

UNIVERSIDAD NACIONAL

Facultad Ciencias de la Salud

Escuela Ciencias del Deporte

Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud

NIVELES DE SATISFACCIÓN EN PERSONAS QUE REALIZAN
ACTIVIDADES DE AVENTURA Y RIESGO EN COSTA RICA

Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Educación
Física con énfasis en Salud

Autores

Gabriela Briceño Lobo

María Mena Venegas

Tutor: Msc. Ed. Jorge Rodríguez Aguilar

Tesis
5907

Heredia

2008

Niveles de satisfacción con personas que realizan actividades de aventura y riesgo en Costa Rica

UNIVERSIDAD NACIONAL

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE

LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN SALUD

NIVELES DE SATISFACCIÓN EN PERSONAS QUE REALIZAN
ACTIVIDADES DE AVENTURA Y RIESGO EN COSTA RICA

TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN
FÍSICA CON ÉNFASIS EN SALUD

AUTORES

GABRIELA BRICEÑO LOBO

MARITA MENA VENEGAS

TUTOR: Msc.Ed. JORGE RODRÍGUEZ AGUILAR

HEREDIA

2003

Niveles de satisfacción con personas que realizan actividades de aventura y riesgo en Costa Rica

TESIS DE GRADO

Sometida el 24 de abril del año 2003, a consideración de la Escuela Ciencias del
Deporte de la Universidad Nacional, como requisito para optar por el grado de

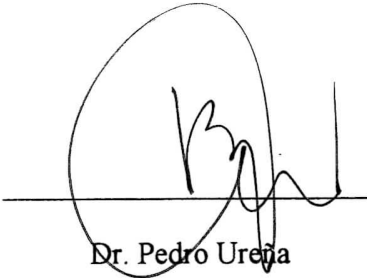
Licenciatura en Educación Física con Énfasis en Salud

Autores

Gabriela Briceño Lobo

Marita Mena Venegas

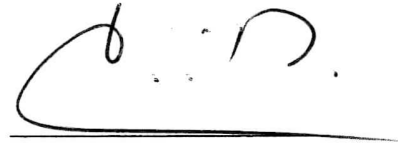
Tribunal Examinador



Dr. Pedro Ureña

Decano de la Facultad de ciencias de la Salud

UNA – Lector



Msc.Ed. Antonieta Ozols

UNA – Lector



Msc.Ed Jorge Rodríguez Aguilar

Escuela Ciencias del Deporte

UNA - Tutor

Niveles de satisfacción con personas que realizan actividades de aventura y riesgo en Costa Rica

**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE**

**Tesis para optar por el grado de Licenciatura
En ciencias del Deporte con
Énfasis en Salud**

**Niveles de satisfacción en personas que realizan actividad física de aventura y
riesgo en Costa Rica**

Autores

**Br. Gabriela Briceño Lobo
Br. Marita Mena Venegas**

Tutor:

Master Jorge Rodríguez Aguilar

Lectores:

**Msc. Antonieta Ozols
Dr. Pedro Ureña**

Heredia, 2003

Niveles de satisfacción con personas que realizan actividades de aventura y riesgo en Costa Rica

**“Deja por un momento el recorrer cotidiano de la vida,
siente por un instante el riesgo de tus emociones,
el palpar de tu ser en la aventura
y lánzate a descubrir nuevos horizontes en la libertad”**

Quiroz, (2002)

TABLA DE CONTENIDOS

Hoja de Título.....	i
Resumen.....	ii
Tabla de contenidos.....	iii
Lista de cuadros.....	iv
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN.....	1
OBJETIVOS (GENERAL Y ESPECÍFICO).....	5
CAPÍTULO II	
MARCO CONCEPTUAL.....	6
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA.....	38
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS.....	41
CAPÍTULO V	
DISCUSIÓN.....	47
CAPÍTULO VI	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54

Niveles de satisfacción con personas que realizan actividades de aventura y riesgo en Costa Rica

ANEXO 1

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.....	60
-----------------------------	----

ANEXO 2

GLOSARIO DEL DEPORTE DE EXTREMO.....	63
--------------------------------------	----

ANEXO 3

ESCALA DE SATISFACCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	68
--	----

Lista de Cuadros

Cuadro 1.....	41
Cuadro 2.....	43
Cuadro 3.....	45

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Introducción

La satisfacción o bienestar según Veenhoven (1984), es el resultado de la valoración global mediante la cual, a través de elementos de naturaleza afectiva y cognitiva, el sujeto repara en su estado anímico presente como en la congruencia entre los logros alcanzados y sus expectativas sobre una serie de dominios o áreas vitales, así como, en conjunto sobre la satisfacción con su vida. El componente afectivo contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y los estados de ánimo más frecuentes, por lo general estos componentes en cierta medida están relacionados entre sí. Una persona que tenga experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como deseable y positiva. Así mismo, los sujetos que tienen mayor bienestar son aquellos en los que predominan esta valoración positiva de sus circunstancias y eventos vitales, mientras que los “infelices” serían los que valoran la mayor parte estos acontecimientos como perjudiciales. En este sentido, la satisfacción con la vida y el componente afectivo del bienestar tienden a correlacionarse porque ambos elementos se hallan influidos por la valoración que realiza el sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en las que se desarrolla su vida (citado en García, 2002).

Autores como Ryff (1989, 1995), hacen hincapié en la aceptación y crecimiento del individuo así como en la adaptación e integración en su ambiente social satisfaciendo así una serie de afectos y sentimientos. Lo que da lugar a una estructura integrada por dimensiones como: auto-aceptación, crecimiento personal, sentido / propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, autonomía y control sobre el medio (García, 2002). Estos elementos pueden ser influenciados por la intensidad afectiva que toma regularmente como referencia de las experiencias emocionales del sujeto. En este sentido, se aplica a las emociones vividas tanto positivas como negativas. Se observa que aquellas personas que tienen una alta intensidad afectiva valoran de un modo más acentuado el modo en se ven afectados por los acontecimientos; este efecto se mantiene incluso después de que ha sido controlada la serenidad de dichos eventos. Sin embargo, estas personas no informan de una

mayor frecuencia de sucesos que aquellos otros caracterizados por una menor intensidad en sus experiencias emocionales (García, 2002).

En este mismo contexto López y González (2001) afirmaron que las vivencias afectivas constituyen señales, indicadores de la relevancia subjetiva para cada individuo tienen los objetos, fenómenos, hechos y situaciones con las que se relaciona. Según se mueva el objeto de la vivencia entre el polo negativo y positivo, el sujeto podrá destacar entre el cúmulo de influencias que sobre él actúan, cuáles son relevantes para él, ya sea por su matiz atractivo o repulsivo, cuáles le resultan indefinidas y cuáles lo impresionan como una mezcla de lo agradable o desagradable (López y González, 2001).

Para Quiróz (2002), un factor determinante para producir la satisfacción a la hora de realizar actividades físicas de aventura, es la persecución del riesgo a la práctica de actividades físicas arriesgadas, se basa en razones ancladas en el cerebro, la psicofisiología del riesgo es una mezcla de neurotransmisores y enzimas en las que se barajan compensaciones y satisfacciones psicológicas. Las actividades físico-deportivas de aventura presentan tres visiones de la vida y el mundo: la visión física externa (naturaleza, agua, velocidad), la visión emotiva interna (riesgo, libertad) y la visión química resultante (adrenalina); siendo el aire, la tierra y el agua el entorno donde se realizan (Quiroz, 2002).

Como lo refirió Olivera (1985) el deporte se ha convertido en una actividad humana tan significativa en la modernidad que está íntimamente unido a éste, pues uno forma parte del otro y viceversa (Olivera, 1985). El medio natural es el elemento básico en que se puede desenvolver adecuadamente las actividades en la naturaleza (Funollet, 1989).

Durante los años sesenta nació en los países desarrollados las prácticas corporales opuestas al deporte de la modernidad, y surgen con fuerza movimientos corporalistas de reacción. En los años setenta, las crisis abiertas por la economía y la conciencia de las nuevas enfermedades, propiciaron amplísimos movimientos como el acondicionamiento físico y el deporte para todos. Después la nueva conciencia ecológica aceptaría los deportes

adaptados y se trataría de un nuevo modelo de prácticas; a lo largo de estas décadas el ascenso progresivo del individualismo, trajo la masiva aceptación de los deportes individuales en la naturaleza y de las nuevas prácticas alternativas que son actividades individuales realizadas en grupo (Olivera, 1995).

La tecnología al crear materiales de alta calidad y a su vez artilugios como el parapente, el ala delta, los ultra ligeros, etc, permiten volar con mayor facilidad sin necesidad de motores, embarcaciones ligeras que permiten la práctica de hidrospeed, el rafting o el hidro-bus, y elementos mecánicos como las bicicletas de montaña y el 4 X 4 que permiten desplazarse por todas las superficies terrestres. Se han ido creando, sofisticando y perfeccionando artefactos y materiales que han permitido que todas estas actividades mejoren la calidad de su ejecución y práctica, su seguridad, su estética y vistosidad (Olivera, 1995).

Las actividades físicas de aventura en la naturaleza que se afianzan en la cultura del ocio, vienen a revitalizar zonas rurales deprimidas, impulsando al turismo activo, verde y de aventura, crean polémica, movilizan a los agentes sociales, provocan la creación de leyes, promueven investigaciones económicas y ecológicas (impacto ambiental); se ha dejado atrás al modernismo frente a una nueva tendencia social acorde con los nuevos valores que corren la producción y da paso al consumismo, al esfuerzo y el sacrificio frente al placer y la libertad, lo colectivo frente al individualismo. Todas y cada una de las prácticas están estrechamente vinculadas a los procesos económicos y socioculturales contemporáneos, que reflejan una cultura postmoderna y en este período de cambios, incertidumbre y esperanza, las actividades físicas toma nuevos enfoques, nacen nuevas actividades y deportes, retornan viejos juegos populares, y se transforman en prácticas ancestrales (Olivera, 1995).

Por todo lo referido anteriormente, se destaca la importancia del presente trabajo ya que en nuestro país los deportes de aventura y riesgo se han desarrollado rápidamente acordes a las nuevas tendencias sociales y la globalización de la económica, que recae sobre todo en el sector turismo recalcando por supuesto en su parte ecológica. También cabe destacar el grado de disfrute, satisfacción y búsqueda de nuevas sensaciones (riesgo) que tienen este tipo de actividades, las cuales son una forma de recreación y buscan el contacto con la naturaleza para estimular así todo su ser escapando de la rutina cotidiana de las ciudades. En los numerosos trabajos de investigación que se han utilizado en la búsqueda de sensaciones como rasgo característico entre los participantes de algunos deportes de riesgo y aventura se destacan los llevados a cabo por Heynon, Rose y Berón (1980), Lob y Bonter (1988), Berón (1990), Cronen, Goma y Pujarné (1991), Straub (1992), Gutiérrez, Gonzáles y Farré (1993), citados por Gutiérrez Sanmartín y Gonzáles de Martos (1995) (Guzmán y Parra, 2001) se concluye aceptando una relación estrecha entre la búsqueda de sensaciones y los deportes caracterizados por elevados niveles de riesgo. Las sensaciones que se experimentan más frecuentemente son el bienestar, placer, satisfacción, emoción, estímulo, excitación, sensación de libertad, entre otros (Gutiérrez y González, 1995). El sentir el riesgo, es una búsqueda que ha sido relacionada con otras dimensiones dentro de la psicología de la personalidad como es el caso de la extraversión y la impulsividad (Eysenck, 1963, 1977, 1978, 1985).

Otro elemento relacionado con la auto percepción, es la sensación de satisfacción producida por la actividad, que se ha mostrado con la participación de actividades físicas o deportivas (Dishman, Sallis y Orenstein, 1985; Marsh, 1990). Investigaciones al respecto han indicado que la satisfacción o la diversión asociada a la práctica de un deporte o actividad física es una de las motivaciones primarias que refieren los jóvenes como criterio de participación (Gould, Feltz y Weiss, 1985). Sin embargo, en los estudios con personas mayores no se ha establecido una asociación clara entre las motivaciones, el grado de satisfacción obtenido por la práctica de ejercicio físico, y los estados de ánimo subyacentes a dicha práctica (Vallerand y O'Connors, 1989, Séller y Woolley, 1991).

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Identificar los niveles de satisfacción que se asocian con la práctica de diferentes actividades deportivas de riesgo.

OBJETIVO ESPECÍFICO

1. Analizar la relación entre género y niveles de satisfacción asociados con la práctica de deportes de aventura y riesgo.
2. Determinar los niveles de satisfacción relacionado con las actividades de riesgo como el Bungee, Rafting, Escalada en Pared Artificial y Kajack en aguas bravas.
3. Analizar la relación entre el grado de satisfacción y el grupo de edades, asociados con la práctica de deportes de aventura y riesgo.

CAPÍTULO II

MARCO CONCEPTUAL

Marco Conceptual

A continuación se desarrollarán temas sobre la actividades físicas de riesgo y aventura, la naturaleza de las emociones, las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza, las sensaciones de aventura, la motivación, el riesgo y la satisfacción.

Actividades físicas de riesgo y aventura

El deporte se ha convertido en una actividad humana tan significativa en la modernidad que está íntimamente unido a la misma, pues uno forma parte del otro y viceversa, el deporte es el testimonio irrefutable del espíritu de la modernidad (Olivera, 1985).

El deporte en la modernidad es esencialmente un espectáculo que consiste en un conflicto no cruento en el que el deportista activo (profesionales) y el deportista pasivo (Espectador) comparten una intensa emoción deportiva, producto del drama generado por el juego y sus circunstancias. El combate lúdico que está estrictamente codificado por reglas y controlado por jueces, concluye con la designación de un vencedor cuyo triunfo es formulado por superioridad cuantitativa (puntos, kilos, segundos, etc), el cual se obtiene por el desarrollo de las capacidades musculares activas (Olivera ,1985).

