

dad de los humanoides o de cualquier herramienta de inteligencia artificial. ¿Es ético resucitar a los muertos? Si la respuesta es sí, ¿estos conservan su humanidad al regresar a la vida, o son meras imitaciones de los humanos? ¿Son amigos, aliados o simples mercancías? ¿Están destinados los humanos a vivir indefinidamente a través del recipiente de una máquina humana? ¿De verdad podemos controlar nuestros destinos? —Y siguió con las preguntas—. ¿El hecho de negar la muerte de mis padres compensa el impacto medioambiental que supone crear más robots? ¿Tenemos una cantidad infinita de robots? Sus efectos catastróficos en el entorno ya son evidentes. ¿Tal vez podrían ayudarnos a cambiar esos efectos medioambientales y transformarlos en algo positivo?

Wael permaneció en silencio, impresionado por la profundidad de los pensamientos que se agolpaban en la mente de Elsa. Los seres humanos nunca dejaban de asombrarlo.

Mientras Elsa se despedía de sus padres ante las olas que rompían en la orilla, sintió una punzada

agridulce de nostalgia. En la otra orilla, sus padres humanoides supieron que había llegado el momento de dejarla para que siguiera su propio camino. Sus creadores les habían asignado una sola misión: observar el crecimiento y fomentar la independencia de su hija, y ellos no se habían dedicado a otra cosa que cumplir con su deber.

—Debemos anteponer sus intereses a los nuestros. ¿Acaso no es eso lo que hacen todos los padres que aman a sus hijos? —se dijeron los robots antes de activar el botón de autodestrucción que les habían programado para apretar cuando llegara el momento.

A Wael, tras presenciar ese momento y ser testigo de las lágrimas de Elsa, ya no le importaba si una máquina podría escribir alguna vez un artículo mejor que él. Comprendió la profundidad de aquel instante como una máquina nunca sería capaz de hacer. Abrazó a Elsa y sonrió mientras le aseguraba: «Donde hay vida, hay esperanza».

## Un análisis de las experiencias de ejercicio físico en mujeres adultas e inmigrantes forzadas

**Kristina Stankova.** Investigadora y escritora

Existen pruebas que demuestran los efectos positivos de la actividad física en los grupos vulnerables, pero los investigadores aún deben tener en cuenta consideraciones como la cultura y el género al diseñar y ofrecer la posibilidad de hacer deporte a los inmigrantes forzados para lograr dichos efectos. En este sentido, las inmigrantes forzadas adultas constituyen uno de los grupos más desatendidos y menos investigados. Suelen llevar una vida menos saludable que los hombres inmigrantes a causa de diversos factores que incluyen roles socioculturales de género, responsabilidades de cuidado familiar, barreras idiomáticas, limitaciones financieras y conocimientos sanitarios escasos. Además, para muchas mujeres es crucial tener un lugar para hacer ejercicio que su cultura considere «seguro», no solo por su propia seguridad, sino también por la de la comunidad en conjunto. Si no se toman medidas preventivas contra todos estos impedimentos, los efectos del comportamiento sedentario y aislado pueden provocar graves problemas de salud y, además de tener una vida marcada por las experiencias negativas, estas mujeres acaban convirtiéndose en una carga para el sistema sanitario del país de reasentamiento.

## Introducción

Las crecientes investigaciones empíricas muestran de forma muy evidente los efectos positivos de las intervenciones del ejercicio físico y los programas deportivos comunitarios en diversos aspectos. Estos efectos aluden tanto a la salud mental y la autoestima (Purgato *et al.*, 2021) como a la salud física, donde el ejercicio constituye una intervención con resultados prometedores en un amplio espectro de enfermedades crónicas (Pedersen y Saltin, 2006); además de contribuir al proceso de inclusión social de grupos vulnerables (Mohammadi, 2019).

