

Actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN) y academias de gimnasia: motivos de adhesión y beneficios derivados de la práctica

Alexander Klein Tahara^{*}

Sandro Carnicelli Filho^{**}

Resumen: El objetivo de esta investigación cuali-cuantitativa fue investigar, en la visión de practicantes regulares, los principales factores de adhesión a las actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN) y a los ejercicios practicados en academias, en el ámbito del ocio, así como los posibles cambios físicos y psicológicos derivados de la práctica regular. La entrevista semiestructurada se aplicó a una muestra formada por 20 sujetos practicantes de AFAN y por 20 adeptos a ejercicios en academias y los datos recogidos fueron analizados descriptivamente mediante la utilización de la técnica de Análisis de Contenido Temático.

Palabras clave: Deportes. Naturaleza. Academias de gimnasia. Actividades de ocio.

1 INTRODUCCIÓN

Actualmente, existen numerosos aspectos, como la contaminación la violencia de las ciudades, el sedentarismo y la mala alimentación, el estrés e impactos negativos en el plano psicológico, entre otros, que son capaces de ocasionar una desestructuración de los niveles cualitativos de existencia del ser humano.

La calidad de vida es un factor al que la mayoría de la población aspira y representa una necesidad apremiante, como lo demuestran Nahas (2006) y Saba (2001), quienes elucidan el interés de las personas en practicar actividades físicas y

* Magíster en Ciencias de la Motricidad y Docente del Curso de Educación Física de la Universidad Estadual de Santa Cruz (UESC). Ilhéus, Bahia (BA), Brasil. E-mail: alexpatinga@yahoo.com

** Alumno de Doctorado de la Universidad de Otago - Departamento de Turismo, Nueva Zelanda. E-mail: sandro_unesp@yahoo.com.br

adoptar hábitos saludables como alternativas para conquistar mejoras en lo que atañe a la salud y a la vida como un todo.

En ese contexto, se deben considerar diversos aspectos y uno de ellos es el Ocio. Schwartz (2002) enfatiza, con respecto al tema, la necesidad de que los individuos tengan participación efectiva en actividades significativas vinculadas al ámbito del ocio, el cual, por algunas de sus características, como libertad, placer y carácter lúdico, constituye un importante elemento en la promoción de la maximización de la alegría asociada a vivir e interviene directamente en la calidad existencial.

Compartimos esas ideas: es patente una involucración cada vez más creciente y significativa con respecto a la adhesión a actividades durante el tiempo libre debido a las ofertas y a la diversidad de posibilidades de experiencias con potencial de promoción del individuo en su totalidad.

Entre las numerosas maneras de vivir el ocio en la actualidad, un nuevo campo de estudios e investigaciones ha captado la atención de diversos investigadores, entre ellos Betrán (2003), Swarbrooke et al. (2003), Cater (2006) y Marinho y Bruhns (2006), quien afirma, que dice respecto a la relación existente entre el ocio y la participación humana en los espacios representados por el medio ambiente natural con el propósito de experimentar diferentes prácticas de aventura.

Para este estudio, se utilizará el término Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza (AFAN) corroborando la definición propuesta originalmente por Betrán (1995), pues esta comprende cualquier práctica que despierte el instinto aventurero y que tenga una vinculación profunda con el medio natural, representando una actividad de diversión en el tiempo libre y tomando el cuerpo, no como medio, sino como un fin en sí mismo por ser el portador de las emociones y sensaciones vividas.

Los elementos que subyacen a los motivos de adhesión a las AFAN constituyen el foco de estudio de algunos

investigadores, entre los cuales se encuentran Tahara (2006) y Lacruz y Perich (2000), quienes dirigen sus miradas hacia la referida temática. De hecho, las AFAN no son nuevas en esencia, pero que se han sistematizado en el ámbito del ocio hace muy poco tiempo.

Otros elementos que favorecen nuevas salidas a fin de suplir las expectativas y anhelos de la población relacionados son las artificializaciones de los espacios físicos, o sea, la creación de centros de actividades capaces de proporcionar, también, experiencias significativas a los practicantes.

Desde esa perspectiva de reflexión, las academias de gimnasia son espacios representativos de esa nueva mirada sobre la práctica de ejercicios al ofrecer a la población urbana incluso la posibilidad de asiduidad a las actividades físicas. Sin embargo, la creciente adhesión a las academias tiene también motivos variados.

Los factores de adhesión a las actividades ofrecidas en las academias son amplios y representan focos temáticos en algunos estudios, como los de Saba (2001), Santos y Knijnik (2006), Rojas (2003), entre otros; no obstante, requieren nuevas miradas y profundizaciones.

De esa forma, el presente estudio tiene por objetivo comparar, en la visión de practicantes regulares, los principales factores de adhesión a las actividades físicas de aventura en la naturaleza y a los ejercicios practicados en academias, en el ámbito del ocio, así como los posibles cambios físicos y psicológicos derivados de la práctica regular de las actividades.

2 DECISIONES METODOLÓGICAS

2.1 Naturaleza de la investigación

Este estudio tuvo un abordaje de naturaleza cuali-cuantitativo por el hecho de que la investigación cualitativa posibilita el empleo de algunos análisis cuantitativos y de que las investigaciones con métodos mixtos, que incluyen tanto aspectos cualitativos como cuantitativos, se han vuelto comunes en el medio académico-científico.