Olivera (1985) afirmó que el deporte es una actividad que posee un aspecto plástico y coreográfico, en los espectáculos deportivos se contempla combinaciones de actitudes, movimientos colectivos, formas y colores que dan un efecto estético agradable y bello, pero es la tragedia la que emana del conflicto deportivo lo que constituye la categoría estética esencial del deporte, y la institución deportiva nace del desarrollo y de la sistematización de lo trágico. La necesidad de prodigar los conflictos deportivos que generan emoción imaginación e incertidumbre conduce obligatoriamente a la organización de diferentes sistemas de competición, ligas, torneos, copas, campeonatos o sistemas de

eliminatorias con el fin de lograr atractivas tragedias deportivas, que en el transcurso de su desarrollo se convierten en auténticas epopeyas del deporte: el Tour de Francia, torneo de las Cinco Naciones en Rugby, el Campeonato Mundial de Fútbol, las finales de Baloncesto, tan solo por mencionar algunas.

La práctica deportiva que se genera durante la post modernidad está establecida por diferentes cánones (reglas) para quienes la realizan. Cada ámbito de actuación considerado en función de una serie modelos sociales, políticos y económicos en los que encontramos diferentes campos de acción como son los de educación física y el deporte escolar, tercera edad, deporte de rendimiento, y actividades físicas para grupos especiales (rehabilitación motriz, deficientes psíquicos, discapacitados, etc), además de las actividades físicas de tiempo libre y de ocio activo (Olivera, 1995).

Las estructuras y los contenidos de las actividades físicas en función de sus objetivos están enfocados a los diferentes practicantes como un medio para alcanzar un fin determinado teniendo en cuenta sus posibilidades. Olivera (1985) diferencia los siguientes campos:

1. *La educación física y el deporte escolar*, especialmente diseñado para la población infantil cuyos objetivos están enfocados a un desarrollo de las capacidades condicionales y una iniciación al deporte como medio de interrelación social, psicológico y la adquisición de hábitos y destrezas a nivel técnico-táctico, además del desarrollo físico acorde con su período evolutivo.
2. *La tercera edad*, tiene a su alcance las amplias posibilidades de las actividades físicas como método para revitalizar la salud, aumentar la motivación, fomentar las relaciones sociales, adaptando las limitaciones físicas a la hora de realizar las actividades físicas. Una de las ventajas no solo radica en el rato de ocio que implica realizar la práctica controlada y placentera de tales actividades, sino la sensación de bienestar saludable al realizarlas continuamente.

3. *Las actividades físicas para discapacitados*, constituyen una de las demostraciones de la riqueza de las actividades físicas, capaces de ser una fuente de salud física y mental para grupos sociales que tengan limitaciones físicas o psicológicas. La adaptación de la sociedad a la convivencia con estos grupos de individuos, ha permitido una conciencia hacia ellos con las adaptaciones de los diferentes deportes, de sus instalaciones, con profesionales especializados, cuyo objetivo es disfrutar de los contenidos que ofrecen las actividades físicas.
4. *Las actividades físicas de tiempo libre y de ocio activo*, están enfocadas especialmente para los adultos. Este es el grupo más amplio de todos ya que cuenta con la ventaja que las actividades físicas de tiempo libre están al alcance de cualquiera que se lo proponga, si bien los contenidos están estructurados en función de los objetivos, éstos oscilan según el campo en el cual se desarrolla la actividad, pero cuya finalidad está enfocada a ocupar el tiempo libre de manera más placentera posible e incidir en la autorrealización personal.

Olivera (1985) determinó que las actividades de tiempo libre y de ocio activo se pueden distinguir en tres ámbitos que diferencian dichas actividades en relación con su estructura y lógica interna, así como su desarrollo, contenidos y objetivos:

- 4.1 *La práctica deportiva*, simplemente como un intento de disfrutar de los valores que comporta el deporte, competitividad, salud, esfuerzo, aunque la mayoría de los casos el objetivo final es el mismo: ganar a un adversario o superarse a sí mismo.
- 4.2 *Movimientos culturales autóctonos*, que dan lugar a la práctica de los juegos populares y los deportes tradicionales, en un intento de recuperar o continuar con aquellas prácticas ancestrales que se realizaban en un ambiente festivo y lúdico entre los habitantes de una misma localidad, ubicadas normalmente en zonas rurales o de tradición.

4.3 *Actividades físicas recreativas*, son las denominadas actividades físicas de aventura en la naturaleza, que han irrumpido con mucha fuerza en la sociedad moderna, fruto de las tendencias sociales, como huida de la rigidez de los deportes convencionales, una salida hacia el entorno natural y al aire libre frente a las actividades higiénico estéticas realizadas en la mayoría en lugares cerrados o gimnasios. Son actividades que se identifican con la post modernidad, resurgiendo valores diferentes y destacando al cuerpo humano como un ser informal. Este tipo de actividades dan una sensación de libertad, un sentimiento de fluir de la adrenalina que le permite sentir paz y armonía en algunas ocasiones, desequilibrio y vértigo en otras y buscando diferentes sensaciones y emociones para los participantes, son actividades en las cuales se genera gran cantidad de energía o se utiliza poca de esta, ya que depende de la función de cada una de ellas, a pesar de que su objetivo no sea el desarrollo de las capacidades condicionales.

El desarrollo de estas actividades se ha ido incrementando continuamente por sus valores intrínsecos y su lógica interna, evolucionando constantemente y surgiendo nuevas prácticas o variantes de las ya existentes en un intento de aprovechar al máximo de la naturaleza. Por eso las prácticas más genuinas de la época, que se constituyen al calor de los cambios producidos en la post modernidad, son las llamadas las **Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza (AFAN)**, éstas agrupan a un amplio conjunto de actividades en tres medios: aéreo, terrestre y acuático. Estas prácticas vienen impulsadas por el cambio de mentalidad, del paradigma ecológico, el deseo de experimentar emociones placenteras de carácter sensomotriz, la aplicación tecnológica al mundo de la recreación y la influencia de los medios de comunicación social (Olivera, 1985).

Este tipo de actividades se fundamentan en el movimiento ecologista y en los valores de la nueva sociedad post-industrial basada en las referencias ideológicas postmodernas: la democratización del consumo y el hiper-individualismo narcisista que busca en que hacer presente, la realización personal y en suma, el placer. En una sociedad urbanizada fundamentada en un gran control colectivo y en un considerable autocontrol individual surgen, a partir de la década de los sesenta en los Estados Unidos y algo más tarde en Europa, una serie de actividades físicas en el medio natural que promueven un descontrol controlado, con un considerable caudal de riesgos emociones y sensaciones nuevas. Estas experiencias vivenciadas de manera ritual en un marco natural proporcionan a sus practicantes una aventura simbólica, es decir una sensación de vivir unos momentos únicos y excepcionales con riesgos controlados y peligros imaginarios alimentados por la propaganda personal y empresarial, de los medios de comunicación social y el propio atavío del ritual de la actividad: “Las Actividades Físicas en la Naturaleza, representan en oportunidades, que cuerpo percibe y emite información permanente para poder desarrollar la práctica (Olivera, 1985).”

En el transcurso del recorrido histórico de estas prácticas, éstas han sufrido cambios notables desde sus inicios como prácticas masivas, a partir del desarrollo de las actividades físicas en la naturaleza, durante la década de los setenta con un mínimo de institucionalización. En la década de los ochenta se desarrollan actividades físicas en la naturaleza con riesgos, en esa nueva dinámica la estrategia de la imagen invade una parte de dichas prácticas y se empiezan a constituir los oficios de orientación, enseñanza y guía de las nuevas actividades de aventura en la naturaleza (Olivera, 1985).

Estas actividades físicas de aventura en la naturaleza surgen con al advenimiento de la sociedad postindustrial de la mano de la lógica mercantil, en un marco de estrategias comerciales y es una característica de este sector la aparición continua de nuevas prácticas así como la desaparición de otras (Olivera, 1985).

El entorno personal desde el punto de vista psicológico del practicante, en relación con sus emociones, sensaciones y vivencias dentro del desarrollo de las actividades de aventura, siendo consciente de los factores que influyen y condicionan a la misma. De aquí se ramifican tres criterios, el primero tiene que ver con el valor emocional que experimenta el practicante en relación a las características de la actividad diferenciando la hedonista y las ascéticas. Un segundo criterio es la sensación, de un lado el placer/relax cuando el sujeto experimenta una cierta armonía, un placer prolongado que le permite disfrutar de la propia actividad y contemplar el entorno de una manera relajada. El tercer criterio son los recursos biotecnológicos que emplea el sujeto al realizar la actividad y que son los que cierta manera caracterizan y diferencian una actividad de otra, se reconocen cuatro, artefactos mecánico tecnológico en referencia a un aparato ideado para realizar la actividad y adaptado al hombre, ajustado a las características de la misma y que necesita de la energía y habilidad del hombre para su funcionamiento. Los artefactos de motor aquellos que necesitan de la energía para desplazarse, adaptándose el aparato al medio en el que se desarrolla, controlado y manejado por el hombre. Hay actividades que no ocupan ningún artefacto sino del propio cuerpo, apoyado por algunos materiales de complemento que posibilitan el desarrollo de la actividad, utilizando una energía auto generada. Y el último son las actividades que se realizan con ayuda o de un animal (Olivera, 1985).

En un estudio realizado por Sicilia (1999), se afirmó que las actividades físicas en la naturaleza, éstas han ido perdiendo su sentido original, por el cual sus actores mantenían una fuerte integración y respeto por el medio donde se desarrollaban. Esto dado por el alto consumismo y mercantilismo de las sociedades actuales, las actividades físicas en la naturaleza realzan su función al ofrecer incertidumbre y satisfacer necesidades de riesgo, a través de este juego las personas viven una situación de tensión dentro de un mundo cada vez más rutinario. En las sociedades donde predomina una cultura prefigura (Mead, 1997), los adultos van perdiendo su papel de guía dejando paso a los jóvenes entre iguales, al mismo tiempo que va aumentando la necesidad de que los jóvenes orienten y enseñen, a los que hasta poco tiempo les habían excluido.

En este sentido, el joven en lugar de esperar la transmisión de la cultura deportiva, que le indique que prácticas debe realizar, se lanza en la búsqueda de nuevas sensaciones y experiencias que le proporcionen la relación de su cuerpo con el espacio. Hace unas décadas atrás las atracciones de las ferias en las grandes ciudades ofrecían las sensaciones que necesitaba el aventurero urbano, hoy en día las nuevas generaciones se ven en la necesidad de vivir un mayor riesgo, a veces situaciones peligrosas en las que se ve la integridad corporal se ve amenazada pasando por encima de la legalidad. El entorno urbano, para este objetivo, es el único lugar donde puede encontrar emociones diarias, en gran parte, combinadas con las que ofrece en momentos esporádicas otro tipo de medio; con ello las actividades físicas en la naturaleza en lo que respecta a sus componentes de riesgo y aventura están siendo trasladados a las ciudades, adaptando sus espacios, las calles, los puentes y las barandillas son utilizados como circuitos de carreras de patineta urbana (street luge), como el rocódromo para la escalada urbana, o como obstáculos para la práctica de la patineta (skate board) (Sicilia, 1999).

Olivera (1995) en su estudio empírico sobre las actividades físicas en la naturaleza afirmó que los cambios que se han ido sucediendo en la actividad física y en tratamiento del cuerpo en las últimas décadas, se pueden interpretar desde los parámetros ideológicos, políticos y económicos de la nueva sociedad post-industrial (Olivera, 1995).

Las actividades físicas realizadas en el medio natural dejaron de ser una cuestión de necesidad y supervivencia, para convertirse en un modo de recreación y liberación de las cargas impuestas por la sociedad moderna y en un modo de ocio. Sí se presta atención a la navegación por aguas bravas, como una de las muchas actividades realizadas dentro del medio ambiente, y se compara con la práctica realizada siglos atrás, se aprecian las grandes evoluciones que la modernidad ha generado en las actividades físicas en la naturaleza (Sicilia, 1999).

ris
907

CD 593

28 JUL 2003

Niveles de satisfacción con personas que realizan actividades de aventura y riesgo en Costa Rica

Por otra parte, aunque las actividades de aventura en su forma más radicalizada han estado asociadas con la juventud, su institucionalización, a través de clubes, empresas, etc, ha permitido en los últimos años democratizar su práctica, de tal forma que numerosos grupos de diferente edad, nivel económico o capacidad física y psíquica han podido acercarse a estas aventuras. Con ello la tecnología ha permitido crear actividades de aventura en la naturaleza para todos los grupos y edades (Sicilia, 1999).

Dentro de esta forma de práctica deportiva en la naturaleza, el riesgo es una sensación siempre presente en las actividades físicas en la naturaleza y puede existir en cualquier momento un error en el sistema de calidad de los materiales, empleados y habilidad de los expertos. La confianza del practicante en el sistema se encontrará más relacionada con la noción de riesgo o sensación de peligro que esa persona experimente. Por eso el concepto de riesgo implica la suposición de peligro, aunque realmente no conoce sus consecuencias; este consumo de riesgo subjetivo lo que ha hecho Feixa (1995) pensar que la identidad diferenciada de los deportes de aventura no está en sus aspectos prácticos o materiales sino en su dimensión imaginaria o simbólica (Sicilia, 1999).



NATURALEZA DE LAS EMOCIONES

Todo el caudal de emociones muestra algunos aspectos fundamentales comunes; cuando se reacciona ante una situación surge ante todo, una sensación subjetiva que se acompaña de un estado de excitación fisiológica o corporal; hay una agitación física. Por último se presentan ciertas tendencias conductuales, como por ejemplo conductas expresivas (sonreír y llorar), otras de conductas instrumentales por ser una manera de reaccionar frente al estímulo productor de la emoción (por ejemplo atacar o huir). Estos caracteres de la respuesta emocional difieren con la persona y el ámbito cultural. Se encuentran personas muy emotivas que fácilmente se enojan, se ponen sentimentales o sienten miedo, en tanto que otras son más bien invariables; tales diferencias se perciben normalmente como reflejos de la personalidad de cada sujeto (Smith, 1984).

