

La motricidad de las actividades físico-deportivas en la naturaleza. La función recreativa de su práctica en la sociedad contemporánea

SUSANA LAPETRA COSTA

ROBERTO GUILLÉN CORREAS

Doctores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte. Universidad de Zaragoza

Resumen

El artículo desarrolla el estudio de las características de la motricidad humana implicadas en la práctica de las actividades físicas y deportivas en el medio natural.

En primer lugar se delimitan los rasgos que otorgan una identidad a la familia de las actividades en la naturaleza; que las diferencian del resto de actividades físico-deportivas.

A continuación se desvelan las claves que definen el comportamiento del individuo que las realiza, haciendo especial hincapié en los mecanismos humanos que con mayor preponderancia se ponen en juego.

Finalmente, a partir del paralelismo entre sus particulares características y las necesidades que satisfacen, pretendemos descubrir y clarificar su significado como actividades físicas ociosas, como actividades de recreación en la naturaleza, en un intento de esclarecer y comprender las razones esenciales que han propiciado su aparición y el desarrollo notable al que hoy asisten.

Palabras clave

Actividades en el medio natural, Recreación y ocio activo.

Abstract

The article deals with the study of human motion in the practice of outdoor physical activities and sports firstly, it studies the features that shape the identity of the family of activities in the natural environment, and which make them different from the rest of physical and sportslike activities. Then it reveals the keys to the behaviour of the practising individual, highlighting the human mechanisms that are made use of most commonly.

Finally, from the starting point of the parallelism between their distinctive features and the needs they satisfy, we will try to clarify their meaning as leisure time and recreational outdoor activities, in An Attempt to understand the reasons that have led to their appearance and the Outstanding development they are undergoing nowadays.

Key words

Out-door sports, Recreation, Active leisure.

Delimitación de la familia de las actividades físicas y deportivas en el medio natural

Actualmente el conjunto de prácticas físicas y deportivas realizadas en la naturaleza aparece descrito bajo diferentes denominaciones según los autores que las estudian y analizan.

Se pueden encontrar en la literatura, acepciones diversas como ‘Actividades de desafío en la naturaleza’ (Progen, 1979), ‘Actividades de aventura al aire libre’ (Darst, Armstrong, 1980), ‘Actividades psicomotrices’ (Parlebas, 1981), ‘Deportes tecno-ecológicos’ (Laraña, 1986), ‘Actividades en la naturaleza’ (Funollet, 1989),

‘Aventura de recreación’ (Ewert, 1989), ‘Actividades físicas de plena naturaleza’ (Dupuis, 1990), ‘Deportes de entorno’ (Bernadet, 1991), ‘Actividades físicas de aventura en la naturaleza’ (Olivera, 1995), ‘Deportes cibernéticos’ (Lloret, 1995) y ‘La actividad deportiva en el medio natural’ (Funollet, 2002), denominaciones que bien podemos considerar como más frecuentes dentro de la amplia bibliografía versada en el ámbito del deporte y de la actividad física y motriz.

A pesar de la variada terminología con la que se hace mención de estas prácticas, se puede resaltar el hecho de que los estudios acerca de este tema coinciden en atribuirles una serie de rasgos pertinentes, que suponen una

generalización de principios, y que, en definitiva, y aún teniendo en cuenta la disparidad de cada modalidad, permiten comprender la conexión de todas ellas, el factor que las agrupa bajo una misma identidad. Consideramos conveniente, por tanto, desvelar las definiciones de los diversos autores que se han centrado en este objeto con la finalidad de evidenciar cuál es la esencia común a todas ellas.

Bernadet (1991, p. 407) agrupa estas prácticas confiéndoles un objetivo común, “el desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo, utilizando o luchando con los elementos constitutivos del entorno físico”. Este autor atribuye la especificidad de estas actividades a la relación particular ‘autoestablecida’ entre el individuo practicante y el medio natural que le circunda. Asimismo, señala que la denominación correcta debería ser “Actividades físicas de entorno”, planteamiento derivado de la consideración de que es el espacio el que determina el comportamiento lúdico del sujeto.

Dupuis (1990, p. 399) lleva a cabo un análisis simultáneo de tres modalidades supuestamente integradas en el conjunto de estas modalidades (esquí, vela y canoa-kayac). A partir de dicho análisis, delimita cuáles son sus características principales y comunes, a saber:

- El éxito motriz del individuo practicante está referido en relación directa con su maestría del aparato inestable que maneja para desplazarse.
- Se persigue la vivencia de una emoción.
- El practicante debe contar con una importante energía exterior que propulse el sistema formado por el cuerpo y el instrumento.
- Las evoluciones del individuo se efectúan en un entorno cambiante”.

A partir de estas concreciones, Dupuis (1990, p. 151) propone como definición operacional de las actividades en la naturaleza lo siguiente: “aquellas que encuentran apoyos en un entorno cambiante (llamado natural) para construir trayectorias con el sistema cuerpo/instrumento”. En relación al entorno cambiante, manifiesta que la dificultad de las actividades podría analizarse en función de las características del medio natural, estableciendo una escala del nivel de incertidumbre muy amplia. En esta escala, los polos opuestos responden a un medio salvaje y a un medio domesticado y el punto intermedio lo representa un medio natural acondicionado.

Según este autor, estas modalidades también presentan otros matices mutuos, en un sentido más amplio,

como el hecho de que todas ellas se ven “envueltas de una idea de liberación que procede del placer de moverse en un espacio reconquistado o reencontrado” (*ibid.*, 1990, p. 26).

