. Martínez et al. (2020), en un estudio sobre entrenamiento funcional, concluyen que las personas eligen este tipo de prácticas por los beneficios que obtienen en términos de salud, socialización, control emocional y mejora del autoconcepto. Gutiérrez y López (2018), por su parte, destacan que actividades como el yoga o el tai chi permiten a los jóvenes adultos canalizar el estrés, fortalecer su identidad corporal y encontrar un espacio de bienestar en el tiempo libre.

Estos antecedentes, tanto en el campo específico del boxeo como en otras prácticas recreativas, resultan fundamentales para enmarcar la presente investigación. Permiten comprender el fenómeno del boxeo recreativo como parte de un proceso más amplio de resignificación del cuerpo y del movimiento humano, donde la actividad física ya no se concibe solo como rendimiento o competencia, sino también como experiencia subjetiva, emocional y socialmente significativa.

## **Capítulo 2. Marco teórico:**

### **2.1. Actividad física para la salud**

La actividad física ha sido ampliamente reconocida por la comunidad científica y los organismos internacionales como un factor determinante para el bienestar integral de las

personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, e incluye desde actividades cotidianas hasta deportes estructurados. Su práctica regular se asocia a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Más allá de los beneficios fisiológicos, diversos estudios destacan que la actividad física también tiene efectos positivos sobre la salud mental, el estado de ánimo, la autoestima y la calidad del sueño (Biddle et al., 2019). En particular, las actividades recreativas y deportivas brindan oportunidades para el desarrollo de vínculos sociales, el fortalecimiento de la identidad y la gestión del estrés cotidiano. Desde esta perspectiva, la actividad física puede ser considerada una herramienta valiosa no solo para el cuidado del cuerpo, sino también para el bienestar psicológico y social.

En los últimos años, se ha puesto énfasis en promover modalidades de práctica accesibles, inclusivas y sostenibles que puedan ser integradas en la vida cotidiana de distintos grupos poblacionales. En este marco, el deporte recreativo, donde se inserta el boxeo en su versión no competitiva, adquiere relevancia como una alternativa atractiva y efectiva para fomentar hábitos saludables, especialmente en contextos urbanos donde el sedentarismo constituye un problema creciente (Ministerio de Salud de la Nación, 2021).

### **2.1.1. La salud, la motivación y la recreación desde la Educación**

#### **Física**

En el campo de la Educación Física, la relación entre salud y recreación ha cobrado creciente relevancia, especialmente en contextos urbanos donde el sedentarismo y el estrés cotidiano afectan la calidad de vida. La salud, entendida desde una perspectiva integral que

abarca dimensiones físicas, mentales y sociales (OMS, 2020), no puede pensarse desligada de los espacios de disfrute, sociabilidad y bienestar subjetivo que ofrece la actividad física recreativa.

La recreación, como categoría pedagógica y sociocultural, trasciende el mero “pasatiempo” para convertirse en una experiencia significativa que permite al sujeto reconfigurar su tiempo libre, fortalecer vínculos sociales y canalizar emociones en un marco lúdico y no competitivo (Klafki, 1990; Devís Devís, 2000). En este sentido, la Educación Física contemporánea promueve propuestas que contemplen no solo el rendimiento, sino también la participación activa, el placer por el movimiento y el desarrollo personal.

Diversos estudios han demostrado que la práctica sistemática de actividad física en contextos recreativos contribuye a la mejora de indicadores de salud física, como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y el control del peso corporal, así como al bienestar psicológico, al reducir síntomas de ansiedad, depresión y fatiga crónica (Biddle et al., 2019). Además, la posibilidad de elegir actividades acordes a los intereses personales, sin presiones competitivas, incrementa la adherencia y el compromiso a largo plazo con un estilo de vida activo.

En esta línea, la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985, 2000) resulta clave para comprender los procesos motivacionales que sostienen la práctica recreativa. Según esta perspectiva, la motivación puede clasificarse en distintos niveles: la motivación intrínseca, vinculada al placer y la satisfacción que produce la actividad en sí misma; la motivación extrínseca identificada, donde el individuo reconoce el valor personal y los beneficios de la práctica más allá del disfrute inmediato; la motivación extrínseca regulada externamente, caracterizada por la influencia de factores externos como recompensas, presiones o expectativas sociales; y la desmotivación, que se expresa en la ausencia de interés

o sentido en la actividad. La presencia de motivaciones más autónomas, como la intrínseca y la extrínseca identificada, se asocia con mayores niveles de compromiso, bienestar y continuidad en la práctica deportiva, mientras que la predominancia de la regulación externa o la desmotivación suele vincularse con una participación más frágil y de menor duración.

Desde esta perspectiva, resulta fundamental reconocer el valor del deporte y la actividad física no sólo como herramientas para el cuidado corporal, sino también como prácticas culturales que pueden resignificarse desde enfoques inclusivos, lúdicos y emancipadores. El boxeo recreativo, en tanto modalidad no violenta ni competitiva, se inserta en esta lógica, ofreciendo un espacio donde se conjugan el ejercicio físico, la disciplina, el autocuidado y el disfrute en comunidad.

### **2.1.2. Los deportes de combate como ejercicio físico**

Los deportes de combate han sido históricamente asociados con la competencia, la confrontación física y el entrenamiento intensivo, pero en las últimas décadas han adquirido también un lugar destacado como formas de actividad física orientadas al bienestar y la salud. Disciplinas como el boxeo, el judo, el karate, el taekwondo y el kickboxing, entre otras, comenzaron a ser valoradas no solo por su componente técnico y estratégico, sino también por sus beneficios físicos, psicológicos y sociales en contextos no competitivos.

Se ha documentado que los deportes de combate, cuando se practican con fines recreativos, generan mejoras significativas en la condición cardiorrespiratoria, la fuerza, la coordinación y el equilibrio (Slimani et al., 2017). Además, al tratarse de actividades que implican un alto nivel de concentración, disciplina y control corporal, contribuyen al desarrollo de habilidades cognitivas como la atención, la memoria de trabajo y la toma de decisiones en tiempo real (Krauss, 2016).

En el plano emocional, se ha observado que las prácticas de combate pueden funcionar como una vía para canalizar tensiones y mejorar el manejo del estrés, especialmente en jóvenes y adultos expuestos a situaciones de presión cotidiana (Del Vecchio et al., 2020). Asimismo, la pertenencia a un grupo de entrenamiento favorece el sentido de comunidad, la autoestima y la motivación personal, aspectos clave en la adherencia sostenida a la actividad física.

Desde la Educación Física, el abordaje de los deportes de combate ha ido desplazándose desde una visión centrada en la competencia hacia una comprensión más integral, que contempla su potencial pedagógico, expresivo y formativo. La implementación de estas prácticas en contextos escolares, comunitarios o recreativos requiere una adaptación metodológica que priorice la seguridad, el respeto mutuo y el desarrollo personal sobre el rendimiento deportivo (Devís Devís, 2000).

Por lo tanto, el estudio de los deportes de combate como ejercicio físico no puede reducirse a sus dimensiones técnicas o fisiológicas, sino que debe incorporar una mirada que considere también los valores, las emociones y los vínculos sociales que se ponen en juego en su práctica, especialmente cuando esta se orienta a la recreación y el bienestar general.

### **2.1.3. El boxeo como fenómeno socio-cultural**

El boxeo, más allá de ser un deporte de combate, constituye un fenómeno sociocultural complejo que ha atravesado diferentes épocas y contextos, dejando una profunda huella tanto en el imaginario colectivo como en las experiencias de quienes lo practican. Su carga simbólica excede el plano físico, ya que se ha consolidado como una expresión de lucha, resistencia y ascenso social, especialmente en sectores populares.

Autores como Pierre Bourdieu (1988) y Loïc Wacquant (2004) han analizado el boxeo como una práctica encarnada que estructura habitus corporales y formas de socialización en contextos de vulnerabilidad. Wacquant, en particular, estudió el entrenamiento de boxeo en un gimnasio del barrio negro de Chicago, donde identificó al boxeo como una forma de disciplina del cuerpo, un refugio emocional y una estrategia de supervivencia frente a la marginalidad urbana. Este enfoque destaca el carácter pedagógico y social del boxeo, más allá de su dimensión competitiva.

