



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EL BOXEO RECREATIVO EN JÓVENES Y ADULTOS DE LA CIUDAD DE ROSARIO, ARGENTINA: MOTIVACIONES Y SIGNIFICADOS

Franco Rogelio Huljich

Entrenador de Grupo Equipo (Argentina)
Email: fhuljich@gmail.com

Daniel Rodrigo Sancio

Universidad de Concepción del Uruguay (Argentina)
Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (Argentina)
Email: ddanielsancio@gmail.com
Web: <https://orcid.org/0009-0006-6490-8378>

RESUMEN

En los últimos años, el boxeo recreativo ha experimentado un crecimiento sostenido en contextos urbanos como modalidad físico-recreativa sin contacto pleno, orientada al bienestar general y accesible a públicos diversos. El objetivo del presente estudio fue analizar por qué practicantes de la ciudad de Rosario eligen esta práctica, atendiendo a las motivaciones que la sostienen y a los significados que le atribuyen. Desde un enfoque mixto de carácter exploratorio, se administró un cuestionario estructurado junto con una pregunta abierta a 45 practicantes (27 varones y 18 mujeres; 36,4 años $\pm$ 8,39) pertenecientes a dos gimnasios de la ciudad. El análisis cuantitativo identificó un predominio de motivaciones vinculadas al disfrute y la satisfacción personal, mientras que aquellas asociadas a la estética y la salud ocuparon un lugar complementario. El análisis cualitativo reforzó estos hallazgos, destacando categorías relacionadas con el bienestar emocional, la regulación del estrés, la pertenencia grupal y la construcción de identidad. En conjunto, los resultados muestran que el boxeo recreativo se configura como una modalidad no competitiva que articula exigencia física, bienestar psicoemocional y socialización, favoreciendo la adherencia sostenida a la actividad física. En conclusión, el boxeo recreativo emerge como una alternativa significativa para la promoción de la actividad física regular y del bienestar general en contextos urbanos.

PALABRAS CLAVE:

Boxeo Recreativo; Motivación; Actividad físico-recreativa; Bienestar psicosocial.

RECREATIONAL BOXING AMONG YOUNG PEOPLE AND ADULTS IN THE CITY OF ROSARIO, ARGENTINA: MOTIVATIONS AND MEANINGS

ABSTRACT

In recent years, recreational boxing has experienced sustained growth in urban contexts as a non-contact physical-recreational activity, geared towards general well-being and accessible to diverse audiences. The objective of this study was to analyze why practitioners in the city of Rosario choose this activity, considering their motivations and the meanings they attribute to it. Using a mixed-methods exploratory approach, a structured questionnaire along with an open-ended question was administered to 45 practitioners (27 men and 18 women; M.S. 36.4 ± 8.39 years) belonging to two gyms in the city. The quantitative analysis identified a predominance of motivations linked to enjoyment and personal satisfaction, while those associated with aesthetics and health occupied a complementary place. The qualitative analysis reinforced these findings, highlighting categories related to emotional well-being, stress regulation, group belonging, and identity construction. Overall, the results show that recreational boxing is a non-competitive activity that combines physical exertion, psycho-emotional well-being, and socialization, promoting sustained adherence to physical activity. In conclusion, recreational boxing emerges as a significant alternative for promoting regular physical activity and overall well-being in urban settings.

KEYWORD

Recreationalboxing;
Psychosocialwell-being

Motivation;

Physical-recreationalactivity;

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el boxeo se ha resignificado más allá de su carácter competitivo, consolidándose como una práctica físico-recreativa orientada al acondicionamiento físico que, además, se destaca por sus beneficios psicoemocionales y sociales (Giler Zambrano y Sanchez, 2022; Riquelme Brevis, 2024). En su modalidad recreativa, la actividad se estructura a partir de los principios técnicos del boxeo tradicional —como el jab, el directo, el uppercut y el cross—, adaptados a un formato sin contacto pleno, sin competencia formal y sin enfrentamientos reales. A diferencia del boxeo competitivo, su énfasis no radica en la victoria sobre un oponente, sino en el desarrollo personal del practicante, la mejora de la condición física y la experiencia con el ejercicio.