Sin embargo, los académicos parecen estar de acuerdo en que esas intervenciones no están diseñadas correctamente para cubrir las necesidades de la población inmigrante forzosa. Un número cada vez mayor de investigadores afirma que se deben considerar las necesidades específicas de los refugiados en el deporte y las iniciativas en torno al ejercicio físico. Además, existe una brecha de expectativas entre los proveedores de iniciativas y los refugiados y solicitantes de asilo (Simonsen y Ryom, 2021). Anderson *et al.* (2019) también sostienen que los investigadores aún deben tener en cuenta consideraciones como la cultura y el género al diseñar y ofrecer opciones deportivas y de ejercicio físico para inmigrantes forzosos a fin de lograr efectos positivos.

Es importante centrarse en esta población debido al número cada vez mayor de inmigrantes forzosos en todo el mundo, tras el surgimiento de conflictos como la guerra en Ucrania, la guerra civil en Myanmar, el conflicto armado en Afganistán y muchos más. Según el informe Tendencias Globales 2022 de ACNUR, ese año se contaron 108,4 millones de personas desplazadas por la fuerza en todo el mundo (ACNUR, 2022).

Los «inmigrantes forzosos», un término que no es un concepto legal, abandonan su país de origen debido a persecuciones, conflictos, violencia, violaciones de derechos humanos y acontecimientos que perturban gravemente el orden público. Los términos legales *refugiados* o *solicitantes de asilo* están claramente definidos en las leyes internacionales y regionales sobre

refugiados, y proporcionan un conjunto específico de obligaciones legales en relación con ellos y su acceso a los servicios e intervenciones de atención médica (ACNUR, 2016). Este artículo utilizaremos la palabra *inmigrantes* como término general para incluir ambas categorías, los refugiados y los solicitantes de asilo. Además, emplearemos el término *inmigrante* (desde la perspectiva del país de llegada) y *no migrante* (el término general) o *emigrante* (desde la perspectiva del país de origen), ya que el primero atañe a las intervenciones en los países de acogida de las personas investigadas.

Estas últimas a menudo se enfrentan a diversas experiencias angustiosas tanto antes de su desplazamiento como al llegar a un país de asilo, incluida la pérdida o la separación de familiares, viajes precarios, largos períodos en campos de refugiados, limitaciones de derechos en torno a la vivienda, el trabajo y la educación y perspectivas inciertas de residencia permanente, todo lo cual no solo afecta a su bienestar físico y mental, sino que también los hace vulnerables a la exclusión social (Hartley, Fleay y Tye, 2017). La falta de recursos para ayudar a superar las diferencias culturales puede agravar el impacto del trauma y manifestarse en sentimientos de exclusión y aislamiento, ira, incertidumbre, ansiedad y depresión (Middleton *et al.*, 2020). Los procesos adversos en curso crean una serie de riesgos y amenazas a los que inevitablemente deben enfrentarse los inmigrantes forzosos. Todos esos eventos pueden contribuir al desarrollo de problemas de salud física y mental y aislamiento social. Por tanto, esta población está identificada por los investigadores como un grupo vulnerable que necesita atención específica (Middleton *et al.*, 2020).

Además, los desafíos específicos de género hacen que las inmigrantes forzosas adultas sean uno de los grupos más desatendidos y menos investigados. Las mujeres inmigrantes tienen menos probabilidades de ser físicamente activas y se enfrentan a muchas barreras a la hora de hacer ejercicio (Zou *et al.*, 2021). Un estudio reciente realizado por el Parlamento Europeo reclama políticas y prácticas de inclusión más sensibles con el género, ya que las mujeres solicitantes de asilo y refugiadas tienen que afrontar desafíos específicos de

género que las ponen en mayor riesgo de aislamiento social en comparación con sus homólogos masculinos en los diversos países de acogida (Sansonezzi, 2016). Las mujeres inmigrantes suelen tener más problemas de salud que los hombres inmigrantes debido a diversos factores que incluyen roles socioculturales de género, responsabilidades de cuidado familiar, barreras lingüísticas, limitaciones financieras y conocimientos sanitarios escasos (Zou *et al.*, 2021). Las mujeres experimentan un aumento de comorbilidades —es decir, se ven aquejadas de varias enfermedades a la vez— y dolencias en la mediana edad, lo cual incluye depresión, osteoporosis, cáncer y enfermedades cardiovasculares (Guruge *et al.*, 2015). Esos peores índices de salud de las mujeres inmigrantes pueden atribuirse, entre otros factores, a la falta de ejercicio, por lo que es importante investigar el tema e introducir tratamientos de salud específicos y culturalmente apropiados para las mujeres inmigrantes (Zou *et al.*, 2021).