En América Latina, el boxeo ha ocupado un lugar significativo en el desarrollo del deporte popular, permitiendo a jóvenes de sectores desfavorecidos encontrar espacios de pertenencia, reconocimiento y posibilidad de movilidad social (Archetti, 2000). En Argentina, la figura del boxeador ha sido emblemática en múltiples sentidos: desde íconos nacionales como Monzón o Bonavena, hasta los miles de practicantes anónimos que entrenan diariamente en clubes de barrio.

Desde esta perspectiva, el boxeo no debe entenderse únicamente como un deporte violento, sino como una práctica cargada de significados culturales, identitarios y emocionales. La ritualización del entrenamiento, la relación entre cuerpo y honor, la ética del sacrificio y la construcción del carácter son elementos que configuran una cultura pugilística particular, con sus propios códigos y formas de transmisión.

En su modalidad recreativa, el boxeo conserva muchas de estas características, pero se resignifica. Al eliminar el contacto físico y la lógica competitiva, se transforma en una práctica accesible, inclusiva y centrada en el bienestar, la superación personal y el disfrute del movimiento. En este sentido, permite a nuevos sujetos apropiarse de una disciplina tradicionalmente masculina y agresiva, y reconfigurarla como espacio de autocuidado, empoderamiento y expresión corporal.

Así, el boxeo recreativo puede pensarse no solo como ejercicio físico, sino como una práctica cultural contemporánea que refleja y transforma los vínculos sociales, las narrativas identitarias y las formas de habitar el cuerpo en la ciudad.

## **2.2. Boxeo como deporte recreativo**

El boxeo, históricamente considerado un deporte de combate, ha estado tradicionalmente ligado al ámbito competitivo, al entrenamiento de élite y a la preparación para el enfrentamiento directo. No obstante, en las últimas décadas se ha producido una transformación significativa en su concepción, consolidándose como una práctica con múltiples usos y sentidos, entre ellos el recreativo, el educativo y el terapéutico. Esta resignificación forma parte de una tendencia más amplia de democratización del deporte, en la cual las actividades físicas son apropiadas por diversos sectores sociales y adaptadas a nuevas finalidades (Devís Devís, 2000; Cuenca Cabeza, 2004).

El boxeo recreativo emerge como una alternativa accesible y segura, que conserva los beneficios físicos y técnicos del deporte tradicional, pero sin las exigencias del rendimiento competitivo. Este tipo de práctica se basa en el aprendizaje de las técnicas básicas del boxeo (golpes, desplazamientos y defensa), sin necesidad de exponerse al contacto directo con un oponente. De este modo, se transforma en una propuesta viable para una amplia población, incluyendo personas de distintos géneros, edades y niveles de condición física.

Desde una perspectiva sociocultural, esta modalidad cobra sentido en contextos urbanos donde los sujetos buscan experiencias físicas que permitan canalizar tensiones, desarrollar habilidades, y al mismo tiempo construir identidad. El boxeo recreativo no solo aporta beneficios físicos como el aumento de la fuerza, la resistencia y la coordinación, sino



también favorece la autoestima, la autopercepción corporal positiva y el control emocional (Maltz, 2013; González, 2016).

En la actualidad, esta disciplina se ofrece en gimnasios comerciales, clubes deportivos y programas sociales, convirtiéndose en una práctica en expansión. En el caso de Rosario, su incorporación en distintos espacios barriales y privados refleja una creciente demanda por actividades que combinan ejercicio físico, descarga emocional y pertenencia grupal, sin los condicionamientos propios del deporte federado (Palermo, 2021).

### **2.2.1. El boxeo recreativo**

El boxeo recreativo puede definirse como una modalidad de entrenamiento físico que toma como base los principios técnicos del boxeo profesional como el jab, el directo, el uppercut y el cross, pero adaptados a un formato sin contacto pleno, sin competencia formal y sin enfrentamientos reales. A diferencia del boxeo convencional, su foco no está en la victoria sobre un rival, sino en el desarrollo personal del practicante.

Este tipo de entrenamiento se caracteriza por el uso de diversos recursos: rutinas funcionales, circuitos físicos, ejercicios con saco, manoplas, espejo, sogas y técnicas de respiración. Todo esto se lleva a cabo en un entorno controlado, con acompañamiento pedagógico, y en general dentro de sesiones grupales que también favorecen la socialización.

Según Maltz (2013), este enfoque responde a la necesidad de experiencias físicas que integren el cuerpo y las emociones, especialmente en sujetos que han estado históricamente excluidos del deporte competitivo, como mujeres, adultos mayores o personas sin formación deportiva previa. En el boxeo recreativo, estos sujetos encuentran un espacio de empoderamiento, disciplina, mejora física y contención emocional.

Además, esta práctica rompe con el imaginario tradicional del boxeador como varón fuerte, agresivo y profesional. Hoy en día, el boxeo es practicado por mujeres, disidencias, adultos mayores y jóvenes de sectores medios y populares, convirtiéndose en una herramienta para construir nuevas subjetividades (González, 2016; Devís Devís, 2000).

Se trata, en suma, de una práctica física que resignifica el combate como autoafirmación, descarga emocional, disciplina y recreación, y no como violencia o competencia. Por eso, el boxeo recreativo se alinea con un paradigma contemporáneo del deporte orientado al bienestar, la salud integral y la inclusión (Cuenca Cabeza, 2004).

### **2.2.2. Diferencias entre el boxeo competitivo y el boxeo recreativo**

Aunque ambas modalidades comparten una base técnica común, las diferencias entre el boxeo competitivo y el recreativo son notorias tanto en sus objetivos como en su metodología y estructura. El boxeo competitivo está regido por normativas oficiales que determinan las categorías de peso, la duración de los rounds, el uso del equipamiento de protección, los criterios de puntuación y el calendario de competencias. Los practicantes deben someterse a entrenamientos rigurosos, chequeos médicos periódicos y una preparación física y psicológica de alta exigencia (Balmaseda, 2009).

En cambio, el boxeo recreativo prescinde de la competencia formal. No existen combates reales ni contacto pleno entre los participantes. En lugar de eso, se enfoca en ejercicios técnicos, actividades físicas adaptadas, rutinas aeróbicas y prácticas coordinativas. El entrenamiento se ajusta a los niveles individuales de cada persona, lo que lo hace más accesible y seguro. Los objetivos no son vencer a un oponente, sino mejorar la condición física, liberar tensiones, socializar y fortalecer la autoestima (Maltz, 2013; Cuenca Cabeza, 2004).

García Ferrando (2001) sostiene que esta distinción responde a un cambio de paradigma en el consumo del deporte: mientras el modelo clásico prioriza el rendimiento y la competencia, hoy se busca el deporte como experiencia subjetiva, como parte de un estilo de vida saludable, y como medio para gestionar emociones y relaciones sociales. El boxeo recreativo encarna esta transformación al ofrecer un deporte técnico, exigente, pero no violento ni competitivo.

Además, la lógica pedagógica también difiere. Mientras que el boxeo competitivo promueve la disciplina del alto rendimiento, el recreativo propone una enseñanza progresiva, flexible y centrada en el bienestar del alumno. La técnica se enseña sin presión, se promueve la participación activa de todos y se valora el progreso individual por encima del resultado.

### **2.2.3. El boxeo recreativo en Rosario**

En Rosario, el crecimiento del boxeo recreativo se ha consolidado como una tendencia en expansión. Espacios como gimnasios tradicionales, clubes barriales, programas municipales y centros de entrenamiento lo han incorporado como alternativa recreativa y formativa. Esta práctica se ha posicionado como una opción para jóvenes adultos que buscan una actividad intensa, técnica y emocionalmente liberadora, sin los riesgos del combate.