Estímulos Desencadenantes

Las emociones no se dan en un vacío, siempre se refieren a algo o alguien, experiencias como la ira, el miedo, el orgullo y el amor se relacionan con cosas concretas. Los estímulos que las desencadenan pueden ser internos, en forma de imágenes y reminiscencias; por lo regular se identifican los estímulos desencadenantes. Por el contrario a veces no se sabe su procedencia apareciendo la frustración y con ella la ansiedad (Smith, 1984).

La capacidad para despertar las emociones depende en gran parte del aprendizaje; las culturas poseen normas y criterios para juzgar lo bueno, lo malo y lo feo, los rasgos físicos que provocan excitación sexual y enamoramiento en una civilización (como sería el caso de quemaduras y cicatrices en la piel como ornamentos en algunos grupos humanos) pueden causar repulsión en otra. Las diferencias individuales operan conforme a las normas culturales, tanto la personalidad como los factores motivacionales influyen en los estímulos o situaciones desencadenantes y en las reacciones emocionales; los que buscan emociones fuertes sienten un estímulo intenso, una “experiencia suprema” al practicar deportes de aventura como el paracaidismo, en cambio hay otras personas que tienen una

propensión para temer a las alturas, serpientes y arañas, las respuestas al miedo pronto quedan condicionadas a tales estímulos (Smith, 1984).

Componentes fisiológicos de las emociones

Durante los diferentes estímulos emocionales el sistema nervioso central, el sistema autónomo y las glándulas endocrinas, generan reacciones fisiológicas acompañantes (Smith, 1984). Sin duda el aspecto más notorio de la experiencia emocional es el estado de excitación fisiológica resultante de una sensación de “estimulación”, las emociones están arraigadas profundamente en la actividad biológica y muchos teóricos piensan que son producto de la evolución como lo expresa Plutchick y Scott (Davidoff, 1984). Numerosas partes del cuerpo participan en ellas; de especial importancia son ciertas zonas del cerebro, el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino, los cuales interactúan en forma compleja para producir ese estado de excitación fisiológica (Davidoff, 1984).

El cerebro y las emociones

Durante los afectos el sistema nervioso central y el sistema autónomo, al igual que las glándulas endocrinas generan reacciones fisiológicas que activan a las emociones facilitando y aumentando la probabilidad de subsistir.

Sistema nervioso central. Los circuitos dentro del sistema nervioso central activan, regulan e integran las reacciones que aparecen durante la emoción. La **corteza cerebral** o corteza participa en la identificación, evaluación y toma de decisiones en el caso de los datos sensoriales y conducta subsiguiente; los pensamientos, expectativas y percepciones que aparecen en este momento, desempeñan papeles importantes para mantener o esfumar los efectos y la conducta que los acompaña. A su vez la formación **reticular**, una red de células nerviosas en el tallo cerebral, alerta a la corteza para recibir la información sensorial importante; al filtrarse a través de este sistema, los datos de sucesos potencialmente capaces de suscitar emociones se destacan como importantes. La formación reticular en la corteza cerebral presta atención a cualquier situación desencadenada, estará en alerta para responder a la emergencia (Davidoff, 1984).

El sistema límbico, son un grupo de circuitos entrelazados que se encuentran en lo profundo del núcleo cerebral, desempeña un papel regulador, tanto de las emociones como de los motivos, aunque todavía no se comprende muy bien las funciones precisas de cada estructura límbica, la información sensorial pasa a través de este sistema hasta la corteza, a su vez, la corteza envía mensajes al sistema límbico. Una de las estructuras límbicas, **el hipotálamo**, es la responsable de activar el sistema nervioso simpático ante cualquier emergencia. El hipotálamo participa también en el temor y el enojo, al igual que en el hambre, sexo y sed; otros centros límbicos como las **amígdalas y los tabiques** toman alguna parte en la ira, placer, dolor y temor. (Davidoff, 1984).

Sistema nervioso central. Durante una emoción, intensa las personas a menudo sienten una turbulencia interna, tal vez, un golpeteo del corazón, pulsaciones rápidas, músculos tensos, temblores y señales similares; estas relaciones se llaman relaciones autónomas porque se inician en el **sistema nervioso autónomo** (SNA), este consta de nervios que van de la médula espinal y el cerebro a los músculos lisos de los órganos internos, las glándulas, el corazón y los vasos sanguíneos. Las dos ramas del SNA, los sistemas simpático y parasimpático, mantienen un ambiente interno óptimo. El **sistema parasimpático** tiende a estar más activo cuando los animales están relativamente calmados, por ejemplo cuando digieren su comida, duermen o se recuperan de alguna enfermedad. El **sistema simpático**, asume las riendas cuando surge alguna emergencia (momento en que aparece la emoción) y moviliza los recursos del cuerpo para entrar en acción; este sistema supervisa además de otras muchas actividades, incluyendo : 1) llevar sangre hacia el corazón, sistema nervioso central, y músculos para que los animales puedan pensar claramente y actuar con rapidez ; 2) liberar azúcar de las reservas en el hígado para proveer energía a los músculos; 3) preparar la sangre para que coagule rápidamente para curar las heridas; 4) profundizar la respiración para que entre mayor cantidad de oxígeno en la sangre, y de esta manera, surtir combustible al cuerpo. Durante las crisis, el sistema simpático estimula también las glándulas suprarrenales (Davidoff, 1984).

Glándulas Suprarrenales Están situadas encima de los riñones; cuando sobrevienen experiencias que provocan las emociones, las glándulas suprarrenales descargan las hormonas adrenalina y noradrenalina. Estos mensajes químicos estimulan muchos de los mismos centros que ya ha activado el sistema nervioso simpático (incluyendo el circulatorio y respiratorio). Estas hormonas se segregan continuamente, mientras el cuerpo permanece en estado extremadamente alerta y activo; es decir hasta que haya pasado la crisis o hasta que quede exhausto (Davidoff, 1984).

Componente Psicológico de las Emociones

Muchos de los psicólogos creen que las interpretaciones que las personas dan a una situación inmediata determinan el nombre que dichas personas dan a las reacciones emocionales similares del sistema nervioso simpático. Como este concepto destaca mucho el rol de las cogniciones y se le conoce como enfoque cognitivo de las emociones (Davidoff, 1984).

Las cogniciones pueden disparar o no las sensaciones que acompañan a los afectos y desempeñan un papel importante manteniendo y moderando las emociones; las informaciones formales e informales sugieren que la persona nutre y fomenta sus sentimientos, causando que se prolonguen y o intensifiquen (Davidoff, 1984).

El concepto de la valoración cognitiva se funda en la suposición de que el sentimiento depende del pensamiento; la emoción es una respuesta a los estímulos desencadenantes a los que damos una interpretación y un significado. El acto de la percepción consiste en conferir sentido a las sensaciones; los pensamientos, juicios e interpretaciones crean la realidad psíquica que produce una reacción; las estimaciones que se advierten en la conducta emocional son de carácter evolutivo y personal, se relacionan con lo que se considera conveniente o negativo para nosotros, y para aquellos a quienes se aprecian (Davidoff, 1984).

Las sensaciones que experimentan las personas según Smith (1984) son frecuentemente bienestar, placer, satisfacción, emoción, estímulo, excitación, sensación de libertad, nerviosismo, miedo, ansiedad, catarsis, auto superación, independencia, euforia, relajación, aislamiento, vértigo y pánico; de los cuales se expondrán los siguientes:

Ansiedad: es una emoción que se caracteriza por sentimientos de peligro, tensión y sufrimiento, por algo que supuestamente habrá de suceder y por una activación del sistema nervioso simpático, este efecto se caracteriza como una sensación negativa y tensa.

Euforia: con frecuencia se activan ciertos receptores sensoriales conectados con determinados lugares de placer en el cerebro, por lo general los seres humanos se sienten tan intensamente conscientes de las sensaciones que suelen sentirse como identificados con el mundo; la persona siente que usa sus aptitudes y capacidades plenamente, sin que su funcionamiento refleje un esfuerzo laborioso; los seres humanos se sienten en pleno control de sí mismos, libres de temores y obstáculos, se sienten espontáneos y naturales.

Éxtasis: presente en el tálamo este envía mensajes a los órganos internos los cuales producen la excitación fisiológica, esta reacción depende de la intensidad de la emoción y de la clasificación cognoscitiva, su calidad o tipo.

Miedo: el corazón empieza a latir más rápido a medida que la sangre fluye a los músculos y a la superficie de la piel, disminuye el volumen de sangre en el estómago y la digestión casi se interrumpe; se respira más rápido y fuerte para obtener más oxígeno, se eleva el nivel sanguíneo de azúcar, produciendo así mayor cantidad de nutrientes para los músculos, las pupilas se dilatan para que penetre más luz, sudoración cutánea para disminuir el calor y excretar los productos de desecho creados por el esfuerzo, los músculos se ponen tensos listos para la acción, todo este conjunto de actividad se debe a la porción simpática del sistema nervioso autónomo y a las hormonas elaboradas por el sistema endocrino produciendo adrenalina y noradrelanina (Davidoff, 1984).

Pánico: este se deriva del terror y del terror contagioso, Merloo (1964) indica que el pánico significa no solo reacciones individuales de terror, explosiones colectivas de miedo y huida, furia, tumulto y desenfreno, agresión, se habla de pánico cuando un acontecimiento peligroso causa una reacción espontánea y desorganizada en el individuo. Las reacciones fisiológicas durante el pánico pueden ser muchas; el sistema nervioso se alerta, se produce mucha adrenalina hasta el punto que suelen ser duraderos los efectos somáticos producidos por la reacción de miedo, se produce una palidez y tensión que puede ser muy marcada en la cara, hay un incremento en la tasa cardiaca, disnea e hiperventilación, náuseas, vómito, temblores incontrolados, sudoración excesiva, mareos, desvanecimiento, diarrea, incontinencia urinaria y fecal, ataques de ira, inquietud, desvelo, pesadillas, irritabilidad, etc. No existe una reacción unánime se reacciona diferente, desde paralización, apatía, obediencia dócil y conductas agresivas (citado en Hernández, 2000).

Las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza

El individuo de hoy, en su búsqueda del equilibrio personal trata de contrarrestar algunos de los efectos negativos que, para él tiene el trabajo como puede ser la rutina, la monotonía, el estrés, y para hacerlo recurre a las actividades de ocio en su función liberadora, entre otras (Canales , 2000).

Esto que hoy día comienza a ser ya una realidad, propicia que cada vez más la población desee disfrutar de su tiempo libre que actividades ociosas que antaño las disfrutaban solamente determinadas clases sociales, por lo costoso de las mismas y por la necesidad de disponer del tiempo libre, gracias a ese aumento del tiempo libre disponible y de la calidad de vida, se están incrementando notablemente (Perich, 2000).

El deseo de huir y romper con lo cotidiano (las actividades deportivas como válvulas de escape), el deseo de contar con la naturaleza, de respirar aire puro y reencontrarse con uno mismo; o por el contrario, la búsqueda de sensaciones fuertes, el probar los límites personales, recorrer espacios extraños e insólitos o ser capaz de afrontar cualquier riesgo que la naturaleza presente, son algunas de las causas que han motivado ese “boom” de las actividades físicas de aventura (Perich, 2000).

Perich subdivide las actividades en dos grupos: actividades de difícil accesibilidad y actividades de fácil accesibilidad:

Actividades de difícil accesibilidad

Este tipo de actividades se centran en aquellas que llevan implícitas algunos de los siguientes componentes: tecnología, buena condición física y/o menor arraigo entre la población. Dentro de estas actividades, se incluirían las que se conocen como deportes de aventura propiamente dichos, entre los que están: alpinismo o montañismo, descenso de cañones, espeleología, carreras de bicicleta de todo terreno, deportes aéreos,...

Actividades de fácil accesibilidad

Se centran en aquellas en las que o bien, la tecnología no es tan necesaria para llevarlas a la práctica, o bien no es necesaria una gran condición física y a su vez, son un tipo de prácticas extendidas y arraigadas en la cultura popular entre la mayoría de la población.

Dentro de este tipo de actividades se engloba, no sólo alguno de los deportes de aventura sino también de actividades de ocio y de recreo con potencial incidencia sobre el medio natural. Estas actividades pueden ser ligadas al medio natural en general (paseos por el monte, excursionismo...) o bien a algunos de sus elementos (montaña, agua y aire), como por ejemplo, campamentos, paseos por el monte ya sea a caballo o en caminatas, rutas eco-turísticas (observación de fauna y flora), caza pesca, bicicleta de montaña (con su vertiente mas suave y recreativa), excursionismo (Perich, 2000).

Mapa emocional en la realización de las actividades físicas en la naturaleza

Canales (2001) se refirió a una serie de motivos y/o sensaciones que podrían figurar como un mapa emocional en aquellas personas que realizan las actividades físicas en la naturaleza.

Vida cotidiana: Las obligaciones y restricciones horarios establecidos en la vida laboral en los núcleos de población moldean unas interpretaciones de la vida que se aproximan a percibirla como un transcurrir rutinario. De esta forma, el estrés, la rutina, la alineación invade inevitablemente a una población que ha olvidado el placer de la plenitud.

Distensión: esta interpretación de la vida tan estresante produce tensiones que afectan a la persona. Estas tensiones se reflejan tanto en los estados emocionales, como en la musculatura y el funcionamiento orgánico. La práctica de actividades en la naturaleza provoca en las personas una liberación de todas las tensiones acaecidas en la vida diaria, originando una relajación y olvido de los problemas cotidianos.

Desrutinización; el funcionamiento del ritmo del reloj y la realización de unas tareas reiterativas que carecen de sentido, disponen al individuo a que actúe de forma mecánica; de esta forma, sus vidas están deshumanizadas porque actúan como si de seres programados se tratase. El involucrarse en la dinámica de las actividades físicas en la naturaleza supone una ruptura con esa inercia rutinaria cuajada en la vida diaria. Estas personas se sienten promotoras de una actividad atrayente, estimulante, que requiere toda a atención y humanidad posible.