Esta modalidad de entrenamiento combina rutinas funcionales, circuitos físicos y ejercicios específicos con saco, manoplas, espejo y técnicas de respiración, desarrollándose en entornos controlados y con acompañamiento pedagógico. En este sentido, el boxeo recreativo responde a la demanda contemporánea de experiencias corporales que integren cuerpo y emociones, siendo especialmente adoptado por mujeres, adultos mayores y personas sin formación deportiva previa (Maltz, 2013).

Desde esta perspectiva, los deportes de combate practicados en modalidades recreativas y no competitivas se configuran como una forma eficaz de ejercicio físico, al integrar demandas cardiorrespiratorias, neuromotrices y cognitivas, favoreciendo el desarrollo de la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la atención (Slimani et al., 2017; Krauss, 2016).

En el campo de la Educación Física, este enfoque ha promovido un desplazamiento desde una concepción centrada exclusivamente en la competencia hacia una comprensión de los deportes de combate que reconoce su potencial formativo, expresivo y recreativo, siempre que su implementación priorice la seguridad, la inclusión, el respeto mutuo y el desarrollo personal por sobre el rendimiento deportivo (Cuenca Cabeza, 2004; González, 2016; DevísDevís, 2000).

Por otra parte, el boxeo ha sido históricamente un espacio de producción de identidades con una fuerte carga simbólica, analizado como una práctica encarnada que estructura hábitos corporales, valores morales y formas de socialización, especialmente en sectores populares (Bourdieu, 1990; Wacquant, 2004). En América Latina, ha ocupado un lugar destacado como deporte popular, funcionando como vehículo simbólico de pertenencia, esfuerzo y aspiración de movilidad social (Archetti, 2001). En Argentina, esta dimensión se expresa tanto en figuras emblemáticas del boxeo profesional como en la extensa red de gimnasios y clubes donde se entrena cotidianamente.

En este contexto, el caso de la ciudad de Rosario —en la provincia de Santa Fe, Argentina— resulta particularmente relevante para el análisis. Como principal núcleo urbano de una provincia históricamente vinculada al boxeo competitivo y a la formación de figuras emblemáticas del deporte nacional, Rosario ha experimentado en los últimos años un crecimiento sostenido del boxeo recreativo en gimnasios, clubes y centros de entrenamiento. Esta expansión puede interpretarse como parte de un proceso de democratización del deporte, enmarcado en transformaciones más amplias de las prácticas deportivas en

contextos urbanos, donde el ejercicio se asocia no solo a la salud, sino también a la construcción de identidad y estilos de vida (Heinemann, 1994; Palermo, 2021).

En consecuencia, resulta pertinente indagar en las motivaciones que llevan a los practicantes de la ciudad de Rosario a elegir y sostener la práctica del boxeo recreativo. Desde la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), comprenderlas adquiere especial relevancia, ya que dicha perspectiva sostiene que las conductas guiadas por motivaciones intrínsecas —asociadas al placer, el interés y la satisfacción personal— tienden a ser más estables y duraderas que aquellas impulsadas por presiones externas.

En este marco, la motivación deportiva se concibe como un continuo que incluye, además de la motivación intrínseca, distintas formas de motivación extrínseca, que pueden ser más autónomas cuando la práctica es valorada y asumida como propia (regulación identificada e integrada), o más controladas cuando responde a presiones externas o internas (regulación externa e introyectada), así como situaciones de desmotivación, caracterizadas por la ausencia de intención o sentido atribuido a la actividad (Deci y Ryan, 2000).

En este sentido, el presente estudio se propone analizar cómo se articulan los diferentes tipos de motivación en los practicantes de boxeo recreativo de la ciudad de Rosario, con el fin de comprender las razones de su elección y permanencia en esta actividad.

2. MÉTODO

2.1 DISEÑO Y PARTICIPANTES.

El presente estudio corresponde a una investigación de tipo exploratorio, con un diseño no experimental y transversal, desarrollada bajo un enfoque mixto que integró métodos cuantitativos y cualitativos. Esta estrategia permitió analizar las motivaciones asociadas a la práctica del boxeo recreativo, combinando información cuantificable con la interpretación de las percepciones subjetivas de los participantes.