Por último, destaca la singularidad del papel que juegan en cuanto a los aspectos relacionados con la convivencia, sobre todo si se contempla que la mayor parte de ellas son disciplinas individuales.

Laraña (1986, p. 13) hace mención de este tipo de actividades con el término “Deportes tecno-ecológicos” y destaca también una serie de rasgos identificadores, aludiendo al tipo de ejercicios que tienen lugar en su desarrollo ya que implican, en su mayoría, un deslizamiento. El individuo que se desliza, pone de manifiesto su capacidad de reequilibración y se enfrenta constantemente a la posibilidad de una caída. Todo ello supone siempre un riesgo que varía en función del tipo de modalidad deportiva de que se trate, del lugar y de la velocidad de ejecución del practicante. Para este autor, por consiguiente, la existencia del riesgo se constituye como un estímulo importante en todos estos deportes.

Parlebas (1988) integra al conjunto de estas modalidades dentro de lo que él llama “Actividades psicomotrices”. Por situación psicomotriz, este autor, incluye al conjunto de juegos motrices “en el curso de los cuales el sujeto actúa aislado, sin entablar interacción instrumental con otro co-participante. El practicante sólo se enfrenta al entorno material” (Parlebas, 1988, p. 70).

La especificidad de este tipo de situaciones radica en el hecho de que “el elemento extraño que influye en la acción motriz del practicante es la incertidumbre informativa procedente del medio exterior, más o menos domesticado y desprovisto de intención” (Parlebas, 1988, p. 70).

Marchal (1988) destaca que la esencia y la estructura interna dominante en la relación del individuo con la naturaleza podría reposar en el enfrentamiento de este medio. No obstante, aunque en ocasiones el individuo lucha contra la fuerza de los elementos naturales, en la mayor parte de los casos también es esa fuerza la que se configura como el medio y el motor utilizados por el practicante, por lo que habría que matizar que en el desarrollo de este tipo de actividades se establece también una colaboración con el medio.

Por último, cabe señalar las consideraciones de Ewert (1989, p. 6), quien agrupa a todo este tipo de modalidades bajo la denominación de “experiencias recreativas de aventura” destacando los siguientes componentes comunes: la interacción con el entorno natural, la percep-

ción del riesgo y el peligro y las consecuencias inciertas. A partir de estos rasgos identificadores, las define como “actividades auto-iniciadas que provocan una interacción con el entorno natural, el cual contiene elementos de real o aparente peligro, en las que el resultado, por lo demás incierto, puede ser influenciado por el participante y la circunstancia”.

Este mismo autor, señala igualmente que, aunque similares, este tipo de actividades de aventura presentan divergencias en cuanto al tipo de compromiso que asume el individuo durante la práctica, el cual se deriva a su vez de la variedad de expectativas y motivaciones que aquéllas pueden favorecer.

Tal y como hemos podido comprobar, los diversos autores mencionados expresan particularidades dispares respecto de la definición de actividades físicas y deportivas en la naturaleza. A pesar de ello, podemos apreciar ciertos aspectos comunes en sus reflexiones, que bien podrían delimitar la estructura interna de las mismas.

Es preciso aclarar que con el término ‘estructura interna’ se pretende hacer referencia a los caracteres constitucionales de este tipo de modalidades físico-deportivas. La homogeneidad de rasgos se revela como un nexo de unión a todas ellas y, a su vez, nos permite conferirles una identidad y una originalidad propias.

En el análisis anteriormente descrito, se descubren consideraciones concomitantes entre los diversos autores, la coincidencia parte principalmente de uno de los elementos que definen a las actividades. Nos referimos a su ámbito de desarrollo, es decir, al medio o entorno natural. Sin embargo, la ubicación de la práctica en la naturaleza no se revela, en un principio, como un rasgo diferenciador, puesto que muchas de las manifestaciones físicas y/o deportivas que no pertenecen a esta familia, tienen lugar en un entorno natural. A menudo podemos comprobar cómo una actividad física que, habitualmente es practicada en un espacio urbano, es ‘transportada’ a un entorno natural. A pesar de ello, no presenta los mismos matices a nivel de motivaciones, expectativas e intenciones de los practicantes, que las modalidades específicas de este medio.

Es preciso, por tanto, matizar que la innovación que presenta esta familia de actividades físicas respecto del aspecto mencionado, se halla en la especial relación que el individuo entabla con el medio natural, ya que como manifiesta Parlebas (1988, p. 67) “la interacción con el entorno se sitúa en el corazón de la acción motriz”. En efecto, sin la presencia de los elementos objetivos del mundo material, del mundo físico, el desarrollo de estas

actividades no tendría lugar y resultaría difícil encontrar su pertinencia. Por consiguiente, el primer aspecto a analizar para descubrir la motricidad original que se manifiesta durante su práctica lo constituye el lugar de ocupación.