Palermo (2021), en su estudio sobre el boxeo en Rosario, reconstruye la trayectoria del deporte en la ciudad desde su consolidación como disciplina competitiva. Sin embargo, aún falta abordar con profundidad académica este nuevo fenómeno de carácter recreativo, que interpela otras formas de apropiación corporal, salud, tiempo libre y pertenencia barrial.

Esta ausencia de estudios sobre el boxeo recreativo en el contexto rosarino justifica y motiva la presente investigación, que busca no solo visibilizar esta forma emergente de práctica corporal, sino también indagar las motivaciones de quienes la eligen, sus trayectorias,

sus expectativas y los sentidos que construyen alrededor del boxeo. Entender el fenómeno en su dimensión local permitirá también pensar estrategias educativas, sociales y comunitarias que promuevan su expansión responsable.

### 2.3. Elementos propios del boxeo

La práctica del boxeo recreativo utiliza una variedad de elementos que, correctamente empleados, permiten desarrollar aspectos técnicos, físicos y coordinativos en un entorno seguro. Entre ellos se destacan:

- **Saco de boxeo:** para practicar golpes y combinaciones.
- **Manoplas:** permiten trabajar la precisión y velocidad con la guía del entrenador.
- **Soga o cuerda:** mejora resistencia, coordinación y ritmo.
- **Colchoneta:** se utiliza para ejercicios de fuerza abdominal y estiramientos.
- **Pera fija y pera de tablero:** desarrollan agilidad, reflejos y ritmo.
- **Gobernadora:** mejora la potencia del golpe con control técnico.
- **Espejo:** favorece la autocorrección postural y técnica.
- **Compañero de sparring (sin contacto):** para simular desplazamientos y combinaciones.

Estas herramientas, lejos de ser utilizadas para el enfrentamiento real, cumplen una función pedagógica, lúdica y técnica dentro del marco del entrenamiento recreativo (Balmaseda, 2009).

#### Técnicas básicas del boxeo

- **Jab:** golpe directo con el brazo delantero, rápido, de baja potencia. Su principal función es medir distancia, interrumpir el ritmo del oponente o iniciar combinaciones.

**Figura 1**

*Golpe de boxeo: Jab.*



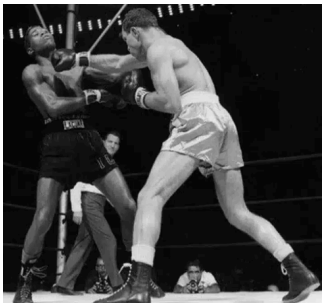
*Nota.* Golpe directo con el brazo delantero.

*Fuente:* Imagen personal (2015).

- **Directo:** golpe recto con el brazo posterior, con mayor fuerza y giro de cadera, transferencia de peso del pie trasero al delantero y la mano delantera retraída para defensa .

**Figura 2**

*Golpe de boxeo: Directo.*



*Nota.* golpe recto con el brazo posterior.

*Fuente:* Blog El Rincón del Boxeador (2025)

- **Uppercut:** golpe ascendente, lanzado desde una posición baja con movimiento vertical hacia la barbilla o plexo solar del oponente. Ideal en corto alcance; se genera fuerza con las piernas y giro de caderas, terminando con el antebrazo perpendicular al suelo .

### Figura 3

*Golpe de boxeo: Uppercut*



*Nota.* golpe ascendente dirigido al mentón o plexo solar, con flexión de rodillas

*Fuente:* Benito Espindola fotografo (2018)

- **Cross o crochet:** golpe semicircular generado desde la mano adelantada (o trasera), con giro de la cadera y pie. Impacta principalmente en la cabeza o costado del cuerpo, ideal para romper defensas laterales .

### Figura 4

*Golpe de boxeo: Cross o crochet*



*Nota.* golpe lateral al rostro del oponente, requiere rotación del torso

*Fuente:* olympics.com (2023)

## **2.4. Moda, tendencia y el deporte como consumo**

En el contexto contemporáneo, el deporte ha dejado de ser exclusivamente una disciplina orientada al rendimiento para convertirse también en un bien de consumo cultural, vinculado a la imagen, el estilo de vida y el bienestar. Este cambio responde a una serie de transformaciones en la concepción del cuerpo, los valores sociales, la diversificación de la oferta deportiva y la búsqueda de experiencias personales ligadas al ocio y la autoexpresión (Heinemann, 1994; Featherstone, 1991).

Según Heinemann (1994), el consumo deportivo cumple múltiples funciones: ofrece satisfacción, diversión, aventura, relajación, e incluso prestigio social. Así, el deporte se vuelve una herramienta de presentación de uno mismo y se integra en una lógica cultural donde la actividad física también construye identidad.

El boxeo recreativo no es ajeno a este fenómeno. En septiembre de 2012, el triunfo mundialista de Sergio “Maravilla” Martínez encendió el interés público por este deporte en Argentina. A sus 37 años, su consagración como campeón del CMB lo convirtió en modelo de perseverancia, salud y superación. Desde entonces, aumentó notablemente la presencia del boxeo en gimnasios, medios y redes sociales, instalándose como tendencia dentro del fitness urbano.

Este auge hizo que el boxeo pasará de ser una disciplina marginal y vinculada a sectores populares, a ser valorado por sectores medios y altos como una práctica funcional, intensa y cargada de sentido. Se volvió, así, un “producto deseable”, promovido tanto por sus

beneficios físicos como por el simbolismo asociado a la fuerza, la resiliencia y la autenticidad (González, 2016; García Ferrando, 2001).

## Capítulo 3. Marco metodológico

### 3.1. Enfoque de la investigación

La presente investigación *es de tipo exploratoria con diseño no experimental y transversal*, adoptando un enfoque mixto, el cual integra elementos cuantitativos y cualitativos con el fin de obtener una comprensión más amplia y profunda del fenómeno estudiado (Hernández Sampieri et al, 2014). Desde el enfoque cuantitativo se buscará identificar patrones y tendencias generales en las motivaciones de jóvenes adultos que practican boxeo recreativo, a través del análisis de datos recolectados mediante cuestionarios estructurados. En paralelo, el enfoque cualitativo permitirá explorar en profundidad las experiencias, significados y valoraciones subjetivas que los participantes atribuyen a dicha práctica, mediante entrevistas semiestructuradas.

Esta combinación metodológica permite capitalizar las fortalezas de ambos enfoques: la capacidad de generalización del método cuantitativo y la riqueza interpretativa del método cualitativo. El diseño mixto utilizado será de tipo concurrente o paralelo, lo que implica que la recolección y análisis de ambos tipos de datos se realizará de manera simultánea e independiente, para luego integrarlos en la etapa de interpretación a través del modelo de triangulación (Creswell & Plano Clark, 2011).



### 3.2. Variables

La presente investigación se sustenta en un enfoque metodológico mixto, entendido como la integración de métodos cuantitativos y cualitativos para el estudio de un fenómeno complejo desde distintas dimensiones (Hernández Sampieri et al., 2014; Creswell & Plano Clark, 2011). Esta estrategia permite no sólo relevar datos generales sobre la población de estudio, sino también comprender en profundidad las experiencias, sentidos y motivaciones que atraviesan la práctica del boxeo recreativo en jóvenes adultos de la ciudad de Rosario. Se adopta, en este sentido, un diseño concurrente o triangulado, en el cual ambas fases de recolección de datos (cuantitativa y cualitativa) se desarrollan de manera paralela y complementaria, contribuyendo a una interpretación más integral de los resultados (Creswell & Creswell, 2018).

De esta manera, como instrumento para la recolección de datos cuantitativos, se utilizó un cuestionario adaptado del BRSQ-6, publicado por Lonsdale et al. (2008), el cual se compone de 24 preguntas cerradas, orientadas a relevar información general sobre la frecuencia de práctica, los motivos principales para elegir esta actividad, los beneficios percibidos en términos de salud física y emocional, y las características sociodemográficas de los practicantes (ver Anexo 1). El análisis de los datos obtenidos permitirá identificar tendencias, patrones comunes y contrastes entre distintos grupos, sirviendo como base para la contextualización general del fenómeno (Hernández Sampieri et al., 2014).