La muestra estuvo conformada por 45 participantes (27 varones y 18 mujeres), con edades comprendidas entre los 13 y 55 años ($M = 36,4$; $DE = 8,39$), que asisten regularmente a clases en dos gimnasios urbanos de gestión privada, donde la disciplina se desarrolla sin contacto físico pleno y sin participación en competencias formales. El muestreo fue intencional o por conveniencia.

Los criterios de inclusión fueron la práctica regular de boxeo recreativo, con una frecuencia mínima de dos veces por semana y una antigüedad igual o superior a tres meses. Se excluyeron personas vinculadas al boxeo competitivo o profesional, así como participantes que no residieran en la ciudad de Rosario (Santa Fe, Argentina) o zonas aledañas. El trabajo de campo se realizó durante el segundo semestre de 2025 en dos instituciones seleccionadas por su trayectoria y representatividad local.

2.2 VARIABLES E INSTRUMENTOS.

Para la recolección de los datos cuantitativos se utilizó un cuestionario adaptado del *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ-6), de Lonsdale et al. (2008). El mismo se basa en la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) y consta de 24 ítems orientados a identificar distintos tipos de regulación motivacional en el ámbito deportivo: intrínsecas, extrínseca identificada-integrada, extrínseca externa-introyectada, desmotivación. Las respuestas se registraron mediante una escala de Likert de cinco puntos (1 = totalmente en desacuerdo; 5 = totalmente de acuerdo).

De manera complementaria, se incluyó una pregunta abierta destinada a indagar el significado atribuido por los participantes a la práctica del boxeo recreativo en su vida cotidiana. Las respuestas cualitativas fueron analizadas mediante codificación temática abierta, siguiendo el procedimiento propuesto por Taylor y Bogdan (1987) y Flick (2007), con el fin de identificar categorías emergentes vinculadas a la motivación, el bienestar y la experiencia subjetiva de la práctica.

El instrumento fue administrado de manera *online* mediante la plataforma Google Forms y los datos cuantitativos fueron analizados mediante estadística descriptiva. La integración de los datos cuantitativos y cualitativos se realizó a través de un proceso de triangulación metodológica (Creswell&Creswell, 2018), con el propósito de complementar y enriquecer la interpretación de los resultados.

Dado el carácter exploratorio del estudio y el tipo de muestreo no probabilístico, no se aplicaron pruebas de estadística inferencial ni análisis de significación estadística, priorizando un abordaje descriptivo e interpretativo de los datos obtenidos.

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación con seres humanos, garantizando la participación voluntaria, el anonimato y la confidencialidad de los datos, en conformidad con los lineamientos de la Universidad de Concepción del Uruguay (Argentina).

3. RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 45 practicantes de boxeo recreativo de la ciudad de Rosario (27 varones y 18 mujeres), con edades comprendidas entre los 13 y 55 años (36,4 años; $\pm 8,39$). En relación a la frecuencia de entrenamiento, la mayor parte de los participantes asistía entre dos y tres veces por semana, con una mediana de tres sesiones semanales, lo que indica una práctica regular y sostenida. En cuanto a la antigüedad en la práctica, la mayoría de los participantes presentaba trayectorias prolongadas de participación en la disciplina, con una media de 14,6 meses ($\pm 5,2$).

3.1. RESULTADOS CUANTITATIVOS: MOTIVACIONES PARA LA PRÁCTICA

Los resultados obtenidos a partir del cuestionario BRSQ-6 evidencian un predominio de regulaciones motivacionales de carácter autónomo en los practicantes de boxeo recreativo estudiados. Como se observa en la Tabla 1, la motivación intrínseca presentó los valores más elevados ($4,2 \pm 0,6$), seguida por las

regulaciones extrínsecas identificada e integrada ($3,6 \pm 0,8$). En contraste, las regulaciones extrínsecas de tipo externa e introyectada mostraron valores considerablemente más bajos ($2,4 \pm 0,7$), mientras que la desmotivación presentó puntuaciones mínimas ($1,2 \pm 0,4$).

Estos resultados descriptivos indican que la elección y el sostenimiento de la práctica del boxeo recreativo se asocian principalmente a motivos vinculados al disfrute, el interés personal y la valoración positiva de la actividad, más que a presiones externas o recompensas instrumentales.

Tabla 1.

Promedios de motivaciones reportadas por los practicantes de boxeo recreativo.

