

La participación físico-deportiva en el tiempo de ocio de las personas LGTB en España

JAVIER GIL-QUINTANA, ALEXANDRA VALENCIA-PERIS Y JOSÉ DEVÍS-DEVÍS*

RESUMEN

Este estudio analiza, por primera vez, la participación físico-deportiva de las personas lesbianas, gais, trans y bisexuales (LGTB) españolas. Tras la administración de una encuesta *online* (n=1.108), se realizaron pruebas estadísticas para identificar diferencias entre los grupos. Los resultados revelan una elevada participación en actividades físico-deportivas (70 por ciento), mayoritariamente de carácter individual y no competitivo, con las personas trans mostrando valores significativamente inferiores en comparación con las personas LGB. Además, una mayoría participaba en más de una actividad físico-deportiva. Se observaron diferencias entre personas trans y LGB en función del tipo de práctica, la forma organizativa y el tipo de entidad o club deportivo.

1. INTRODUCCIÓN

La participación físico-deportiva se ha convertido en una práctica social habitual en la vida cotidiana de las personas de gran parte del mundo. Entre los motivos más recurrentes por los que la gente realiza estas actividades

* Universitat de València (javier.gil-quintana@uv.es, alexandra.valencia@uv.es y jose.devis@uv.es).

se encuentran la condición física, el entretenimiento, la salud, la apariencia corporal y las relaciones sociales (Brudzynski y Ebben, 2010; Ministerio de Cultura y Deporte [MCD], 2021, 2022; Molanorouzi *et al.*, 2015). Es más, a las actividades físico-deportivas se les considera actualmente un bien público con múltiples beneficios de tipo bio-psico-social y de mejora del bienestar general a corto y largo plazo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

Sin embargo, el acceso y la participación físico-deportiva no está distribuida equitativamente entre la población general y, mucho menos, entre los grupos sociales vulnerados como las personas lesbianas, gais, trans y bisexuales (LGTB)¹. El colectivo LGTB ha configurado una comunidad discriminada por sus orientaciones sexo-afectivas y/o identidades de género, también en la participación en actividades físico-deportivas. Sin embargo, sería deseable que todas las personas y grupos sociales pudieran participar de dicha práctica para dis-

¹ Las lesbianas y los gais son aquellas personas que se sienten atraídas emocional y/o sexualmente por otras de su mismo sexo o género, mujeres y hombres, respectivamente, mientras que las bisexuales se sienten atraídas, en igual o diferente forma, por otras personas de uno o más sexos o géneros y no necesariamente de forma simultánea ni con la misma intensidad. Las personas trans o transgénero son un grupo variado de personas con diversas identidades y/o expresiones de género que difieren de aquellas expectativas culturales ligadas al sexo asignado al nacer, y pueden tener diferentes orientaciones sexo-afectivas (Human Rights Campaign, 2022).

frutar de sus múltiples beneficios en igualdad con el resto de la ciudadanía. Esto es especialmente relevante para las personas LGTB que presentan mayor riesgo de padecer problemas de salud física, psicológica y social que las heterosexuales (Gmelin *et al.*, 2022). Diversos estudios indican que las mujeres lesbianas y bisexuales muestran mayores niveles de depresión, síntomas de ansiedad, riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares en comparación con las mujeres heterosexuales (Lunn *et al.*, 2017). En general, las personas adultas LGB, en comparación con las no LGB, presentan una peor salud mental, más adicciones, enfermedades cardiovasculares y depresión, así como un sistema inmunitario debilitado y sensación de soledad (Choi y Meyer, 2016; Conron *et al.*, 2010). Por lo que respecta a las personas trans, las tasas de enfermedad mental, ansiedad y depresión son mayores que las observadas en la población cisgénero (Crissman *et al.*, 2019; Hajek *et al.*, 2023). En este contexto, la práctica físico-deportiva de las personas LGTB puede desempeñar un papel crucial para mitigar estos problemas de salud y mejorar el bienestar general del colectivo, así como para el conjunto de la ciudadanía (OMS, 2018).

Paradójicamente, los estudios internacionales indican que este colectivo se enfrenta a grandes problemas de acceso y participación físico-deportiva. Así, por ejemplo, la revisión realizada por Greenspan *et al.* (2019) sobre la participación de la juventud LGTB, destaca que una gran parte de estas personas evita los espacios deportivos por los sentimientos de incomodidad e inseguridad que experimenta. En un estudio sobre el colectivo LGTB de etapa universitaria realizado por la Unión Nacional de Estudiantes del Reino Unido (NUS, 2012), se indican factores culturales, estructurales y del entorno que explican dichos sentimientos, tales como una cultura deportiva poco amigable y alienante o unas experiencias escolares previas negativas. En el contexto australiano, Symons *et al.* (2010) mencionan la homofobia, la transfobia y la discriminación como problemas centrales que experimenta gran parte de la población adulta joven que participa en actividades físico-deportivas. Resultados similares presenta el informe elaborado por Smith *et al.* (2012) entre deportistas LGTB de Escocia, y también Englefield *et al.* (2016) en una revisión de los estudios realizados en el Reino Unido hasta esa fecha. En el informe coordinado por Denison y Kitchen

(2015) llevado a cabo en seis países de habla inglesa (EE. UU., Reino Unido, Australia, Canadá, Irlanda y Nueva Zelanda), casi la mitad de las personas participantes de diferentes orientaciones sexo-afectivas consideran que las personas LGTB eran poco aceptadas en ambientes deportivos. También señalan que el 80 por ciento de la muestra presenció o experimentó situaciones de homofobia, siendo las formas verbales las más comunes, así como las formas físicas de homofobia, aunque en menor grado. El estudio de Menzel *et al.* (2019), realizado en varios países de la Unión Europea, apunta a que casi un 90 por ciento de participantes LGTB consideran la homofobia y, especialmente, la transfobia como un problema en el ámbito deportivo, siendo las formas verbales las que experimentan más comúnmente.

En el contexto español apenas contamos con trabajos que indaguen en estas cuestiones. En un estudio, realizado con estudiantes universitarios, se observaron formas sutiles de homofobia, a pesar de recogerse cierta aceptación en los discursos sobre la participación de gays y lesbianas en el deporte (Piedra, 2015). En otro trabajo posterior sobre barreras relacionadas con la participación (Úbeda-Colomer *et al.*, 2020), se apunta a la 'falta de motivación', la 'falta de confianza en su capacidad' y 'el coste económico' como las barreras más destacadas entre personas LGTB. En cambio, 'sufrir rechazo o acoso' y 'la falta de apoyo de las amistades' y de 'la familia' aparecen como las barreras menos apuntadas. El bajo acoso señalado en el contexto deportivo contrasta con el encontrado en otros contextos como el laboral, el espacio público y sobre todo el contexto educativo (Devís-Devís *et al.*, 2022). Además, estos resultados son similares a los obtenidos en un estudio previo que se realizó solo con personas trans, donde el contexto deportivo aparece con una prevalencia inferior de acoso que el resto de contextos especificados anteriormente (Devís-Devís *et al.*, 2017). Por lo que respecta al contexto educativo de la actividad físico-deportiva, la educación física escolar, se ha señalado que la homofobia y el heterosexismo están presentes en las clases (Piedra *et al.*, 2016) y el acoso sigue siendo sustancialmente mayor entre estudiantes LGB que entre estudiantes heterosexuales (Martos-García *et al.*, 2024). Por último, las revisiones recientes en la literatura internacional subrayan que la LGTBfobia sigue estando muy

presente en el ámbito deportivo (Rovira-Font y Vilanova-Soler, 2022; Xiang *et al.*, 2023).