Por otro lado, para el análisis cualitativo, en el cuestionario se añadió una pregunta abierta sobre la motivación personal para la práctica del boxeo. Este método permite explorar en profundidad las vivencias personales, los sentidos atribuidos a la práctica del boxeo y las transformaciones experimentadas a partir de su incorporación como actividad regular (Taylor & Bogdan, 1987). A diferencia de los datos estadísticos, este tipo de testimonios busca captar

la dimensión emocional, simbólica y social que rodea a la práctica recreativa del boxeo, aportando riqueza y densidad al análisis (Flick, 2007).

La articulación de ambos enfoques buscan, entonces, no solo describir “cuántos” y “quiénes” eligen esta práctica, sino también comprender “por qué” y “cómo” lo hacen, recuperando tanto los aspectos observables como las narrativas personales de los sujetos involucrados. En una ciudad como Rosario, donde el boxeo ha tenido históricamente una presencia significativa pero poco explorada desde su vertiente recreativa, resulta fundamental combinar datos empíricos con relatos significativos que permitan reconstruir las lógicas de apropiación y resignificación de esta práctica en el contexto contemporáneo.

### **3.3. Técnicas de recolección de datos**

Para evaluar la motivación de los participantes se utilizó un cuestionario adaptado del BRSQ-6 (Lonsdale et al., 2008), suministrado de manera online por medio de la plataforma *Google Forms*. Este cuestionario está basado en la Teoría de la Autodeterminación<sup>1</sup> y permite identificar distintos tipos de regulación motivacional: motivación intrínseca, regulación identificada, introyectada y externa (Lonsdale et al., 2008).

Los ítems del cuestionario fueron contextualizados específicamente al boxeo recreativo, sin modificar su estructura o sentido original, siguiendo prácticas habituales en estudios similares con distintos deportes. Los encuestados respondieron utilizando una escala Likert de 5 puntos, donde 1 representa "Totalmente en desacuerdo" y 5 "Totalmente de acuerdo".

---

<sup>1</sup> La Teoría de la Autodeterminación explica la motivación a partir de un continuo que va desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca, y sostiene que la calidad de la conducta depende de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación (Deci & Ryan, 2002).

### **3.4 Población, muestra y criterios de selección**

La muestra estuvo conformada por 18 mujeres y 27 varones (total 45), cuyo rango etario varía entre los 13 y 55 años, y que asisten a la práctica de boxeo recreativo en los gimnasios Sportillo Box y Sport Club Funes, ubicados en la ciudad de Rosario y Funes respectivamente.

## **Capítulo 4: resultados, analisis y conclusion**

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario, complementados con la pregunta abierta sobre motivaciones para la práctica del boxeo recreativo. El análisis se organiza de acuerdo con un enfoque mixto y el diseño concurrente o triangulado propuesto por Creswell y Creswell (2018), que permite integrar simultáneamente los datos cuantitativos y cualitativos para obtener una visión más completa del fenómeno investigado.

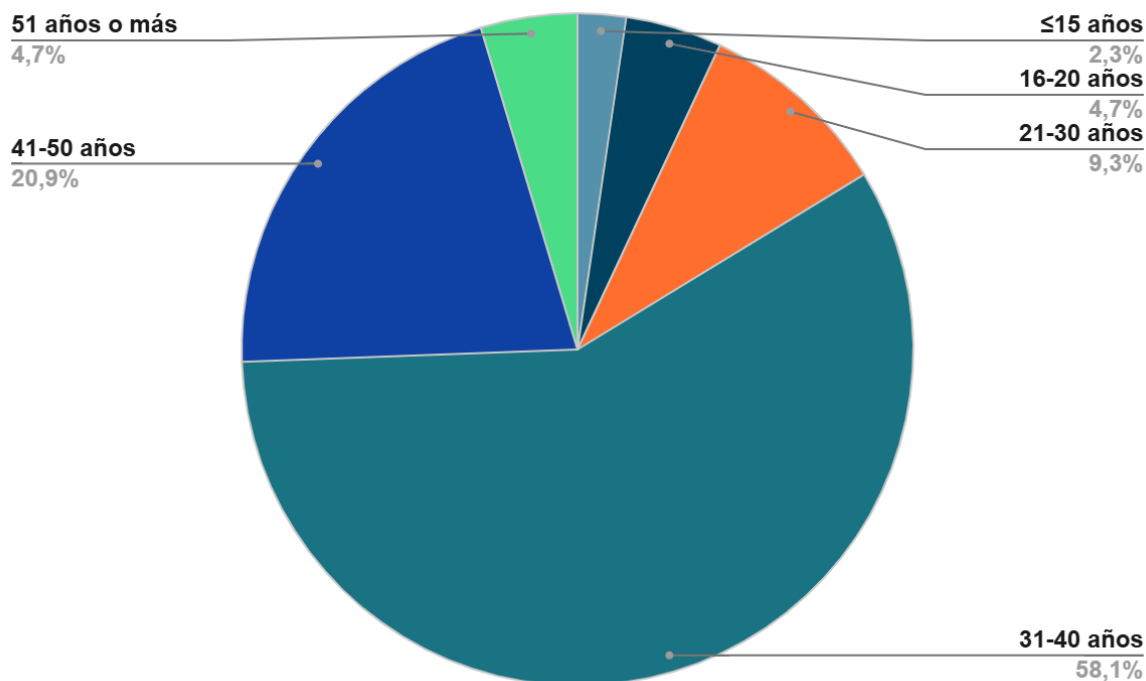
### **4.1 Presentación de los resultados**

La muestra estuvo compuesta por 45 participantes, con edades comprendidas entre los 13 y 55 años (edad promedio 36.4 años,  $\pm 8.39$ ) (Gráfico 1), quienes practican boxeo recreativo en gimnasios de la ciudad de Rosario. La misma presentó una distribución predominantemente masculina, con un 60 % de participantes identificados como varones y un 40 % como mujeres. En cuanto a la frecuencia semanal de entrenamiento (ver Gráfico 2), se observa que la mayor parte de los practicantes asiste al gimnasio entre 2 y 3 veces por semana (42,2% y 35,6%, respectivamente), mientras que un 17,8% lo hace 4 o más veces y apenas un 4,4% entrena solo una vez por semana. El promedio de asistencia fue de 2,67 veces

semanales ( $\pm 0,82$ ), con una mediana de 3 veces, lo que indica una tendencia hacia la práctica regular y sostenida del boxeo recreativo.

### Gráfico 1

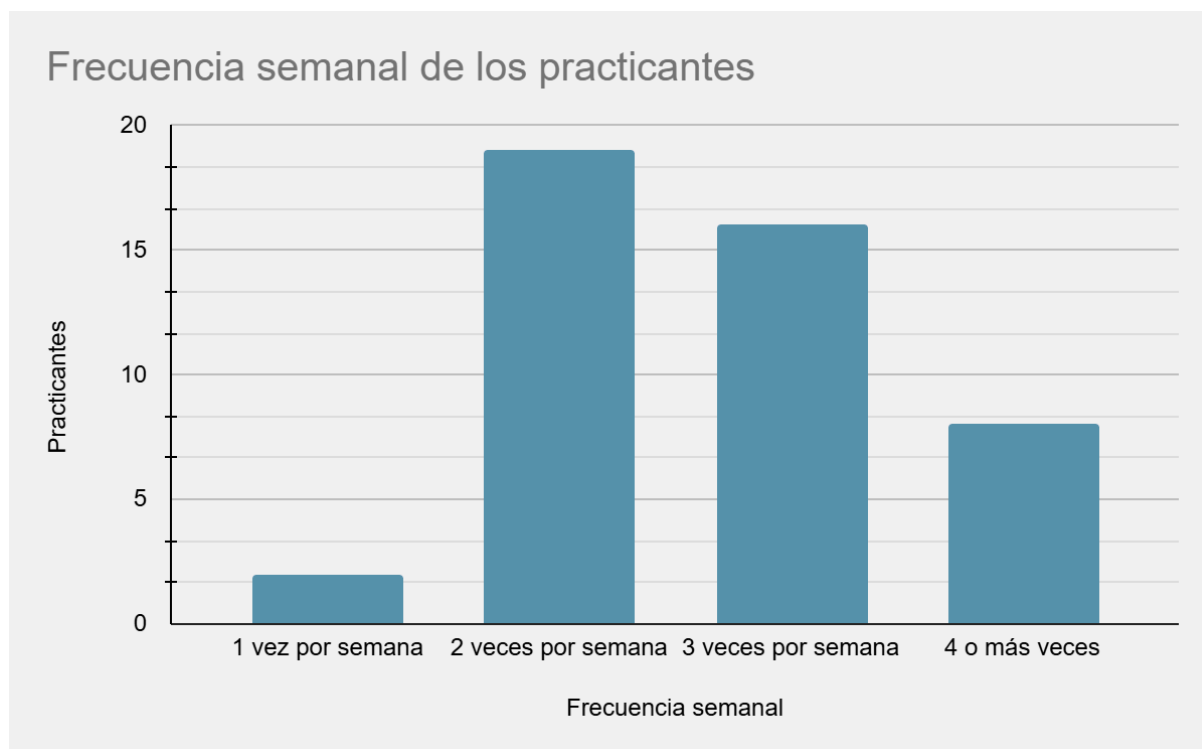
*Distribución de participantes por rango etario*