TIPO DE MOTIVACIÓN	MEDIA	DE	INTERPRETACIÓN
Intrínseca	4,2	0,6	Alta motivación autónoma
Extrínseca (identificada/integrada)	3,6	0,8	Moderada
Extrínseca (externa/introyectada)	2,4	0,7	Baja
Desmotivación	1,2	0,4	Nula o mínima

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del cuestionario BRSQ-6 (Lonsdale et al., 2008)

3.2. RESULTADOS CUALITATIVOS: SIGNIFICADOS ATRIBUIDOS A LA PRÁCTICA

Del análisis de las respuestas a la pregunta abierta “¿Qué lugar ocupa el boxeo recreativo en tu vida cotidiana? ¿Qué valor le das a esta práctica y por qué?” emergieron cuatro categorías principales que permiten comprender el significado atribuido por los participantes a la práctica del boxeo recreativo en su vida cotidiana: bienestar emocional y mental, rutina y compromiso personal, recreación integral e identidad activa y saludable. La frecuencia de aparición de estas categorías fue considerada únicamente como un criterio orientativo para la organización del análisis, sin intención de establecer jerarquías cuantitativas entre ellas.

En relación al bienestar emocional y mental, los participantes señalaron al boxeo recreativo como un espacio asociado a la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la sensación general de bienestar, destacándose como un momento personal de cuidado y desconexión de las exigencias cotidianas.

La categoría rutina y compromiso personal reflejó la importancia de la constancia y la disciplina en la práctica, siendo el boxeo recreativo valorado como una actividad que estructura la semana y favorece la adherencia sostenida al ejercicio físico.

Por su parte, la recreación integral dio cuenta del disfrute de la actividad en sí misma, combinando esfuerzo físico, aprendizaje técnico y placer por el movimiento, sin la presión asociada a la competencia formal.

Finalmente, en la categoría identidad activa y saludable, los participantes expresaron la apropiación del boxeo recreativo como parte de su estilo de vida, reconociéndolo como un espacio de autoafirmación, pertenencia y construcción de una identidad vinculada al cuidado del cuerpo y la actividad física regular.

3.3. MODELO DE TRIANGULACIÓN DE DATOS

En conjunto, los resultados cuantitativos y cualitativos permiten identificar tendencias convergentes en torno a las motivaciones que sostienen la práctica del boxeo recreativo, así como dimensiones complementarias vinculadas a la experiencia de los participantes. Desde un enfoque de triangulación metodológica, la integración de ambos tipos de datos posibilita una comprensión más amplia del fenómeno estudiado, articulando patrones generales con los significados construidos por los sujetos.

Tabla 2.

Integración de resultados cuantitativos y cualitativos según categorías temáticas

TEMA	RESULTADOS CUANTITATIVOS	RESULTADOS CUALITATIVOS	TIPO DE INTEGRACIÓN
Motivaciones intrínsecas	Predominio de puntajes altos en la escala de motivación intrínseca	Relatos centrados en el disfrute, el bienestar personal y la satisfacción con la práctica	Convergencia
Motivaciones extrínsecas	Presencia moderada de regulaciones extrínsecas vinculadas a la mejora física y estética	Menciones a objetivos de mejora física y estética como motivos complementarios	Convergencia
Beneficios sociales	Alta percepción de pertenencia grupal	Relatos de construcción de vínculos, amistades y sentido de pertenencia	Convergencia

Frecuencia de práctica	Práctica regular, con predominio de entrenamientos entre dos y tres veces por semana	La práctica se integra a la rutina cotidiana y funciona como espacio de equilibrio personal	Complementariedad
Antigüedad en la práctica	Trayectorias prolongadas en la mayoría de los participantes	Relatos que describen procesos de continuidad y apropiación progresiva de la práctica	Complementariedad

Fuente: Elaboración propia a partir del modelo de triangulación de datos cuantitativos y cualitativos (Creswell&Creswell, 2018)

En esta integración de resultados, la motivación intrínseca se posicionó como un eje central de la práctica, vinculándose de manera recurrente con tres dimensiones: la adherencia y continuidad en el entrenamiento, el bienestar físico y emocional, y la construcción de una identidad activa asociada a la pertenencia grupal. Asimismo, estas dimensiones aparecen situadas en un contexto urbano y social específico, caracterizado por demandas laborales intensas, fragmentación del tiempo libre y la necesidad de contar con espacios de encuentro y autocuidado, aspectos que fueron señalados de forma reiterada en los relatos de los participantes

A partir de estos hallazgos, el siguiente apartado se orienta a la discusión e integración de los resultados desde un enfoque de triangulación metodológica, en diálogo con bibliografía especializada.

4. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio permiten profundizar la comprensión del boxeo recreativo como una práctica corporal compleja, sostenida por la articulación de dimensiones motivacionales, emocionales, sociales, físicas y contextuales. La triangulación de los datos cuantitativos y cualitativos (Tabla 2) posibilitó identificar patrones de convergencia y complementariedad que enriquecen la interpretación del fenómeno en practicantes de la ciudad de Rosario.

En primer lugar, la motivación intrínseca se posicionó como el eje predominante de la práctica. Tal como se observa en la Tabla 1, los ítems correspondientes a este tipo de regulación presentaron valores elevados (4,2 sobre 5), mientras que las formas de regulación extrínseca controlada y la desmotivación registraron valores bajos. Esta configuración sugiere que el boxeo recreativo se experimenta mayoritariamente como una actividad placentera, significativa y elegida por interés propio, lo que se corresponde con los postulados de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017), que destacan el rol central de la motivación autónoma en la adherencia a prácticas corporales sostenidas en el tiempo.

Los resultados cualitativos reforzaron este perfil motivacional. El análisis temático de las respuestas abiertas permitió identificar categorías vinculadas al disfrute, la superación personal, la mejora del estado de ánimo y la regulación emocional, frecuentemente expresadas en términos de “descarga”, “equilibrio” o “cable a tierra”. La convergencia entre los puntajes elevados de motivación intrínseca y los relatos subjetivos sugiere que la elección y permanencia en la práctica se explican principalmente por el bienestar subjetivo asociado al entrenamiento, en línea con lo planteado por Ntoumanis (2005) y Vallerand (2007) en otros contextos deportivos.

En relación con el perfil de la muestra, se observó una composición mayoritariamente masculina, aunque con una presencia sostenida de mujeres y una amplia heterogeneidad etaria, que abarca desde la adolescencia hasta la adultez. Esta diversidad refuerza la idea de que el boxeo recreativo se ha consolidado como una opción accesible para distintos momentos del ciclo vital. La participación femenina, en particular, afianza los procesos de democratización del boxeo señalados por Maltz (2013) y González (2016), quienes destacan que las modalidades recreativas sin contacto físico han ampliado el acceso a personas históricamente excluidas del boxeo competitivo.

La regularidad en la frecuencia de entrenamiento constituye otro hallazgo relevante. La mayoría de los participantes asistía al gimnasio entre dos y tres veces por semana, lo que da cuenta de una práctica sistemática y sostenida. Este nivel de compromiso resulta difícil de explicar únicamente a partir de presiones externas y puede interpretarse como una manifestación de motivación autónoma, coherente con los planteos de Deci y Ryan (2000). Asimismo, estos resultados dialogan con los aportes de Biddle et al. (2019) y Recanatí (2022), quienes señalan que las prácticas elegidas por disfrute y bienestar presentan mayores niveles de adherencia que aquellas sostenidas exclusivamente por mandatos médicos o estéticos.

La dimensión social del boxeo recreativo emergió como un componente central de la experiencia. Una proporción significativa de participantes destacó el sentido de pertenencia grupal y los vínculos construidos en el gimnasio como motivos relevantes para sostener la práctica, lo que se reflejó tanto en los datos cuantitativos como en las narrativas que describieron al grupo como espacios de contención y sociabilidad. Esta convergencia refuerza la perspectiva de Bourdieu (1990), para quien el deporte constituye un ámbito de producción de capital social y simbólico, y se articula con los planteos de Palermo (2021) sobre el rol integrador del boxeo recreativo en el entramado urbano rosarino.

Si bien las motivaciones extrínsecas asociadas a la mejora estética y la condición física se ubicaron en un nivel moderado (Tabla 1), su presencia no resultó marginal. Muchos participantes valoraron positivamente los cambios corporales y el “sentirse mejor físicamente”, aunque estos motivos aparecen como complementarios y no dominantes. Este patrón coincide con las interpretaciones de Featherstone (1991), Heinemann (1994) y Cuenca Cabeza (2004), quienes señalan que las prácticas corporales urbanas contemporáneas articulan salud, imagen y estilo de vida. En el caso analizado, la mejora corporal operó más como una consecuencia valorada de la práctica que como su motivación principal, lo que refuerza el carácter autónomo del compromiso observado.