La naturaleza la conforman espacios muy dispares; podemos encontrar elementos tan variados como el agua, la nieve, el hielo y el viento entre otros muchos y, que además, se inscriben en contextos divergentes (el mar, la montaña, el río...). Cuando un individuo interactúa con la naturaleza a través de sus desplazamientos, se produce una convergencia en la variabilidad de sus componentes y de sus manifestaciones, ya que precisamente es esta heterogeneidad de elementos constitutivos lo que provoca y origina una motricidad especial. La convergencia se localiza en uno de los factores intrínsecos de un medio desconocido, inhabitual e imprevisible. Este factor, denominado incertidumbre, se define como “la propiedad de imprevisibilidad ligada a ciertos elementos de una situación” (Parlebas, 1981, p. 84) y aparece muy claramente descrito por Bernadet (1991, p. 409), quien distingue de entre dos tipos:

- “Una incertidumbre subordinada al conocimiento que posee el actor del entorno, a su pericia como experto en la actividad motriz considerada.
- “Una incertidumbre ligada a la naturaleza misma de los seres y de las cosas. Se trata de un tipo de incertidumbre que, aún a pesar de un fino conocimiento, no puede ser reducida completamente.”

Según este mismo autor “este rechazo del determinismo es una de las características fundamentales de estas actividades y es la base de los fenómenos autoadaptativos y de las estrategias de anticipación” (Bernadet, 1991, p. 409).

La imprevisibilidad de los cambios físicos del entorno involucra al practicante en un proceso de adaptación continuo. Por tanto, en el desarrollo de estas actividades, el individuo no ha de ser considerado como un organismo separado del medio, sino como una persona esencialmente en relación con él. La motricidad que se desarrolla a lo largo de este tipo de actividades aparecerá como consecuencia del modo en que el individuo utilice los elementos físicos de los que se rodea o en los que se encuentra. Sin embargo, existe otro factor que va a afectar de algún modo la actuación del individuo, independientemente de la intención que le anima cuando interactúa con el entorno natural. El factor al que nos

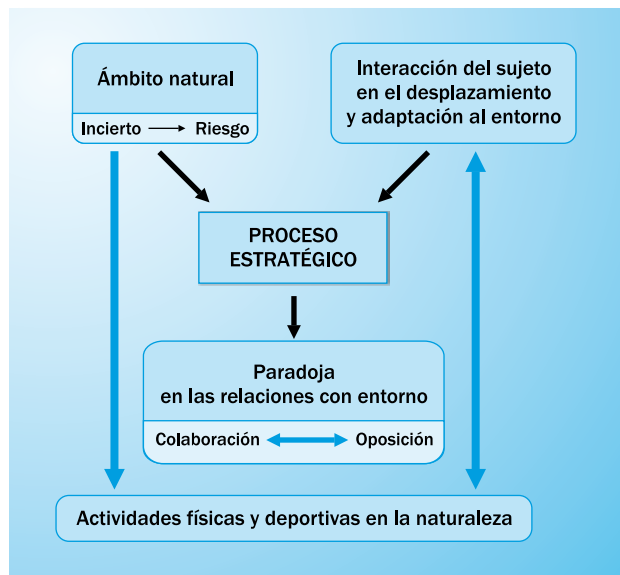


Figura 1

Aspectos comunes en la práctica de las actividades físicas en el medio natural. Adaptado a partir de las aportaciones de Casterad, Guillén, Lapetra (2000).

referimos es el riesgo, aspecto que aparece a menudo en la literatura específica y que figura como otro de los rasgos comunes a todas estas actividades.

El riesgo, real o subjetivo, se encuentra ligado a la incertidumbre del medio y condiciona de manera especial la evolución y la adaptación del practicante respecto del entorno natural. Genéricamente, el riesgo se define a partir de la noción de probabilidad, es decir, está en relación con la frecuencia de ocurrencia de un suceso; se le denomina a ello riesgo objetivo y se maneja en términos de porcentaje. No obstante el individuo que practica actividades en el medio natural siempre valora y toma como referencia el concepto de riesgo subjetivo o también llamado percibido; la estimación que éste efectúa del riesgo viene determinada según la noción de daño, de peligro o de gravedad de un supuesto accidente pudiendo ocurrir que el individuo practicante tenga una representación subjetiva del riesgo muy diferente al riesgo real o percibido (Casterad, Guillén, Lapetra, 2000).

A menudo, este aspecto ha conducido a la idea de que durante estas prácticas el individuo se enfrenta con la naturaleza, convirtiendo al ámbito natural en un entorno hostil contra el que el individuo lucha y al que, en último término, pretende vencer.

Así entendido, podría parecer que la estructura interna dominante en estas prácticas se sitúa en el enfren-

tamiento que provocan del individuo con el medio. No obstante, como ya hemos señalado anteriormente, siguiendo las consideraciones de Marchal (1988, p. 10), en no pocas ocasiones, al hacer una lectura de la motricidad manifestada se puede leer una estrecha colaboración del individuo con el medio. A lo largo del proceso de adaptación a un espacio desconocido, el sujeto buscará aquellos elementos que le puedan ayudar en su evolución y en su modo de actuar e intentará dominar o evitar aquellos que dificulten su desplazamiento.

Por consiguiente, el practicante, a través de las actividades físico-deportivas en la naturaleza, se ve impulsado a elaborar estrategias cognitivas y motrices que le permitan desenvolverse de un modo seguro y fácil. Este tipo de elaboraciones tácticas, independientemente de la modalidad concreta a la que nos refiramos, confiere una autonomía al practicante, quien subjetivamente analiza las situaciones contextuales en las que se ve involucrado y, como ya hemos señalado, decide el modo en que va a utilizar los elementos circundantes. Se puede decir que estas modalidades “obligan al individuo a una metaadaptación, es decir a una adaptación sobre su propia adaptación, por un lado en relación a la configuración e impedimentos del medio y por otro lado en función de la elección estratégica efectuada” (Bernadet, 1991, p. 408).