Todos los problemas y barreras que experimentan las personas LGTB afectan a su participación, lo que subraya la importancia de analizar en detalle la práctica físico-deportiva de este grupo social para poder identificar estrategias de mejora y promoción de actividades físico-deportivas específicamente dirigidas a este colectivo y basadas en la evidencia. Sin embargo, la información disponible actual sobre este tema es parcial, está dispersa en estudios que no siempre permiten la comparación de resultados y también permanece oculta entre informes que evalúan aspectos muy diferentes dentro del sistema deportivo. De hecho, pocos estudios se orientan específicamente a la participación físico-deportiva de las personas LGTB a pesar de las crecientes investigaciones sobre las minorías sociales en todo el mundo. Entre las excepciones figuran algunos estudios de diversos países que señalan altos porcentajes de participantes LGTB en actividades físico-deportivas. Los estudios realizados en Gales (Sport Wales, 2012) y la Unión Europea (Menzel *et al.*, 2019) informan que el 94 por ciento y el 63 por ciento de sus muestras, respectivamente, han participado en actividades físico-deportivas durante los últimos 12 meses. También es alto el porcentaje en Reino Unido (86 por ciento) (NUS, 2012) y en Australia (69 por ciento) (Symons *et al.*, 2010). En el polo opuesto se encuentran aquellas personas que no realizan ningún tipo de actividades físico-deportivas y que responden a porcentajes del 24 por ciento de Reino Unido (NUS, 2012), el 22 por ciento para el conjunto de la Unión Europea (Menzel *et al.*, 2019) y el 8 por ciento en Australia (Symons *et al.*, 2010). La comparación entre la práctica de personas LGTB y heterosexuales presenta resultados dispares y poco concluyentes en la literatura específica, ya que existen revisiones que apuntan a una menor participación entre jóvenes LGTB (Greenspan *et al.*, 2019) y otras con resultados diversos entre personas adultas mayores (Pistella *et al.*, 2024). En este último caso, se observan diferencias significativas que muestran una mayor tasa de participación por parte de los heterosexuales cuando se trata de mujeres de mediana edad y con sobrepeso (Sullivan *et al.*, 2023). En cambio, si se comparan las personas trans con las cisgénero, existen más evidencias de la menor participación de las primeras respecto a las segun-

das (Espinoza *et al.*, 2023; Jones *et al.*, 2018; Menzel *et al.*, 2019).

Los estudios anteriores también hacen referencia a las actividades físico-deportivas más populares que realizan las personas LGTB. Algunos ejemplos son el estudio australiano de Symons *et al.* (2010) (caminar, 40 por ciento; musculación y entrenamiento en circuitos, 35 por ciento; y natación 29 por ciento), el informe británico de NUS (2012) (ir al gimnasio, 19 por ciento y correr, 15 por ciento) o el estudio europeo de Menzel *et al.* (2019) (ejercicios cardiorrespiratorios, 28 por ciento; carrera, 20 por ciento; y natación, 15 por ciento). En cuanto al tipo de actividad físico-deportiva, practican deportes de equipo el 63 por ciento de las mujeres lesbianas y bisexuales australianas, el 56 por ciento de los hombres gays y bisexuales y el 67 por ciento de las personas trans, frente al 38 por ciento, 44 por ciento y 33 por ciento de práctica en los deportes individuales, respectivamente (Symons *et al.*, 2010). El estudio de NUS (2012) señala que las personas adultas-jóvenes trans eran menos propensas a participar en cualquier actividad deportiva que sus homólogas lesbianas, gays y bisexuales, aunque tenían patrones similares de participación en deportes de equipo (aproximadamente el 53 por ciento) e individuales (aproximadamente el 51 por ciento). De acuerdo con el informe de Denison y Kitchen (2015), el 73 por ciento de los hombres gays y el 88 por ciento de las lesbianas practicaban deportes de equipo, siendo el fútbol, el rugby y el voleibol los más populares. En la Unión Europea, el 61 por ciento de las personas LGTB participantes en actividades físico-deportivas lo hacía en deportes recreativos, el 29 por ciento en deportes competitivos y el 11 por ciento en nivel de alto rendimiento (Menzel *et al.*, 2019). Por último, el 86 por ciento del alumnado universitario LGTB del Reino Unido participaba en clubes de deportes colectivos mixtos en los que hay personas LGTB y no-LGTB, y menos del 1 por ciento lo hacía en clubes específicamente para gente LGTB (NUS, 2012).

Los limitados datos procedentes de la literatura internacional sobre la práctica de actividades físico-deportivas de las personas LGTB, apenas tienen continuidad en el contexto español. Se cuenta con los valiosos informes periódicos sobre los hábitos deportivos en España que inició y desarrolló García Ferrando (1982, 1986), hasta que los asumió el MCD en 2005 y que han per-

mitido conocer cómo se distribuye dicha práctica social entre la población general durante varias décadas. Sin embargo, estos informes no incorporan información relativa al colectivo LGTB, laguna que sería fácilmente cubierta con unas pocas preguntas de tipo sociodemográfico. La única información disponible procede de un estudio realizado con una muestra de 212 personas trans residentes en España (López-Cañada *et al.*, 2020) que presenta un 76 por ciento de participantes en actividades físico-deportivas, siendo mayor en hombres trans (79 por ciento) que en mujeres trans (72 por ciento). El conjunto de la muestra prefiere los deportes y actividades individuales a los deportes de equipo y las tres actividades más populares son trotar, caminar y hacer culturismo. Los hombres trans practican más las actividades físico-deportivas colectivas que las mujeres trans y las individuales se distribuyen de manera similar entre estos dos grupos después de hacer públicas sus identidades de género. La participación en fútbol, natación, baloncesto, baile y voleibol disminuyó después de hacer pública su identidad de género, mientras que el culturismo aumentó por parte de los hombres trans.

Ante la falta evidente de datos sobre la participación de las personas LGTB en actividades físico-deportivas en España, urge proporcionar información detallada sobre el grado de participación, actividades concretas, tipo de práctica (individual-colectiva-ambas), cómo se realiza (con o sin competición), participación individual o conjunta según la identidad del género de los acompañantes) así como el tipo de organización o club en el que participan. Por ello, hemos llevado a cabo este estudio con el objetivo de abordar este vacío de conocimiento sobre la sociedad española. Será posible así conocer los hábitos deportivos de las personas LGTB y según cada uno de los grupos del colectivo desde una perspectiva sociológica. Además, a la luz de dichos resultados, se podrán orientar las políticas públicas que promuevan el acceso y favorezcan una participación igualitaria respecto del resto de la ciudadanía, si fuera necesario.

2. DETALLES DEL ESTUDIO

La metodología utilizada en este trabajo es de tipo cuantitativo, enmarcado en un para-

digma empírico-analítico. Utiliza un diseño transversal, dirigido a personas LGTB residentes en España que contestaron una encuesta *ad hoc* de forma *online*.

En este estudio participaron un total de 1.490 personas entre 9 y 74 años de distintas regiones de España. Los datos se recogieron durante 2019 y 2020 y forman parte de un proyecto más amplio diseñado para evaluar las experiencias del colectivo LGTB en diferentes contextos de su vida cotidiana. Del total de participantes se eliminaron 382 casos por no haber contestado a las preguntas de la encuesta relacionadas con la práctica físico-deportiva. Por tanto, la muestra final se compuso por 1.108 participantes cuyas características principales pueden observarse en el cuadro 1. A efectos comparativos de este trabajo, todas las personas fueron trans o cisgénero LGB y se establecieron dos tipos de comparaciones. Una en función del grupo del colectivo de pertenencia (mujeres trans, hombres trans, trans no binaries, gais, lesbianas y bisexuales), al igual que en estudios previos (Devís-Devís *et al.*, 2022), y otra en función de si eran personas trans o cis no heterosexuales. En relación con la identidad de género, el grupo más numeroso es el de personas cis (87 por ciento), que es muy superior al de personas trans (12 por ciento). Por lo que respecta a la orientación sexual de las personas participantes, el grupo de cis gais es el que cuenta con mayor representación (45 por ciento) doblando a los grupos de cis lesbianas (21 por ciento) y cis bisexuales (20 por ciento). Las orientaciones sexuales de las personas trans presentan porcentajes sensiblemente inferiores, entre el 2 por ciento de gais y lesbianas y el 5 por ciento de los bisexuales.

Para la recogida de información se diseñó una encuesta *online* en la plataforma *LimeSurvey* (versión 2.73.1+) con distintas preguntas relativas a la participación y experiencias de las personas LGTB en la práctica físico-deportiva. A efectos de este artículo en concreto, solo se recogieron datos de preguntas de recuerdo relacionadas con la participación en actividades físico-deportivas (si habían practicado o no en el último año), el número de actividades (hasta tres opciones), el tipo de práctica (individual, colectiva o ambas), la forma de práctica (competición nacional, local, con amistades o sin competición, la participación conjunta o individual según la identidad de género de los acom-

CUADRO 1

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES

	<i>n (%)</i>
<i>Toda la muestra</i>	1.108 (100)
<i>Grupos de edad</i>	
<18	43 (3,9)
18-25	336 (30,7)
26-35	322 (29,4)
36-50	303 (27,7)
≥ 51	91 (8,3)
<i>Género</i>	
Transgénero	143 (12,9)
Mujer	31 (2,8)
Hombre	71 (6,4)
No binarie	41 (3,7)
Cisgénero	965 (87,1)
Mujer	415 (37,5)
Hombre	547 (49,4)
No conforme	3 (0,3)
<i>Orientación afectivo-sexual</i>	
Transgénero	143 (12,9)
Heterosexual	29 (2,6)
Homosexual	24 (2,2)
Bisexual	50 (4,5)
Otro	40 (3,6)
Cisgénero	965 (87,1)
Gay	502 (45,3)
Lesbiana	237 (21,4)
Bisexual	225 (20,3)
Otro	1 (0,1)

Fuente: Elaboración propia.

pañantes) y la organización de la práctica (club LGTB específico, LGTB *friendly* o convencional).