En cuanto a eso, Thomas et al. (2007) subrayan que la investigación cualitativa no excluye el análisis cuantitativo y que la combinación de las dos técnicas facilita la percepción de puntos de convergencia entre modelos diferentes, lo que, a su vez, posibilita la generación de información significativa y la extracción del máximo sentido posible de los datos.

Creswell (2007) explicita que los presupuestos (o paradigmas), las estrategias y el método contribuyen como un todo a determinar el tipo de naturaleza de la investigación y que la importancia de los tres abordajes recae sobre la existencia de un creciente interés por el uso de la investigación cualitativa, un continuo uso de las formas tradicionales de delineación cuantitativa y una emergencia de los abordajes multimétodo. El autor resalta que un estudio multimétodo (cuali-cuantitativo) es aquel en el que el investigador tiende a basar sus presupuestos en campos pragmáticos, empleando estrategias que comprenden a recolección de datos tanto simultánea como secuencialmente, para mejor entender los problemas de la investigación. La recolección de datos implica tanto información numérica como información textual, lo que proporciona una mejor comprensión del universo investigado.

El estudio se llevó a cabo en dos etapas. La primera fue la relativa a la revisión bibliográfica, que incluyó reflexiones referentes a las prácticas de AFAN y a los ejercicios realizados en academias y la segunda etapa correspondió a una investigación exploratoria, cuyo objetivo era la aproximación

al universo investigado. Sobre dicha investigación, Marconi y Lakatos (2002) enfatizan que es una investigación que tiene por objetivo el descubrimiento de ideas y discernimientos, además de buscar familiarizarse con el fenómeno, obteniendo, así, una nueva concepción acerca del tema.

2.2 Instrumento

Como instrumento para la recolección de los datos, se utilizó una entrevista semiestructurada con cuatro preguntas abiertas: a) ¿Cuál(es) es(son) la(s) modalidad(es) de AFAN y/o ejercicio(s) en academias que practicas? b) ¿Cuánto tiempo hace que practicas la(s) AFAN y/o ejercicio(s) en academias? c) ¿Por cuál(es) motivo(s) te has adherido a la práctica de la(s) modalidad(es) de AFAN y/o ejercicio(s) en academias? d) ¿Cuál(es) es(son) el(los) beneficio(s) físico(s) y psicológico(s) que has obtenido con la práctica regular de AFAN y/o ejercicios en academias?

Inicialmente, se elaboró una entrevista piloto, la cual se presentó a tres jueces, especialistas en el área en cuestión, para procederse a la evaluación del instrumento a fin de verificar si atendía o no a las expectativas de la investigación. Una vez en posesión de los resultados de dicho análisis, las principales preguntas que los peritos pusieron de manifiesto como las que ayudarían mejor a alcanzar el objetivo propuesto fueron seleccionadas para formar parte, entonces, del instrumento definitivo, el cual fue aplicado personalmente por el investigador a los sujetos del estudio.

Marconi y Lakatos (2002) enfatizan que la entrevista semiestructurada es un tipo de instrumento que da libertad para dirigirle las preguntas al entrevistado a fin de desarrollar una situación directamente adecuada a la entrevista y, de esa forma, el entrevistador puede explorar aún más una determinada pregunta, que, generalmente, es abierta (como todas las preguntas de la entrevista) y se puede responder dentro de una conversación informal.

Rampazzo (1998) apunta como aspecto relevante de las entrevistas el hecho de que permiten mayor flexibilidad en las respuestas. Así, el entrevistador, de acuerdo a la necesidad de los entrevistados, puede repetir o aclarar las preguntas, formulándolas de forma diferente y proporcionando verbalmente la información relevante y necesaria al estudio.

2.3 Participantes

Los sujetos de estudio fueron 20 practicantes de AFAN y 20 individuos adeptos a los ejercicios en academias, seleccionados aleatoriamente entre individuos adultos, en la franja etaria entre 21 y 55 años, de ambos sexos, adeptos hace más de un año a las dos manifestaciones de actividades físicas estudiadas.

Cabe señalar que dicha aleatoriedad se debió al hecho de que, los días en que se realizaron las entrevistas (un día en la ciudad de Brotas/SP y dos días en la ciudad de Rio Claro/SP), había un número de individuos ligeramente superior al delimitado para el estudio y, de esa forma, entre los posibles sujetos, se extendió una invitación de manera aleatoria para participar, en aquel momento, de la fase de recolección de datos.

2.4 Procedimientos

Para dar inicio a la investigación exploratoria, el investigador entró en contacto con dos agencias operadoras de actividades de aventura situadas en la ciudad de Brotas, estado de São Paulo. La elección de esa ciudad se debió al hecho de ser considerada un importante lugar para la práctica de numerosas modalidades de AFAN. Paralelamente a eso, también se estableció contacto con dos academias de gimnasia ubicadas en la ciudad de Rio Claro, São Paulo, lugar donde se llevó a cabo la investigación. La elección de dichos lugares se justifica por el hecho de que los dos otorgaron permiso, mediante consentimiento, para la recolección de datos. En un

momento anterior, se entró en contacto con cuatro agencias operadoras de aventura en Brotas/SP y con cuatro academias de gimnasia en Rio Claro/SP, pero solo aquellos establecimientos que forman parte del estudio aceptaron que los investigadores pudieran entrevistar a sus clientes.