En resumen y habida cuenta de esas reflexiones, se afirma que los rasgos identificadores y comunes a todas las actividades que conforman esta familia, las convierten en paradójicas, ya que suponen un enfrentamiento y una colaboración del individuo con los elementos que conforman la naturaleza casi simultáneos.

En la *figura 1* se destacan dichos aspectos comunes; aspectos que, a su vez, confieren precisamente un sentido original y una identidad propia a esta familia de actividades.

Análisis del comportamiento motriz del practicante

Una vez revelados los rasgos esenciales de estas prácticas, se hace necesario su análisis con el propósito de delimitar el tipo de comportamientos y la motricidad involucrada. De hecho, el nexos y la ligazón que los diversos autores pretenden establecer entre estas actividades parte, en su mayoría, del estudio y observación de los posibles comportamientos humanos que suscita su realización. Sin pretender aclarar las claves del compromiso motor, nuestra atención se centra en descubrir los porqués de la función eminentemente recreativa que en

la actualidad albergan las actividades en el medio natural. Para ello, atenderemos especialmente a aquel rasgo diferenciador que las define, es decir a la incertidumbre del medio natural.

Son muchos los autores que contemplan la práctica de las actividades en el medio natural bajo los modelos cibernéticos de interpretación de la práctica motriz. De entre estos modelos se destaca el de Welford (1979), quien considera que el proceso de ejecución motriz es asimilable al sistema de procesamiento de la información y coincide en sus teorías con el esquema comportamental enunciado por Tolman (Oña, 1994, p. 15) donde “la estimulación representa al medio y el organismo es un procesador, a través de sus distintas estructuras específicas, de esa estimulación, ya que las trata como unidades de información. Estas unidades, una vez procesadas, hacen que se emita una respuesta que, después de su confrontación con el medio, puede regresar al organismo como nueva unidad de información para modificarse y adaptarse mejor.”

En el caso que nos ocupa y, como ya se ha señalado, el aspecto más relevante es la interacción del individuo con un entorno natural, que es inhabitual. La imprevisibilidad de sus cambios le confiere su carácter de incierto. El practicante que evoluciona por este entorno con sus desplazamientos, debe adaptarse continuamente a la inestabilidad y a los cambios. Durante su práctica, se le exige una toma de información constante acerca de los estímulos más relevantes, estímulos que son la expresión de los cambios físicos, mediante un proceso de discriminación perceptiva. Una vez asimilado el cambio de situación, debe tomar una decisión acerca del tipo de respuesta que efectuará. Posteriormente a la respuesta, en las actividades físicas en la naturaleza, el conocimiento de resultados conlleva, progresivamente, a una adaptación del individuo al medio inestable. A través de este mecanismo, el individuo es capaz de discernir las posibilidades de acción que le ofrecen los elementos y rasgos que configuran el espacio natural por el que transita. El practicante, de esta manera, “aprende a establecer nuevas y estables relaciones con el entorno” (Riera, 1989, p. 23).

Asimismo, el descubrimiento de las posibilidades de acción en una situación circunstancial continuamente novedosa, dada la incertidumbre que presenta el medio natural, se entronca con la intencionalidad que el individuo confiere a sus actos y, por ende, a su voluntad y actitudes, deseos y motivaciones, los cuales son susceptibles de variar en función de cada caso.

En último término, por tanto, va a ser cada individuo practicante, quien decida cómo utilizar la información captada acerca de las posibilidades de acción que le presenta su situación contextual, caracterizada por los rasgos del entorno natural por el que transita. La toma de decisiones aparece así, cargada de una fuerte subjetividad y dependerá, en parte de las experiencias y vivencias que haya tenido el practicante.

Podemos concretar los rasgos que animan al comportamiento del practicante de actividades físico-deportivas en la naturaleza mediante la *figura 2*.

En efecto, captar la información acerca de los elementos que configuran el medio natural en un proceso de discriminación perceptiva, se hallen éstos cambiando o no, resulta imprescindible para organizar cualquier tipo de acción corporal que implique un contacto con ellos en un proceso de adaptación continua al entorno. En esta afirmación pueden encontrarse los índices de generalización que agrupan a estas actividades bajo un denominador común.

En las actividades físicas en la naturaleza, la percepción aparece como uno de los mecanismos del individuo que mayoritariamente se ponen de manifiesto. Ahora bien, aunque ello presuponga una generalización en cuanto al tipo de comportamientos que estas prácticas suscitan, no podemos obviar que lo que “percibimos depende de nuestros intereses, actitudes, experiencias previas y estructuras cognitivas” (Woolfok, 1984, p. 221). En consecuencia, dos personas pueden tener diferentes percepciones acerca de un mismo estímulo. Tal y como indica Lawther (1987, p. 145), “el propósito o motiva-

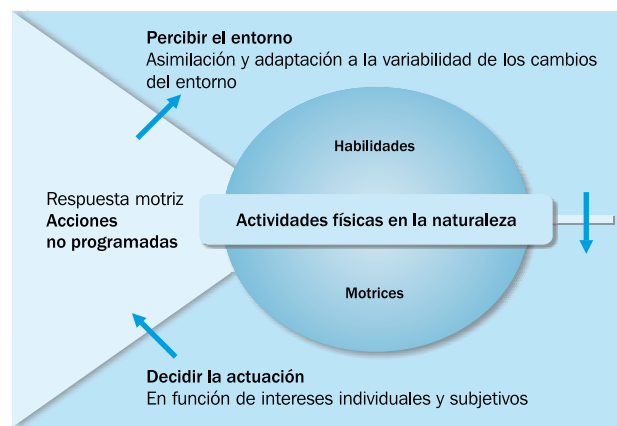


Figura 2

Ejes fundamentales del comportamiento motor en la práctica de las actividades en la naturaleza. Adaptado de Oña (1994).