Tal y como se describe en estudios previos (Devís-Devís *et al.*, 2022; Martos-García *et al.*, 2024), se accedió a la muestra mayoritariamente a través de aproximadamente 200 asociaciones activistas LGTB españolas comprometidas con luchar contra la discriminación LGTB y promover la visibilidad del colectivo. Se les contactó a través de un correo electrónico en el que se explicaba el objetivo del estudio y que contenía un enlace para que, a su vez, lo redistribuyeran entre sus integrantes y personal laboral.

El cuestionario, totalmente anónimo y voluntario, también se difundió mediante anuncios en redes sociales. Con el fin de garantizar los principios éticos en la investigación social sobre seres humanos, los materiales y procedimientos fueron aprobados por el Comité de Ética de la Universitat de València y por el Comité de Ética del Consejo Catalán del Deporte por tratarse de una colaboración entre grupos de investigación de diferentes instituciones (Grupo AFES de la Universitat de València y Grupo GISE-AFE del INEF-Catalunya). El formulario de consentimiento informado que autoriza al equipo de investigación a publicar los datos recogidos

fue aprobado por las personas participantes antes de acceder al cuestionario en línea.

Una vez depurada la base de datos, se realizaron pruebas estadísticas utilizando el programa estadístico IBM SPSS Statistics 28.0. El análisis consistió en el cálculo de frecuencias y porcentajes, así como pruebas Chi-cuadrado de independencia para revelar la existencia de diferencias significativas ($p < .05$) según el grupo LGTB objeto de estudio (mujeres trans, hombres trans, trans no binarios, cis gais, cis lesbianas y cis bisexuales) o la identidad de género (personas trans y cis) entre las diferentes variables del estudio. Se calcularon los residuos tipificados corregidos para identificar las categorías con diferencias significativas (± 1.96).

3. RESULTADOS

Del total de la muestra, un 70 por ciento indicó haber participado en actividades físico-deportivas durante los últimos 12 meses, mientras que el 30 por ciento afirmó no haberlas

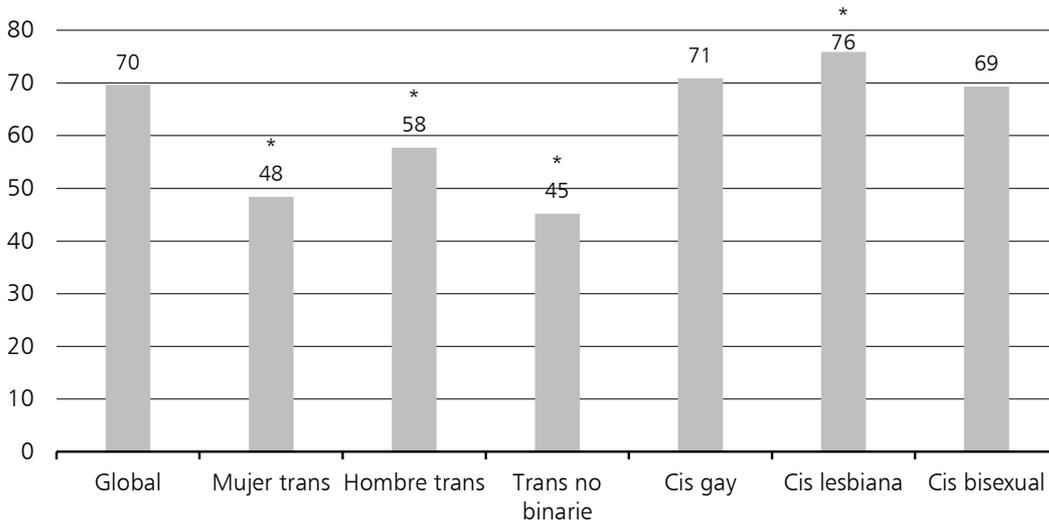
realizado. Al comparar el grado de participación según la pertenencia a cada uno de los grupos de personas de nuestro análisis (gráfico 1), se observan diferencias significativas ($\chi^2_{(5)} = 27.758, p < .001$) y los residuos tipificados indican que dichas diferencias se sitúan entre el grupo de lesbianas cis (quienes más han participado en actividades físico-deportivas) y los tres grupos de personas trans (mujeres, hombres y no binarios), que cuentan con los menores porcentajes de participación.

Del grupo de personas que declaran participar en actividades físico-deportivas ($n=767$), un 67 por ciento lo hace en tres actividades, un 22 por ciento en dos y un 11 por ciento únicamente lo hace en una actividad. Al comparar entre los grupos del colectivo LGTB (gráfico 2), no se observan diferencias significativas entre el número de actividades practicadas, aunque destaca el porcentaje del grupo de personas cis lesbianas en la categoría de tres actividades físico-deportivas (70 por ciento).

Las actividades físico-deportivas en las que participa el colectivo LGTB han sido clasificadas

GRÁFICO 1

PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS (EN PORCENTAJE)



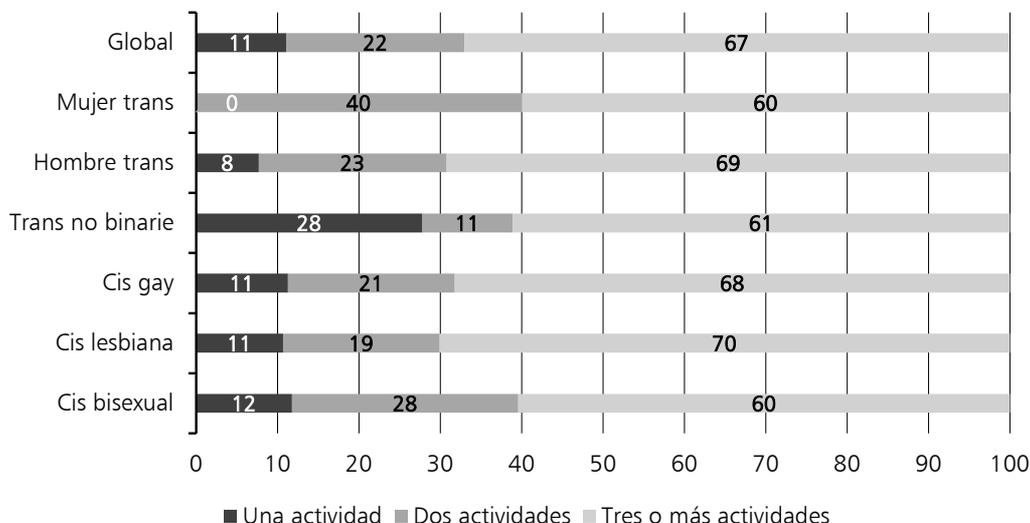
Nota: * = Diferencias significativas.

Pregunta: "En los últimos 12 meses, ¿has practicado actividades físicas y deportivas de forma regular?".

Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO 2

CANTIDAD DE ACTIVIDADES (UNA, DOS O TRES)
(EN PORCENTAJE)



Pregunta: "¿Qué actividades físico-deportivas practicas? Anota un máximo de tres, siendo la primera la más importante para ti y la tercera la menos importante".

Fuente: Elaboración propia.

en 20 categorías para facilitar la comprensión de los resultados (gráfico 3). Entre las actividades más practicadas tanto por el colectivo de personas trans como de cis LGB, se encuentran las actividades consideradas como gimnasia de mantenimiento o *fitness* (acudiendo al gimnasio o en casa), seguidas por la carrera a pie y la musculación/halterofilia. Entre las menos practicadas se encuentran deportes colectivos como el balonmano o el hockey, el atletismo o las artes marciales. Las pruebas estadísticas realizadas indican diferencias en 2 categorías: a) en la actividad de musculación ($\chi^2_{(1)} = 10.278$, $p < .01$), donde las personas trans casi doblan el porcentaje de personas cis LGB practicantes; y b) en la categoría de natación ($\chi^2_{(1)} = 4.073$, $p < .05$), donde ocurre lo contrario, al ser las personas cis LGB las que ostentan mayor representación en comparación con las personas trans.