Revitalización: esta tensión que ya forma parte íntegra de las vidas provoca una gran gasto de energía siendo el entorno natural y la ejercitación en este medio el vehículo idóneo en el en el que las personas recuperan toda esa energía perdida en el día.

Interiorización: Referida a todas aquellas sensaciones que favorezcan el abandonarse a la búsqueda del propio yo, a la retención de los hechos y vivencias por sí mismas, a sumir las sensaciones provocadas por la praxis. Con ello se observa la existencia de una tendencia hacia el ensimismamiento, hacia una reflexión profunda en definitiva, hacia la abstracción.

Reencuentro: la vida cotidiana es un continuo alejarse de la forma de vida de los ancestros, íntimamente relacionados con el entorno natural, para la supervivencia y desarrollo de la especie; la práctica de estas actividades en el medio natural permiten vivencias y sensaciones en las cuales el individuo se interioriza.

Identidad: los patrones sociales en cuanto a la percepción de la individualidad se aproxima más a identificarlos como un número, tal y como si de un producto fabricado; las personas buscan un reencuentro personal que les permita asimilar los hechos, las sensaciones vividas y sentirlas como propias, con ello se produce una afirmación de la individualidad donde el yo toma toda importancia.

Intimidad: sentir el yo a través de la soledad que la naturaleza aporta, hacer reservados esos sentimientos, provocar su intrusión en el interior de la persona.

Privilegio: sentimiento de privilegio, admitiendo la grandeza de la naturaleza, reconocer y agradecer al medio natural por disfrutar de la majestuosidad; la existencia se convierte así en una dicha personal, en un privilegio por sentimiento de sentirse vivo y capaz de gozar intensamente en la actividad.

Vacío: sentir que se pierde el punto de referencia, que el espacio no contiene aire ni materia alguna. Es formar parte íntegra del entorno como sí de un fluido que se expande se tratase.

Reequilibrio: en la vida diaria coexiste la bipolaridad entre la ruptura de la armonía y la recuperación de ésta; esta vuelta a estados iniciales de equilibrio alcanza su máxima expresión en la práctica de actividades en la naturaleza produciendo sensaciones placenteras y de bienestar.

Deleite: las actividades en la naturaleza se asocian a la idea de un placer que embriaga a cualquiera; las actitudes hedonistas están presentes en buena parte de los usos sociales en el mundo de hoy en día; pero los hedonistas naturalistas se distancia de los placeres propiciados por el afán consumista, de poder y de riquezas tan divulgado y estimulado en la sociedad actual, se establece al placer como la ausencia del sufrimiento de ahí surge el deleite a partir de la sensación de bienestar en el goce placentero de los objetos y de las manifestaciones sencillas y naturaleza.

Forma de vida: estas actividades en la personalidad de ciertos individuos es una forma de concebir la vida y es parte importante para ellas para desarrollarse como personas.

Necesidad: esta fusión tan íntima con las actividades en la naturaleza origina una dependencia que dispone a las personas en una actitud de constante búsqueda y de constante encuentro. Tal es el estado de gratitud y bienestar que adquieren cuando se encuentran en contacto con el medio que diseña esta necesidad perentoria, determinando una aproximación regular a éstas que tanto placer les causa.

Autosatisfacción: los individuos cuando realizan este tipo de prácticas sienten un gran bienestar causado por la realización de aquello que les moviliza siendo presas de un estado de equilibrio y placer.

Recompensa al esfuerzo: durante la actividad se sufren momentos de crisis por la dureza del terreno y de la práctica en sí; cuando se superan estos momentos críticos y se finaliza la actividad, se percibe una sensación de bienestar y satisfacción por haber dado

término a ésta. Cualquier momento de sufrimiento y el sacrificio que supone el salvar ciertos instantes de verdadero cansancio son recompensados por el estado de satisfacción posterior que invade al practicante. La persona que practica la actividad en la naturaleza se encuentra plena, satisfecha, con un deseo arduo para enfrentar nuevamente con las dificultades que entraña el medio natural.

Solidaridad: por las características del entorno natural estas prácticas han de realizarse en compañía; en momentos al enfrentarse a éstas en solitario puede resultar peligroso, e incluso para la realización de algunas actividades se necesita la colaboración de los compañeros (escalada). Esta compenetración en pos de un mismo fin, cultiva una buena interacción entre el colectivo, la plena confianza entre los miembros es respirable, al igual que su total fusión e integración.

Contingencia: es la posibilidad de peligro en la práctica de estas actividades; en el momento de práctica se está constantemente en una situación límite, en una situación de dualidad en que puede o no suceder algo imprevisible; hasta tal punto es la sensación que el peligro hace pensar incluso en la muerte, el riesgo extremo estar cerca de la vida y la muerte (posibilidad de una caída en un paso de escalada, la ruptura de la cuerda al hacer bungee). Y esto es lo que provoca su atracción hacia la actividad, las prácticas presentan expectativas hacia lo desconocido, la aventura, hacia lo salvaje, espacio incontrolable, provocando situaciones dotadas de incertidumbre, hacia la climatología variable y la sensación de vértigo, como la pérdida del equilibrio o la falta de base de sustentación o provocada en situaciones de extrema e intensa emoción, que es asociada por autores como Parlebas; (1988); Miranda, Mora, y Olivera (1994) como vivencia en las prácticas de aventura y riesgo.

El boom de las actividades físicas de aventura y riesgo no han sido ajenas a las mujeres, en este proceso de transformación han encontrado en las actividades físicas en la naturaleza, un fiel instrumento donde manifestar sus necesidades, deseos e inquietudes, en el medio natural se encuentran tanto parajes que favorecen la descarga de adrenalina, como lugares que propician la relajación y sosiego (Canales, 2001).

Para todas las mujeres el ser practicantes de una actividad física en la naturaleza es un desencadenante de toda una serie de sensaciones que tienen un efecto decisivo en sus vidas cotidianas. Para unas supone una distensión, la desaparición temporal de las tensiones y agitación que les comporta el vivir cotidiano en la ciudad; para otras, una forma de revitalización, de oxigenación; para todas supone un modo de salir de la rutina, una experiencia desrutinizadora que todas viven como una auténtica necesidad (Perich, 2000). Por su parte las mujeres buscan de sensaciones fuertes, de probar límites personales y auto-afirmarse, en afrontar riesgos que requieran acciones de esfuerzo físico y mental (Canales, 2000).

El estar en contacto con la naturaleza es un gozo, una delectación constante que se expresa como una necesidad, como una recompensa, una profunda autosatisfacción; para unas una forma de vida y una oportunidad para sentirse solidarias con el mundo, para encontrarse con su identidad más arraigada formando parte del universo. Pero estas experiencias, en la mayoría de los casos no están exentas de sobresaltos que proporcionan situaciones de terror, de riesgo aunque sea controlado, estas vivencias en el medio natural desencadenan un fuerte desahogo y una profunda serenidad. También producen estímulos de auto-superación en los cuales las mujeres se sienten fuertes y autónomas, ser capaces como los hombres, o incluso más, se sienten reconocidas socialmente y sentirse tan válidas como los hombres (Perich, 2000). Olivera (1999) afirmó que la mujer adquiere un papel importante en las actividades físicas de aventura en la naturaleza ya que estas se identifican con los nuevos valores, desarrollando así nuevos conceptos contra una sociedad que ha estado llena de prejuicios y estereotipos machistas (Olivera 1999).

Es importante también destacar como lo mencionaron Davis & Luoveau (1998) que a partir del momento en que las mujeres se alejan de los espacios y roles que se les habían asignado en la sociedad, pierden ciertos atributos otorgados a lo femenino e incluso algunas son catalogadas de masculinas, por lo que los estereotipos influyen en la práctica deportiva especialmente en los deportes agresivos y de riesgo los cuales son exclusivos de los hombres por lo que la mujer queda excluida de ellos; en contraposición a esto los mismos autores aseveran que la ejecución por parte de las féminas al realizar actividades físicas deportivas no exclusivas de las mujeres se convierte en una necesidad de expresión y una afirmación del yo; representa la capacidad de emprender nuevos retos y de construirse como un ser humano, capaz de auto-realizarse (Gallo, 2002).

Las Sensaciones de aventura

En opinión de Laraña, (1989) las motivaciones de los deportistas están contenidas en el propio ejercicio físico y en las sensaciones que produce su práctica, son actividades que no necesitan de una justificación para realizarlas, produciendo satisfacción con solo su práctica (citado en León, 2002). Las motivaciones en la satisfacción del sentirse bien es el resultado del placer de haber cumplido con la actividad ya que el cuerpo como la mente disfrutan de la actividad (Parra, 2001).

León (2002) refirió a las sensaciones como un término demasiado amplio e impreciso, como una forma coloquial de expresar sentimiento experimentados en los practicantes de las actividades en la naturaleza de aventura; son sensaciones placenteras de primera instancia, pero que a la vez son de inestabilidad, de inseguridad y de satisfacción y autoafirmación por lograr vencer la inestabilidad, además son sensaciones de progreso, de mejora y aprendizaje continuo, ya que una de las características es que el nivel de maestría que puede lograr alcanzar es muy elevado y las sensaciones se obtienen cada día y en cada nivel desde el primer momento. Además a la par de las sensaciones experimentadas y unidas por todas ellas surgen agrupaciones de practicantes de las diferentes modalidades, en las que en sus conversaciones giran reiteradamente en torno a las sensaciones obtenidas

y a los nuevos trucos logrados o las condiciones meteorológicas reinantes y decisiva para la práctica de muchas de las modalidades (León, 2002).

Son abundantes las investigaciones que relacionan la práctica de actividades arriesgadas con la búsqueda de sensaciones, definida como la necesidad por la variedad de sensaciones y experiencias nuevas y complejas además de la predisposición para asumir riesgos físicos y sociales por puro placer de sentirlos (Parra, 2001). Zuckerman (1979), lleva 25 años investigando sobre la búsqueda de sensaciones y elaboró una escala en la cual mide este rasgo de personalidad, Escala de búsqueda de Sensaciones (SSS), en la cual se busca las emociones y aventura para encontrar en ellas sensaciones no usuales. La búsqueda de excitación para encontrar una estimulación a través del pensamiento y los sentidos; también busca la desinhibición la cual es la más relacionada con las características biológicas y suponen la búsqueda de emoción a través de las relaciones con los demás, el juego, las drogas, la variedad sexual. Y por último la susceptibilidad al aburrimiento, cuando se muestra una cierta aversión a las experiencias repetitivas (Parra, 2001).

La Motivación

La motivación tiene un carácter dinámico y personal, su dinamismo se expresa en las fluctuaciones (aparece, se desarrolla, desaparece y renace) durante todo el proceso de la actividad, en la medida que se satisfacen las necesidades, motivos e intereses (González, 2002). El divertirse y moverse son necesidades inherentes al ser humano que se convierten en motivos de carácter intrínseco que suscitan sentimientos de interés y de aptitud hacia la actividad física. La motivación intrínseca es por lo tanto, aquella que esta centrada en la actividad propia y constituye un premio en sí misma (Moreno, 1999). La novedad va a estar determinada por factores derivados de recompensas externas o motivos extrínsecos tales como el empleo de nuevos materiales que estimula la atención en la práctica (González, 2002).

López, (2002) sugirió que la motivación es toda una tensión afectiva, ya que todo sentimiento desencadena y sostiene una acción en dirección a un fin, además la relación entre motivación y satisfacción se expresa en las vivencias afectivas. Las vivencias afectivas constituyen la expresión de cómo los objetos y fenómenos de la realidad se relacionan con la satisfacción o insatisfacción de la esfera motivacional y la satisfacción de sus necesidades (Moreno, 1999). Algunas investigaciones sobre disfrute se han centrado en la motivación de los deportistas jóvenes y cuáles son las razones para la práctica de estos deportes; Kimiecik y Harris (1996) concluyeron en su investigación que el disfrute es una motivación importante para participar en un deporte o actividad física, el cual es una variable para jóvenes de diferentes edades. Si este disfrute es de una experiencia óptima y de alta calidad es un elemento clave para que la actividad se vuelva intrínseca recompensada, como resultado de esta experiencia entretenida (esta motivación puede ser intrínseca o extrínseca) (Kimiecik 1996).

Kimiecih (1996) definió al disfrute como una experiencia psicológica óptima que lleva a realizar una actividad por su propio honor y está asociada con experiencias afectivas positivas. Está íntimamente enlazado con la motivación intrínseca y el afecto positivo; esta relación es óptima para investigaciones en ambientes deportivos y de ejercicio. Otros autores como Scalan y Simons (1992) definen al disfrute como una respuesta positiva afectiva a la experiencia deportiva que refleja sentimientos como placer, gusto y diversión experimentada. Wankel (1993) determina al disfrute como una emoción y un estado afectivo positivo; el cual puede ser homeostático en la naturaleza, resultante del saciar necesidades biológicas u orientados en el crecimiento personal, envolviendo una dimensión cognoscitiva, enfocada en la percepción de aplicar triunfalmente las destrezas de uno para encontrar retos ambientales (López, 2002).

La emoción ha sido definida como un sentimiento propio, el cual está situado por actos sociales emocionales y cognitivos que la gente dirige a sí mismo o dirigidas a otras personas; para Dersin (1984) puede expresarse culpa, orgullo, tristeza, alegría, etc. Este sugiere que la actitud es un sentimiento de valor intencional que se parte del marco interpretativo de una persona y se refleja en un gusto o disgusto por un objeto. El placer es un sentimiento sensible enfocado a las necesidades del cuerpo; la motivación intrínseca es una necesidad innata por la competencia y determinación propia y estar íntimamente enlazada con estados de disfrute, fluir (realización de una actividad) y experiencias afectivas positivas (López, 2002). Hay diferentes factores ambientales que influyen en la motivación para realizar cierto tipo de actividades, entre estos encontramos el ruido, el cual es un factor inherente al resultado ya que este provoca diferentes sensaciones, puede atraer y estimular la práctica incitando aquella situación, al mismo tiempo puede provocar miedo, llegando a interferir o inhibir las acciones. El factor de los fenómenos naturales (viento, temperatura, humedad, lluvia, etc) hacen variar el estado cualitativo presentando unas características idóneas para la práctica de las actividades o contrariamente, siendo sumamente peligrosas aumentado el riesgo y su motivación para realizarlas; otro factor de motivación es el riesgo ya que este se asocia al sentido del peligro (Grazziano y Andreu, 2000).