ción momentáneos, el estado emocional y el contexto de la situación afectan en la interpretación precisa de los estímulos. Al individuo, por lo tanto, no se le puede considerar, bajo esta óptica, como un simple receptor de estímulos externos porque su acción de percibir desvela una intención respecto de la situación y el objeto presentes. En las actividades físicas en la naturaleza, se ve acentuada la imagen del individuo como un perceptor activo e intérprete de los sucesos. Ahora bien, como hemos señalado, la percepción resulta de un proceso individualizado del que va a derivarse un comportamiento concreto.

En definitiva en la práctica de las actividades en la naturaleza subyacen “una serie de conductas que, incidiendo en diferentes ámbitos de la persona (motor, psicológico y social), están condicionadas por la incertidumbre que las propias características del medio genera, haciendo en mayor medida protagonista a los procesos de toma de decisión” (Casterad, Guillén, Lapetra, 2000, p. 34).

A partir de estas consideraciones, podemos llegar a la conclusión de que la verdadera originalidad de las actividades en la naturaleza reside en el carácter abierto y espontáneo que las envuelve y que posibilita una amplia gama de comportamientos, ya que ofrecen la opción al individuo de tomar sus propias decisiones y utilizar el entorno natural que va captando de un modo particularizado, personalizado, relativamente libre. Las posibilidades de acción que despiertan estas prácticas, tan débilmente reguladas e institucionalizadas en la actualidad, permiten al individuo manifestar una serie de conductas que, animadas por motivaciones diversas, expresen su singularidad y su personalidad.

Este tipo de prácticas físico-deportivas en la naturaleza presentan hoy, al hilo de lo que estamos comentado, una serie de finalidades destinadas a satisfacer parte de las necesidades culturales y recreativas más representativas de la sociedad contemporánea.

Significados atribuidos a la práctica de actividades en el medio natural

A partir del paralelismo entre sus particulares características y las necesidades que satisfacen, pretendemos descubrir y clarificar su significado como actividades físicas ociosas, como actividades de recreación en la naturaleza, en un intento de esclarecer y comprender las razones esenciales que han propiciado su aparición y el desarrollo notable al que hoy asisten. En este sentido, destacamos lo siguiente:

El retorno a la naturaleza

En la actualidad, estamos asistiendo a una aproximación considerable del hombre, predominantemente urbano, hacia el espacio natural. La vida al aire libre es hoy en día no sólo un pasatiempo sino una necesidad, es una válvula de escape del hombre moderno, que le propicia el reencuentro de sí mismo y por ende a los demás (Acuña, 1996).

Coincidiendo con este fenómeno, se comprueba cómo un gran número de actividades físicas y deportivas son practicadas cada vez más, fuera de las ciudades, apropiándose, a menudo, de nuevos y salvajes territorios de forma progresiva.

Estos factores concurrentes han propiciado un crecimiento espectacular de estas actividades que a su vez introducen una relación inédita del individuo con dicho medio que conforma una necesidad vital y que surge como consecuencia de la necesidad de huir de lo cotidiano y reencontrarse con algo perdido.

Creemos que estos deportes, pueden “imponer un modelo de tranquilidad, de sosiego, de paz con uno mismo, paradigma de la civilización rural” (Moncada, 1995, p. 160), y/o propiciar una relación con la naturaleza que implica la vivencia de una aventura, donde la intensidad de las experiencias vividas se impone como la principal intención del individuo practicante. En opinión de Laraña (1989) la meta o motivación del deportista está contenida en el propio ejercicio físico y en las sensaciones que produce su práctica, son actividades que no necesitan otra justificación que la propia satisfacción que produce su práctica, es decir “sentirse bien en la propia piel, satisfacción del placer cumplido”.

Consideramos igualmente que el medio natural, gracias a esta actividad, se convierte en un espacio eminentemente lúdico, en el que el individuo puede crear y desarrollar todo tipo de situaciones jugadas a partir de la configuración cambiante de los elementos naturales que van apareciendo (cascadas de agua, ‘toboganes’ de roca...) a lo largo del desplazamiento.

Por otro lado, el juego se ve asociado, de manera particular en estas prácticas, a la superación de retos que implican un cierto riesgo. La naturaleza es al mismo tiempo un compañero y un contrincante y en esa situación paradójica, el individuo toma decisiones constantes, asumiendo una responsabilidad personal.

El juego y la superación de obstáculos se encuentran inmersos en una relación con la naturaleza que implica, en definitiva, la vivencia de una aventura. “La aventura, en contraste con la continua vida cotidiana, irrumpe con

la sucesión de acontecimientos ordinarios”. El entorno natural acentúa la incertidumbre y la novedad de esta experiencia emocionante y divertida, donde la vivencia de riesgos objetivos y subjetivos acentúa “la cualidad trascendente de la conciencia y el sentimiento de la persona de estar voluntariamente implicado en cada situación” (Heinz-Günter, 1987, p. 241).