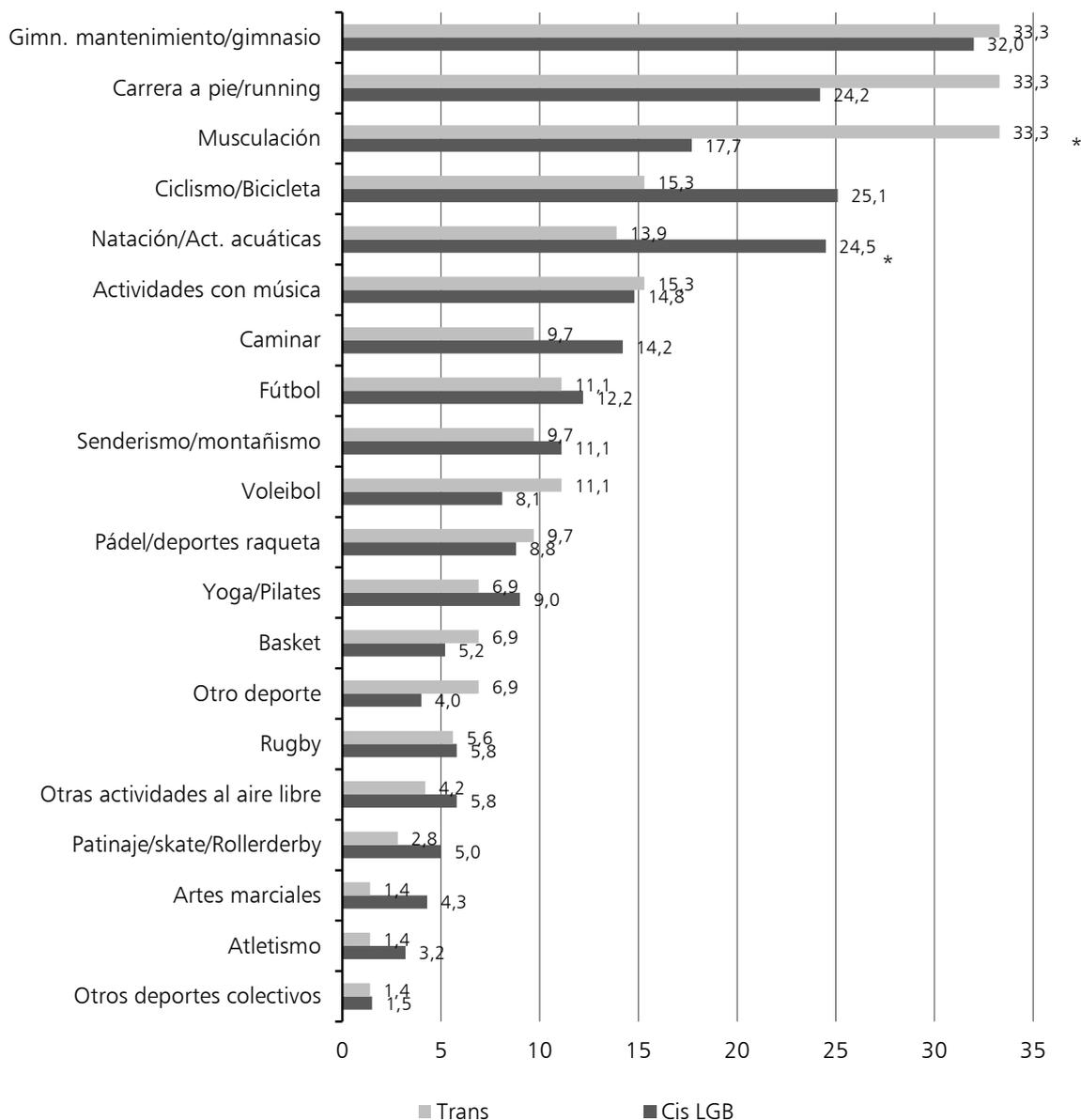
El tipo de actividad físico-deportiva predominante en las personas LGTB es la individual con un 53 por ciento, seguido de ambos tipos de práctica (individual y colectiva) con un

39 por ciento y finalmente un 8 por ciento de participación exclusiva en actividades colectivas. El análisis del tipo de actividad por los distintos grupos de interés en este estudio presenta diferencias significativas ($\chi^2_{(10)} = 73.178$, $p < .001$) (gráfico 4) y, al considerar los residuos tipificados corregidos, dichas diferencias se observan entre los tres grupos de participantes cis LGB. En particular, los gais participan en mayor porcentaje en actividades de tipo individual (68 por ciento) y en menor medida tanto en deportes o actividades colectivas (2 por ciento) como en ambos tipos de actividades (30 por ciento). En comparación, las mujeres lesbianas o las personas bisexuales participan más frecuentemente en ambos tipos de actividades (el 49 por ciento en los dos casos).

Una manera de conocer cómo es la práctica de actividades físico-deportivas consiste en saber si adoptan alguna forma de competición deportiva o no. En este sentido, se puede destacar que el 71 por ciento de las personas LGTB practican actividades sin competir, aunque existe un 29 por ciento que sí compite con amis-

GRÁFICO 3

LAS ACTIVIDADES Y DEPORTES MÁS PRACTICADOS, SEGÚN GÉNERO TRANS/CIS LGTB (EN PORCENTAJE)



Nota: * = Diferencias significativas.

Pregunta: "¿Qué actividades físicas y deportivas practicas? Anota un máximo de tres, siendo la primera la más importante para ti y la tercera la menos importante".

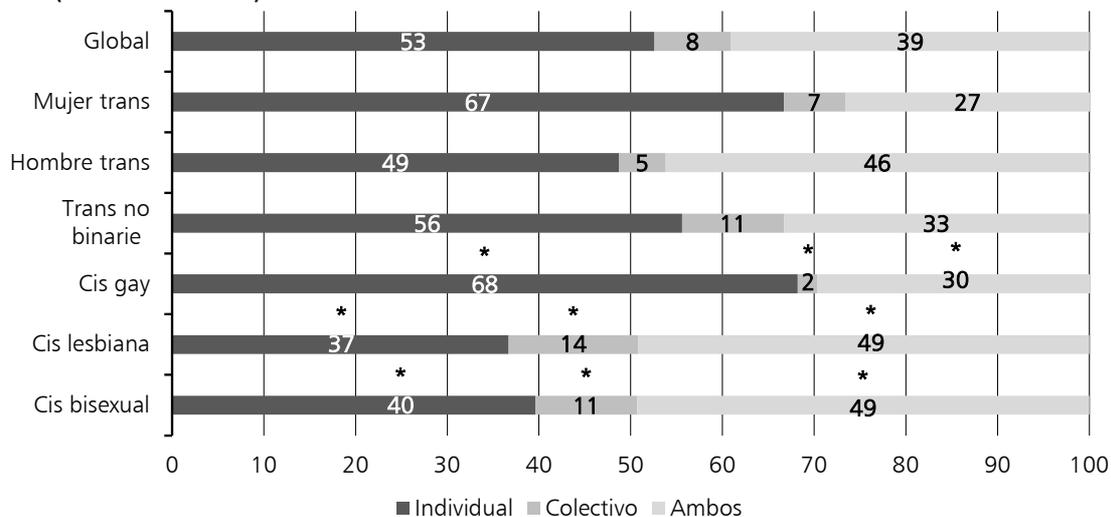
Fuente: Elaboración propia.

tades, un 25 por ciento que lo hace a nivel local y un 14 por ciento que compite a nivel nacional. Si realizamos la comparación en función del

grupo LGTB vemos diferencias en cada uno de los cuatro tipos de competición/no competición (gráfico 5). De los que compiten a nivel nacional

GRÁFICO 4

TIPO DE PRÁCTICA SEGÚN SEA INDIVIDUAL, COLECTIVA O AMBAS
(EN PORCENTAJE)



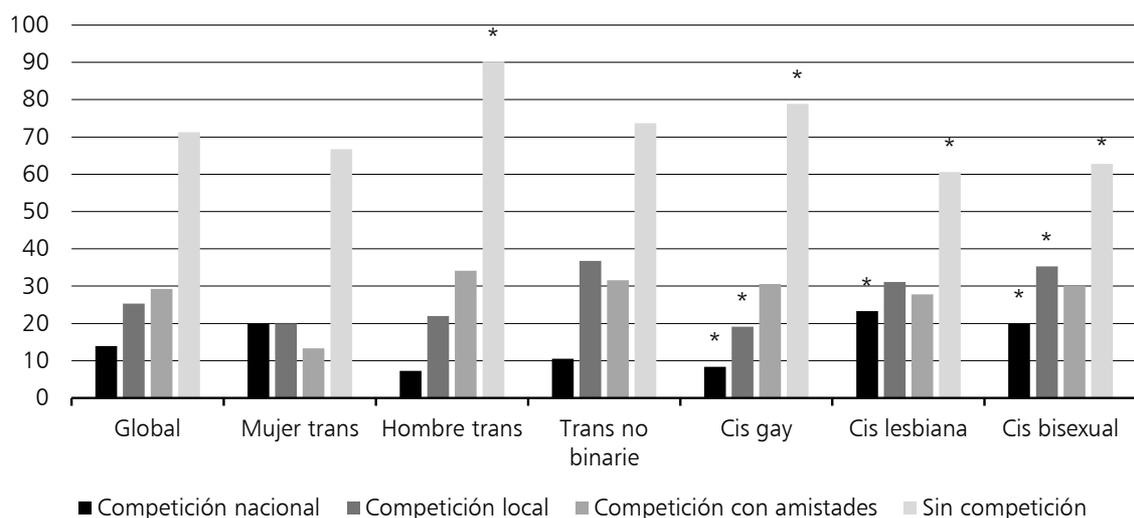
Nota: * = Diferencias significativas.