El investigador arregló visitas técnicas previas y, de esa forma, recogió información sobre las actividades y la programación de estas. El día de la recolección de datos, los sujetos fueron consultados sobre la posibilidad de participación en el estudio y recibieron la información necesaria. Tras haber manifestado anuencia, los sujetos firmaron el Consentimiento Libre e Informado. Después de la firma del referido pliego, los participantes respondieron a las preguntas de la entrevista semiestructurada inmediatamente después de haber realizado las vivencias.

El tiempo promedio de duración de las entrevistas con los participantes de AFAN fue de siete minutos y cincuenta segundos y el lugar y momento de realización fue la propia agencia operadora en cuanto volvían de la práctica en la naturaleza con los guías. En el caso de los adeptos a ejercicios en academias, el tiempo promedio de duración de las entrevistas fue de seis minutos y cuarenta y tres segundos y la propia academia donde entrenan fue el lugar donde respondieron las preguntas, inmediatamente después de haber realizado sus ejercicios.

Las respuestas proporcionadas por los participantes se almacenaron mediante el uso de un grabador Panasonic, modelo RN-305, y luego se transfirieron a un ordenador por medio del *software* GoldWave, habiéndose transcrito de forma integral, para facilitar el análisis y el acceso a las respuestas completas.

Al comienzo de la entrevista, los participantes declararon algunos datos personales, como edad, sexo y lugar de procedencia y, posteriormente, se les presentaron las cuatro preguntas propiamente dichas.

2.5 Análisis de los datos

Los datos recogidos fueron analizados descriptivamente, por medio de la técnica de Análisis de Contenido Temático, que favoreció la visualización solo de los conceptos más relevantes presentes en las intervenciones de los sujetos.

El Análisis de Contenido Temático es un instrumento que permite la descripción, el análisis, la comprensión y la clasificación de los procesos vividos, como lo demuestra por Richardson (1999), asimilando lo que es efectivamente relevante para el estudio en cuestión.

Los contenidos fueron categorizados de acuerdo a la recomendación de Bardin (2004), implicando la clasificación de elementos constitutivos de un conjunto, por diferenciación y, acto seguido, por analogía, según los criterios previamente definidos.

Esa categorización puede seguir aspectos semánticos (temas), sintácticos (verbos y adjetivos), lexicales (sentido de las palabras) o expresivos (perturbaciones del lenguaje). Para este estudio, se realizó la elección de la Unidad de Análisis y se optó por el análisis temático. A continuación, se determinaron los indicadores, que guiaron el agrupamiento de las respuestas en categorías temáticas semejantes, a saber: motivos de adhesión a las AFAN (fuga de la vida cotidiana; desafío y riesgo; emociones y sensaciones; género; medios de comunicación; estética); motivos de adhesión a las academias de gimnasia (estética; calidad de vida; socialización; emociones y sensaciones; acondicionamiento físico y fuerza muscular; rehabilitación); beneficios de la práctica de AFAN (bienestar/placer; autoestima; socialización; acondicionamiento físico y fuerza muscular; estética; ninguna percepción); beneficios de la práctica de los ejercicios en academias (estética; autoestima y bienestar/placer; calidad de vida; socialización; motivación en general; acondicionamiento físico y fuerza muscular).

Complementando ese análisis descriptivo, la información y datos recogidos fueron presentados por frecuencia o tabulación, en el sentido de simplificar su interpretación y entendimiento.

Las tablas de frecuencia no son poco comunes en estudios cualitativos, como lo demuestran Thomas *et al.* (2007), en los cuales, normalmente, las frecuencias son convertidas en porcentajes para mostrar la extensión de determinados comportamientos o para hacer declaraciones comparativas entre el objeto o fenómeno investigado.

Marconi y Lakatos (2002) defienden la disposición de los resultados en tablas y cuadros por ser ese un proceso técnico en el análisis estadístico de los datos que facilitaría la verificación de las interrelaciones entre ellos.

3 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Con relación a las AFAN más practicadas, se observó que algunos sujetos participaban en más de una modalidad. Así, los porcentajes se basaron en el número total de treinta respuestas referentes a las diferentes actividades de aventura realizadas por los veinte sujetos de la investigación. El rafting fue citado por el 26,67% (n=8) de los entrevistados como la actividad más recurrente, seguido por el rapel, que obtuvo el 20% (n=6) de respuestas. El *mountain bike* (16,67%; n=5) fue la tercera actividad más practicada; un 13,33% (n=4) de los entrevistados apuntaron el boya cross; el 10% (n=3) prefieren aventurarse en el *trekking* por senderos y montes; el 6,67% (n=2) optaron por el cañonismo; mientras que se detectó el mismo porcentaje de entrevistados a los que les gusta el arborismo (3,33%; n=1) y las carreras de aventura (3,33%; n=1).

En lo que se refiere al tiempo de práctica, este osciló entre el año y los 10 años. El 40% (n=8) de los entrevistados practican dichas actividades hace de 1 a 2 años; el 25% (n=5),

de 3 a 5 años; el 20% (n=4) las practican hace de 6 a 7 años; y el 15% (n=3) ya se aventuran en las AFAN hace mucho tiempo, pues tienen de 8 a 10 años de práctica.

En lo que atañe a las actividades más buscadas en las academias, el 40% (n=8) de los entrevistados optan por la musculación, mientras que el 30% (n=6) prefieren la práctica de los ejercicios básicamente aeróbicos, como la natación, las carreras, entre otros. La gimnasia localizada fue la escogida por el 20% (n=4) de los sujetos y, por último, las luchas y artes marciales constituyeron la opción elegida por el 10% (n=2) de los individuos entrevistados.