Existe una cantidad significativa de investigaciones dirigidas a jóvenes refugiados (niños y adolescentes) (Farello *et al.*, 2019), pero hay un vacío en la literatura científica cuando se trata de poblaciones adultas de mujeres refugiadas y solicitantes de asilo, que a menudo se incluyen en muestras mixtas con inmigrantes varones o adolescentes, y sus necesidades no se observan de manera específica.

Por lo tanto, el objetivo de esta revisión es clasificar los tipos de literatura, categorizar la evidencia existente e identificar tendencias, buenas prácticas y lagunas de conocimiento en las experiencias de ejercicio físico en mujeres adultas inmigrantes forzadas y las iniciativas deportivas comunitarias. El artículo hará hincapié en los desafíos y las barreras específicos de género a la hora de participar en tales iniciativas y los posibles resultados que estas pueden tener. La revisión tendrá como objetivo responder las siguientes preguntas: ¿son efectivas las intervenciones en el ejercicio físico para promover el bienestar, la calidad de vida, el buen funcionamiento, la inclusión social y la salud mental en esta población? ¿Cuál es el mejor enfoque para promover programas de ejercicio entre mujeres inmigrantes forzadas, considerando factores complejos como la identidad cultural y el género?

## Metodología

Para responder a estas preguntas, hemos realizado una revisión sistemática de las siguientes bases de datos científicas con el fin de identificar la literatura existente sobre el tema: Web of Science, Scopus, Science Direct, PsycINFO y PubMed. Así, incluimos nueve estudios en el análisis que consideramos relevantes. Los criterios de inclusión fueron que las participantes debían estar identificadas como inmigrantes forzadas en el artículo y debían ser mujeres mayores de dieciocho años. Se hizo una excepción con un artículo en el que las participantes tenían más de diecisiete años, ya que el estudio era relevante para el análisis y la diferencia de un año no se consideró significativa. Tuvimos que evaluar una intervención de ejercicio físico, y no hubo restricción en términos de años de publicación o idioma.

## Características de los estudios

Este parece ser un tema bastante nuevo en el mundo académico, ya que la mayoría de los artículos publicados se publicaron en los últimos diez años. En esta última década ha habido una tendencia a atender las necesidades específicas de la población femenina y no homogeneizarlas en muestras de participantes mixtas. Mientras tanto, la ubicación geográfica de los estudios realizados todavía sigue la tendencia de ubicarse principalmente en países de (re)asentamiento.

## Tipos de deporte y ejercicio físico

En la mayoría de los estudios, caminar era la opción preferida de las mujeres en cuanto a las posibilidades de actividad física, una actividad que casi siempre practicaban en sus países de origen. La mayoría de ellas no tenían el hábito de planificar el tiempo y organizarse para hacer ejercicio, ya que preferían hacerlo de forma natural, como parte de su estilo de vida. Por ejemplo, antes de migrar solían caminar mucho

más para llegar a su lugar de trabajo o realizar sus actividades diarias. Muchas de ellas afirmaban haber cambiado sus hábitos diarios en el país de acogida y ser más sedentarios, pues utilizaban el coche o el transporte público para desplazarse. Cinco estudios analizaron la posibilidad de hacer ejercicio en un gimnasio como un tipo de actividad física y tres hicieron lo mismo con el ciclismo. En todos los casos, las mujeres prefirieron hacer ejercicio en grupos exclusivos de mujeres y, en el caso de las participantes musulmanas, insistieron en que las actividades no fueran visibles para los hombres —por ejemplo, las ventanas de los gimnasios tuvieron que oscurecerse para que no pudieran ser vistas desde la calle—. En todos los artículos, las actividades grupales se consideraron la mejor opción frente a las individuales. En muchos casos, esto fue consecuencia de la gran importancia dada a la comunidad y la tendencia al apoyo comunitario y la motivación entre las participantes. Muchas mujeres identificaron el baile como una opción agradable como ejercicio. En la investigación de Wieland *et al.* (2012), las participantes del grupo eligieron un formato de baile como el más atractivo de todas las opciones que se les ofrecieron. Sin embargo, en otros casos hubo desacuerdos entre diferentes grupos de edad sobre el tipo de música que debía sonar durante el ejercicio.