Pregunta: "¿Qué actividades físico-deportivas practicas? Anota un máximo de tres, siendo la primera la más importante para ti y la tercera la menos importante".

Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO 5

LA PRÁCTICA CON Y SIN COMPETICIÓN
(EN PORCENTAJE)



Nota: * = Diferencias significativas.

Pregunta: "¿Cómo es tu participación en las actividades físicas y deportivas? Puedes señalar varias opciones".

Fuente: Elaboración propia.

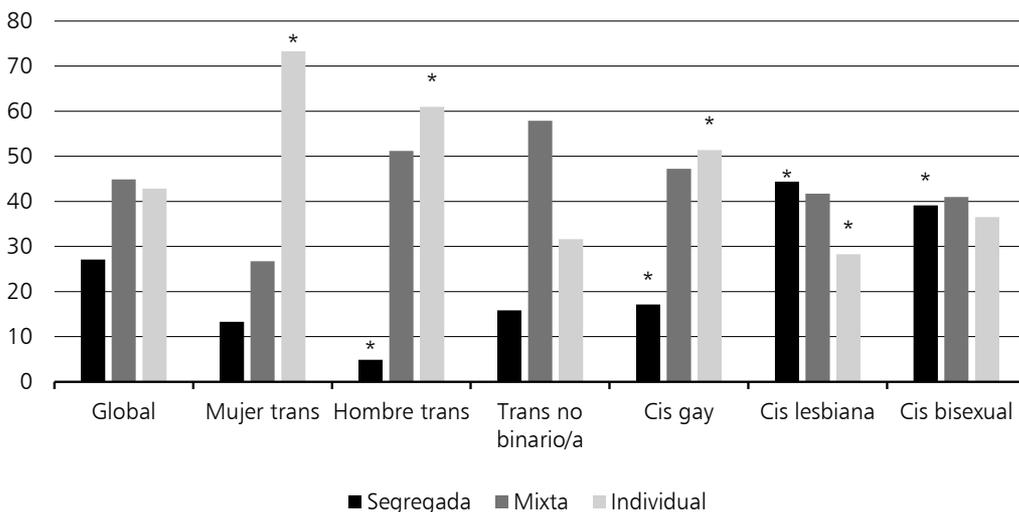
($\chi^2_{(5)} = 27.909, p < .001$), las diferencias se dan entre el grupo de cis gays (quienes menos compiten, 8 por ciento) y las lesbianas y personas cis bisexuales, cuya participación en competición nacional se sitúa alrededor del 20 por ciento. En relación con la competición local ($\chi^2_{(5)} = 20.068, p < .001$), las diferencias se dan entre las personas cis bisexuales y los practicantes cis gays (que son quienes menos compiten a nivel local). Cuando nos referimos a la competición con amistades, no existen diferencias significativas, aunque llama la atención el bajo porcentaje de las mujeres trans (13 por ciento) en relación con el del resto, que se sitúa en torno al 30 por ciento. Por último, emergen diferencias significativas entre grupos en cuanto a la práctica exenta de competición ($\chi^2_{(5)} = 33.337, p < .001$). Concretamente, las diferencias se dan entre los hombres trans, quienes están sobre todo representados en esta categoría, con un 90,2 por ciento, y los tres grupos del colectivo cis LGB.

Los resultados relativos a la participación individual o conjunta según la identidad

de género de los acompañantes indican que un 27 por ciento lo hace de forma segregada (entre personas de una misma identidad de género), un 45 por ciento lo hace de forma mixta (entre personas de distintas identidades de género) y un 43 por ciento prefiere practicar de manera individual (gráfico 6). Entre las personas que practican actividades físico-deportivas de forma segregada, encontramos diferencias en función del colectivo ($\chi^2_{(5)} = 69.350, p < .001$). En concreto, las mayores diferencias se encuentran entre los hombres trans, cuya participación es menos frecuente, y las personas cis (gays, lesbianas y bisexuales) con mayores niveles de participación en prácticas deportivas de forma segregada. En cuanto a la participación de forma mixta, no se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre los colectivos. Sin embargo, sí se observan cuando analizamos la participación de tipo individual ($\chi^2_{(5)} = 40.614, p < .001$), ya que las mujeres trans (73 por ciento), los hombres trans (61 por ciento), y los cis gays (51 por ciento) eligen practicar de forma individual en mayor porcentaje que el grupo de cis lesbianas (28 por ciento).

GRÁFICO 6

PARTICIPACIÓN INDIVIDUAL O CONJUNTA SEGÚN LA IDENTIDAD DE GÉNERO DE ACOMPAÑANTES (EN PORCENTAJE)



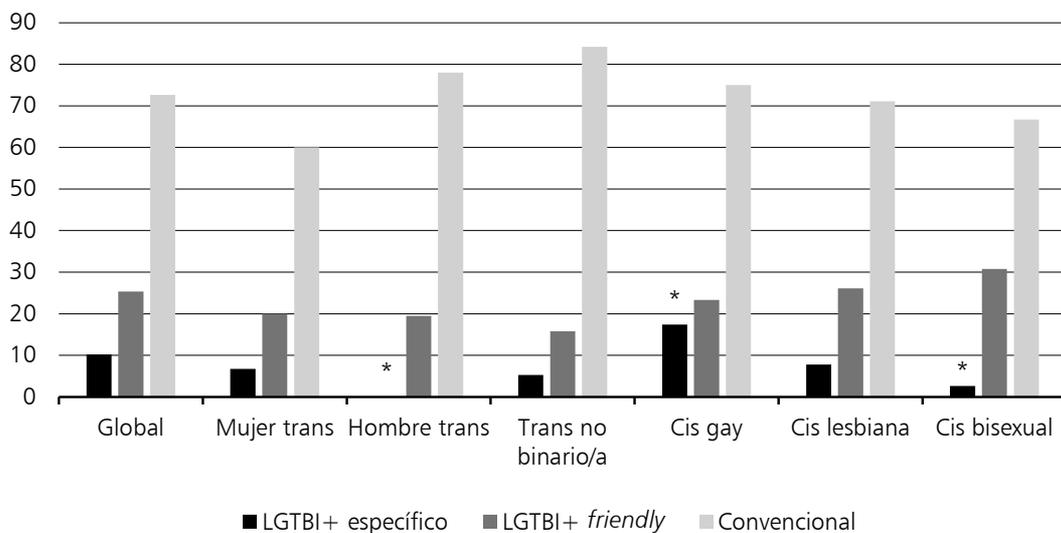
Nota: * = Diferencias significativas.

Pregunta: "Tu participación en las actividades físicas y deportivas es: a) Entre personas de la misma identidad de género (por ejemplo, te sientes mujer y entrenas y compites sólo con mujeres); b) Entre personas de distinta identidad de género (por ejemplo, te sientes mujer y entrenas y compites con mujeres y hombres); c) Participo de manera individual".

Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO 7

LA ORGANIZACIÓN O CLUB DE PRÁCTICA
(EN PORCENTAJE)



Nota: * = Diferencias significativas.

Pregunta: “El ámbito donde practicas actividades físicas y deportivas es principalmente: a) LGTBI+ específico; b) LGTBI+ friendly; c) Convencional”.

Fuente: Elaboración propia.

El análisis de la participación según el tipo de organización o club en el que la desarrolla permite conocer que un 10 por ciento de la muestra practica en una entidad LGTBI+ específica, un 25 por ciento lo hace en una entidad LGTBI+ friendly y la mayoría, un 73 por ciento, desarrolla sus actividades en una entidad convencional. Cuando analizamos estos resultados en función del grupo LGTB (gráfico 7), encontramos diferencias únicamente en el ámbito de la entidad LGTBI+ específico ($\chi^2_{(5)} = 35.001$, $p < .001$), particularmente entre los hombres trans (ninguno participaba en este tipo de organizaciones) y las personas cis bisexuales (3 por ciento) en comparación con el 17 por ciento de los cis gais que manifestaban practicar en este tipo de organización.