*Fuente: elaboración propia*

### Gráfico 2

*Frecuencia de entrenamiento semanal reportada por los participantes:*

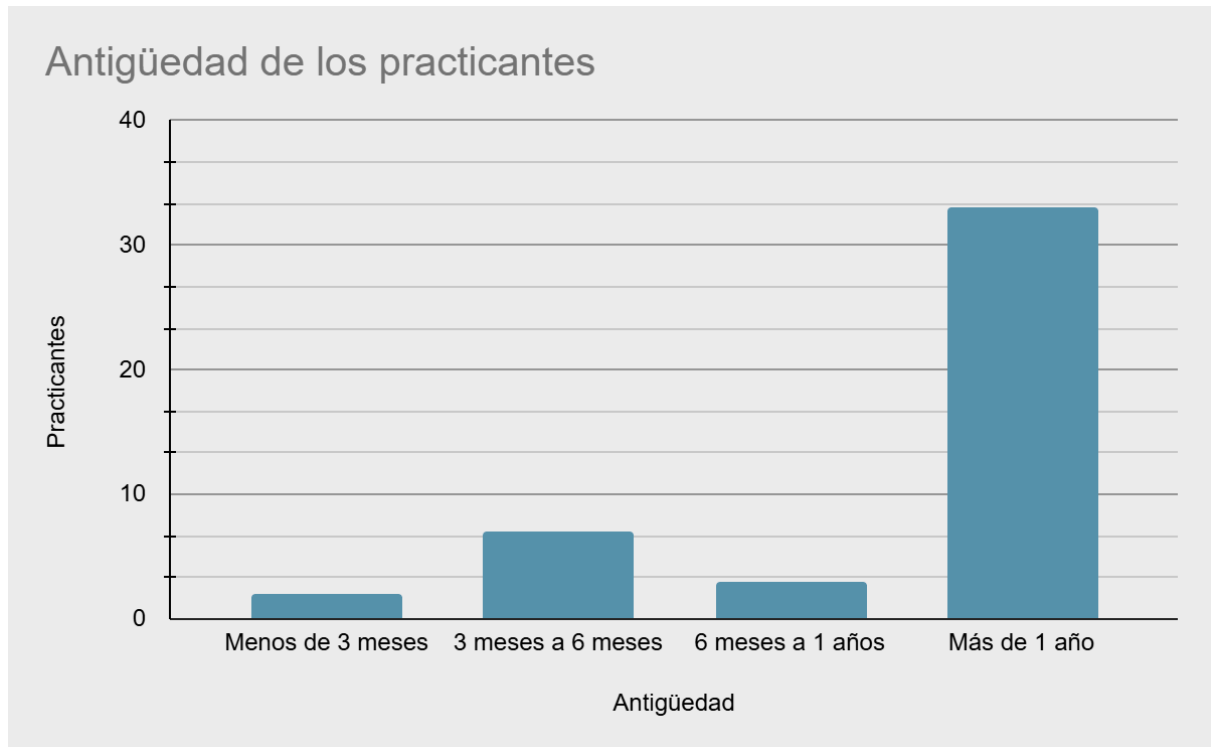


*Fuente: elaboración propia*

En cuanto a la antigüedad en la práctica de boxeo recreativo (Gráfico 3), se observa una distribución que incluye tanto a practicantes recientes (menos de 3 meses) como a personas con mayor experiencia (más de un año). No obstante, la mayoría de los participantes indicó entrenar desde hace más de un año (73,3%), mientras que un grupo reducido señaló menos de 12 meses de práctica. La media de antigüedad fue de 14,6 meses ( $\pm = 5,2$ ), con una mediana de 18 meses, lo que refleja una clara concentración de la muestra en practicantes con trayectorias prolongadas en la disciplina.

### Gráfico 3

*Distribución de participantes según antigüedad en la práctica:*



*Fuente: elaboración propia*

Los resultados del cuestionario se organizaron según el continuo motivacional, revelando cuatro tendencias principales:

1. Motivación intrínseca: los ítems vinculados con el disfrute , el interés y el placer de aprender recibieron los puntajes más altos (promedios entre 4 y 5) [preguntas 1, 2, 3 y 4], indicando que la práctica está fuertemente impulsada por razones intrínsecas. Este hallazgo coincide con lo planteado por Deci y Ryan (2002), quienes sostienen que la motivación intrínseca se asocia con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación social.
2. Motivación extrínseca identificada e integrada: se observaron valores elevados en ítems relacionados con el valor personal de la actividad , su aporte al bienestar y la integración en la identidad del practicante [preguntas 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12]. Según Ryan y Deci (2000), este tipo de regulación refleja un alto grado de autodeterminación

dentro de la motivación extrínseca.

3. Motivación extrínseca regulada externamente: los puntajes asociados a presiones externas (expectativas ajenas o recompensas) fueron bajos (medias entre 1 y 3), lo que indica que la participación no depende de factores externos, sino de motivaciones autónomas [preguntas 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20].
4. Desmotivación: los ítems que indagaban en la falta de razones para la práctica obtuvieron los puntajes más bajos (cerca de 1), confirmando que los encuestados poseen motivos claros y consistentes para sostener la práctica [preguntas 21, 22, 23 y 24].

En cuanto a la información cualitativa, de los 45 participantes de la muestra, 43 respondieron la pregunta abierta: “¿Qué lugar ocupa el boxeo recreativo en tu vida cotidiana? ¿Qué valor le das a esta práctica y por qué?”. A partir de la codificación temática abierta, emergieron cuatro categorías principales:

- Bienestar emocional y mental: testimonios que destacan el rol del boxeo como descarga positiva y manejo del estrés (14/43 = 32,5 %).
- Importancia en la rutina y compromiso personal: reflejan la integración del boxeo como hábito y fuente de disciplina (11/43 = 25,6 %).
- Valor como actividad recreativa integral: resaltan su carácter lúdico, educativo y desafiante (10/43 = 23,2 %).

- Construcción de identidad activa y saludable: asocian el boxeo con un estilo de vida saludable y una identidad positiva ( $8/43 = 18,6 \%$ ).

La integración de estos resultados cuantitativos y cualitativos permite caracterizar a los practicantes de boxeo recreativo como un grupo predominantemente joven-adulto, con regularidad en la práctica y motivaciones centradas en la autodeterminación, el disfrute y el bienestar integral.

## 4.2 Análisis de resultados

En este apartado se presentan de manera integrada los hallazgos obtenidos a través de los instrumentos cuantitativos (cuestionario y preguntas de caracterización, Tabla 1) y los resultados cualitativos (respuestas abiertas y comentarios de los participantes, Tabla 2). El diseño de triangulación permitió analizar simultáneamente ambas fuentes de datos, favoreciendo una visión más completa del fenómeno estudiado.