## Temas de investigación

### Barreras y facilidades para la participación

#### 1. Barreras culturales y religiosas

La mayoría de las mujeres entrevistadas expresaron su deseo de hacer ejercicio, pero, en las comunidades occidentalizadas, esto podía constituir un desafío a causa de una serie de limitaciones culturales y religiosas. Los libros religiosos como el Corán y los Hadith alientan el disfrute del tiempo libre, mencionan la salud y aconsejan a los musulmanes que cuiden especialmente su cuerpo. Sin embargo, las actividades recreativas deben ser «modestas» y llevarse a cabo con la vestimenta adecuada (Devlin *et al.*, 2012). Según las entrevistas

realizadas en otro estudio, para las mujeres era crucial disponer de un lugar para hacer ejercicio que su cultura considerara «seguro», no solo por su propia seguridad, sino también por la de la comunidad en conjunto. Necesitaban un lugar donde poder hacer ejercicio con ropa adecuada sin preocuparse de que los hombres entraran en las instalaciones o las miraran (Guerin *et al.*, 2003).

#### 2. Problemas de seguridad y discriminación

En ese mismo estudio realizado por Guerin *et al.* en Nueva Zelanda, las mujeres revelaron que preferían realizar las sesiones de noche y no querían ser observadas mientras caminaban o chutaban una pelota de fútbol. En las raras ocasiones en que los faros de un automóvil iluminaban el campo donde jugaban, las mujeres se detenían y se ponían de espaldas a la carretera. Debido a su preocupación por los comentarios ofensivos, el lanzamiento de objetos contra ellas y las bromas que algunos neozelandeses hacían al verlas, las mujeres se negaban a caminar por las aceras. Muchas mujeres considerarían la opción de caminar y practicar deporte en un patio escolar desierto pasada la medianoche como algo terrible, pero estas mujeres tenían buenas razones para decantarse por ello. Este hecho muestra hasta qué punto los temas de seguridad y discriminación son específicos y señala la necesidad de realizar consultas continuas al respecto, así como de evitar hacer suposiciones injustificadas basadas en la cultura occidental (Guerin *et al.*, 2003).

#### 3. Lenguaje

La mayoría de los estudios utilizaron traductores para las actividades, por lo que el idioma no supuso un obstáculo, pero muchos de los recursos disponibles en los países de reasentamiento se llevan a cabo en el idioma local nativo, lo cual supone una barrera para los inmigrantes.

#### 4. Transporte y cuidado infantil

El transporte y el cuidado de los niños eran dos factores que debían considerar todos los organizadores de las iniciativas de ejercicio físico, ya que determinaban en gran medida las tasas de participación inmigrante.

Muchas mujeres inmigrantes asumen más responsabilidades familiares que las mujeres nacidas en países occidentalizados, lo que hace que estén más apegadas a sus hogares (Sandstrom *et al.*, 2015). Para que las opciones ofrecidas tengan éxito, es necesario organizar el transporte a la actividad o situarla cerca de los hogares de las participantes, así como proporcionar cuidado infantil a las mujeres con hijos.

## 5. Dinero

Las mujeres tuvieron acceso gratuito a las actividades en la mayoría de los estudios para poder así derribar la barrera financiera que suele suponer el ejercicio físico. Dicho esto, un estudio expresa la preocupación de que las mujeres decidan no asistir a las sesiones precisamente porque son gratuitas —«así que no importa si no voy»—, esto es, que pueda crearse una barrera motivacional que no existiría si pagaran las clases, como un incentivo —«como he pagado, será mejor que vaya»—. Sin embargo, son necesarios más estudios para confirmar esta teoría (Guerin *et al.*, 2003). La facilidad a la que se hizo referencia con mayor frecuencia en los diferentes estudios fue el apoyo comunitario. El apoyo y el estímulo familiar también jugaron un papel importante en la motivación de las mujeres a la hora de participar en iniciativas concernientes al ejercicio físico.