4. DISCUSIÓN

La participación en actividades físico-deportivas durante los últimos 12 meses en el tiempo de ocio de las personas LGTB en España

es del 70 por ciento, es decir, casi siete de cada diez personas de este colectivo de 9 a 74 años realizan este tipo de actividades. Este porcentaje es superior al 60 por ciento de la población general en España que se registraba en 2020 (MCD, 2021), el año más próximo a los datos del presente estudio. El grado de participación que se desprende de este trabajo es similar al del colectivo LGTB de otros países europeos (63 por ciento) (Menzel et al., 2019) y al de Australia (69 por ciento) (Symons et al., 2010), pero no alcanzan a los de Gales (94 por ciento) (Sport Wales, 2012) y Reino Unido (89 por ciento) (NUS, 2012). Estos resultados sugieren que el colectivo de las personas LGTB podría beneficiarse de los efectos biopsico-sociales y de mejora del bienestar general ligados a la participación en actividades físico-deportivas (OMS, 2018). No obstante, existen diferencias al comprobar cómo se distribuye la participación entre los grupos LGTB de nuestro estudio (mujeres trans, hombres trans, trans no binaries, cis gais, cis lesbianas y cis bisexuales). Comparativamente, los tres grupos de personas trans presentan una menor participación, con porcentajes inferiores al 58 por ciento, mientras

que las cifras relativas a las personas cis no heterosexuales se encuentran por encima del 69 por ciento. Concretamente, las lesbianas alcanzan el 76 por ciento de participación y constituyen el grupo que muestra diferencias significativas con los tres grupos de personas trans. Estos resultados coinciden con trabajos anteriores en los que se evidencia una menor participación de las personas trans en comparación con las cis (Espinoza *et al.*, 2023; Jones *et al.*, 2018; Menzel *et al.*, 2019). Sin embargo, los resultados de este trabajo se alejan de los encontrados en un estudio español, no comparativo y exclusivamente centrado en personas trans, que señalaba una participación global del 76 por ciento (López-Cañada *et al.*, 2020). No obstante, coinciden en que la participación es mayor en hombres que en mujeres trans, siendo todavía menor la participación de las personas trans no binaries.

La participación del colectivo LGTB no se concentra en una sola actividad: un 68 por ciento se implica en tres actividades físico-deportivas, destacando especialmente las lesbianas que alcanzan el 70 por ciento, los hombres trans el 69 por ciento y los gays el 68 por ciento. Este patrón de práctica de varias actividades se acerca al observado en la población general española, el 76 por ciento realizaba más de un deporte según el informe de hábitos deportivos de 2020 (MCD, 2021). Las cinco actividades más practicadas son la gimnasia de mantenimiento o *fitness*, la carrera a pie, la musculación, el ciclismo/bicicleta y la natación/actividades acuáticas. Estas actividades no difieren substancialmente de las más practicadas por la población general en España, puesto que, de hecho, se encuentran entre las siete primeras de las recogidas en el informe de hábitos deportivos de 2020 (MCD, 2021). Además, son las cinco más practicadas entre las personas LGTB de Australia, aunque con algún cambio de orden (Symons *et al.*, 2010). Además, las dos actividades (gimnasia y correr) con mayor participación de personas LGTB de Reino Unido (NUS, 2012) y las tres de varios países europeos (ejercicios de cardio, carrera y natación) (Menzel *et al.*, 2019) también se encuentran entre las cinco más practicadas por el colectivo LGTB de España.

Nuestro análisis según el género trans/cis de las personas apunta a la existencia de diferencias significativas en la actividad de musculación y de natación/actividades acuáticas. La musculación aparece como una actividad de mayor

práctica en personas trans que cis (la duplica) porque, probablemente, emerge como una actividad clave para 'hacer género' acorde con el deseado, tal y como indican varios estudios previos (Elling-Machartzki, 2017; Jones *et al.*, 2017; López-Cañada *et al.*, 2024). Esto es especialmente evidente entre los hombres trans, que valoran la ganancia de volumen muscular para desarrollar un cuerpo masculino (Farber, 2017). En cambio, la natación y las actividades acuáticas presentan una menor práctica entre las personas trans que las cis porque son actividades de gran exposición corporal ante los demás, lo que les genera mucha ansiedad debido a que se sienten constantemente observadas y a que se encuentran insatisfechas con sus cuerpos (Caudwell, 2022; Elling-Machartzki, 2017; Englefield *et al.*, 2016; Jones *et al.*, 2017). Esto es algo especialmente notorio después de hacer pública su identidad de género (López-Cañada *et al.*, 2021). Se detecta el mismo patrón respecto a esta práctica entre los estudiantes universitarios trans del Reino Unido, para quienes es la actividad menos popular (NUS, 2012).

El tipo de actividades físico-deportivas practicadas predominantemente por las personas LGTB son las individuales (53 por ciento), mientras que las colectivas se practican en menor medida (8 por ciento) y la práctica de ambos tipos (individual y colectiva) alcanza un porcentaje intermedio (39 por ciento). Esta distribución es similar a la encontrada para el conjunto de la sociedad española general, con un 66 por ciento de participación en las actividades físico-deportivas individuales, un 12 por ciento en colectivas y un 22 por ciento que no muestra preferencia por ninguna de las dos modalidades (MCD, 2021). Un patrón similar se identificó en el estudio realizado con personas trans en España en el que predominan los deportes individuales sobre los colectivos (López-Cañada *et al.*, 2020). Sin embargo, esta distribución no se observa en otros estudios realizados con personas LGTB, ya que en el Reino Unido presentan porcentajes similares entre las prácticas individuales y colectivas (NUS, 2012), mientras que en Australia y el conjunto de países de habla inglesa predomina la participación en actividades colectivas sobre las individuales (Denison y Kitchen, 2015; Symons *et al.*, 2010). Esta diferencia en el tipo de práctica individual-colectiva puede tener un trasfondo sociocultural porque los deportes colectivos han tenido históricamente un mayor arraigo en las sociedades

de habla inglesa que en la española por ser los creadores y propagadores de estos deportes (Levinson y Christensen, 2005). En cuanto a la distribución de la participación de los distintos grupos del colectivo LGTB, existen diferencias significativas entre las personas cis LGB, de manera que los gais participan en mayor medida en actividades individuales frente a las lesbianas y bisexuales que lo hacen en las colectivas. Los estudios realizados en Australia, Reino Unido y diversos países angloparlantes también presentan porcentajes de participación mayor en mujeres que hombres LGB en actividades colectivas (Denison y Kitchen, 2015; NUS, 2012; Symons *et al.*, 2010).

Las actividades físico-deportivas no competitivas resultan especialmente atractivas para las personas LGTB incluidas en este estudio, con siete de cada diez participando en este tipo de prácticas. Este predominio está en sintonía con el bajo porcentaje de la población general española con una licencia federativa vigente durante el último año (9 por ciento) (MCD, 2021), así como con el predominio de los deportes recreativos entre las personas LGTB en Europa (61 por ciento) frente a los pocos que lo hacen en deportes competitivos y de alto rendimiento (Menzel *et al.*, 2019). Dado que “el gusto por competir” es uno de los motivos peor valorados para la práctica físico-deportiva entre la población general española (MCD, 2021), así como entre las personas trans (López-Cañada *et al.*, 2024), se puede inferir que el colectivo LGTB, al igual que la población general, muestra un bajo interés por las actividades competitivas y una marcada preferencia por las recreativas y no competitivas, como también señalan otros estudios (Elling *et al.*, 2001). Las diferencias significativas que se obtienen al analizar las cuatro categorías de participación competitiva/no competitiva entre los distintos grupos del colectivo LGTB arrojan dos resultados destacados. El primero es que las personas gais son las que participan en menor proporción en competiciones organizadas de tipo nacional y local, en comparación con las lesbianas y bisexuales. El segundo es que entre los participantes en actividades físico-deportivas que no compiten destacan sobremanera dentro del colectivo LGTB los hombres trans.

Las personas participantes en este estudio practican las actividades físico-deportivas principalmente con personas de distintas identidades de género (de manera mixta) o

solas (de manera individual), alcanzando porcentajes similares entre ambas modalidades cercanas al 50 por ciento. En cambio, el porcentaje de participación de forma segregada, es decir, entre personas de un mismo género en la misma actividad, es substancialmente menor. Estos resultados sugieren que las formas de participación que predominan en el colectivo LGTB no se corresponden con las que están establecidas en el sistema segregado por sexo/género del deporte competitivo binario. Las competiciones deportivas son predominantemente de hombres o de mujeres y este colectivo prefiere otras formas de participación recreativa sin competición o las realizadas con una competición alternativa a la dominante. Las lesbianas y las personas bisexuales participan sobre todo de forma segregada y, como se ha indicado más arriba, son las que más participan en actividades competitivas de acuerdo con las normas del sistema deportivo establecido oficialmente. En cambio, los hombres trans son los que menos participan en actividades segregadas por el mismo sexo/género, probablemente porque se les recibe mejor en actividades individuales o colectivas que realizan las mujeres y no los hombres. Esto explicaría que muchos hombres trans sigan practicando actividades competitivas en equipos de mujeres en los que se sienten más acogidos, al menos antes del cambio de género en su DNI (López-Cañada *et al.*, 2021). La participación en actividades individuales es especialmente alta entre las mujeres y hombres trans y bastante alta entre los gais frente a una participación muy moderada de las lesbianas. El predominio de la participación individual entre las personas trans puede deberse, como se ha indicado anteriormente, a que son actividades más fácilmente autocontrolables, implican menor exposición pública y tienen menos barreras legales y sociales para su práctica (López-Cañada *et al.*, 2020).