**Tabla 1.**

### *Resultados del cuestionario*

Tema	Resultados cuantitativos (cuestionario)
<b>Motivaciones intrínsecas</b>	72% obtuvo puntajes altos en la escala intrínseca; media general = 4.2/5
<b>Motivaciones extrínsecas</b>	38% priorizó objetivos estéticos; media general = 3.1/5
<b>Frecuencia de práctica</b>	60% entrena 3 veces por semana; 25% lo hace 4 veces o más
<b>Beneficios sociales</b>	68% reportó alto acuerdo con ítems de pertenencia grupal
<b>Antigüedad en la práctica</b>	45% lleva más de un año practicando boxeo recreativo



**Tabla 2.**

Resultados de las entrevistas

Tema	Resultados cualitativos (cita entrevista + frecuencia de respuestas)
<b>Motivaciones intrínsecas</b>	“Practico porque me divierte y me hace sentir mejor conmigo mismo” (Frecuencia 18/43= 41.8%)
<b>Motivaciones extrínsecas</b>	“Me anoté para mejorar mi estado físico y la apariencia” (Frecuencia 14/43= 32.5%)
<b>Frecuencia de práctica</b>	“El boxeo me encaja perfecto con el trabajo, es mi cable a tierra” (Frecuencia 10/43= 23.2%)
<b>Beneficios sociales</b>	“Me hice amigos y siento que formo parte de algo” (Frecuencia 12/43= 27.9%)
<b>Antigüedad en la práctica</b>	“Al principio probé por curiosidad, pero terminé quedándome” (Frecuencia 8/43= 18.6%)

Un aspecto metodológico importante a destacar es que, si bien las respuestas abiertas se codificaron inicialmente en categorías amplias (bienestar, rutina, recreación integral e identidad), para la triangulación se reorganizaron y vincularon con los ejes motivacionales del cuestionario (intrínseca, extrínseca, frecuencia, beneficios sociales y antigüedad). Esto permitió lograr una integración coherente entre ambas fuentes de datos, respetando tanto la riqueza narrativa de los testimonios como la estructura analítica del cuestionario. La Tabla 3 sintetiza los principales ejes de análisis, mostrando cómo las tendencias cuantitativas se relacionan y dialogan con las expresiones narrativas de los encuestados, a fin de interpretar los resultados a la luz del marco teórico trabajado.

**Tabla 3.**

*Triangulación de los resultados*

Tema	Resultados cuantitativos (cuestionario)	Resultados cualitativos (cita entrevista + frecuencia de respuestas)	Interpretación/integración	Bibliografía relacionada
<b>Motivaciones intrínsecas</b>	72% obtuvo puntajes altos en la escala intrínseca; media general = 4.2/5	“Practico porque me divierte y me hace sentir mejor conmigo mismo” (Frecuencia 18/43= 41.8%)	Existe una convergencia entre los resultados, ya que ambos muestran predominio de la motivación intrínseca. Los datos cuantitativos reflejan su alta presencia (72%), mientras que las respuestas cualitativas la ejemplifican en términos de disfrute y bienestar (41.8%). La diferencia porcentual se explica por la dispersión en las respuestas abiertas.	Coincide con lo planteado por Deci & Ryan (2000) y con Wacquant (2004), que destacan el valor del placer y la identidad en la práctica.
<b>Motivaciones extrínsecas</b>	38% priorizó objetivos estéticos; media general = 3.1/5	“Me anoté para mejorar mi estado físico y la apariencia” (Frecuencia 14/43= 32.5%)	Existe convergencia entre los resultados, ya que tanto lo cuantitativo (38%) como lo cualitativo (32,5%) muestran que las motivaciones extrínsecas son relevantes, aunque con menor peso que las intrínsecas.	Complementa lo planteado por Palermo (2018), que señala cómo el fitness y la estética son motores en deportes recreativos urbanos.
<b>Frecuencia de práctica</b>	60% entrena 3 veces por semana; 25% lo hace 4 veces o más	“El boxeo me encaja perfecto con el trabajo, es mi cable a tierra” (Frecuencia 10/43= 23.2%)	Hay complementariedad: los datos cuantitativos muestran la regularidad objetiva de la práctica, mientras que lo cualitativo aporta cómo se integra en la vida cotidiana (ej.	Converge con Recanatí (2022), que observa la flexibilidad de deportes recreativos como estrategias de conciliación laboral.

**El boxeo como actividad físico-recreativa en jóvenes adultos de la ciudad de Rosario**

			“cable a tierra”). La menor frecuencia en respuestas abiertas se debe a que los participantes priorizaron hablar de otros aspectos.	
<b>Beneficios sociales</b>	68% reportó alto acuerdo con ítems de pertenencia grupal	“Me hice amigos y siento que formo parte de algo” (Frecuencia 12/43= 27.9%)	Existe convergencia: ambos resultados destacan el valor social del boxeo recreativo. Lo cuantitativo refleja mayor proporción (68%), mientras que lo cualitativo ejemplifica cómo se vive esa pertenencia. La diferencia en porcentajes responde a que no todos mencionan este aspecto de manera espontánea.	Refuerza la visión de Bourdieu (1993) sobre el deporte como capital social y espacio de integración.
<b>Antigüedad en la práctica</b>	45% lleva más de un año practicando boxeo recreativo	“Al principio probé por curiosidad, pero terminé quedándome” (Frecuencia 8/43= 18.6%)	Existe complementariedad: lo cuantitativo muestra con claridad la permanencia (45%), mientras que lo cualitativo aporta relatos personales sobre cómo la práctica se consolidó en sus rutinas. La menor frecuencia en respuestas abiertas refleja que no todos destacaron la antigüedad de manera explícita.	Sugiere que la continuidad está vinculada a la motivación intrínseca, lo que concuerda con la teoría de la autodeterminación.

Tal como se observa, los datos cuantitativos muestran que la motivación intrínseca es el factor predominante entre los jóvenes adultos que practican boxeo recreativo en Rosario (media = 4.2/5). Este hallazgo se complementa con testimonios que destacan el disfrute, la sensación de bienestar y la satisfacción personal como razones centrales de la práctica. Esto

se corresponde con la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000) y con lo señalado por Wacquant (2004) en su análisis del boxeo como espacio de construcción de identidad.

Por otro lado, los resultados evidencian la presencia de motivaciones extrínsecas, particularmente asociadas a la mejora estética y física (media = 3.1/5). Si bien estas motivaciones no son dominantes, refuerzan lo planteado por Palermo (2018) respecto al papel de la estética y la salud como motores de las prácticas deportivas recreativas urbanas.

La frecuencia de práctica muestra que la mayoría de los encuestados entrena entre tres y cuatro veces por semana, lo cual se refleja también en los testimonios que destacan al boxeo como un espacio de equilibrio entre las demandas laborales y el bienestar personal. En esta línea, Recanatti (2022) remarca que los deportes recreativos tienden a adaptarse a los ritmos de vida urbanos, funcionando como estrategias de conciliación.

Otro aspecto relevante es la dimensión social, donde un 68% de los encuestados afirmó sentirse parte de un grupo. Este resultado encuentra eco en comentarios como “me hice amigos y siento que formo parte de algo”, lo cual refuerza lo planteado por Bourdieu (1993) acerca del deporte como generador de capital social.

Finalmente, la antigüedad en la práctica refleja que casi la mitad de los participantes lleva más de un año en el boxeo recreativo. En términos cualitativos, varios expresaron haber comenzado “por curiosidad” y luego mantenerse por la satisfacción obtenida. Esto confirma la importancia de la motivación intrínseca en la continuidad, aspecto clave según la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000).

En síntesis, la triangulación de datos permitió confirmar, complementar y profundizar los hallazgos, evidenciando que el boxeo recreativo en jóvenes adultos de Rosario se sostiene principalmente por la motivación intrínseca, pero también se nutre de factores extrínsecos,

sociales y contextuales. Las narrativas de los participantes ilustran y ejemplifican los promedios estadísticos, mostrando que detrás de los porcentajes se configuran experiencias subjetivas de disfrute, identidad y bienestar.