## La promoción de la salud

Contrariamente a lo que afirmaban algunas expectativas de los estudios en términos de alfabetización sanitaria de las inmigrantes, los resultados de las entrevistas y los datos recopilados mostraron que la mayoría de ellas eran conscientes de los riesgos de la vida sedentaria. Incluso aquellas que no mencionaron tener ningún problema específico de salud expresaron su deseo de ser más activas para prevenir enfermedades crónicas. En general, las mujeres inmigrantes aceptaron con interés las actividades de promoción de la salud dirigidas a ellas. En el estudio de Delvin *et al.*, los resultados mostraron que las mujeres somalíes son conscientes de los riesgos para la salud asociados con su creciente comportamiento sedentario desde que llegaron al país de acogida, y muestran un gran

interés a la hora de participar en programas de ejercicio que aborden de forma específica el mayor obstáculo que les impide hacer ejercicio: las normas morales. (Devlin *et al.*, 2012).

## Integración e inclusión social

Los hallazgos de Mohammadi (2019) respaldan la noción de que, para promover la inclusión social, era necesario fomentar una participación constante y a largo plazo en el programa Bike Bridge en Alemania, que contaba con voluntarios para promover la inclusión social y la movilidad social ascendente. Sin embargo, los participantes tuvieron la opción de ser voluntarios o no para el programa. Los resultados llevan a la conclusión de que fomentar la inclusión social no es un objetivo fácil de lograr debido a la interacción de las características humanas, las condiciones estructurales y las circunstancias contextuales de los participantes. Sabiendo que ningún programa «funciona» para todos en todas las situaciones, el estudio se esfuerza en describir los procesos y métodos que se aplicaron en este grupo de participantes. En la mayoría de los estudios, los programas estaban destinados a mujeres del mismo origen cultural, pero con intención manifiesta de ofrecerles oportunidades para interactuar con personas locales del país anfitrión.

## Conclusión

Esta revisión de los artículos seleccionados que analizan las experiencias de mujeres inmigrantes con actividades físicas muestra que las mujeres de países de fuera de Europa y Occidente en general son más sedentarias que las mujeres nativas de esos países de acogida. La percepción de los efectos del peso corporal o del ejercicio físico sobre la salud variaba ampliamente, según un estudio realizado en toda Europa (Sandstrom *et al.*, 2015). Las mujeres migrantes pueden provenir de entornos culturales bastante diferentes en términos de cómo ven sus cuerpos, qué les supone el ejercicio físico y quién debería practicarlo. Algunas mujeres inmigrantes creían que el ejercicio físico era solo para jóvenes

y, a menudo, sentían que no siempre podían acceder a la ropa y/o el lugar adecuado para realizar dicha actividad. Además, muchas mujeres inmigrantes que estaban interesadas en tomar clases de *fitness*, por poner un ejemplo, deseaban que hubiera grupos exclusivos de mujeres. Sin embargo, las razones de las mujeres inmigrantes para llevar una vida sedentaria, así como sus propios requisitos para permitirse una actividad física recreativa, pueden variar en gran medida.