La participación del colectivo LGTB en actividades físico-deportivas ocurre mayoritariamente en clubes o entidades convencionales, con una proporción moderada en clubes o asociaciones LGTB+ *friendly* y de forma menos frecuente en clubes específicamente LGTB. Un resultado similar se observa entre estudiantes universitarios LGTB del Reino Unido, donde menos del 1 por ciento participa en clubes o equipos específicamente destinados a este colectivo (NUS, 2012), aunque difiere de otros estudios en Inglaterra y Escocia, que muestran una

mayor participación (Englefield *et al.*, 2016; Smith *et al.*, 2012; The National LGB&T Partnership, 2016). En cualquier caso, el resultado de nuestro estudio parece contraintuitivo porque, aparentemente, un club o entidad LGTB puede resultar un entorno más seguro y favorecedor para la participación en actividades físico-deportivas, tal y como sugieren diversos trabajos (Elling *et al.*, 2003; Smith *et al.*, 2012; Sport Wales, 2012). Sin embargo, la baja participación en clubes LGTB específicos (nula en hombres trans y baja en otros grupos) puede tener múltiples causas. Algunas razones podrían estar vinculadas al desconocimiento por parte de las personas LGTB sobre este tipo de clubes, la falta de estas organizaciones en sus localidades, la ausencia de amistades dentro de ellos, la limitada oferta de deportes de su interés o, en el caso de las mujeres lesbianas, la preferencia por clubes convencionales donde ya pueden encontrarse y socializar con otras lesbianas (Elling *et al.*, 2003; Janssens *et al.*, 2003; NUS, 2012). No obstante, conviene reflexionar sobre la necesidad de que existan clubes LGTB si se logran contextos sociales que desarrollen prácticas deportivas igualitarias, no discriminatorias y satisfactorias para toda la población.

5. CONCLUSIONES

Este artículo se ocupa, por primera vez y desde un punto de vista empírico, de la participación físico-deportiva durante el tiempo de ocio de las personas LGTB en España. En particular, muestra un alto grado de participación: siete de cada diez personas entre 9 y 74 años de este colectivo realizan actividades físico-deportivas. Ahora bien, las personas trans presentan valores significativamente menores que el resto de grupos del colectivo LGB, específicamente las trans no binaries que presentan el porcentaje más bajo. Por lo tanto, las personas trans deberían ser objeto de atención preferente en las políticas de promoción de acceso y participación en actividades físico-deportivas del colectivo LGTB.

Por otra parte, predomina la participación en más de una actividad y las más populares son la gimnasia de mantenimiento o fitness, la carrera a pie, la musculación, el ciclismo/bicicleta y la natación/actividades acuáticas. La musculación la practican el doble de las perso-

nas trans que de las cis LGB, especialmente los hombres trans, mientras que la natación/actividades acuáticas son mucho menos frecuentes entre las personas trans que las cissexuales. Las actividades practicadas más frecuentemente por el colectivo son las individuales, siendo los gais quienes lo hacen en mayor medida, frente a lesbianas y bisexuales. Además, siete de cada diez personas LGTB realizan actividades físico-deportivas sin competición, destacando especialmente los hombres trans que llegan al 90 por ciento, mientras que las lesbianas y las personas bisexuales son las que más participan en competiciones nacionales y locales. Por otra parte, la participación segregada por sexo/género binario, la que predomina en el deporte oficial de competición, es la porcentualmente menos elegida por el colectivo, si bien las lesbianas y las personas bisexuales lo hacen más frecuentemente en comparación con los gais o las personas trans. Por último, estas prácticas deportivas suelen tener lugar en clubes o entidades convencionales y apenas en los clubes LGTB específicos, en los que, de hecho, ningún hombre trans manifiesta participar. Estos datos sugieren la necesidad de más investigación en el futuro sobre la participación del colectivo en clubes LGTB específicos.

Este estudio presenta algunas limitaciones en el marco de los estudios transversales tipo *survey*. En primer lugar, no fue posible obtener una muestra representativa porque no existe una estimación fiable del número de personas LGTB en España. Sin embargo, hemos podido analizar los datos de la muestra de mayor tamaño que se haya conseguido en un estudio de estas características en nuestro país. En segundo lugar, la participación se midió mediante una encuesta basada en las percepciones de los participantes, lo que implica un riesgo de sobreestimación de la participación en actividades físico-deportivas. En todo caso, este tipo de encuestas tienen una larga tradición para el estudio de fenómenos sociales, siempre que se realicen con muestras grandes para suavizar sesgos potenciales. Además, los estudios sobre hábitos deportivos en España, que han influido significativamente en este trabajo, ofrecen una visión continua de estas prácticas sociales, ahora enriquecida con los resultados específicos de la población LGTB.

El elevado nivel de participación en actividades físico-deportivas reflejado en este estudio muestra un esfuerzo del colectivo por alcan-

zar estilos de vida saludables y lograr reconocimiento social por parte de las personas LGTB. Esto representa un indicio de que, a pesar de los problemas y barreras que encuentran, desean convertirse en participantes de pleno derecho y lograr el bienestar personal y comunitario como el resto de ciudadanos. El género y las orientaciones sexo-afectivas no deberían ser, de ninguna manera, una barrera explícita o implícita que limite el derecho de las personas a participar en actividades físico-deportivas y a tener una vida social plena.

BIBLIOGRAFÍA

BRUDZYNSKI, L., y EBBEN, W. P. (2010). Body image as a motivator and barrier to exercise participation. *International Journal of Exercise Science*, 3(1), 14–24.

CAUDWELL, J. (2022). Queering indoor swimming in the UK: Transgender and non-binary wellbeing. *Journal of Sport & Social Issues*, 46(4), 338–362.

CHOI, S. K., y MEYER, I. H. (2016). *LGBT Aging: A Review of Research Findings, Needs, and Policy Implications*. Williams Institute.

CONRON, K. J., MIMIAGA, M. J., y LANDERS, S. J. (2010). A population-based study of sexual orientation identity and gender differences in adult health. *American Journal of Public Health*, 100(10), 1953-1960.

CRISSMAN, H. P., STROUMSA, D., KOBERNIK, E. K., y BERGER, M. B. (2019). Gender and frequent mental distress: Comparing transgender and non-transgender individuals' self-rated mental health. *Journal of Women's Health*, 28(2), 143-151.

DENISON, E., y KITCHEN, A. (2015). *Out on the fields: The first international study on homophobia in sport*. <https://outonthefields.com/>

DEVÍS-DEVÍS, J., PEREIRA-GARCÍA, S., VALENCIA-PERIS, A., FUENTES-MIGUEL, J., LÓPEZ-CAÑADA, E., y PÉREZ-SAMANIEGO, V. (2017). Harassment patterns and risk profile in Spanish trans person. *Journal of Homosexuality*, 64(2), 239–255.

DEVÍS-DEVÍS, J., PEREIRA-GARCÍA, S., VALENCIA-PERIS, A., VILANOVA, A., y GIL-QUINTANA, J. (2022). Harassment disparities and risk profile within lesbian, gay, bisexual and transgender Spanish adult population: Comparisons by age, gender identity, sexual orientation, and perpetration context. *Frontiers in Public Health*, 10, 1045714.

ELLING, A., KNOPPERS, A., y DE KNOP, P. (2001). The Social Integrating Meaning of Sport: A Critical and Comparative Analysis of Policy and Practice in the Netherlands. *Sociology of Sport Journal*, 18, 414–34.

ELLING, A., DE KNOP, P., y KNOPPERS, A. (2003). Gay/lesbian sport clubs and events: Places of homo-social bonding and cultural resistance? *International Review for the Sociology of Sport*, 38(4), 441-456.

ELLING-MACHARTZKI, A. (2017). Extraordinary body-self narratives: Sport and physical activity in the lives of transgender people. *Leisure Studies*, 36(2), 256–268.