### 4.3 Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten establecer un diálogo entre los hallazgos empíricos y el marco teórico trabajado, confirmando y ampliando las perspectivas sobre el boxeo como actividad físico-recreativa en jóvenes adultos de la ciudad de Rosario.

En primer lugar, la motivación intrínseca se posicionó como el factor predominante en la práctica del boxeo recreativo, lo cual coincide con lo planteado por la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), que sostiene que la satisfacción de las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relación social constituye la base de la motivación autónoma. Los testimonios que destacan el disfrute, el bienestar personal y la satisfacción con la práctica refuerzan esta perspectiva, mostrando que la continuidad en la disciplina no depende de presiones externas, sino de la valorización subjetiva de la actividad.

Al mismo tiempo, la presencia de motivaciones extrínsecas asociadas a la estética y la mejora física, aunque en menor medida, encuentra sustento en lo señalado por Palermo (2018), quien destaca que en los contextos urbanos contemporáneos el cuidado de la imagen corporal y la salud se configuran como motivaciones frecuentes en las prácticas recreativas. Este hallazgo permite comprender cómo, en la experiencia de los jóvenes adultos rosarinos, la búsqueda estética no sustituye sino que complementa al disfrute y la satisfacción personal.

Otro aspecto central es la frecuencia de práctica, con predominio de tres a cuatro entrenamientos semanales. Este resultado se articula con la idea de Recanatti (2022), quien plantea que los deportes recreativos se adaptan a los ritmos urbanos como estrategias de conciliación entre las demandas laborales y la búsqueda de bienestar personal. Los testimonios que refieren al boxeo como un “equilibrio” en la vida cotidiana reafirman esta función adaptativa y reguladora de la práctica deportiva.

En cuanto a la dimensión social, el hecho de que un 68% de los encuestados se sienta parte de un grupo confirma lo planteado por Bourdieu (1993), para quien el deporte constituye un espacio de generación de capital social y de construcción de vínculos. Los relatos sobre la amistad y el sentido de pertenencia refuerzan esta idea, evidenciando que el boxeo recreativo no solo cumple una función física o estética, sino también social y comunitaria.

Asimismo, la antigüedad en la práctica mostró que gran parte de los participantes lleva más de un año entrenando, lo que refleja procesos de continuidad y adherencia. Esta permanencia se asocia directamente con la motivación intrínseca, lo que concuerda con las propuestas de Deci y Ryan (2000) sobre la importancia de los motivos autónomos para sostener prácticas en el tiempo.

Por otro lado, desde una perspectiva sociocultural, el boxeo recreativo en Rosario refleja elementos señalados por Wacquant (2004) en su análisis etnográfico del boxeo como espacio de construcción identitaria y disciplina corporal, aunque en este caso con un matiz recreativo más que competitivo. En esta línea, lo observado también dialoga con los aportes de Balmaseda (2009) y Heinemann (1994) respecto al deporte como fenómeno cultural y de consumo, donde la práctica no se reduce al rendimiento, sino que adquiere significados sociales, simbólicos y recreativos.

En síntesis, la discusión de los resultados muestra que el boxeo recreativo en Rosario se sostiene en la convergencia de factores intrínsecos, extrínsecos, sociales y contextuales, confirmando el valor de un enfoque mixto para comprender su complejidad. La integración de motivaciones personales con dinámicas colectivas y marcos socioculturales permite interpretar al boxeo recreativo no solo como ejercicio físico, sino como un espacio de construcción de identidad, bienestar y capital social en el contexto urbano contemporáneo.

## Capítulo 5. Conclusiones

La presente investigación tuvo como propósito analizar por qué los jóvenes adultos de la ciudad de Rosario eligen el boxeo como actividad físico-recreativa, integrando un enfoque mixto que permitió triangular datos cuantitativos y cualitativos.

El boxeo recreativo en Rosario se presenta como un espacio en el que confluyen factores intrínsecos, extrínsecos, sociales y contextuales, configurándose no sólo como ejercicio físico, sino también como una práctica cultural y de construcción de identidad. La motivación intrínseca se posiciona como el motor principal, mientras que las motivaciones extrínsecas vinculadas a la estética y la salud actúan de manera complementaria.

Asimismo, la investigación confirma que la dimensión social y comunitaria de la práctica es fundamental, otorgando al boxeo un valor que trasciende lo individual para convertirse en un espacio de pertenencia y encuentro.

Finalmente, se destaca que este estudio contribuye a visibilizar al boxeo recreativo como una práctica creciente en contextos urbanos, en la que los jóvenes adultos encuentran

no solo un espacio de entrenamiento físico, sino también una forma de bienestar, identidad y capital social.

## **5.1 Reflexión final y líneas futuras de investigación**

El análisis realizado permite reflexionar sobre el rol del boxeo recreativo como una alternativa accesible y significativa dentro de las prácticas deportivas urbanas. Su carácter no competitivo, centrado en la motivación intrínseca y en la pertenencia social, lo convierte en un recurso valioso para promover la salud integral y la cohesión comunitaria en jóvenes adultos.

No obstante, se reconoce que este trabajo presenta limitaciones vinculadas al tamaño y localización de la muestra, por lo que resulta pertinente considerar en futuras investigaciones:

- Ampliar la muestra a otros gimnasios de Rosario e incluso de otras ciudades o regiones para comparar similitudes y diferencias contextuales.
- Profundizar el análisis de género, explorando las experiencias específicas de mujeres y diversidades en la práctica del boxeo recreativo.
- Comparar el boxeo recreativo con otras disciplinas deportivas no competitivas de deportes de combate, con el fin de identificar rasgos comunes y particularidades.
- Analizar longitudinalmente la adherencia a la práctica, observando cómo evolucionan las motivaciones en el tiempo.



Estas líneas futuras permitirán seguir consolidando al boxeo recreativo como objeto de estudio académico, aportando nuevas perspectivas que enriquezcan tanto la teoría como la práctica en el campo de la Educación Física, la recreación y la salud.

## **5.2 Aplicaciones prácticas**

Los hallazgos de la presente investigación ofrecen múltiples aplicaciones para la Educación Física, la recreación y la promoción de la salud. En primer lugar, permiten fundamentar la inclusión del boxeo recreativo en programas comunitarios y en instituciones deportivas como una alternativa accesible y motivante para jóvenes adultos. Al priorizar la motivación intrínseca y el bienestar integral, esta práctica puede favorecer la adherencia sostenida a la actividad física, contribuyendo a la mejora de la salud física, psicológica y social.

En el ámbito educativo, el boxeo recreativo puede incorporarse como una estrategia didáctica que fomente la autonomía, la disciplina y la cohesión grupal, potenciando competencias socioemocionales relevantes para la vida cotidiana. Asimismo, los resultados ofrecen recursos para profesores, entrenadores y gestores deportivos, orientándolos a diseñar propuestas que se centren en el disfrute, la participación y la construcción de identidad, más que en el rendimiento competitivo.

Por último, desde las políticas públicas y la recreación comunitaria, este trabajo sugiere que el boxeo recreativo puede funcionar como un espacio de integración y contención social, especialmente en contextos urbanos donde se requieren actividades accesibles, con bajo costo de implementación y alto impacto en la socialización de los jóvenes adultos.

## Referencias bibliográficas:

- Archetti, E. P. (2000). *El potrero, la pista y el ring: Las patrias del deporte argentino*. Fondo de Cultura Económica.
- Balmaseda, D. (2009). *Boxeo: Técnica, táctica y entrenamiento*. Paidotribo.
- Barboza, J. (2021). Boxeo recreativo: Inclusión social y salud mental en jóvenes. *Revista de Ciencias del Deporte y Actividad Física*, 9(2), 45–59.
- Bauman, Z. (2007). *Vida líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Biddle, S. J. H., García Bengoechea, E., & Pedisic, Z. (2019). Screen time, other sedentary behaviours, and obesity risk in adults: A review of reviews. *Current Obesity Reports*, 8(2), 134–147. <https://doi.org/10.1007/s13679-019-00361-6>
- Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2019). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (4th ed.). Routledge.
- Bourdieu, P. (1990). *Sociología y cultura*. Grijalbo.
- Cuenca Cabeza, M. (2004). *La educación física, el ocio y la recreación*. INDE.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Investigación cualitativa, cuantitativa y mixta*. Pearson Educación.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Diseño y desarrollo de investigaciones mixtas*. Pearson Educación.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.