En cuanto al tiempo de práctica en academias, la recogida de datos apunta que el 25% (n=5) del público objetivo practica ejercicios hace, por lo menos, cuatro años, mientras que otros 20% (n=4) se ejercitan hace seis años. Los tiempos de práctica de dos años, ocho años y diez años presentaron porcentajes semejantes (15%; n=3), así como también se verificaron porcentajes iguales (5%; n=1) en el tiempo de práctica de tres años y en el de un año entre individuos que participaron de la investigación.

En lo que concierne a los aspectos que facilitan la adhesión a las AFAN, se identificó una preocupación por la cuestión relativa a los niveles cualitativos de vida y también un deseo de sensaciones de peligro, como lo demuestra la Tabla 1.

Tabla 1. Motivos de adhesión a la práctica de las AFAN

Respuestas	Nº respuestas	Total (%)
Deseo de fuga momentánea de la vida diaria urbana, en un intento de adquirir mejora en la calidad de vida.	07	35
Gusto por sensaciones de riesgo y peligro, desafío personal de vencer límites impuestos por el medio ambiente natural.	04	20
Posibilidad de experimentar nuevos deseos y emociones, diferentes a los propiciados por la práctica física dentro de las ciudades.	03	15
Ganas de practicar una actividad de la que, ya mayoría de las veces, solo los hombres participan.	03	15
Curiosidad de vivir una práctica nueva y que está tan de moda en los días actuales.	02	10
Expectativa de mejorar la cuestión estética.	01	5
TOTAL	20	100

Los estudios de Lacruz y Perich (2000) apuntan a varias causas desencadenantes de la adhesión a las AFAN, siendo una de las más expresivas las ganas de los individuos de romper con la vida diaria que llevan en los centros urbanos y de acercarse a la naturaleza con vistas a disfrutar sobremanera de sus características y particularidades a fin de abrir nuevas posibilidades de conquistar una vida más tranquila y placentera.

Eso se pone de manifiesto en el discurso de uno de los sujetos que participaron de la investigación: «Tengo muchas ganas de olvidarme de aquella locura de vida que tengo en la ciudad y, yendo a practicar deportes radicales en la naturaleza, pretendo mejorar mi vida por lo menos temporalmente» (S7).

Ampliando la reflexión, Schwartz (2002) enfatiza que los individuos, en los momentos disponibles para las vivencias de ocio, buscan involucrarse en actividades que les permitan alejarse de las tareas cotidianas y que propicien la interrupción

de la rutina. En ese sentido, recurren a espacios extraños a la vida cotidiana urbana, reencontrándose con la naturaleza en un intento de enfrentar riesgos, vivir nuevas emociones y aventuras, tan o más intensas que las que experimentan todos los días.

El papel de los profesionales del ocio, incluyendo a aquellos con formación en Educación Física que trabajan en esa área, se vuelven decisivos para que las experiencias personales y educativas en ese campo estén al alcance de todos, favoreciendo un aprendizaje de valores, actitudes y conductas que posibilite al ser humano disfrutar de los placeres, emociones y riesgos que puede ofrecer la actividad en la naturaleza.

Entre las varias características de las AFAN, una de ellas dice respecto al riesgo inminente, factor capaz de influir algunos de los entrevistados, que anhelan vencer límites personales en situaciones de peligro extremo, en lo relativo a la adhesión a dichas prácticas. Eso está demostrado en la Tabla 1.

El riesgo calculado, según Costa y Tubino (1999), se manifiesta en la fascinación por el vértigo, una especie de enfrentamiento simbólico de la muerte que da fuerza y un valor personal al gusto reforzado de vivir en las alturas, en velocidad y en caída libre, situaciones, en fin, que promueven constantemente sensaciones intensas y significativas.

Para Swarbrooke *et al.* (2003), las organizaciones involucradas con la realización de dichas actividades (agencias y operadoras) deben reconocer que el riesgo es parte de la motivación para la mayoría de los turistas, pero deben lograr administrar ese riesgo con eficacia o podrán sufrir cuatro consecuencias negativas: pérdida de clientes, pérdida de reputación y de la confianza del cliente, pérdida del equipo como resultado de la pérdida de clientes y/o acciones disciplinarias y pérdida de dinero a causa del pago de reembolsos de las pérdidas de clientes.

Le Breton (2006, p. 97) complementa, sobre la relación que se establece entre riesgo y AFAN: «[...] en esas actividades, el riesgo es un simulacro, en el que se juega más con la idea que con sus mordidas... se desea el riesgo, pero sin riesgo». El autor enfatiza, además, que, en el discurso de los adeptos, dichas prácticas son una manera de poner a prueba su valor personal en todos los momentos.

Las declaraciones de dos sujetos retratan bien esa discusión: «[...] y también me encanta aquella sensación de miedo que da el rapel. Me gusta mucho sentir que el peligro está siempre a mi lado durante el desafío de realizar la actividad» (S11); «Al bajar por primera vez las chorreras, sentí un frío por la espalda, pero, con el paso del tiempo, la sensación se hace cada vez más maravillosa. Es adrenalina pura, el riesgo está siempre allí a tu lado en el bote...» (S6).