En el ámbito europeo, las iniciativas de ejercicio físico dirigidas a refugiados siguen creciendo. El objetivo del programa de ejercicio de la iniciativa Skaramagas, en Grecia, consiste en utilizar el juego, los deportes organizados y la actividad física para mejorar la salud física y emocional de los adolescentes inmigrantes y refugiados. En Alemania, el proyecto en curso «Integración a través del deporte» es un ejemplo de buenas prácticas. El programa pretende aportar una gran parte de los recursos necesarios para promover la inclusión a través del ejercicio físico en asociaciones y clubes deportivos locales. Los directores de programas de las confederaciones deportivas de los dieciséis estados federados de Alemania ofrecen a los clubes y asociaciones orientación, asistencia, formación intercultural y financiación adecuada. Esto hace posible que miles de clubes deportivos en toda Alemania ofrezcan servicios especializados y sin barreras a refugiados y personas de origen inmigrante. Otro ejemplo positivo es el proyecto Inspire4all, gestionado por la asociación Ohne Grenzen de Alemania, la red Fare de Austria y la Polisportiva San Precario de Italia. En el documento donde comparten sus buenas prácticas afirman que actualmente muchas asociaciones y clubes de fútbol trabajan en programas especiales o incluyen a refugiados en sus sesiones de entrenamiento. El fútbol se considera un medio útil que ayuda a los refugiados a integrarse en la vida social de su nuevo país, pero la mayoría de los programas deportivos que se ofrecen hoy en día se concentran principalmente en niños y hombres, y suelen pasar por alto el interés de las mujeres y niñas, así como sus necesidades específicas. Como en general se cree que el deporte, y en particular el fútbol, es cosa de hombres, las niñas y las mujeres se ignoran

por costumbre. Los prejuicios basados en la cultura y la raza, que son especialmente notorios contra las mujeres que se cree que provienen de minorías étnicas, sirven para reforzar dicha tendencia. Por esta razón, es fundamental brindarles espacios seguros donde puedan expresarse tal y como son sin preocuparse por las consecuencias. Como hace el proyecto Inspire4all.

En el caso de Cataluña y España, existe una variedad de iniciativas deportivas para mujeres latinoamericanas que persiguen su integración social o simplemente les brindan un espacio donde practicar ejercicio con su comunidad. Un ejemplo es la iniciativa de fútbol femenino en Ciutat Meridiana, Barcelona, una liga de fútbol 7 organizada por la Fundación Juan Pablo II. Aparte de la ausencia de la barrera del idioma, en el aspecto cultural, al menos en lo que respecta al deporte, no hay diferencias destacables y la motivación de los participantes suele ser bastante alta. No es el caso de las mujeres árabes y de Europa del Este, las cuales, debido a los diversos obstáculos existentes a la hora de hacer deporte y ejercicio, tienden a ser más sedentarias y estar más segregadas. Las investigaciones muestran que el enfoque de arriba abajo adoptado para facilitar la integración o el bienestar en esos grupos, sin reconocer sus propias capacidades y preferencias, puede dar lugar a políticas fallidas y tensión social. Así pues, se necesita un mayor esfuerzo por parte de profesionales, investigadores e instituciones a la hora de llevar a cabo iniciativas eficaces. El modo en que interactúan entre sí las actitudes y creencias sobre el ejercicio físico entre grupos, culturas y naciones es complicado, pero también es difícil negar los efectos positivos del ejercicio físico a nivel individual, social y estatal. En consecuencia, recomendamos encarecidamente una mayor consideración del tema para identificar un «lenguaje común» entre las mujeres inmigrantes y las partes interesadas. Si no se toman medidas preventivas, los efectos del comportamiento sedentario y aislado pueden provocar graves problemas de salud y, además de sufrir experiencias vitales muy negativas, estas mujeres acaban convirtiéndose en una carga para el sistema sanitario del país de reasentamiento.