El descubrimiento de un medio desconocido y misterioso, apenas “domesticado”, desprovisto de las comodidades habituales, junto a la aceleración de acontecimientos nuevos que es susceptible de provocar la práctica de actividad física en él, se convierten en la vía perfecta para evadirse y escapar de la rutina cotidiana. Como señala Heinz-Günter (1987, p. 238), “la aventura juega un papel significativo porque supone una oportunidad para compensar el aburrimiento y la carencia de un sentimiento de autenticidad que presenta la vida ordinaria”.

Búsqueda de una estimulación emocional

En las sociedades industriales modernas, la vida del individuo se encuentra muy regulada; como consecuencia de ello, la sensación de seguridad se convierte en una de las constantes más características de la población que la conforma. En un mundo controlado y planificado, la manifestación de emociones de tipo espontáneo se encuentra limitada por un conjunto de restricciones culturales y sociales impuestas de modo subyacente.

Tal y como indican Miranda, Maimo, Prades y Serramona (1995, p. 206), “muchos aspectos de la persona relacionados con la emoción y la afectividad han sido mermados; se han intentado neutralizar, limitar, a las auténticas y/o intensas emociones. También la incertidumbre se reduce y se desea suavizar lo subversivo, que en todo lo relacionado con lo lúdico, la incertidumbre, la emoción pueda existir”.

El individuo, inevitablemente inmerso en esta situación que no cesa de ser permanente, necesita no tanto eliminar las tensiones que el trabajo y el estrés le provocan, como ser estimulado por una experiencia excitante que le ofrezca la posibilidad de vivir las sorpresas y emociones perdidas en la seguridad de su propia existencia. Como indica Freixa (1995, p. 36), se aprecia “en los deportes de aventura, una tendencia social a hacer cosas fuera de lo común y escapar de las grandes ciudades, en un intento casi desesperado de recuperar el contacto con la naturaleza...se trata de buscar válvulas de escape a la rutina diaria, de programar emociones que se viven al máximo y que hacen subir la adrenalina”.

Por otro lado, es preciso aclarar que la satisfacción asociada a la estimulación emocional tiene lugar precisamente porque la emoción que produce esta actividad física, a diferencia de la que se experimenta en acontecimientos graves, es una emoción cargada de tensiones agradables. La práctica puede suponer una experiencia de búsqueda de tensión, donde la emoción que inicialmente puede parecer sufrimiento, puede experimentarse aquí como placer (Harris, 1976, p. 116).

A partir de estas consideraciones, el interés se centra en la percepción que el individuo tiene del riesgo, ya que ello puede ser indicativo de su interés en vivir emociones y tensiones. Ahora bien, si nos centramos en la percepción y toma de riesgos de cada practicante, podremos considerar que el riesgo, implícito en esa incertidumbre, radica en la forma de superar los obstáculos que cada individuo decide con su conducta particular. A partir de esta singularidad creemos que la práctica de estas modalidades puede ofrecer la posibilidad de vivir el tipo y grado de emociones que cada practicante desea, probablemente en función de sus propias necesidades.

Todo ello dependerá de la singularidad de cada modalidad y de la intención del practicante. Como señala Funollet (1989) al respecto, “el interés de ocupar el tiempo libre de una manera activa, creativa y con un cierto afán de aventura, obliga a buscar actividades nuevas y/o cada vez más difíciles y a poner en juego ciertas dosis de riesgo”.

Vivencia de sensaciones nuevas y diferentes

El desarrollo que ha experimentado nuestra cultura en este siglo ha culminado en una sociedad del bienestar, en la que la monotonía y la escasa variedad en el trabajo son las dominantes, por excelencia.

Es en esta coyuntura donde surge otra necesidad interesante; el bienestar se convierte en una costumbre y termina por ser aburrido y el individuo se siente inclinado a vivir acontecimientos diferentes con el fin de superar el tedio cotidiano.

“Hasta cierto punto, el ocio es considerado como una oportunidad de acabar con el mundo cotidiano y sus rutinas de cada día. El aventurero intenta dejar el mundo seguro de cada día y avanzar en un reino de incertidumbre” (Heinz-Günter, 1987, pp. 237-238).

Este tipo de actividades físicas se revelan como una interesante oferta en este aspecto. Su desarrollo tiene lugar, de hecho, en un espacio natural y novedoso. Durante su desplazamiento el practicante interacciona con

un medio al que no está habituado, cualquier conducta motriz en este espacio resulta, por tanto imprevisible. Por otra parte, la ausencia de regulación, a nivel general, de estas modalidades, y en especial de las de reciente creación, acentúa aún más, si cabe, la novedad de los acontecimientos, que tienen lugar en un espacio no estandarizado y que van siendo provocados a raíz de un comportamiento variado y libre de coacciones. El practicante puede ir experimentando sensaciones nuevas, aumentando el carácter imprevisible de la naturaleza con su propio comportamiento.

Consideramos que la vivencia de sensaciones nuevas responde, por un lado, a un proceso de constante estimulación sensorial provocado durante el descubrimiento de un espacio no convencional (observar la forma de las zonas encañonadas, sentir el agua fría, oír el ruido del agua en una cascada...) y, por otro lado, a la percepción y toma de riesgos, lo cual produce tensión y supone la vivencia de lo que algunos denominan 'sensaciones emocionantes'. Gracias a estas prácticas se consigue un redescubrimiento sensorial; los sentidos que se tornan pasivos en la ciudad, encuentran en la naturaleza caminos para desarrollarse, por el contrario, aquellos sentidos que sufren por exceso de estímulo, recuperan su equilibrio al contacto con el medio natural.