Riesgo

La aproximación al riesgo es complicada, ya que este depende de factores muy variables, de relaciones entre diferentes ámbitos los cuales caracterizan al sujeto en la intervención de procesos de decisiones ante cambios informales que se presentan en el medio de práctica. En función de cómo se establecen estas relaciones se deriva un mayor o menor grado de riesgo de la actividad. El hecho de que el sujeto deba de escoger entre muchos elementos para la realización de la actividad (material, lugar, momento, etc) se incrementa el riesgo resaltando los procesos informativos y decisivos (Andreu y Grazziano, 2000).

La práctica de actividades físicas en la naturaleza ha ido evolucionando en formas innovadoras por lo que muchos practicantes buscan emociones en contraposición a la vida urbana en donde la percepción de riesgo es casi inexistente; las actividades realizadas en este medio siempre llevan situaciones en donde se requiere complicados e intensos esfuerzos motores para superar obstáculos naturales. Combinando lo anterior más sentimientos como ansiedad, placer, excitación, etc, lleva a muchos sujetos a valorar estas actividades como apasionantes, divertidas o como retos personales (superación de miedos o angustias) (Andreu y Grazziano, 2000).

La toma de riesgo físico puede representar una amplia diversidad de valores y varían en función a las interpretaciones y significados para el sujeto con la superación del éxito en una situación determinada; en todas las actividades arriesgadas la amplitud de la ganancia parece corresponderse con la gravedad de la pérdida, estas son evidentes y generalizables (corporales, materiales, financieras o económicas, sociales y morales) (Andreu y Graciano, 2000).

Barjonet y Cauzard, (1987) consideraron que los factores que distorsionan la percepción de riesgo se asocian con la personalidad, también en la experiencia porque los sujetos se sienten más seguros en sus acciones y sobreestiman sus posibilidades lo que aumenta la subjetividad del riesgo y otros como la influencia de medios de comunicación, las actividades en la naturaleza se caracterizan por ser de gran espectacularidad y tienen un gran impacto visual en sus imágenes las cuales son aprovechadas por mensajes publicitarios (Fuster y Casanova, 1991); esta espectacularidad asociada al accidente y su difusión en los medios de comunicación pueden distorsionar la objetividad del riesgo de esta práctica. Otro factor es el grupo que pertenece el sujeto los cuales este puede influir en la toma de decisiones, la sumisión del sujeto ante el grupo es el deseo de identificación y aceptación por lo que la toma de riesgo colectivo es atractivo y a veces innecesario (citado en Andreu, 2000).

Autores como Heinz-Guter (1987) el riesgo puede representar una amplia diversidad de valores, la aventura proporciona una pequeña dosis de peligro, de nerviosismo, esperando un desenlace feliz (Grazziano y Andreu, 2000). Por su parte Zuchuman (1979) mencionó en uno de sus artículos que la necesidad de buscar variedad de sensaciones, de experiencias nuevas y complejas hacen que el ser humano asuma riesgos físicos y sociales para poder sentir placer (citado en Sicilia, 1999). Para Miranda y Mora (1994) un factor determinante para este tipo de actividades es el riesgo extremo, es lo que provoca su atracción, las prácticas presentan expectativas hacia lo desconocido, dotadas de gran incertidumbre, hacia una climatología variable y la sensación de vértigo, como base de sustentación o provocando en situaciones de extrema e intensa emoción como vivencia de aventura y riesgo, hacen que las personas se interesen en este tipo de actividades de aventura y las mujeres no están exentas de ello (Olivera, 1994). El componente de riesgo puede ser visto como un factor común en las Actividades Físicas de Aventura, como nos recuerda Feixa (1995), su significado no es unívoco ni en el espacio y el tiempo, pues cada cultura tiende a definir los parámetros de su práctica y el significado de las mismas; por otro lado, cada individuo experimenta la misma aventura de modo y forma diferente, atribuyéndole significados diferentes en función de su experiencia y expectativas previas (Sicilia, 1995).

La Satisfacción

Es de conocimiento popular que las actividades llevadas a cabo por la persona repercuten sobre su estado de ánimo y sobre su satisfacción. No obstante cuando se ha tratado de estudiar de una manera más sistemática su influjo, los investigadores han tropezado con problemas derivados de la amplitud o vaguedad del término; así el concepto de actividad puede aplicarse a cosas tan dispares como contactos sociales, actividades físicas y culturales, viajes, aficiones, etc (García, 2002).

Son muchos los autores que han tratado de dar una definición sobre satisfacción. Se podría definir como el resultado de la valoración global mediante la cual, a través de la atención de elementos de naturaleza efectiva y cognitiva, el sujeto repara tanto en su estado anímico presente como la congruencia entre los logros alcanzados y sus expectativas sobre una serie de dominios o áreas vitales así como, en conjunto, sobre la satisfacción con su vida (García, 2002).

Rodríguez y González (2001) definieron la satisfacción y la insatisfacción como un estado psicológico que se manifiesta en las personas como expresión de la interacción de un conjunto de vivencias afectivas, que se mueven entre los polos negativos y positivos en la medida en que la actividad que el sujeto desarrolla, en el objeto que se manipula, da respuesta a sus necesidades y corresponde con sus motivos e intereses (Hurtado, 2000). Veenhoven (1984) definió la satisfacción como el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos; el individuo utiliza el componente cognitivo donde discrepa entre las aspiraciones y sus logros, cuyo amplio rango evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso o frustración, también influirán las emociones, los estados anímicos y los sentimientos (citado en García, 2002).

Son innumerables los estudios que se han centrado en las variables de la satisfacción o bienestar que se relacionan con los elementos de tipo afectivo, Costa y McRae (1980) entre otros, concluyeron que algunas dimensiones de personalidad, tales como la extraversión, se relacionan más intensamente con el componente positivo que con el negativo; mientras que otras como el control personal están vinculadas al componente positivo; las variables relativas al apoyo social (cantidad de contacto social, disponibilidad de apoyo, satisfacción con los amigos, etc) tienden a corresponderse con el afecto positivo, mientras con los acontecimientos negativos (estresores, molestias cotidianas, eventos vitales negativos, ansiedad, pobre salud física) están relacionados con afectos negativos. Además de estos resultados generales, también se han avanzado propuestas acerca de los factores que ejercen su influencia sobre estos componentes, así como las interacciones

entre ellos. Zatura y Reich (1983), por ejemplo mostraron que los acontecimientos positivos y los negativos tienden a afectar respectivamente al afecto positivo y negativo. No obstante estos autores encontraron efectos de interacción cuando se tenía en consideración el control que la persona tenía sobre los acontecimientos, ya que sus correlaciones afectivas eran diferentes. Diener, Larsen y Emmons (1984) sugirieron que el afecto negativo, a diferencia del positivo, esta menos influido por factores situacionales y más por factores de personalidad (García, 2002).

Como se comentaba al principio, han sido numerosos los trabajos que han pretendido encontrar la relación que guarda la satisfacción con otras variables, entre las que se cuentan la edad. Herzog y Rodgers (1981) confirmaron en su revisión bibliográfica la relación positiva entre satisfacción y la edad; ésta adopta una forma marcada en determinados dominios o áreas concretas de la vida; las personas reajustan los objetivos o metas a las posibilidades en cada edad, por eso el mantenimiento de la satisfacción a o largo de los años muestra una disposición natural en las personas a adaptarse a las circunstancias (García 2002).

En cuanto al género, también se ha encontrado una repercusión diferencial de los eventos vitales entre hombres y mujeres, en este sentido aparece que las mujeres no solo son más expresivas a la hora de manifestar sus emociones, sino que también son más sensibles a los acontecimientos relevantes que ocurren en sus vidas. Acorde con esta mayor sensibilidad Lee, Seccombe y Shehan (1991) reportaron que, es más frecuente que las mujeres auto-informaran de ser muy felices; de esta manera la respuesta emocional positiva más intensa parece equilibrar su alto afecto negativo dando niveles similares de satisfacción. Fujita, Diener y Sandvik (1991) afirmaron también que las mujeres tienden en mayor medida a tener niveles más intensos de satisfacción y felicidad que los hombres cuando no se presentan sucesos vitales negativos (García, 2002).

Se han propuesto un cierto número de necesidades psicológicas universales en las que influyen en la auto-satisfacción, Diener (1984) remarca las relativas a la auto-eficacia y a la aprobación tanto propia como la de los demás; diversos estudios confirman la trascendencia de ambos aspectos. Reich y Satura (1981) afirmaron que la causa personal o la auto-eficacia está presente en el afecto positivo. En relación con la aprobación hay pruebas empíricas que demuestran la importancia tanto del auto-concepto como del apoyo por parte de los demás, (Ryan y Solky (1996) sugirieron que el apoyo social satisface las necesidades básicas relativas a la percepción de autonomía y competencia incrementando la sensación de auto-aceptación a través de los sentimientos de aceptación y vinculación con el grupo. Wilson (1967) da por asentado que el grado de realización necesario para producir satisfacción depende del nivel de adaptación o de las aspiraciones, que se ve influido por la experiencia pasada, las comparaciones con los demás, los valores y otros factores (García, 2002). Una investigación realizada por Bergenson y Barcus (1989), ubican a las actividades físicas en la naturaleza con dimensiones terapéuticas, de auto-estima y auto-concepto, además de la concentración y comportamiento individual y grupal (Olivera, 1995).

En cuanto a la satisfacción por las actividades físicas producidas en la naturaleza, Sicilia (1999) afirmó en uno de sus estudios que las actividades físicas en la naturaleza tienen como función el ofrecimiento de incertidumbre y proporcionan satisfacción y la necesidad de riesgo (diferentes niveles) factor importante para producir nuevas sensaciones y emociones (Sicilia, 1999). Como lo manifestó Quiroz, (2002) en uno de sus estudios, la satisfacción al realizar este tipo de actividades físicas en la naturaleza se basan en el riesgo, en la competencia con uno mismo o con los demás, en hacer acciones compartidas con el grupo, la destreza corporal y la habilidad técnica es importante ya que se debe de tener reacciones rápidas en situaciones de incertidumbre (Hurtado, 2000).

Por su parte Olivera (1995), en su estudio sobre la crisis de la post-modernidad da diferentes criterios en donde las personas valoran las sensaciones por el placer y el descanso, cuando el practicante experimenta cierta paz y armonía, de un placer prolongado sin límite de tiempo que le permite disfrutar y tener una satisfacción de la propia actividad al contemplar el entorno natural de manera relajada. Parlebas (1998) refirió que este tipo de actividades de aventura en la naturaleza, provocan situaciones dotadas de incertidumbre hacia lo climático o situaciones adversas, esto es lo que provoca su atracción hacia la actividad, estas prácticas presentan expectativas hacia lo desconocido de la aventura; las sensaciones que produce en su práctica son actividades que no necesitan de una justificación más que la propia satisfacción que produce su práctica (León, 2002).

En referencia a la edad y la satisfacción a la hora de realizar las actividades en la naturaleza Fuster y Agruraza (2000) determinaron que muchos practicantes de las actividades de aventura en la naturaleza, buscan emociones en contra-posición a una vida urbana en donde la percepción de riesgo es casi inexistente, el placer de poder adaptarse y de integrarse al dinamismo de la naturaleza, de superar sus formas majestuosas, comporta un juego cambiante en dimensiones, normas y emociones por lo que los adultos pueden participar de estas actividades (López, 2001).

Kendzierski y DeCarlo (1991) refirieron en un estudio con adultos mayores que el factor disfrute y satisfacción actúan como un elemento de integración social al realizar actividades lúdicas y recreativas (DeCarlo, 1991). Olivera (1995) afirma también que las actividades físicas recreativas en el tiempo libre, los adultos mayores y adultos buscan la mayor libertad posible, sin preocuparse del tiempo, del espacio, de los límites, tratando de experimentar máximas sensaciones posibles como son el riesgo, el placer, el miedo, la libertad, la tranquilidad, etc, así como un acercamiento con la naturaleza siendo uno de los objetivos primarios (Olivera, 1995).

Investigaciones hechas por Gould, Feltz y Weiss (1985) asocian la satisfacción en la participación de actividades físicas o deportivas un factor importante como la motivación y la refieren como criterio de participación para los jóvenes (Graciano y Andreu, 2000).

Por su parte Olivera (1995) recalcó que los jóvenes no participan activamente de los aspectos centrales de la sociedad, como el poder, pero sí en los aspectos periféricos como son el estudio y el ocio siendo los jóvenes el motor social de la demanda de las actividades físicas de aventura y los que van a desarrollar e impulsador estas actividades; aumentando la demanda en los menores de 30 años, en un intento de escapar del control que marca la sociedad y el descontrol urbano para buscar la libertad que ofrecen tales actividades asociadas a la naturaleza (exaltación del cuerpo, velocidad, vivir el presente, diversión, aventura...) son paradigmas de la cultura juvenil que se identifica con los valores que ofrecen las actividades de aventura. (Olivera, 1995). Reafirmando lo anterior Mead (1997) reflexionó que los jóvenes se lanzan a la búsqueda de nuevas sensaciones y experiencias para satisfacer la relación entre su cuerpo con el espacio natural que lo rodea (Mead, 1997).