El riesgo es inherente al hombre, en cualquier sector de la vida humana y no es diferente con relación a la práctica deportiva, aunque en esta se da de forma lúdica, existiendo un cálculo minucioso del peligro. Tratándose de AFAN, la fascinación por el vértigo extremo en actividades de alto riesgo parece ser un llamado para individuos a los que les gusta vivir peligrosamente, en situaciones que plantean verdaderos desafíos para el ser humano.

Un hecho curioso que llama la atención en la Tabla 1 dice respecto al último factor de adhesión, o sea, la preocupación relacionada a la cuestión estética, capaz de influir solo a uno de los participantes de la investigación.

El interés por la valorización estética no fue expresivo en el presente estudio, una vez que los adeptos regulares de AFAN parecen preocuparse por otras aspiraciones y necesidades, retirando de la naturaleza mucho más que la oportunidad de obtener un estereotipo corporal más bonito. Aquí se pone de manifiesto una voluntad de disfrutar, de manera especial, el medio ambiente natural, dando valor a los aspectos psicológicos, como sensaciones, bienestar y placer.

Sin embargo, con relación a los motivos de adhesión a los ejercicios en academias, el aspecto relativo a la salud y a los estándares estéticos vigentes parecen resaltar en los resultados, de acuerdo a lo que muestra la Tabla 2, en la cual se observa que hubo cierto desequilibrio en cuanto a los objetivos buscados por los participantes de la investigación.

Tabla 2. Motivos de adhesión a la práctica de ejercicios físicos en academias

Respuestas	Nº respuestas	Total (%)
Ganas de mejorar la estética corporal, de tener un cuerpo más bonito.	6	30
Expectativa de aumentar los niveles cualitativos de vida.	5	25
Oportunidad de estar en la convivencia de su grupo social, mejorando la autoestima.	3	15
Gusto por las sensaciones placenteras que proporcionan los ejercicios.	3	15
Mejorar el acondicionamiento físico en general.	2	10
Rehabilitaciones de lesiones diversas.	1	5
TOTAL	20	100

Es impresionante constatar el número cada vez más creciente de revistas especializadas en la cuestión estética que estimulan la recepción de estándares impuestos, mostrando, todo el tiempo, cuerpos perfectos y trabajados. Con relación a eso, un participante del estudio declara que:

[...] y además de ver muchas revistas y películas con hombres y mujeres con cuerpos bien trabajados, delgadísimos y definidos, me miro y veo que tengo un poco de barriga. Vine a la academia porque también quiero lograr quedar bien delgado de cualquier manera, tanto que eliminé muchas cosas malas de mi alimentación (S17).

En esta época de culto al cuerpo, en la que la estética es sobrevalorada, los individuos terminan siendo víctimas de

estándares de belleza difundidos por los medios de comunicación. Sin embargo, los estándares estéticos impuestos por la sociedad hacen que muchas personas pasen a buscar, a cualquier precio, un modelo de cuerpo «ideal», aunque para eso tengan que perjudicar su salud.

Nuevamente, cabe realizar una reflexión sobre el papel del profesional de Educación Física, quien debe ser consciente de su función educativa en lo que se relaciona a la adopción de hábitos saludables por parte de las personas que optan por la práctica de actividad física en sus momentos de ocio. Debe, además, ser contrario a todo y cualquier sacrificio para alcanzar el modelo corporal «perfecto» y debe actuar éticamente, informando al público lego que determinados comportamientos drásticos pueden perjudicar bastante su salud.

En los estudios de Saba (2001), el autor pone en evidencia la excesiva atención dedicada a la estética corporal como una necesidad del hombre contemporáneo, el cual busca actividades físicas realizadas en academias con esa finalidad.

Nahas (2006) aclara que las personas que se ejercitan por diferentes razones —generalmente, una combinación de varios motivos—, aunque en las sociedades modernas el control de peso y la excesiva preocupación estética sobresalen, muchas veces asociadas a propósitos de sentirse mejor y de conquistar una mejor calidad de vida.

Sobre ese punto, un sujeto demuestra su excesiva preocupación: «No me gusta ni siquiera pensar que engordé algunos kilos. En ese momento, cierro la boca y empiezo a comer solo frutas y verduras por una semana. Si no estoy delgada, creo que mi vida está aburrida y sin gracia, que no estoy teniendo mi calidad de vida total» (S10).

Considerando los datos mostrados en la Tabla 2, parece haber una tendencia a observarse la disposición de todos los aspectos beneficiosos bajo el rótulo de «mejora de la calidad de vida». Es interesante notar que la interacción social se

apuntó fuera del ítem Calidad de vida, aunque forme parte integrante de los elementos cualitativos de la existencia.

Santos y Knijnik (2006) afirman que la socialización es uno de los principales factores para que haya adhesión a las actividades físicas en academias, con intereses centrados en el combate a la soledad, en la construcción de nuevas amistades y en el apoyo social entre todos los que comparten el mismo espacio.

Así, movidos por sus deseos y expectativas, sea para romper con límites personales o impuestos por la sociedad, sea para vivir creativamente los momentos de ocio en la academia de gimnasia o en cualquier otro lugar, los individuos se encuentran en el mismo recinto y generan nuevas oportunidades de compartir sentimientos, emociones y agregar valor a sus relaciones.

Desde esa óptica de análisis, Wankel (1993) enfatiza que la interacción social representa un fuerte factor determinante de la adhesión y posterior manutención de la práctica física, visto que las personas sienten más placer y atracción por la actividad propuesta cuando los miembros del grupo se identifican y se autoconocen.