Ello coincide además con el tipo de motivación para la práctica de estas actividades físico-deportivas, ya que principalmente se evidencia –según las investigaciones y estudios sobre este objeto–, una “motivación intrínseca, donde la gratificación no responde solamente a una valoración externa o a la superación de un récord por ejemplo, sino principalmente a la práctica en sí misma, y a la satisfacción que ello produce. Se puede decir que, el proceso se encuentra íntimamente premiado” (Csikszentmihalyi, 1975, p. 36).

Búsqueda de la diversión mediante situaciones lúdicas

“En estas sociedades (anónimas y burocratizadas) con múltiples retos, donde se aprecian los éxitos profesionales por encima de todo, las aspiraciones de diversión y alegría son tan importantes como las referidas a la salud” (Heinemann, 1994, p. 37).

Apoyándonos en esta reflexión, planteamos la tesis de que el practicante de esta actividad se puede alejarse de una intención de mejorar su salud, en su dimensión física únicamente, orientando sus intereses hacia la diversión y la experiencia lúdica.

Para poder realizar muchas de lo que denominamos actividades físico-recreativas en la naturaleza, no es necesario que el individuo posea una competencia motriz ni específica ni muy elaborada. De hecho, el estado de condición física requerido puede variar enormemente en función del tipo de espacio por el que se desplaza el practicante, que, a su vez puede ser escogido entre una amplia variedad en cuanto a su exigencia. También es interesante comprobar que, en general, las acciones motrices que estas actividades pueden favorecer y/o exigir se integran en el conjunto de habilidades motrices básicas que cualquier persona adquiere en su normal desarrollo (trepa, deslizamiento, marcha, nado...).

Por consiguiente, podemos considerar que este tipo de actividades puede constituirse como modalidades físico-deportivas lúdicas, ya que, como ya hemos comentado en varias ocasiones. “El énfasis se encuentra en el proceso de la actividad y no en el resultado; en disfrutar de uno mismo y ganar en placer personal” (Volkwein, 1991, p. 14).

Medio de relación social

Resulta lógico que una de las expectativas principales en la ocupación del tiempo de ocio, se manifieste en el deseo de relacionarse con otras personas, cuando se evidencia la falta de comunicación existente entre una población demasiado ocupada en sí misma y en la producción acelerada de diferentes objetos de consumo. Más concretamente, como indica Racionero (1983, p. 60), en la sociedad actual, “se puede intercambiar información, pero no se genera creatividad, el mismo exceso de información genera un ruido (en el concepto informático del término) que impide que la información cale hondo y estimule, la receptividad se satura y la creatividad se ahoga”.

En este sentido, cabe recordar que por lo general este tipo de modalidades actividad se pueden incluir en el conjunto de deportes de tipo individual; de hecho, cuando una persona se desplaza por el medio natural, normalmente y salvo en escasas ocasiones (rafting, vela) actúa solo y el único elemento externo que influye en su acción motriz es la incertidumbre del entorno por el que transita.

Sin embargo, aun cuando el desarrollo de este tipo de actividades no implica una participación colectiva, es curioso comprobar cómo su práctica se lleva a cabo en grupos formados generalmente por más de dos personas.

Este hecho tan peculiar nos revela la trascendencia que supone la necesidad de relación social por parte de

los sujetos practicantes; el interés por que esta actividad cumpla una función social hace a menudo variar la concepción general de su estructura interna. Se comprueba, que la realización de estas actividades, consideradas como individuales, se ha adaptado a los intereses de sus practicantes, quienes las contemplan no sólo como actividades colectivas, sino como modalidades en la que las relaciones de colaboración resultan imprescindibles para llevarlas a término.

En este sentido Ewert (1989), cuando enumera algunos de los efectos de este tipo de actividades, alude a los efectos sociales, asumiendo la práctica como vía de fomento de las actitudes de cooperación grupal, camaradería, pertenencia a un grupo, respeto al otro...

Realización de una aventura personal

La aventura puede definirse como “un conjunto de acontecimientos que le llegan a una persona (preferentemente en solitario) situada en una situación insólita y en movimiento y comporta dos dimensiones: la exploración de un mundo desconocido y el enfrentamiento de peligros; a la vivencia de estas situaciones nuestra cultura atribuye, desde hace mucho tiempo, un valor humano ejemplar” (Pociello, 1987, p. 87).

Ésta es precisamente una de las múltiples facetas de este tipo de actividades, la aventura en la naturaleza. Alude al interés que despiertan a la necesidad actual el huir de la monotonía, sentirse héroe y descubrirse a sí mismo; el hombre aventura, se arriesga, asume otros roles para romper los estereotipos de la sociedad (Riera, 1995). La aventura para el individuo que la lleve a cabo constituye uno de los rasgos que definen estas actividades.

Sin embargo, es preciso matizar que la superación de retos no se revela como una singularidad del conjunto de actividades físicas en la naturaleza ya que es un elemento común a muchas otras modalidades deportivas. La verdadera singularidad de aquellas actividades en este aspecto, hay que buscarla en el tipo de motricidad que reclaman; la superación de los constantes retos, planteados por el propio individuo y por el medio en el que se encuentra, no se puede lograr con la realización de un conjunto de estereotipos motrices sino a través de un proceso informacional a partir del cual el sujeto, de manera individual, toma sus propias decisiones acerca de la acciones motriz a desarrollar. En este proceso decisorio, el sujeto particulariza su propia practica eligiendo constantemente la conducta motriz con la que superará los diferentes retos acometidos.