Otro aspecto destacado fue el impacto del boxeo recreativo en la regulación emocional. Las categorías vinculadas a la reducción del estrés, la desconexión de preocupaciones cotidianas y el equilibrio mental aparecieron de manera reiterada en los relatos cualitativos y se integran en la triangulación de resultados (Tabla 2). Estos hallazgos se alinean con los aportes de Giler Zambrano (2022), Barboza (2021) y Riquelme Brevis (2024), así como con Del Vecchio et al. (2020), quienes destacan los beneficios de los deportes de combate recreativos en la gestión emocional, la autoestima y la percepción de autoeficacia.

En conjunto, la integración de los resultados permite interpretar al boxeo recreativo como una práctica híbrida que combina exigencia física, bienestar emocional y construcción de lazos sociales. La hipótesis inicial, que postulaba que los practicantes eligen esta actividad principalmente por sus beneficios psicoemocionales y no solo por motivos estéticos o de moda, encontró respaldo empírico.

En este sentido, el boxeo recreativo puede ser comprendido como un dispositivo de bienestar integral que favorece la construcción de identidades corporales activas en un marco no competitivo, en sintonía con los planteos de Maltz (2013) y DevísDevís (2000) sobre las potencialidades educativas y recreativas de estas prácticas.

4.1. IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Los hallazgos del presente estudio permiten identificar implicancias relevantes para distintos actores vinculados a la promoción del boxeo recreativo como práctica físico-recreativa en contextos urbanos.

En primer lugar, para entrenadores y profesionales de la Educación Física, los resultados sugieren la importancia de diseñar propuestas pedagógicas que prioricen el disfrute, la autonomía, la progresión técnica y la percepción de competencia, favoreciendo entornos de práctica seguros, inclusivos y no centrados exclusivamente en el rendimiento. La presencia predominante de motivaciones intrínsecas y regulaciones autónomas indica que la adherencia sostenida se ve favorecida cuando la actividad es experimentada como significativa, desafiante y gratificante en sí misma.

En segundo lugar, para gestores de gimnasios, clubes y centros de entrenamiento, los resultados destacan el valor de consolidar espacios que promuevan no solo el acondicionamiento físico, sino también el bienestar psicoemocional y la construcción de vínculos sociales. En este sentido, el boxeo recreativo puede ser organizado como una propuesta accesible para poblaciones diversas, incluyendo personas sin experiencia deportiva previa, mujeres y adultos de distintas edades, a través de formatos de iniciación progresiva, acompañamiento técnico y climas grupales favorables.

Finalmente, en términos de promoción de la salud y políticas públicas, los hallazgos sugieren que el boxeo recreativo podría ser considerado una alternativa válida dentro de programas comunitarios orientados al incremento de la actividad física regular en contextos urbanos. Su potencial para articular exigencia física, disfrute, regulación emocional y pertenencia social lo posiciona como una práctica con capacidad de favorecer la adherencia, especialmente en poblaciones que no se sienten convocadas por modalidades deportivas tradicionales o altamente

competitivas. En este marco, su incorporación en dispositivos de promoción de estilos de vida activos podría ampliar la oferta de prácticas corporalmente significativas y socialmente motivantes.

4.2. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Respecto a las limitaciones del estudio, el tamaño muestral y su concentración en dos gimnasios de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe, Argentina, restringen la generalización de los resultados. Además, la aplicación del cuestionario de manera online, respondiendo por escrito, pudo haber condicionado la profundidad de ciertas respuestas cualitativas. Aun así, la coherencia interna de los datos, su convergencia entre métodos y el diálogo consistente con la literatura especializada otorgan solidez interpretativa a los hallazgos.

Para futuras investigaciones, sería pertinente ampliar la muestra a otros espacios de práctica del boxeo recreativo que interpelen diferentes contextos urbanos, así como también incorporar diseños comparativos con otras disciplinas recreativas de combate y estudios longitudinales que permitan profundizar en los procesos de adherencia y permanencia en el tiempo.