ENGLEFIELD, L., CUNNINGHAM, D., MAHONEY, A., STONE, T., y TORRANCE, H. (2016). *Sport, physical activity and LGBT. A study by pride sports for sport England*. Pride Sports.

ESPINOZA, S. M., BROWN, C., GOWER, A. L., EISENBERG, M. E., MCPHERSON, L. E., y RIDER, G. N. (2023). Sport and physical activity among transgender, gender diverse and questioning adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 72, 303e306.

FARBER, R. (2017). “Transing” fitness and remapping transgender male masculinity in online message boards. *Journal of Gender Studies*, 26(3), 254-268.

GARCÍA FERRANDO, M. (1982). *Deporte y sociedad*. Ministerio de Cultura.

GARCÍA FERRANDO, M. (1986). *Hábitos deportivos de los españoles. Sociología del comportamiento deportivo*. Ministerio de Cultura/Consejo Superior de Deportes.

GMELIN, J-O. H., DE VRIES, Y. A., BAAMS, L., AGUILAR-GAXIOLA, L. S., ALONSO, J., BORGES, G., BUNTING, B., CARDOSO, G., FLORESCU, S., GUREJE, O.,

KARAM, E. G., KAWAKAMI, N., LEE, S., MNEIMNEH, Z., NAVARRO-MATEU, F., POSADA-VILLA, J., RAPSEY, C., SLADE, T., STAGNARO, J. C., DE JONGE, P. on behalf of THE WHO WORLD MENTAL HEALTH SURVEY COLLABORATORS (2022). Increased risks for mental disorders among LGB individuals: cross-national evidence from the World Mental Health Surveys. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57, 2319-2332.

GREENSPAN, S. B., GRIFFITH, C., y WATSON, R. J. (2019). LGBTQ+ Youth's experiences and engagement in physical activity: a comprehensive content analysis. *Adolescent Research Review*, 4, 169-185.

HAJEK, A., KÖNIG, H.-H., BUCZAK-STEC, E., BLESSMANN, M., y GRUPP, K. (2023). Prevalence and determinants of depressive and anxiety symptoms among transgender people: results of a survey. *Healthcare*, 11, 705.

HUMAN RIGHTS CAMPAIGN. (2022). *Glossary of Terms*. <https://www.hrc.org/resources/glossary-of-terms>

JANSENS, J., ELLING, A., y KALMTHOUT, J. VAN (2003). 'Het gaat om de sport': Een onderzoek naar de sportdeelname van homoseksuele mannen en lesbische vrouwen ['It's the sport that matters': A study about sport participation of homosexual men and lesbian women]. Den Bosch: Mulier Instituut.

JONES, B. A., ARCELUS, J., BOUMAN, W. P., y HAYCRAFT, E. (2017). Barriers and facilitators of physical activity and sport participation among young transgender adults who are medically transitioning. *International Journal of Transgenderism*, 18(2), 227-238.

JONES, B. A., HAYCRAFT, E., BOUMAN, W. P., y ARCELUS, J. (2018). The levels and predictors of physical activity engagement within the treatment-seeking transgender population: a matched control study. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(2), 99-107.

LEVINSON, D., y CHRISTENSEN, K. (2005). *Berkshire Encyclopedia of World Sport*. Berkshire Publishing.

LÓPEZ-CAÑADA, E., DEVÍS-DEVÍS, J., PEREIRA-GARCÍA, S., y PÉREZ-SAMANIEGO, V. (2021). Socio-

ecological analysis of trans persons' participation in physical activity and sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(1), 62-80.

LÓPEZ-CAÑADA, E., DEVÍS-DEVÍS, J., VALENCIA-PERIS, A., PEREIRA-GARCÍA, S., FUENTES-MIGUEL, J., y PÉREZ-SAMANIEGO, V. (2020). Physical activity and sport in trans persons before and after gender disclosure: prevalence, frequency, and type of activities. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(6), 650-656.

LÓPEZ-CAÑADA, E., PEREIRA-GARCÍA, S., PÉREZ-SAMANIEGO, V., VALENCIA-PERIS, A., y DEVÍS-DEVÍS, J. (2024). A mixed-methods study for understanding the motives of trans persons' participation in leisure-time physical activity and sport. *Leisure Studies*.

LUNN, M. R., CUI, W., ZACK, M. M., THOMPSON, W. W., BLANK, M. B., y YEHA, B. R. (2017). Sociodemographic characteristics and health outcomes among lesbian, gay, and bisexual U.S. adults using Healthy People 2020 leading health indicators. *LGBT Health*, 4(4), 283-294.

MARTOS-GARCÍA, D., VALENCIA-PERIS, A., y SÁENZ-MACANA, A. M. (2024). The experience of LGB students in Physical Education: exploring the Spanish context. *Apunts Educación Física y Deportes*, 157, 9-18.

MENZEL, T., BRAUMÜLLER, B., y HARTMANN-TEWS, I. (2019). *The relevance of sexual orientation and gender identity in sport in Europe. Findings from the Outsport survey*. German Sport University Cologne & Institute of Sociology and Gender Studies.

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE. (2021). *Estadística 2020: Encuesta de hábitos deportivos en España 2020*. <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2021-06/encuesta-de-habitos-deportivos-2020.pdf>

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE. (2022). *Estadística 2022: Encuesta de hábitos deportivos en España 2022*. <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2022-12/Encuesta%20de%20H%C3%A1bitos%20Deportivos%20en%20Espa%C3%B1a%202022%20Resultados%0detallados.pdf>

MOLANOROUZI, K., KHOO, S., y MORRIS, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15, 66.

NATIONAL UNION OF STUDENTS. (2012). *Out in sport. LGBT students' experiences of sport*. <https://www.nusconnect.org.uk/resources/out-in-sport-lgbt-students-experiences-of-sport-2012>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Personas más activas para un mundo más sano*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/327897/WHO-NMH-PND-18.5-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PIEDRA, J. (2015). Gays y lesbianas en el deporte: discurso de jóvenes universitarios españoles en torno a su aceptación. *Movimento*, 21(4), 1067-1081.

PIEDRA, J., RAMÍREZ-MACÍAS, G., AUGUSTO, F. R., RODRÍGUEZ-SÁNCHEZ, R., y PHIPPS, C. (2016). Homophobia and heterosexism: Spanish physical education teachers' perceptions. *Sport in Society*, 19(8-9), 1156-1170.

PISTELLA, J., BAIOTTO, R., ANTONIUCI, C., ALESSANDRI, G., ALVERNINI, F., BORGHI, A.M., FILOSA, L., FINI, C., PALOMBI, T., TAVOLUCCI, S., y LUCIDI, F. (2024). Older LGBT+ adults and physical activity: A systematic review of qualitative and quantitative data. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-26.

ROVIRA-FONT, M., y VILANOVA-SOLER, A. (2022). LGTBIQA+, Mental Health and the Sporting Context: A Systematic Review. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 1-16.

SMITH, M., CUTHBERTSON, S., y GALE, N. (2012). *Out for Sport: Tackling Transphobia in Sport. Transgender Specific Companion Report*. Equality Network.

SPORT WALES. (2012). *Lesbian, Gay and Bisexual (LGB) People in Sport: Understanding LGB sports participation in Wales*. <https://www.lgbtsport.cymru/en-gb/resources/sport-wales-lgb-research>

SULLIVAN, K., SIMMANG, M. K., AGUIAR, E. J., WINCHESTER, L. J., WIND, S. A., ESCO, M. R., y FEDEWA, M. V. (2023). Disparities in physical activity between sexual minority and heterosexual women: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 175, 107708.

SYMONS, C., SBARAGLIA, M., HILLIER, L., y MITCHELL, A. (2010). *Come out to play. The Sports experiences of Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender (LGBTQ) people in Victoria*. <https://www.vu.edu.au/sites/default/files/Come%20Out%20to%20Play%20May%202010.pdf>

THE NATIONAL LGB&T PARTNERSHIP. (2016). *Lesbian, Gay, Bisexual & Trans People and Physical Activity: What You Need To Know*. London: The National LGB&T Partnership.

ÚBEDA-COLOMER, J., GIL-QUINTANA, J., PEREIRA-GARCÍA, S., LÓPEZ-CAÑADA, E., PÉREZ-SAMANIEGO, V., y DEVÍS-DEVÍS, J. (2020). Development and validation of the Barriers to Physical Activity and Sport Questionnaire for lesbian, gay, bisexual, transgender and queer/questioning persons. *Public Health*, 185, 202-208.

XIANG, M., GEOK SOH, M., XU, Y., AHRARI, S., y ZAKARIA, N. S. (2023). Experiences of LGBTQ student-athletes in college sports: A meta-ethnography. *Heliyon*, 9, e16832.