Dentro de los elementos que producen satisfacción al realizar actividades físicas en la naturaleza se podrían mencionar algunos componentes que producen sensaciones placenteras, en el caso de la altura y la inclinación son fuente de energía potencial que será transformada y aprovechada por el sujeto en sus acciones motrices, actuando como un factor facilitador, obligando a la utilización de técnica y material que permitan la adaptación y progresión sobre la base de seguridad, estos actúan como limitadores y condicionan la actividad, caso muy particular en el salto con cuerda elástica desde un puente o torre de gran altura en donde solo está amarrado el sujeto por una cuerda a sus pies o cintura, más otra cuerda de seguridad y de la escalada ya sea en pared artificial o natural en donde se requiere de gran esfuerzo físico y destreza. En el caso de componentes dinámicos acíclicos, como las aguas bravas del río o de mar, las corrientes térmicas, etc., se presenta un medio con cambios constantes de velocidad y direcciones. Las energías

manifestadas en estos espacios son más violentas y próximas a regímenes turbulentos; esta irregularidad de las fluctuaciones hace más difícil una predicción de acciones, el ruido a su vez es un elemento importante ya que puede derivar la incomunicación entre los componentes del grupo, aislando al sujeto en sus acciones, mucha gente experimenta una controvertida sensación al sentir la fuerza que imprime la naturaleza, puede atraer y estimular la práctica e incitar a superar la situación produciendo satisfacción y al mismo tiempo miedo (Grazziano y Andreu, 2000).

Guzmán y Parra (2001) en su estudio sobre las nuevas tendencias deportivas, consideran al rafting y al surfing como modalidades de propulsión interna deslizantes, en las cuales las acciones del practicante se hacen imprescindibles en todo momento para conseguir el deslizamiento, la presencia del riesgo que supone el choque, la caída, la extensión, la velocidad estará en función del nivel del ejecutante, la incertidumbre y el desequilibrio produciendo así diferentes emociones de placer y satisfacción; además busca asumir riesgos físicos y sociales por puro placer de sentirlos (Quiroz, 2002).

Con base en la revisión conceptual hecha, queda claro que en la actividad, la búsqueda de sensaciones fuertes representa parte de un estilo de vida. En este contexto, los deportes de riesgo se convierten en una oportunidad para experimentar nuevas sensaciones, además de ofrecer un medio natural para las vivencias.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

METODOLOGÍA

El siguiente capítulo se presenta la forma en que se desarrolló la investigación, para determinar los niveles de satisfacción con personas que realizan actividades de riesgo en la naturaleza. Se hace referencia de los sujetos, instrumentos y los procedimientos que se realizaron, así como el tratamiento estadístico en el análisis de los datos.

Sujetos

En el estudio participó un grupo de 31 sujetos, (hombres = 20, mujeres = 11), de los cuales 25 sujetos sólo hicieron una sola actividad y 6 sujetos realizaron tres actividades diferentes; con edades comprendidas entre menor a los 19 años y los 40 años ($\bar{X} = 24$ $DS = 7.18$), entrevistados inmediatamente en forma voluntaria una vez que concluyeron la actividad física, en los deportes de aventura (Bungee, Escalada, Kajack, Rafting y Surfing), los sujetos eran en su mayoría turistas nacionales, aficionados a la actividad y deportistas. El 91 % de los participantes no habían realizado ninguna de las actividades realizadas, siendo ésta la primera vez que participaban, el 9 % restante había participado una o más veces de las actividades.

Instrumentos

Como instrumento de valoración de la satisfacción experimentada por la práctica de la actividad física o del ejercicio físico, se utilizó la escala Physical Activity Enjoyment Scale (PACES; Kendzierski y De Carlo, 1991). La escala de PACES es unidimensional formada por 18 ítems con afirmaciones bipolares (p.e. agrado-desagrado, diversión-aburrimiento) que se valoran en un rango de 1 a 7 puntos, obteniéndose una puntuación total a partir de la suma de las respuestas de todos los ítems. Estos rangos representan escalas de mayor a menor puntaje, por ejemplo 1 en la escala es el menor y el 7 es el mayor puntaje; pero hay ítems donde

el puntaje es inverso; el número 1 es el mayor puntaje y 7 es el menor valor. Estos ítems están representados por un asterisco. e.i (*) Ítem con valor inverso (1 = 7, 2 = 6... 6 = 2, 7 = 1). El sujeto encierra en un círculo la palabra escogida para ese ítem, y da un valor (marcando la valoración) de cómo se sintió en ese instante respecto a la actividad que acaba de realizar.

La escala de PACES es, desde el punto de vista psicométrico, una escala robusta más que otras escalas de satisfacción o disfrute (Kendzierski y De Carlo, 1991), así como un instrumento útil para la valoración en distintos campos de actividad física, y como indicador de la adhesión con el ejercicio (Wankel, 1993; Croker, Bouffard y Gessaroli, 1995). La adaptación de la escala con una muestra española de adolescentes mostró una validez y fiabilidad aceptable (citado en Gracia, Marcó y Juan, 1998). Ver anexo 3

Procedimiento

El instrumento de valoración se aplicó una sola vez a los 25 sujetos (hombres = 17, mujeres = 8) y a los 6 sujetos (hombres = 3, mujeres = 3) se les aplicó la misma escala cada vez que concluían un deporte de riesgo, estos tuvieron que realizar tres actividades deportivas de aventura y de riesgo diferentes escogidos por los evaluadores, para poder así determinar si había diferencias significativas entre grupos.

El estudio se ejecutó en diferentes zonas del país, para la actividad del Bungee se realizó en Naranjo ubicado en la provincia de Alajuela, donde se lanzaron desde el puente viejo de Río Colorado, para la actividad de Escalada se trabajó en San José (capital), en el gimnasio para escalada en pared artificial ubicado en Sabana Paseo Colón. El Kajack y el Rafting se realizaron en el Río Reventazón ubicado en Cartago (iniciando en Turrialba y terminando en Sarapiquí) y la actividad del Surfing se llevó a cabo en Playa de Tamarindo ubicada en Guanacaste. Todos los participantes tenían movilidad motora, no presentaban ningún tipo de trastorno motor.

Análisis estadístico

Para el análisis de los datos se utilizó el programa Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) en su versión windows 98. Se realizó análisis tanto descriptivos (valores promedio y porcentuales) como correlativos (Pearson) e inferenciales (análisis de varianza).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

RESULTADOS

En este capítulo se muestran: los valores promedios de la satisfacción general entre género en la práctica deportiva; posteriormente la relación entre los promedios de la satisfacción general por deporte y por último por edad.

Con el propósito de identificar el promedio general de la satisfacción de los sujetos se realizó el análisis descriptivo en el uso de las actividades por género y por edad. Los resultados se presentarán a continuación en los siguientes cuadros.

CUADRO 1
Valores Promedios de la Satisfacción
entre género y para cada ítem de la Paces
Grupo independiente
(n = 25)

	$\bar{X}$	$\bar{x}$	$\bar{X}$		
Ítem	General	Hombres	mujeres	t	sig
Disfruta	6.88	6.94	6.75	1.01	.32
Aburrido	6.96	7.00	6.87	1.49	.14
Me gusta	6.64	6.52	6.87	-0.65	.52
Placentera	7.00	7.00	7.00		
No aburre	6.72	6.94	6.25	1.35	.18
No agrada	7.00	7.00	7.00		
Enérgica	6.56	6.58	6.50	0.14	.88
Deprime	6.96	6.94	7.00	-0.67	.50
Fue placentera	7.00	7.00	7.00		
Físicamente bien	6.96	7.00	6.87	1.4	.14
Vigorizante	6.92	6.88	7.00	-0.99	.33
Frustrante	6.80	6.70	7.00	-1.3	.17
Gratificante	7.00	7.00	7.00		
Tonificante	6.92	6.88	7.00	-0.99	.33
No estimula	6.96	6.94	7.00	-0.67	.50
Realización	6.96	6.94	7.00	-0.67	.50
*Refrescante	1.00	1.00	1.00		
Hacer otra cosa	6.96	6.94	7.00	-0.67	.50

(*) Valor inverso donde 1 es el mayor puntaje (ítem Refrescante).

Como se indicó en el cuadro 1, los ítemes que tienen una media más alta general por género son placentera, no agrada, fue placentera, gratificante y refrescante ($\bar{x} = 7$), luego le siguen en segunda instancia aburrido, deprime, físicamente bien, no estimula, realización y hacer otra cosa con una media alta de ($\bar{x} = 6.96$). Por su parte los hombres obtuvieron una media más alta en los ítemes de aburrido, placentera, no agrada, fue placentera, físicamente bien, gratificante ($\bar{x} = 7$) y refrescante ($\bar{x} = 1$), posteriormente se contempló una media alta de ($\bar{x} = 6.94$) para los siguientes ítemes, disfrute, no aburre, deprime, no estimula, realización y hacer otra cosa. Con respecto a las mujeres éstas alcanzaron niveles de satisfacción en la mayoría de los ítemes, de los cuales se encuentran placentera, no agrada, deprime, fue placentera, vigorizante, frustrante, gratificante, tonificante, no estimula, realización y hacer otra cosa y refrescante ($\bar{x} = 1$), obteniendo una media alta de ($\bar{x} = 6.87$) en los ítemes de aburrido, me gusta y físicamente bien.

De este cuadro se desprendió que no hay diferencias significativas por género, sin embargo, las mujeres en comparación con los hombres mostraron una ligera tendencia a disfrutar con más intensidad algunas de las actividades de riesgo explorados.

CUADRO 2

**Comprobación de los niveles de Satisfacción entre Deporte y
para cada ítem de la PACES
Grupo Independiente
(n = 25)**

	Kajack	Escalada	Rafting	Bungee	Surfing	f.	sig.
Item	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$		
Disfruta	7	7	7	6.4	7	2.25	.10
Aburrido	7	7	7	6.8	7	1.0	.43
Me gusta	5.6	6.8	7	6.8	7	1.20	.33
Placentera	7	7	7	7	7		
No aburre	7	6.8	7	5.8	7	.91	.47
No agrada	7	7	7	7	7		
Enérgica	4.8	7	7	7	7	3.3	0.2
Deprime	6.8	7	7	7	7	1.0	.43
Fue placentera	7	7	7	7	7		
Físicamente bien	6.8	6.8	7	7	7	1.0	.43
Vigorizante	6.8	6.8	7	7	7	.75	.57
Frustrante	6.8	6.8	7	7	7	.76	.55
Gratificante	7	7	7	7	7		
Tonificante	6.6	7	7	7	7	2.6	0.6
No estimula	6.8	7	7	7	7	1.0	.43
Realización	7	6.8	7	7	7	1.0	.43
Refrescante	1	1	1	1	1		
Hacer otra cosa	6.8	7	7	7	7	1.0	.43

El valor 1 equivale al mayor puntaje (ítem Refrescante).

En el cuadro 2, se observó que los deportes que tienen mayor grado de satisfacción en forma descendente son el Rafting, el Surfing, La Escalada en Pared Artificial, el Kayak en aguas bravas y el Bungee. El deporte de Rafting tiene un porcentaje superior en la media de ($\bar{x} = 7$) , el deporte Bungee es similar al porcentaje superior la una media de ($\bar{x} = 7$), el deporte de La Escalada en Pared Artificial reportó porcentajes altos en la media ($\bar{x} = 7$) en los siguientes ítemes, Disfrutar, Aburrido, Placentera, No agrada, Enérgica, Deprime, Fue placentera, Físicamente bien, Gratificante, Tonificante, No estimula y Hacer otra cosa, mientras que en los ítemes de: Me gusta, No aburre, Vigorizante, Frustrante y Realización

($\bar{x} = 7$) en los siguientes ítems Disfruta, Aburrido, Placentera, No aburre, No agrada, Fue placentera, Gratificante, Realización y Refrescante, mientras se adquirió promedios altos de ($\bar{x} = 6.93$) en los ítems de Deprime, Físicamente bien, Vigorizante, No estimula y Hacer otra cosa.

Al realizar la comprobación de los niveles de satisfacción entre los deportes y para cada ítem de la PACES, se encontró que no hubo diferencias significativas ($P > .05$)

Capítulo V

DISCUSIÓN

DISCUSIÓN

El propósito del estudio fue analizar los niveles de satisfacción asociados a la práctica de los diferentes deportes considerados de riesgo. En términos generales los resultados encontrados mostraron grandes niveles de satisfacción en las personas que ejecutaron actividades de riesgo. Congruente con la argumentación teórica, los niveles de satisfacción dependen de un proceso cognitivo – afectivo por medio del cual la persona encuentra una relación entre los logros alcanzados en la actividad y la respuesta a sus necesidades (Hurtado, 2000). Esto nos permite suponer, que las personas que participaron en este estudio experimentaron a la hora de ejecutar las actividades de riesgo una asociación estrecha entre una necesidad y el estímulo que les brindó la actividad misma.

De acuerdo al primer objetivo en el cual se refiere a la relación entre género y los niveles de satisfacción asociados con la práctica de los deportes de riesgo, cabe mencionar que las mujeres obtuvieron más ítems en los niveles de satisfacción que los hombres, esto nos permite suponer la mujer es mas emotiva, sensible y expresiva al manifestar sus emociones como lo reportaron Seccombe y Shehan y otros autores en diferentes estudios (citado en García, 2000). Es importante destacar que los niveles de satisfacción alcanzados por las mujeres en las actividades físicas de aventura y riesgo son un medio en el cual estas pueden manifestar sus necesidades, deseos e inquietudes, de buscar el riesgo y poder auto-afirmarse, de probar límites personales y salir de la rutina diaria (Perich, 2000). El medio natural es una fuente de estímulos y para su auto-superación, de sentirse fuertes y autónomas al realizar las actividades físicas de aventura como los hombres (Canales y Perich, 2000). Olivera (1999) afirmó por su parte que las mujeres aportan y desarrollan nuevos valores y conceptos rompiendo con roles, prejuicios y estereotipos machistas impuestos por la sociedad. También cabe destacar que los deportes de aventura y riesgo realizados en la naturaleza son actividades que se ajustan a un tipo de acciones más o

menos enérgicas que necesitan de una condición física en función de cada una de ellas, pese a su objetivo o el desarrollo de las capacidades condicionales.