Conclusiones

Como hemos indicado anteriormente, las actividades en el medio natural, en su calidad de actividades físicas específicas, son susceptibles de adaptarse a los deseos individuales, en parte por su ausencia de concretas exigencias motrices y en parte por tratarse de modalidades apenas reguladas. Esta particularidad confiere una autonomía al individuo, entendida como “la capacidad de elegir y la necesidad de comprometerse en actividades sobre la base de una libre elección y no por seguir coacciones externas” (Thill, 1989, p. 169).

Referencias bibliográficas

- Acuña, A. (1996). Los deportes de aventura en la naturaleza: ¿una aproximación a la práctica ecológica? En García Ferrando, M.; Martínez Morales, J.R. (coord.), *Ocio y deporte en España: ensayos sociológicos sobre el cambio*. Valencia: Tirant Lo Blanch, 299-308.
- Bernadet, P. (1991). Des A.P.P.N. aux A.P.E. Le rapport à l'environnement comme caractère générique En AA.VV., *Actes de Deuxièmes Assises des Activités Physiques de Pleine Nature*. Toulouse, 404-413.
- Casterad, J.; Guillén, R. y Lapetra, S. (2000). *Biblioteca temática del deporte. Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Darst, P. y Arstrong, G. (1980). *Outdoor Adventure Activities for School and Recreation Programs*. Minneapolis: Burgess.
- Dupuis, J (1990). *La famille A.P.P.N.* Toulouse: Centre Regional de Documentation Pédagogique.
- Ewert, A. W. (1989). *Outdoor adventure pursuits. Foundations, Models, and Theories*. Arizona: Publishing Horizons.
- Freixa, C. (1995). La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. *Apunts. Educación Física y Deportes* (41), 36-43.
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro. *Apunts. Educación Física y Deportes* (18), 4-10.
- (2002). *L'activitat esportiva en el medi natural. L'esquí nòrdic a Catalunya*. Barcelona: INEFC (tesis doctoral, no publicada).
- Harris, V. D. (1976). *¿Por qué practicamos deporte?, Razones somatopsíquicas para la actividad física*. Barcelona: Jims.
- Heinemann, K. (1994). El deporte como consumo. *Apunts de Educación Física y Deportes* (37), 49-56.
- Heinz-Günter, V. (1987). Adventure as a form of leisure. *Leisure Studies* (6), 237-249.
- Laraña, E. (1986). Los nuevos deportes en las sociedades avanzadas. *Revista de Occidente*, 62-63, julio-agosto, 5-21.
- (1989). Deporte y cultura en la sociedad contemporánea. Los nuevos deportes. *Apunts. Educación Física y Deportes* (15), 65-70.

- Lawther J. D. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Loret, A. (1995). Generation glisse. Dans l'eau, l'air, la neige. *E.P.S.*, 253, 62-65 Paris.
- Marchal, J.C. (1988). Les activités physiques et sportives de pleine nature et l'éducation nouvelle. *Pratiques corporelles*, 79, 8-13.
- Miranda, J.; Maimo T.; Prades, M. y Serramona, M. (1995). El papel de la fantasía en la salud mental y la recreación." En AA.VV. *Actas del Segundo Congreso de las Ciencias del Deporte, la Educación Física y la Recreación*. INEFC-Lérida, 205-217.
- Moncada, A. (1995). *La zozobra del milenio*. Madrid: Espasa Calpe.
- Olivera, J. y Olivera, A. (1995). Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Marco conceptual y análisis de los criterios recogidos. *Apunts de Educación Física y Deportes* (41), 108-123.
- Oña, A. (1994). *Comportamiento motor. Bases psicológicas del movimiento humano*. Granada: Universidad de Granada.
- Parlebas, P. (1981) *Contribution á un lexique commenté en science de l'action motrice*. París: Insep.
- (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Colección Unisport Junta de Andalucía. Universidad Internacional Deportiva de Andalucía.
- Pociello, C. (1987). Un nouvel esprit d'aventure. De l'écologie douce a l'écologie dure. *Esprit*, 125. Paris, 95-105.
- Progen, J. (1979). Man, Nature and Sport. *Sports and the Body: A philosophical Symposium*. Filadelfia, 237-242.
- Racionero, L. (1983). *Del paro al ocio*. Barcelona: Anagrama.
- Riera, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: Inde
- Riera, R. (1995). Estudio del impacto antropológico por la construcción de la estación invernal de Baqueira Beret en el Valle de Arán. En AA:VV., *Actas del II Congreso de Ciencias del Deporte, la Educación Física y la Recreación*. Lérida: INEFC-Lérida, 239-246.
- Thill, E. (1989). *Motivation et stratégies de motivation en milieu sportif*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Volkwein, K. A. (1991). Toward a New Concept of Sport. *International Journal of Physical Education*, Vol XXVIII, 4º Cuatrimestre, 11-17.
- Welford, A.T. (1976). Skilled performance: Perceptual and motor skills. *Glenview*, 81, 3-14.
- Woolfok, A. E. y McCune, L. (1984). *Psicología de la Educación*. Madrid: Narcea.