La última pregunta de las dos entrevistas tuvo como propósito aclarar cuáles son los posibles cambios físicos y psicológicos derivados de la práctica regular de ejercicios. Se resalta que, en lo que atañe a los beneficios provenientes de la práctica de AFAN, los porcentajes se basaron en el número total de veinticinco respuestas entre los veinte sujetos de la investigación.

Por lo que se observa al analizar la Tabla 3, hubo mejora en los niveles de bienestar y satisfacción personal desde cuando los individuos iniciaron el contacto con la naturaleza con el objetivo de practicar actividades físicas de aventura.

Tabla 3. Posibles cambios físicos y psicológicos desde el comienzo de la práctica de AFAN

Respuestas	Nº respuestas	Total (%)
Sí, en la parte psicológica, hubo aumento de la satisfacción personal y del bienestar como consecuencia de la práctica física en contacto directo con la naturaleza	7	28
Sí, aspectos como mayor libertad, coraje para superar desafíos y elevación de la autoestima surgieron con mayor recurrencia.	5	20
Sí, el espíritu de equipo, cooperación y respeto por el prójimo y por el medio natural se volvieron ahora más incidentes en la vida de cada uno.	4	16
Sí, aumento de los niveles de fuerza muscular y mejora del acondicionamiento físico.	4	16
No, los posibles cambios fueron prácticamente imperceptibles.	3	12
Sí, los aspectos relacionados a la estética corporal, como el adelgazamiento y la definición muscular.	2	8
TOTAL	25	100

Bruhns (2003) expone que esas prácticas de aventura pueden ser responsables por proporcionar un efecto purificador (catártico) que conduce a las personas al bienestar y a la alegría debido a su constitución en el ambiente natural, donde hay un intenso contacto con la fauna, la flora, con alturas y otros aspectos peculiares, elementos capaces de provocar dicho efecto catártico que produce placer y sensaciones de levedad a los cuerpos aventureros.

Esos aspectos positivos relacionados a la satisfacción personal y al bienestar en las AFAN pueden ser mejor ilustrados por las siguientes declaraciones: «[...] y cuando tengo algún problema, pienso en aquel momento delicioso de bajar los senderos y ver aquella linda cascada. Eso me tranquiliza lo suficiente como para enfrentar todos mis problemas» (S17); «Siempre que voy a practicar deportes

radicales, siento un bienestar tan grande... A veces, faltan dos días para el viaje y ya noto los beneficios de ese contacto mío con la naturaleza...» (S5).

Dando seguimiento a la discusión, Betrán (2003) elucida que las AFAN se vuelven una mezcla de placer, emoción, diversión y aventura de modo que dichas prácticas se pueden traducir por sensaciones capaces de promover bienestar y placer a los adeptos a la aventura, visto que el contacto directo con la naturaleza se transforma en un importante elemento catalizador en ese sentido.

Nuevamente, entra en debate la temática referente a la cuestión estética, la cual fue mencionada por la minoría de los sujetos como principal cambio producido desde el comienzo de la práctica regular de AFAN, como se encuentra expuesto en la Tabla 3.

Resulta importante resaltar el hecho de que dicha valorización corporal se volvió motivo de adhesión para la minoría de entrevistados, como se constató y discutió anteriormente con respecto a la Tabla 1; no obstante, aunque no constaran como preocupación básica, los cambios físicos derivados de la regularidad de practicar actividades en contacto con la naturaleza se pudieron observar, como lo ilustra la declaración de un entrevistado: «A pesar de que nunca fue una preocupación mía, pude notar que la práctica regular me proporcionó piernas más fuertes y torneadas y también logré adelgazar un poco con la cantidad enorme de senderos que recorro todos los fines de semana» (S14).

Acerca del actual debate, Capuano (2000) sostiene que son varios los beneficios oriundos de la realización de actividades de aventura en contacto con la naturaleza, entre los cuales se pueden citar la mejora relacionada a la estética corporal en virtud de los numerosos y cansadores esfuerzos físicos emprendidos para vencer los desafíos propuestos.

Villaverde (2006, p. 119) pone de manifiesto que

[...] la experiencia de ocio, especialmente aquellas prácticas corporales de aventura en la naturaleza, se puede configurar como un espacio-tiempo fértil para el ejercicio de nuevas formas de ser y de relacionarse, lo que puede abrir caminos para otras conductas éticas y formas de amistad más libres y creativas.

Aunque ese aspecto de la relación social no haya sido el más notorio en las respuestas de los sujetos presentadas en la Tabla 3, dicho elemento no deja de ser relevante y, con respecto a ese vínculo grupal, el discurso de un sujeto retrata bien la discusión:

«[...] todo el grupo unido me da más confianza con respecto a vencer los desafíos, por más grandes que sean. Además, a veces conozco a nuevas personas a las que les gusta la aventura y que, en una ocasión siguiente, quién sabe, también pueden formar parte de mi grupo» (S1).

Tratándose de las AFAN, como lo elucidan Lacruz y Perich (2000), no es difícil notar el valor de la interacción social como hecho real, en el que se da la formación de determinados grupos implicados en la búsqueda de aventura y en los cuales se manifiestan características de sociabilidad y colectividad.

Ejemplificando esa discusión, las prácticas de AFAN involucran por lo menos a dos personas, como en el caso de la escalada o el rapel, en el sentido de aumentar los niveles de seguridad y disminuir los riesgos de accidentes. Así, es natural que haya un contacto intenso y que el proceso de integración sea favorecido en el sentido del desarrollo de la solidaridad y del espíritu de cooperación entre los individuos participantes.