Con referencia al segundo objetivo, en el cual se determinó los niveles de satisfacción de los participantes en las actividades deportivas de aventura y riesgo, se encontró que los deportes que dan mayor satisfacción fueron el Rafting de primero, de segundo el Surfing, de tercero el Bungee, de cuarto la Escalada en Pared Artificial y por ultimo esta el Kajack en aguas bravas. El Rafting es una actividad en que el trabajo es compartido, la relación social es importante por el deseo de identificación y aceptación por los demás. Ryan y Solky (1996) manifestaron que el apoyo social satisface las necesidades básicas relativas a la autonomía y la competencia, provocando el incrementando la auto aceptación a través de los sentimientos de aceptación y la vinculación con el grupo. Además el hecho de compartir el riesgo colectivo es una de la motivaciones por las cuales se siente placer como lo expresaron Barjonert y Cauzard (1987). Igualmente es importante el manejo de las emociones y sensaciones que tienen las personas ante una situación compartida, les es más fácil trabajar física y mentalmente a la hora de tomar las decisiones ya que el grupo actúa como moderador de las respuestas individuales (Andreu, 2000). En cuanto al Surfing, se asumen riesgos físicos y sociales esto produce diferentes emociones de placer y satisfacción como lo expreso Quiroz (2002). Grazziano y Andreu (2000), por su parte nos confirman que las actividades acuáticas por su dinámica del medio (ruido, velocidad, inestabilidad, bajadas abruptas, etc), son actividades que buscan la excitación para encontrar una estimulación a través del pensamiento y los sentidos produciendo así una serie de emociones y sensaciones de placer (Parra, 2001). El Bungee por su parte es una actividad donde se produce mucho estrés, debido a la gran cantidad de adrenalina y noradrenalina que el cuerpo produce para permanecer en estado de alerta pero desaparece una vez que haya terminado la actividad (Davidoff, 1984); esto se debe al tiempo de duración y la asimilación de la actividad en si debido a que es una actividad rápida. La Escalada en Pared Artificial es un trabajo individual en donde hay que realizar un esfuerzo físico y mental, estar atento a cada maniobra, ya que un movimiento en falso sería la caída del sujeto; la altura es una fuente de energía que aprovecha el individuo para la ejecución

de las acciones motrices obligando a la utilización de técnica y material como base de seguridad y aprendizaje progresivo de la actividad, estos actúan como limitadores y supeditan la actividad como lo refieren Grazziano y Andreu (2000) . En última instancia el Kajack en aguas bravas, es una actividad de esfuerzo físico y lucha constante contra la naturaleza, la energía utilizada en este tipo de espacio es violento y turbulento, al igual que las anteriores actividades acuáticas produce satisfacción al realizarla, el tiempo de duración es prolongado, pero es un trabajo completamente individual, la técnica y la utilización de materiales específicos condicionan la actividad como lo afirmaron Grazziano y Andreu (2000). Las actividades deportivas de aventura y riesgo estudiadas son actividades significativamente energéticas ya que requieren de esfuerzo físico y mental, en donde se experimentan diferentes sensaciones que tienen un efecto decisivo en la vida de las personas (Olivera, 1995). Por su parte Laraña (1989) confirmó que una de las motivaciones que tienen las personas al realizar este tipo de actividades está contenida en el propio ejercicio físico y en las sensaciones que produce la práctica, son actividades que no necesitan de una justificación más que la satisfacción que produce al realizarla.

Con relación al tercer objetivo, la edad no es un factor determinante para realizar este tipo de actividades; diferentes autores aseguraron que los jóvenes son los que buscan nuevas sensaciones y experiencias, buscan como utilizar su tiempo libre en recrearse lo que produce una demanda de este tipo de actividades de aventura, tratan de vivir al máximo, de escapar del control de la sociedad, encuentran en estas actividades de aventura y riesgo satisfacción y placer al realizarlas.

Como se evidenció en el estudio, las personas mayores de 24 años obtuvieron mayores niveles de satisfacción, esto se debió a una serie de factores intrínsecos y extrínsecos, uno de ellos podría ser que las personas adultas buscan el disfrute y la satisfacción como un elemento de integración social tratando de experimentar nuevas sensaciones (riesgo, placer, miedo, etc) el estar en contacto con la naturaleza (Olivera, 1995). Por otro lado las actividades de aventura y riesgo se han institucionalizado a través de clubes, empresas, etc, tratando de atraer a todo público lo que ha permitido que muchas

grupos de diferentes edades (sobre todo adultos), nivel económico, incapacitados físicos y psíquica realicen este tipo de actividades (Olivera, 1995).

Capítulo VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

A partir de los objetivos y los resultados se llegaron a las siguientes conclusiones:

1. Las mujeres obtuvieron similares niveles de satisfacción que los hombres en la práctica de deportes de aventura y riesgo, sin embargo , los niveles alcanzados no indican diferencias significativas.
2. Los deportes que se asociaron con mayores niveles de satisfacción fueron el Rafting y el Surfing. En el deporte de Kajack en aguas bravas si hubo diferencias significativas en el item de enérgica.
3. Las personas adultas mostraron tendencia a presentar similares niveles de satisfacción que los jóvenes, aunque los resultados no fueron estadísticamente relevantes.

RECOMENDACIONES

De orden Metodológico

1. Considerar una mayor población de estudio, para que haya posibilidad de generalizar los resultados.
2. Incluir otros deportes de aventura y riesgo para comparar los niveles de satisfacción.
3. Utilizar diferentes instrumentos como la Escala de Sensaciones (SSS) para encontrar sensaciones no usuales y correlacionarlo con La Escala de Niveles de Satisfacción (PACES), considerando la multidimensionalidad.
4. Recomendar pruebas fisiológicas (Presión Arterial, Lactato) para evaluar otras variables que puedan estar relacionadas con el estado de satisfacción.

De orden Práctico

5. Considerar ampliar la oferta de servicios en las actividades físicas de aventura y riesgo, tomando en cuenta la relación edad, género, niveles de satisfacción, actividad física, nacionalidad y empresas que intervienen en dichas actividades.
6. Se recomienda que se realicen investigaciones en mercadotecnia con el fin de aprovechar el alto grado de satisfacción de los consumidores, unido al potencial de un mercado creciente y con los requerimientos necesarios para brindar un buen servicio.

De orden Conceptual / Teórico

7. Ofrecer mejores ofertas de servicios en las actividades físicas de aventura y riesgo para que halla una mayor cobertura nacional.
8. Promover que las actividades físicas de aventura y riesgo puedan ser incluidas dentro de los programas del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).
9. Permitir que otras personas tengan la oportunidad de experimentar las sensaciones de satisfacción que producen este tipo de actividades de aventura y riesgo en la naturaleza.
10. Despertar el deseo inherente del ser humano al divertirse y moverse al realizar actividades físicas de aventura y riesgo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFIA

- Abellán J. (1994). **Ideas para el S.XXI** Libertarias/Prodhufi. Madrid España.
- Attarian A. (1989). **Artificial Rock Climbing Walls**.of Physical Education Recreation and Dance. September 1989 pp 28-32.
- Asamblea Legislativa (1998). **Creación del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación y del Régimen Jurídico de la Educación Física y el Deporte y la Recreación** (ICODER), ley 7800. San José Costa Rica.
- Brohm J. (1982). **Sociología Política del Deporte**. Fondo de Cultura Económica. D.F México.México.
- Camps. A. y Perich M. (1995). **Aspectos normativos que inciden en las Actividades Físicas y Deportivas en la Naturaleza**. Revista **“Apunts” de Educación Física y Deportes. Dossier**. Las Actividades Físicas en la Naturaleza: Análisis Sociocultural N.41 pp.44-52 INEF, Barcelona España.
- Canales,I. y Perich M. **Las Emociones en las Prácticas de la Actividad Física en la Naturaleza**. Lecturas de Educación Física y Deportes. **Revista Digital**-Buenos Aires Argentina. Año 5 (23) julio 2000. www.efdeportes.com
- Cortes L. **El Placer del Peligro**. Revista “Tendencias”. Deportes de Aventura. N.2 dic/2000.

- Feixa C. (1995). **La Aventura Imaginaria**. Una Visión Antropológica de las Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza. **“Apunts” de Educación Física y Deporte. Dossier:** Las Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza: Análisis Sociocultural. N.41 pp 36-43 INEF Barcelona, España.
- Funollet.F (1983) **Inicios de los Deportes de Nieve en Cataluña** Tesina. Madrid. España INEF.
- Funollet. F. (1989). **Las Actividades en la Naturaleza. Orígenes y Perspectivas de Futuro.** **“Apunts” de Educación Física y Deportes.** INEF, Barcelona. N.18 pp 4-10.
- Gracia M. (2000). **Psicothema**. Vol.12, n.2, pp.295-302
- Grazziano V y Andreu G.(2000) **Nuevos Deportes y Actividades en la Naturaleza**. Lecturas de Educación Físicas. [//www.geocities.com](http://www.geocities.com)
- Gervilla. E. (1993). **Postmodernidad y Educación. Valores y Cultura de los Jóvenes.** Documento, Madrid : Dykinson. España.
- Gómez. A. (2001, 11 julio) **La cima más alta de Costa Rica**. Suplemento Actualidad. Diario Extra. pp. 18-19. Costa Rica.
- González V. **Niveles de Satisfacción por la Clase de Educación Física**. Lecturas de Educación Física, **Revista Digital** – Buenos Aires- Año 6 - N.32 – Marzo/2001 [//www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- Guzmán. K. **Nuevas Sensaciones de Riesgo.** **Revista Digital.** Año 6 N.30 febrero 2001 Buenos Aires. Argentina. [//www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- Hernández. A. **Introducción a la Psicología de las Masas en el Deporte.** **Revista Digital.** Buenos Aires. Año 6 N. 31 febrero 2001.[//www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com)

- I.C.T **Costa Rica Tourist Board** Windsurfing, surfing and fishing in Costa Rica. Panfleto Promocional. 2002.
- Kimiecik J. Y Harris A. **What Is Enjoyment? A Conceptual/Definitional Analysis With Implications for Sport and Exercise Psychology**. Journal Sport & Exercise Psychology, 1996, 18, 247-263.
- La página del Idioma Español. **Glosario del Deporte Extremo**. Río de Janeiro. Brasil. 21/marzo/1999.//www.efdeportes.com
- Laraña. E. **Los Nuevos Deportes en las Sociedades Avanzadas**. **Revista de Occidente**. N. 62-63 agosto 1986. pp.5-21 Madrid España.
- Lee. R. (2001, 16 enero) **Diversión Natural**. Suplemento “Compras”. Periódico La Nación. pp. 2-12. San José C.R.
- Lee. R. (2002, 8 enero) **Libre Diversión**. Suplemento “Compras”. Periódico La Nación. pp. 2-7 San José Costa Rica.
- León. G. **Nuevas tendencias deportivas: Deportes de Sliz** Lecturas de Educación Física y Deportes, **Revista Digital**-Buenos Aires – Año 6 – N.30 – Febrero/2001. //www.efdeportes.com
- López A. **Niveles de Satisfacción por la clase de Educación Física** Lecturas de Educación Física y Deportes, **Revista Digital** – Buenos Aires – Año 6 – N.32 – Marzo/2001 //www.efdeportes.com
- Massicotte. J. et Lessard. (1984). **Historia del Deporte en la Antigüedad en el S:XIX**. Universidad de Québec. Canadá.
- Mead. M. (1997). (3 edición) **Cultura y Compromiso**. Estudio sobre la Ruptura Generacional. Barcelona : Gedisa. España.

- Méndez. C. (2001, 16 enero) **Protagonistas de Aventura**. Suplemento “En Forma”. Periódico La Nación. Año VII. N. 253 pp.2-4. San José Costa Rica.
- Merino. A. (1989). **Deportes que dejan Huella. Revista “Natura”** N.72 pp.56-61 Barcelona España.
- Miranda. J. Olivera. J y Mora. A. (1994). **Las Actividades de Aventura en Cataluña**. Análisis Sociocultural : Estrategias para su implementación y difusión. Beca de la Dirección General del Deporte. Inédito. LLeida- España.
- Miranda. J. Olivera. J. y Mora. A. (1995). **Análisis del ambiente empresarial y la difusión socio cultural de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. “Apunts” de Educación Física y Deportes. Dossier** : Las Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza : Análisis Sociocultural. N. 41 pp.130-136. INEF Barcelona España.
- Murillo. A. (2001, 19 noviembre) **Campeones en 8 cilindros y libre**. Suplemento “Deportes”. Periódico La Nación. San José Costa Rica.
- Olivera. B. (1993). **Análisis de la demanda potencial de las actividades de aventura en la naturaleza en la Ciudad de Barcelona. “Apunts” de Educación Física y Deportes. Dossier** : Las Actividades de Aventura en la Naturaleza. Análisis Sociocultural. N. 52 pp.92-102. Barcelona España..
- Olivera. A. Olivera. J. (1994). **Intento de la Clasificación Taxonómica de las Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza**. AEISAD. Valladolid. España. Congreso.
- Olivera. A. Olivera. J. (1995). **Propuesta de una Clasificación taxonómica de las Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza. “Apunts” de Educación**

- Física y Deportes. Dossier** : Las Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza. Análisis Sociocultural. N. 41 pp 108-123. INEF Barcelona España.
- Olivera. J. (1995). **La Crisis de la Modernidad y el Advenimiento de la Postmodernidad : El Deporte y las Prácticas Físicas Alternativas en el Tiempo de Ocio.** **“Apunts” de Educación Física y Deportes. Dossier** : Las Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza. Análisis Sociocultural. N. 41 pp 10-29 INEF Barcelona España.
 - Parra. M. **Nuevas tendencias deportivas: Deportes de Sliz.** Lecturas de Educación Física, **Revista Digital** – Buenos Aires – Año 6 – N.30 – Febrero/2001
[//www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
 - Perich. M. et Camps. A. (1995). Aspectos Normativos que inciden en las Actividades Físico-Deportivas en la Naturaleza. **“Apunts” de Educación Física y Deportes. Dossier** : Las Actividades Físicas en la Naturaleza. Análisis Sociocultural. N.41 pp44-52 INEF Barcelona España.
 - Perich. M. Canales. I. **Las Emociones de la Práctica de las Actividades Físicas en la Naturaleza.** Lecturas de Educación Física y Deportes. **Revista Digital** – Buenos Aires. Año 5 N.23 julio 2000. [//www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
 - Poder Ejecutivo. **Reglamento para la operación de las Actividades de Turismo Aventura.** Decreto (N. 29421-S-MEIC-TUR). San José. Costa Rica.
 - Quesada. R. (1998) **Elementos de Turismo.** Tesis. San José Costa Rica. Editorial Universidad Estatal a Distancia (UNED).
 - Quiroz. M. Hoyos. **Actividades físico-deportivas de aventura (AFA).** Aproximación inicial a la reflexión sobre los deportes de riesgo. Lecturas de

Educación Física y Deportes. **Revista Digital**. Buenos Aires. Año.8, N.58
Septiembre de 20002. //www.efdeportes.com

- Samper. G. (1983). **Quienes son ?** Valles : Imprenta Castells. Barcelona España.
- Sicilia. A. (1999). **Las Actividades Físicas en la Naturaleza en las Sociedades Occidentales a Finales del S.XX**. Lecturas de Educación Física y Deportes. **Revista Digital** – Buenos Aires. Año 4 N. 14 julio 1999.//www.efdeportes.com
- Urbina. R. (2001, 16 enero) **Convivio con la Naturaleza**. Suplemento “En Forma”. Periódico La Nación. Año VII N. 225 pp.2-4 San José Costa Rica.
- Zumbado. S. (2001, 19 noviembre) **Deportes**. Suplemento. Periódico La Nación pp.12

Niveles de satisfacción con personas que realizan actividades de aventura y riesgo en Costa Rica

ANEXOS

ANEXO

Plano horizontal: las actividades del plano horizontal son aquellas actividades aéreas, las que consiguen una trayectoria descendente. Provocado por el efecto de la gravedad, sea menor o más suave, permitiendo al practicante la sensación de vuelo. Se clasifican en actividades acuáticas realizadas en los lagos y mares y en terrestres.