Del Vecchio, F. B., Gonçalves, E. C. S., & Franchini, E. (2020). Combate como promoción de la salud: Beneficios físicos y psicológicos de los deportes de combate recreativos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 42, e017820.

<https://doi.org/10.1590/rbce.42.e017820>

Devís Devís, J. (2000). *La educación física, el deporte y la salud en la sociedad actual*. INDE.

Documento de divulgación. (s.f.). Boxeo recreativo: Una práctica no violenta para el bienestar. *Scribd*. <https://www.scribd.com>

El Rincón del Boxeador. (2025, enero 15). El golpe cruzado (cross). <https://elrincondelboxeador.com/2025/01/15/el-golpe-cruzado-cross/>

ENAFyD Ampliada. (2021). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte*. Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación Argentina. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/enafyd\\_ampliada\\_-\\_impresion\\_paginas\\_1.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/enafyd_ampliada_-_impresion_paginas_1.pdf)

Featherstone, M. (1991). *El cuerpo y la cultura contemporánea*. Paidós.

Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata.

- García Ferrando, M. (2001). *Postmodernidad y deporte: Entre el juego y el consumo*. Ariel.
- Getty Images. (2023). Canelo Álvarez ejecutando el cross [Fotografía].  
<https://www.olympics.com/es/noticias/boxeo-jab-uppercut-cruzado-tipos-golpes>
- Giler Zambrano, K. L. (2022). El boxeo como estrategia metodológica para el desarrollo integral de los jóvenes. *Revista Científica de Ciencias del Deporte*, 8(1), 12–25.
- González, L. (2016). *Cuerpos en disputa: Prácticas corporales, género y subjetividad*. Ediciones del Signo.
- Gutiérrez, L., & López, C. (2018). Motivaciones y beneficios en la práctica de yoga y tai chi en jóvenes adultos. *Revista de Estudios del Movimiento Humano*, 6(2), 66–80.
- Heinemann, K. (1994). *Sociología del deporte*. Paidós.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Klafki, W. (1990). *Educación y formación: Teoría y práctica de la didáctica*. Ediciones Morata.
- Krauss, C. (2016). Mind over muscle: The mental benefits of martial arts training. *Journal of Martial Arts Studies*, 2(1), 45–56.
- Le Breton, D. (2002). *El cuerpo herido. Identidades y simbólica del cuerpo en la modernidad*. Nueva Visión.
- Lentini, M. (s.f.). *El boxeo como herramienta de desarrollo personal y social más allá de los golpes*. Scribd. Recuperado de

<https://www.scribd.com/document/801515606/El-Boxeo-Como-Herramienta-de-Desarrollo-Personal-y-Social-Mas-Alla-de-Los-Golpes>

Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 323–355. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>

Maltz, D. (2013). El auge del boxeo recreativo en La Plata: Un análisis desde la cultura física. *Revista del Instituto de Educación Física*, 15(1), 21–34.

Maltz, L. (2013). Del ring al gimnasio: El boxeo como práctica recreativa. *Revista Movimiento*, 19(2), 45–52.

Martínez, A., Pérez, M., & Ramírez, J. (2020). El entrenamiento funcional como alternativa recreativa en jóvenes urbanos: Un estudio cualitativo. *Cuadernos de Actividad Física y Salud*, 18(3), 101–117.

Ministerio de Salud de la Nación. (2021). *Primera Encuesta Nacional de Actividad Física y Comportamientos Sedentarios*. Presidencia de la Nación Argentina. <https://www.argentina.gob.ar/salud/actividadfisica>

Moreno Esparza, G. (2005). El boxeo como generador de identidades masculinas: Una mirada desde la antropología urbana. *Revista Mexicana de Estudios Socioculturales del Deporte*, 2(1), 55–74.

Moreno-Murcia, J. A., & González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada en la práctica deportiva según el tipo de actividad física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 33–42.

Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444–453.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Palermo, G. (2021). *Historia del boxeo en Rosario: Entre el guante y la identidad barrial*. Universidad Nacional de Rosario.

Perrino Peña, A., & Vicente Pedraz, M. (2013). Boxeo sin contacto: Una experiencia educativa en la escuela secundaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (401), 61–70.

Ramos Rodríguez, J., Morales, D., & Pérez, V. (2011). Recreación y movimiento humano: Una mirada desde la Educación Física. *Revista Iberoamericana de Educación*, 56(1), 101–116.

Recanatti, M. (2022). *Informe comparativo: Argentina y el mundo en hábitos deportivos*. Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación Argentina.  
[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/informe\\_comparativo\\_argentina\\_y\\_el\\_mundo\\_-\\_martin\\_recanatti\\_corregido\\_2.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/informe_comparativo_argentina_y_el_mundo_-_martin_recanatti_corregido_2.pdf)

Riquelme Brevis, P. (2024). Boxeo aficionado y salud mental en jóvenes: Un estudio exploratorio en recintos deportivos de Santiago. *Revista Chilena de Educación Física*, 20(1), 33–48.

Rosario Nuestro. (2018, agosto 15). Crece el interés por el boxeo recreativo entre mujeres rosarinas. <https://www.rosarionuestro.com>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Slimani, M., Chaabene, H., Davis, P., Franchini, E., Cheour, F., & Chamari, K. (2017). Effects of combat sports training on aerobic and anaerobic fitness in youth and adult participants: A systematic review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(12), 1785–1799.

Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97–110.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados*. Paidós.

Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. En M. S. Hagger & N. L. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255–279). Human Kinetics.

Wacquant, L. (2004). *Entre las cuerdas: Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Siglo XXI Editores.

## Anexo 1

Cuestionario utilizado, adaptado del BRSQ-6 (Lonsdale et al., 2008)

Motivaciones intrínsecas	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Practico boxeo recreativo porque me resulta divertido</li><li>2. Porque me hace sentir bien</li><li>3. Porque me interesa aprender nuevas técnicas</li><li>4. Porque quiero superarme a mí mismo</li></ol>
Regulación integrada	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Porque me permite liberar tensiones de forma placentera</li><li>6. Porque el boxeo es parte de quien soy</li><li>7. Porque es importante para mí como persona</li><li>8. Porque se ha vuelto parte de mi identidad</li></ol>
Regulación identificada	<ol style="list-style-type: none"><li>9. Porque considero que tiene valor para mi vida</li><li>10. Porque creo que es beneficioso para mí</li><li>11. Porque me ayuda a alcanzar objetivos personales</li><li>12. Porque me hace sentir saludable</li></ol>



Regulación introyectada	<p>13. Porque me sentiría mal si no lo hiciera</p> <p>14. Porque quiero sentirme orgulloso de mí mismo</p> <p>15. Porque me sentiría culpable si faltara a entrenar</p> <p>16. Porque me presiono a mí mismo a hacerlo</p>
Regulación externa	<p>17. Porque otras personas me lo piden o esperan que lo haga</p> <p>18. Porque quiero complacer a alguien más</p> <p>19. Porque recibo recompensas o beneficios por hacerlo</p> <p>20. Porque otros me presionan</p>
Amotivación	<p>21. Realmente no sé por qué practico boxeo</p> <p>22. A veces siento que no tiene sentido hacerlo</p> <p>23. No estoy seguro de por qué sigo practicando</p> <p>24. Práctico sin una razón clara</p>
Pregunta de entrevista	<p>25. ¿Qué lugar ocupa el boxeo recreativo en tu vida cotidiana?</p> <p>¿Qué valor le das a esta práctica y por qué?</p>