Como lo ilustra la Tabla 4, cuando se trata de la relación entre la práctica de ejercicios físicos en academias y de la percepción de algún cambio de orden psicológico o físico después del comienzo de la práctica, se observa una nueva distribución en el porcentaje de respuestas recogidas.

Tabla 4. Posibles cambios físicos y psicológicos desde el comienzo de la práctica de ejercicios físicos en academias

Respuestas	Nº respuestas	Total (%)
Sí, ocurrió una motivación adicional para practicar los ejercicios, pues los objetivos relacionados a la estética empezaron a dar resultados.	5	25
Sí, aspectos relacionados a la mejora de la autoestima, maximización del placer y la satisfacción como consecuencia de la práctica física.	5	25
Sí, hubo reducción de los niveles de estrés y mejora en la calidad de vida como un todo.	3	15
Sí, ocurrió un aumento de la convivencia social.	3	15
Sí, adquirió mayores niveles de motivación para enfrentar las demás actividades de la vida diaria.	3	15
Sí, mejora de las condiciones físicas en general, como resistencia aerobia y fuerza muscular.	1	5
TOTAL	20	100

De acuerdo con los resultados encontrados por Santos y Knijnik (2006), a pesar de que la principal adhesión de estos individuos no era de índole estética, ellos demostraron relativa preocupación por la imagen corporal ante la sociedad, ya sea de forma consciente o inconsciente. Eso queda ilustrado en el discurso de un entrevistado: «[...] y cuando veo mis bíceps y tríceps bien marcados en la camiseta, me doy cuenta de que tengo que trabajar más aún para lograr permanecer así. Si antes venía a la academia cuatro veces por semana, ahora quiero venir seis veces» (S13).

La influencia del ejercicio físico regular sobre el individuo incide en el refuerzo de la autoestima y del autoconcepto, así como en la monitorización del progreso de la actividad, elementos considerados importantes para la manutención de la actividad física (TAMAYO *et al.*, 2001).

Nahas (2006) justifica que las actividades físicas placenteras pueden ser un auxiliar en la reducción de los agentes que provocan estrés, así como interferir en la calidad de vida y en la autoestima del ser humano. Realza, además, que los ejercicios regulares deben promover un buen control de los planos psicológico y fisiológico de los practicantes.

Para Wankel (1993), uno de los principales elementos favorables a la manutención regular de la práctica en academias es la posibilidad de perfeccionamiento de los niveles de relaciones interpersonales, una vez que, a partir del desarrollo de la convivencia, se pueden notar mejoras en otros aspectos individuales, como los relativos a la autoestima, la autoimagen y el autoconocimiento, como lo demuestra el discurso de un sujeto: «Para mí, venir a la academia es un momento excelente de mi día, pues, además de hacer mis ejercicios diarios, puedo encontrar a un montón de amigos y amigas y conversar sobre lo que está sucediendo. Y encima podemos conocer a nuevas personas y aumentar el círculo de amistades» (S9).

Esos factores también son puestos de manifiesto por Dishman (1998), cuando el autor comenta que la participación en programas de actividades físicas regulares se ha convertido en una forma de adquirir una salud perfecta en el plano físico y psicológico.

En el caso de las academias de gimnasia, los profesores, independientemente de su modalidad de impartir las clases, deben ser calificados y lo suficientemente carismáticos como para despertar en los alumnos ganas extras de mantenerse activos y practicar con asiduidad sus ejercicios, obteniendo, así, más posibilidades de poseer una vida más placentera y saludable.

El placer sentido por la convivencia grupal, en función de la afinidad de ideales y de las posibilidades de intercambio de valores y experiencias, representa un elemento importante para la manutención de los vínculos con las academias, por sus

efectos psicológicos positivos, lo que incentiva a los investigadores a evaluar dichas cuestiones.

4 CONSIDERACIONES FINALES

Al analizar el objetivo de este estudio, se observa que hay diferencias importantes en la comparación que se establece entre los motivos que impulsan a determinado individuo a adherir a las modalidades de AFAN y a los ejercicios físicos en academias de gimnasia.

Constituye un hecho curioso el de que los adeptos regulares a AFAN se preocupen por deseos y objetivos diferentes, que tienen que ver con la fuga de la vida cotidiana como posibilidad de mejorar la calidad de vida y obtener del medio natural más que la oportunidad de adquirir un modelo corporal «más bonito». En cambio, esa cuestión relacionada a la estética fue mucho más valorada por los adeptos a ejercicios en academias, quienes ven la posibilidad de conquistar un cuerpo delgado y «bonito» como objetivo máximo al asistir a dichos recintos en sus momentos de ocio.

En lo que atañe a los posibles beneficios derivados de la práctica regular, tanto los que optaron por las AFAN como los adeptos a las academias notaron, en su mayoría, mejoras relacionadas al plano psicológico, pero con cierta diferenciación. El grupo de practicantes de AFAN relaciona la parte psicológica a la mejora de las sensaciones de bienestar y placer, mientras los adeptos a las academias realzan la asociación entre la psicología y mayores niveles de motivación para la práctica por el hecho de la emergencia de los logros y mejoras físicas. De esa forma, se observa que la cuestión estética impulsa tanto a los individuos a adherir a las actividades físicas en academias, como hace que las personas se mantengan regulares y motivadas para la práctica al asociar el surgimiento de mejoras corporales con éxitos.