Plano vertical: estas se diferencian por su caída con una velocidad más uniformemente acelerada contra el suelo. El practicante mantiene una trayectoria ascendente y desafiando la gravedad y descendente a favor de la misma. En su caso las actividades acuáticas realizadas en el medio fluvial o de río, por su curso descendente desde la montaña hasta la desembocadura en otro río, mar o lago, se clasifican como verticales.

Inestabilidad: o no del medio se enfoca en la base a la incertidumbre que los factores externos puedan repercutir de una manera o otra en la actividad. El practicante trata de conocer y adaptarse a la actividad que va a realizar, tratando de que el medio sea lo más estable y controlable posible. Hay ocasiones en que el practicante se ve afectado por los cambios de la naturaleza y que están fuera de su control, éstos se dividen en dos condiciones y que mantienen una incertidumbre sobre la actividad: factores meteorológicos como la humedad, la temperatura o la presión; y los fenómenos meteorológicos como el viento, la lluvia, la nieve, las tempestades o heladas. También se consideran inestables aquellas actividades en que la orografía del terreno es muy variable y que es una incertidumbre constante el desarrollo de la misma, como el rafting o el 4 X 4.

Excursionismo: es toda aquella actividad que se realice al aire libre y que no tiene por que implicar senderismo, sino que son muchas las opciones que se pueden elegir sin utilizar ésta. En este tipo de actividad no se requiere de una preparación física ni condiciones especiales, ya que el movimiento ejercido no supone un desgaste desmesurado del cuerpo.

Montañismo: es el caminar por parajes naturales de media y alta montaña, donde en muchas ocasiones los caminos no existen como tales y estarán señaladas con marcas especiales. No se necesitan de materiales técnicos (cuerdas de escalada, mosqueteros, arneses, etc) y evitando cualquier peligro tanto subjetivo como objetivo. Se requiere de conocimientos básicos sobre montaña, orientación y coordinación de movimientos para mayor seguridad y motivación; se encontrarán terrenos muy diferentes pudiendo pasar por nieve, ríos, más o menos caudalosos, rocas grandes en forma de berrocal o piedras pequeñas en forma de canchal. Se agudizan los sentidos y la capacidad de respuesta refleja.

Bicicleta de montaña o mountain bike: es aquel que implica el desplazamiento por senderos más o menos marcados con un vehículo especial: bicicleta de montaña. Se recorre por senderos de baja a media montaña, necesitando de un esfuerzo físico adaptado a los conocimientos y capacidades de los integrantes. Este deporte es de riesgo especial al adquirir una mayor velocidad en los desplazamientos, se depende de las destrezas y dominio del cuerpo para no correr riesgos.

Plan Nacional del Deporte y la Recreación: elaborado anualmente por la Administración del ICODER con base en el diagnóstico del deporte a nivel nacional teniendo en cuenta; i) una clara definición de objetivos y metas; ii) formulación de

estrategias, tomando criterios de coordinación institucional e interinstitucional para el aprovechamiento de los recursos; iii) diseño de políticas que aseguren la efectiva participación del sector privado en la actividad deportiva y recreativa nacional; iv) plan de inversiones con los presupuestos de los principales proyectos de inversión pública de los distintos entes nacionales y las especificación de los recursos financieros requeridos para su ejecución; v) definición de las áreas de asistencia técnica, administrativa y financiera para las entidades deportivas públicas y privadas. El Consejo Nacional estudiará el proyecto, aprobará la versión definitiva y coordinará su ejecución por parte de la Administración del Instituto.

GLOSARIO DEL DEPORTE DE EXTREMO

El deporte y el idioma son ámbitos en constante estado de ebullición. Generan numerosas innovaciones que consiguen la adhesión social. En los últimos años, en Estados Unidos, Francia, Nueva Zelanda y los países nórdicos europeos han surgido nuevas disciplinas de riesgo y de aventura para vivir emociones al límite en espacios naturales arriesgados y en nuevos espacios urbanos. Se conocen con el nombre genérico de deporte extremo y en 1998 han celebrado la IV edición de su Olimpiada en California (Estados Unidos).

Su difusión en Iberoamérica se ha realizado desde estados Unidos y Francia y ha alcanzado un gran relieve en Argentina, Costa Rica, España, México, Puerto Rico y Venezuela donde estas nuevas disciplinas deportivas suelen ir asociadas a numerosos servicios turísticos y de ocio.

Su clasificación es todavía imprecisa, al responder estas actividades a necesidades comerciales, al no estar todas sus disciplinas organizadas en federaciones como en el deporte moderno y al crearse constantemente nuevas fórmulas deportivas. De todos modos, un primer intento permite diferenciar 43 actividades distintas de deporte extremo, de las que 10 se desarrollan en el aire, 18 en tierra y 15 en el agua. De aire son: *BASE jumping, ballooning, bungee jumping, hang gliding, high wire, ski jumping, ski flying, sky diving, sky surfing* y *soaring*. Actividades de tierra: *ACW Climbing, adventure racing, aggressive in line skating, BMX, caving, extreme motocross, land yachting, ice yachting, mountain biking, mountain boarding, outdoor climbing, skateboarding, snowboarding, snowshoeing, speed biking, speed skiing, steep skiing* y *street luge*. Y actividades que se desarrollan en el agua son: *air chair, barefoot water skiing, boardsailing, free diving, jetskiing, open water*

swimming, powerboat racing, round the world yacht racing, scuba diving, snorkeling, speed sailing, surfing, trifoiling, wakeboarding y whitewater.

Para los aficionados a la lengua, el deporte extremo constituye un ámbito plagado de denominaciones en inglés, de las que algunas empiezan a contar con equivalencia en idioma español. La denominación de grupo y de cada una de las 43 disciplinas deportivas da origen al siguiente glosario:

ACW Climbing (Artificial Climbing Wall): Escalada artificial. Consiste en trepar muros contruidos con materiales artificiales en espacios urbanos.

Adventure Racing: Carreras de aventura. En España se le suele llamar triathlon.

Aggresive Inline Skating: Patinaje en línea.

Air Chair. Modalidad de esquí acuático en el que la tabla se asienta sobre un soporte especial que la hace estar en el aire.

BASE Jumping (Buildings, Antena Tower, Span, Earth): Caída libre. Es una modalidad de paracaidismo.

Ballooning: Globos aerostáticos. Aerostación.

BMX (Bicycle Motocross): Modalidad de ciclismo en un circuito de elementos urbanos en el que se realizan diversos saltos.

Barefoot Water Skiing: Modalidad de esquí acuático en la que el cuerpo y los pies desnudos están en contacto directo con el agua.

Boardsailing: Patín de vela o tabla de vela. También se conoce por windsurf.

Bungee Jumping: Salto con cuerda elástica desde plataformas o puentes. En España se denomina popularmente puenting y se recomienda el uso de la forma puentismo.

Caving: Espeleología.

Extreme Motocross: Motocross en circuitos de barro.

Extreme Sports: Deporte extremo. Deportes de riesgo. Deportes de aventura.
Denominación genérica de todas estas nuevas actividades deportivas al aire libre.

Free Diving: Buceo. Modalidad de submarinismo libre o de resistencia, sin la ayuda del equipo auxiliar de respiración.

Hang Gliding: En España, ala delta; en México, papalotes.

High Wire: Funambulismo (hacer ejercicios en la cuerda o alambre).

Ice yachting: Carrera o regata de yates, formados por bólidos con cuchillas y una vela, en las placas de hielo de los lagos.

Jetski: Motos de agua.

Land Yachting: Carrera o regata de yates, formados por bólidos con ruedas y una vela, en la arena de las playas.

Mountain Bike: Ciclismo de montaña.

Mountain Boarding: Patinaje de montaña practicado con un monopatín por campo abierto.

Open Water Swimming: Nado. Modalidad de natación para atravesar ríos, puertos o zonas de mar.

Outdoor Climbing: Escalada libre. Consiste en subir paredes verticales de roca al aire libre con la ayuda de las manos, zapatillas especiales o cuerdas.

Powerboat Racing: Motonáutica. Carreras de planeadoras.

Round the World Yacht Racing: Vela. En algunos sitios de Iberoamérica también se emplea la forma velerismo.

Scuba Diving: Submarinismo.

Skateboarding: Monopatín.

Ski Jumping: Salto de esquí. Modalidad de salto realizada desde un trampolín y con aterrizaje en una pista preparada.

Ski Flying: Modalidad de salto de esquí realizada en la montaña, sin un trampolín artificial ni una pista preparada para el aterrizaje.

Sky Diving: Paracaidismo deportivo.

Sky Surfing: Forma de paracaidismo deportivo que consiste en descender surcando el aire con piruetas sobre una plancha de surf o una tabla de vela.

Snorkeling: Pesca submarina.

Snowboarding: Surf sobre la nieve. Modalidad de descenso de una pista de esquí sobre una plancha.

Snowshoeing: Modalidad parecida al esquí de fondo que se realiza con raquetas de nieve en vez de con esquís y lejos de pistas especialmente preparadas.

Soaring: Vuelo sin motor.

Speed Biking: Ciclismo de montaña sobre nieve.

Speed Skiing: Descenso de esquí alpino.

Speed Sailing: Modalidad de navegación rápida.

Steep Skiing: Modalidad de descenso libre de esquí libre entre rocas, riscos y terrenos escarpados, lejos de pistas preparadas.

Street Luge: Bólide de calle. Descenso a toda velocidad de cuestas de calles urbanas con un bólide en cuyo interior el deportista va tumbado.

Surfing: Surf. Actividad deportiva que se practica con una tabla sobre las olas que rompen a su paso.

Trifoiling: Actividad de vela con una embarcación parecida al catamarán pero con dos velas, una en cada lateral, para alcanzar mayor velocidad.

Wakeboarding: Modalidad de esquí acuático en la que se realizan diversas piruetas y volteretas con una plancha de surf.

Whitewater: Descenso de rápidos. Descenso por las aguas bravas de los ríos en diferentes tipos de embarcaciones: "*raft, canoe, bogieboard o kayak*". Es frecuente en Iberoamérica que el descenso se conozca con la denominación general de *rafting*.

Xtreme Sport: Deporte extremo. Deportes de riesgo. Deportes de aventura. Forma publicitaria de redacción, con la X con mayor tamaño que el resto de letras de la palabra, para resaltar la intensidad de las emociones que se viven practicando el deporte extremo. Es la denominación genérica de todas estas nuevas actividades deportivas al aire libre.

Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____
Tipo Ejercicio: _____ Sesión nº: _____ F.C. _____

Instrucciones:

Por favor, valore como **SE SIENTE** en este **PRECISO INSTANTE** respecto a la **ACTIVIDAD FÍSICA** que acaba de realizar. Lea atentamente, y rodee con un círculo el número de la escala que mejor indique esas sensaciones:

Me satisface	1	2	3	4	5	6	7	La odio
Me aburre	1	2	3	4	5	6	7	Me interesa
No me gusta	1	2	3	4	5	6	7	Me gusta
La encuentro agradable	1	2	3	4	5	6	7	La encuentro desagradable
Esta actividad me absorbe	1	2	3	4	5	6	7	Esta actividad no me absorbe
No es divertida	1	2	3	4	5	6	7	Es muy divertida
La encuentro revitalizadora	1	2	3	4	5	6	7	La encuentro cansada
Me deprime	1	2	3	4	5	6	7	Me alegra
Es muy agradable	1	2	3	4	5	6	7	Es muy desagradable
Me siento físicamente bien mientras la realizo	1	2	3	4	5	6	7	Me siento físicamente mal mientras la realizo
Es muy vigorizante	1	2	3	4	5	6	7	No es nada vigorizante
Me frustra mucho	1	2	3	4	5	6	7	No me frustra nada
Es muy gratificante	1	2	3	4	5	6	7	No es nada gratificante
Es muy tonificante	1	2	3	4	5	6	7	No es nada tonificante
No es nada estimulante	1	2	3	4	5	6	7	Es muy estimulante
Me da una gran sensación de realización	1	2	3	4	5	6	7	No me da ninguna sensación de realización
Es muy refrescante	1	2	3	4	5	6	7	No es nada refrescante
Siento que sería mejor estar haciendo otra cosa	1	2	3	4	5	6	7	Siento que es la mejor cosa que puedo hacer