5. CONCLUSIONES

Los resultados mostraron que la práctica del boxeo recreativo en los participantes de la ciudad de Rosario se sostiene principalmente en motivaciones intrínsecas vinculadas al disfrute, la satisfacción personal y el bienestar integral, mientras que las motivaciones extrínsecas asociadas a la estética y la salud cumplen un rol complementario y no dominante. La triangulación de datos reveló una convergencia consistente entre los altos niveles de motivación autónoma y los relatos que describen al boxeo recreativo como un espacio de bienestar emocional, regulación del estrés y equilibrio en la vida cotidiana.

Asimismo, la dimensión social de la práctica emerge como un factor central en la adherencia y continuidad, dado que los vínculos construidos en el gimnasio y el sentido de pertenencia grupal refuerzan la experiencia positiva y su integración a la rutina semanal. En conjunto, el boxeo recreativo se configura como una práctica físico-recreativa no competitiva que articula exigencia física, bienestar psicoemocional y construcción de una identidad activa, constituyéndose en una alternativa significativa para la promoción de la actividad física sostenida en contextos urbanos.

En este sentido, los hallazgos del estudio ofrecen aportes para el diseño de propuestas en Educación Física, recreación y promoción de la salud que incorporen el boxeo recreativo como una práctica accesible y motivante. En particular, se destaca la importancia de priorizar el disfrute, la autonomía, la participación y la construcción de vínculos sociales como condiciones que favorecen la adherencia y la práctica regular de actividad física en poblaciones urbanas diversas.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Archetti, E. P. (2001). *El potrero, la pista y el ring: Las patrias del deporte argentino*. Fondo de Cultura Económica, Colección Popular 593.
- Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Recuperado de <https://www.wma.net/es/que-hacemos/etica-medica/declaracion-de-helsinki/>
- Barboza, J. (2021). Boxeo recreativo: Inclusión social y salud mental en jóvenes. *Revista de Ciencias del Deporte y Actividad Física*, 9(2), 45–59.
- Biddle, S. J. H., García Bengoechea, E., & Pedisic, Z. (2019). Screen time, othersedentarybehaviours, and obesityrisk in adults: A review of reviews. *CurrentObesityReports*, 8(2), 134–147. <https://doi.org/10.1007/s13679-019-00361-6>
- Bourdieu, P. (1990). *Sociología y cultura*. Grijalbo.
- 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.
- Cuenca Cabeza, M. (2004). *La educación física, el ocio y la recreación*. INDE.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goalpursuits: Human needs and theself-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Del Vecchio, F. B., Gonçalves, E. C. S., & Franchini, E. (2020). Combat sports as a healthpromotionstrategy: Physicalandpsychologicalbenefitsofrecreationalcombatsports. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 42, e017820. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.10.005>
- Devís Devís, J. (2000). *La educación física, el deporte y la salud en la sociedad actual*. INDE.
- Featherstone, M. (1991). *El cuerpo y la cultura contemporánea*. Paidós.
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Editorial Morata.
- Giler Zambrano, K. L., Sánchez, H. C. (2022). El boxeo como estrategia metodológica para el desarrollo integral de los jóvenes. *Polo del Conocimiento: Revista científicoprofesional*, 7(9), 683-707 Recuperado de <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4597>
- González, L. (2016). *Cuerpos en disputa: Prácticas corporales, género y subjetividad*. Ediciones del Signo.

- Heinemann, K. (1994). *El deporte como consumo*. Apunts: Educación Física y Deportes, 37, 49–56. Recuperado de <https://revista-apunts.com/el-deporte-como-consumo/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- 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.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>
- Palermo, E. (2021). *Puños rosarinos: Tierra de campeones*. Rosario, Argentina.
- 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.
- Recanatti, M. (2022). *Informe comparativo: Argentina y el mundo en hábitos deportivos*. Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación Argentina.
- Riquelme Brevis, P. (2024). Análisis de la experiencia y práctica de boxeo aficionado en tres recintos deportivos de la ciudad de Temuco, Chile. *Retos*, 51, 1137–1145. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101341>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados*. Paidós.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A hierarchical model. En M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255–279). Human Kinetics.

Fecha de recepción: 24/2/2026

Fecha de aceptación: 9/4/2026