## Referencias

- ANDERSON, A., M. A. DIXON, K. F. OSHIRO, P. WICKER, G. B. CUNNINGHAM y B. HEERE, «Managerial perceptions of factors affecting the design and delivery of Sport for health programs for refugee populations», *Sport Management Review*, 22(1), 2019, pp. 80-95, <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.06.015>
- DEVLIN, J. T., D. DHALAC, A. A. SULDAN, A. JACOBS, K. GULED y K. A. BANKOLE, «Determinants of Physical Activity Among Somali Women Living in Maine», *Journal of Immigrant and Minority Health*, 14(2), 2012, pp. 300-306. <https://doi.org/10.1007/s10903-011-9469-2>
- FARELLO, A., L. BLOM, T. MULVIHILL y J. ERICKSON, «Understanding female youth refugees' experiences in sport and physical education through the self-determination theory», *Journal of Sport for Development*, 7(13), 2019, pp. 55-72.
- GITNEX, A., *Spanish immigration statistics and trends in 2023* • Gitnux, GITNEX, 20 de septiembre de 2023, <https://blog.gitnux.com/spanish-immigration-statistics/>
- GUERIN, P. B., R. O. DIIRIYE, C. CORRIGAN y B. GUERIN, «Physical activity programs for refugee Somali women: Working out in a new country», *Women and Health*, 38(1), 2003, pp. 83-99, [https://doi.org/10.1300/J013v38n01\\_06](https://doi.org/10.1300/J013v38n01_06)
- GURUGE, S., B. BIRPREET y J. A. SAMUELS-DENNIS, «Health Status and Health Determinants of Older Immigrant Women in Canada: A Scoping Review», *Journal of Aging Research*, 2015, pp. 1-12, <https://doi.org/10.1155/2015/393761>
- HARTLEY, L., C. FLEAY y M. E. TYE, «Exploring physical activity engagement and barriers for asylum seekers in Australia coping with prolonged uncertainty and no right to work», *Health and Social Care in the Community*, 25(3), pp. 1190-1198, <https://doi.org/10.1111/hsc.12419>
- MIDDLETON, T. R. F., B. PETERSEN, R. J. SCHINKE, S. F. KAO y C. GIFFIN, «Community sport and physical activity programs as sites of integration: A meta-synthesis of qualitative research conducted with forced migrants», *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 2020, 101769, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101769>
- MOHAMMADI, S., «Social inclusion of newly arrived female asylum seekers and refugees through a community sport initiative: The case of Bike Bridge», *Sport in Society*, 22(6), 2019, pp. 1082-1099, Scopus, <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1565391>
- MURRAY, K. E., A. S. MOHAMED, D. B. DAWSON, M. SYME, S. ABDI y J. BARNACK-TAVIARIS, «Somali Perspectives on Physical Activity: PhotoVoice to Address Barriers and Resources in San Diego», *Progress in Community Health Partnerships: Research, Education, and Action*, 9(1), 2015, pp. 83-90, <https://doi.org/10.1353/cpr.2015.0011>
- PEDERSEN, B. K. y B. SALTIN, «Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease», *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16(S1), 2006, pp. 3-63, <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2006.00520.x>
- SANDSTROM, E., I. BOLMSJO y E. JANZON, «Attitudes to and Experiences of Physical Activity among Migrant Women from Former Yugoslavia», *AIMS PUBLIC HEALTH*, 2(2), 2015, pp. 194-209. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2015.2.194>
- SPAALI, R., J. BROERSE, S. OXFORD, C. LUGUETTI, F. MCLACHLAN, B. McDONALD, B. KLEPAC, L. LYMBERY, J. BISHARA y A. PANKOWIAK, «Sport, Refugees, and Forced Migration: A Critical Review of the Literature», *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, 2019, p. 47, <https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00047>
- SIMONSEN, C. y K. RYOM, «Building bridges: A co-creation intervention preparatory project based on female Syrian refugees' experiences with physical activity», *Action Research*, 2021, <https://doi.org/10.1177/14767503211009571>
- UNCHR, *Global trends - UNHCR - The UN Refugee Agency*, UNCHR GLOBAL TRENDS, 2022, [https://www.unhcr.org/sites/default/files/2023-06/GlobalTrends\\_2023\\_v16.pdf](https://www.unhcr.org/sites/default/files/2023-06/GlobalTrends_2023_v16.pdf)
- WIELAND, M. L., J. A. WEIS, T. PALMER, M. GOODSON, S. LOTH, F. OMER, A. ABBENYI, K. KRUCKER, K. EDENS y I. G. SIA, «Physical Activity and Nutrition among Immigrant and Refugee Women: A Community-Based Participatory Research Approach», *Women's Health Issues*, 22(2), 2012, e225-e232, <https://doi.org/10.1016/j.whi.2011.10.002>
- ZOU, P., Z. KADRI, J. SHAO, X. WANG, Y. LUO, H. ZHANG y A. BANERJEE, «Factors influencing physical activity participation among midlife immigrant women: A systematic review», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 2021, Scopus, <https://doi.org/10.3390/ijerph18115590>