La participación creciente en actividades físicas en el ámbito del ocio, ya sean las realizadas en contacto directo con el medio natural o la practicada en academias de gimnasia, implica el seguimiento de profesionales que deben intervenir de forma constructiva ante los adeptos a esas prácticas.

En función de lo expuesto, el profesional de Educación Física que trabaja con el ocio debe ser capacitado y calificado para prestar atención, además de a los aspectos biológicos y motores propios de la referida área de conocimiento, a los aspectos afectivo-emocionales, los cuales son capaces de motivar a las personas a adherir a una actividad física y, a partir de ese vínculo, obtener beneficios físicos y psicológicos que pueden contribuir sustancialmente a una mejora de los niveles cualitativos de su existencia.

Outdoor adventure and gym activities: adherence and practical benefits

Abstract: The objective of this qualitative-quantitative research was to compare the main adherence aspects in outdoor adventures and in indoor gym activities, during the leisure time; and, consequently the physical and psychological changes and benefits brought through a regular practice. It was conducted 40 semi-structured interviews, 20 with practitioners of Adventure Activities and 20 with persons engaged in gym exercises. Data was descriptively analyzed through Content Analysis.

Keywords: Sports. Nature. Fitness center. Leisure activities.

Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática

Resumo: O objetivo desta pesquisa quali-quantitativa foi investigar, na visão de praticantes regulares, os principais fatores de aderência às atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e aos exercícios praticados em academias, no âmbito do lazer, bem como as possíveis alterações físicas e psicológicas advindas da prática regular. A entrevista semiestruturada foi aplicada a uma amostra formada por 20 sujeitos praticantes de AFAN e por 20 adeptos de exercícios em academias e, os dados coletados, foram analisados descritivamente, utilizando-se a técnica de Análise de Conteúdo Temático.

Palavras-chave: Esportes. Natureza. Academias de ginástica.

REFERENCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 3.ed. Lisboa: Edições70, 2004.

BETRÁN, J. de O. Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. **Apunts: Educacion Física y Deportes**, Barcelona, n.41, p. 5-8, 1995.

BETRÁN, J. de O. Rumo a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha: as atividades físicas de aventura na natureza. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H.T. **Turismo, Lazer e Natureza**. Barueri: Manole, 2003. p. 157-202.

BRUHNS, H. T. No ritmo da aventura: explorando sensações e emoções. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H.T. **Turismo, Lazer e Natureza**. Barueri: Manole, 2003. p. 29-52.

CAPUANO, C. A cidade da aventura. **Revista Família Aventura**, São Paulo, n. 17, p. 24-45, abril 2000.

CATER, C. Playing with risk? Participant perceptions of risk and management implications in adventure tourism. **Tourism Management**, Nova York, n.27, p. 317-325, 2006.

COSTA, V. L. de M.; TUBINO, M. J. G. A aventura e o risco na prática de esportes vinculados à natureza. **Motus Corporis**, Rio de Janeiro, v.6, n.2, p.96-112, 1999.

CRESWELL, J. W. **Projeto de Pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DISHMAN, R. K. **Exercise adherence: Its Impact on public health**. Champaign: Human Kinetics, 1998.

LACRUZ, I. C.; PERICH, M. J. Las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 5, n. 23, jul.2000. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd23/emocnat.htm> Consultado el 21 de enero de 2008.

LE BRETON, D. Risco e Lazer na Natureza. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H.T. (Org.) **Viagens, Lazer e Esporte: o espaço da natureza**. Barueri: Manole, 2006. p. 94-117.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. (Org.). **Viagens, Lazer e Esporte: o espaço da natureza**. Barueri: Manole, 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

RAMPAZZO, L. **Metodologia científica: para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação**. São Paulo: UNISAL, 1998.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR**. 2003. 127 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UFSC, Santa Catarina, 2003.

SABA, F. **Aderência: à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de Adesão à Prática de Atividade Física na Vida Adulta Intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.5, n.1, p. 23-34, 2006.

SCHWARTZ, G. M. Emoção, aventura e risco – a dinâmica metafórica dos novos estilos. In: BURGOS, M. S.; PINTO, L. M. S. M. (Org.) **Lazer e estilo de vida**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2002. p. 139-168.

SWARBROOKE, J.; BEARD, C.; LECKIE, S.; POMFRET, G. **Turismo de aventura**: conceitos e estudos de casos. Rio de Janeiro: Campos/Elsevier, 2003.

TAHARA, A. K. Fatores de aderência às atividades de aventura. In: SCHWARTZ, G. M. (Org.) **Aventuras na Natureza**: consolidando significados. Jundiaí: Fontoura, 2006. p. 113-126.

TAMAYO, A.; CAMPOS, A. P.; MATOS, D.; MENDES, G.; SANTOS, J.; CARVALHO, N. A influência da atividade física regular no auto-conceito. **Estudos de Psicologia**, Natal, v.6, n.2, p. 157-165, 2001.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

VILLAVERDE, S. Lazer, Natureza e Amizade: formas de subjetivação na modernidade tardia. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. (Org.). **Viagens, Lazer e Esporte**: o espaço da natureza. Barueri: Manole, 2006. p. 118-149.

WANKEL, L. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal Sport Psychology**. Roma, v.24, p. 151-169, 1993.

Recibido el: 20. 06. 2008

Aprobado el: 13. 11. 2008