



TESIS DOCTORAL

LA MOTIVACIÓN DEL TURISMO DEPORTIVO EN ESPACIOS NATURALES

D. Jesús Rodríguez Moreno

Dirigida por:
Dr. D. Juan Antonio Moreno Murcia

2016

UNIVERSITAS
Agradecimientos



● Agradecimientos

Según el diccionario de la RAE agradecer significa “el sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera”. En ese sentido voy a tratar de resumir el beneficio que instituciones y personas han realizado hacia mi persona que me han propiciado esta posición académica de candidato a obtener el grado de doctor.

En primer lugar, me gustaría empezar dando las gracias a mi director de tesis, Juan Antonio Moreno, ya que gracias a él he podido iniciar esta apasionante andadura, y que sin su ayuda y apoyo no habría sido posible. Quiero darle las gracias por confiar en mí, por darme esta oportunidad de trabajar juntos, por su generosidad y dedicación durante todos estos años, siempre dispuesto a resolver cualquier duda en cualquier momento, demostrado día a día que además de ser un gran profesional es una magnífica persona, por lo que, siempre le estaré sumamente agradecido.

En segundo lugar, agradecer el apoyo que han tenido conmigo a mis familiares y amigos, también algunos que ya no están entre nosotros y sé que les hubiera ilusionado mucho compartir este momento.

El turismo deportivo siempre ha estado presente en mi vida, y forma parte de mi estilo de vida. Siempre me ha gustado practicar todo tipo de actividades y deportes, por eso quiero aprovechar este momento para agradecer a todos aquellos monitores, y entrenadores que han ido pasando por mi vida, el haberme transmitido los conocimientos para la práctica activa y poder disfrutar con lo que hacía, a ser constante, y a tener esa capacidad de sacrificio y de superación para conseguir los objetivos propuestos.

Quisiera agradecer a Equipatge Viatges, la experiencia adquirida en la organización y realización de todo tipos de viajes de aventura especialmente los ubicados en las inmediaciones del río Noguera pallaessa, creo que fuimos pioneros en el desarrollo de la actividad de rafting en este río allá por el año 1991, multitud de estudiantes se iniciaron en estas prácticas deportivas a través de los packs que esta agencia ofrecía: rafting, hidrospeed, descenso de barrancos, senderismo, bicicleta de montaña, kayak, etc. También agradecer a mis compañeros de entonces mi hermano Eduardo Rodríguez y Rosa Moreno por toda su colaboración en el desarrollo de los programas del turismo deportivo en la naturaleza.

Todo esto no hubiese sido posible si antes no hubiese obtenido la titulación de Técnico en Empresas y Actividades Turísticas en la Escuela de Turismo de Alicante y que me habilitó como director de empresas turísticas lo que propició la creación de la agencia de viajes antes mencionada. Por ello quiero agradecer a todos mis profesores y compañeros de este ciclo académico.

Siguiendo en el ámbito de la formación no quisiera dejar de agradecer a toda la comunidad educativa de la Universidad Oberta de Catalunya (UOC) la formación adquirida al poder licenciarme en comunicación audiovisual y así poder acceder a realizar el Máster de Gestión Cultural en la rama investigadora que me dio acceso a poder defender esta tesis doctoral. Entre tanto mencionar la Universidad de Valencia donde pude realizar el Máster de Gestión Turística y Hotelera.

Finalmente, a la Universidad Miguel Hernández de Elche por aceptar mi proyecto de tesis y darme la oportunidad de poder defenderla.

También quiero agradecer a la Generalitat Valenciana la oportunidad que me ofreció de poder acceder al Cuerpo de Profesores de Secundaria en

la especialidad de Hostelería y Turismo y que marcó un hito en mi vida al poder poner en práctica en el ámbito académico toda la experiencia profesional adquirida con anterioridad. Es la docencia a lo que me dedico en la actualidad en el IES Tirant Lo Blanc de Elche, impartiendo clases a los ciclos formativos superiores de Guía de información y Asistencia Turística y de Agencias de Viaje, quiero agradecer a mis compañeros de trabajo por su aportación a mi aprendizaje así como a todos los estudiantes de los ciclos formativos a los que imparto clases, especialmente a los que colaboraron estrechamente en las entrevistas realizadas en la parte del estudio de esta tesis.

Muchas gracias a todos.







UNIVERSITAS
Miguel
Hernandez

Índice

● Introducción

Introducción.....	3
I. MARCO TEÓRICO.....	13
1. Teoría de Turismo deportivo.....	14
1.1. Medio natural y ejercicio físico en espacios naturales protegidos.....	18
1.2. Deporte y espacios naturales.....	22
2. Motivación auto-determinada en actividad física en espacios naturales.....	33
2.1. Teoría de la Autodeterminación (TAD).....	33
2.2. Modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca.....	40
3. Florecimiento humano.....	53
3.1. La satisfacción con la vida.....	55
3.2. La felicidad.....	57
3.3. El estudio del bienestar.....	61
3.4. Efectos de la actividad física en el medio natural: salud y calidad de vida.....	64
3.5. Ejemplos actuales de proyectos sobre salud, naturaleza y bienestar.....	67
II. MARCO EXPERIMENTAL.....	71
Objetivos.....	73
Hipótesis.....	75
Método.....	77
1.1. Participantes.....	77
1.2. Medidas.....	83
1.3. Procedimiento.....	87
1.4. Análisis de datos.....	87
Resultados.....	89

1. Análisis descriptivo de los motivos de práctica.....	89
2. Análisis descriptivos y de correlación bivariadas.....	93
3. Análisis de los perfiles motivacionales.....	94
3.1. Análisis diferencia de los perfiles.....	96
4. Análisis de varianza multivariado por grupos de edad y práctica en el medio natural.....	97
Discusión y conclusiones.....	101
1. Discusión.....	103
2. Conclusiones.....	113
Limitaciones y prospectiva.....	115
Propuesta de intervención.....	119
Referencias.....	127
Anexo.....	157





Introducción

● Introducción

La naturaleza ha sido uno de los recursos más importantes del sector turístico desde el inicio de esta actividad en nuestros espacios naturales. El turismo de naturaleza se basa en el descubrimiento, conocimiento, disfrute activo, aprendizaje, contemplación y descanso en el medio natural. Para responder a estas motivaciones principales de la demanda turística, los actores implicados han desarrollado varias modalidades de turismo en la naturaleza. Todas estas modalidades interactúan con la biodiversidad al ser ésta el espacio donde se realizan las actividades. En todas ellas, durante su práctica, se producen ciertos impactos en el medio natural, dependiendo de variables como la ubicación espacial, las infraestructuras que demande la actividad, la temporalidad de las actividades, la intensidad de uso o volumen de usuarios y de las formas en las que se practiquen las actividades, etc. Cuando el turismo de naturaleza se practica en las áreas del territorio nacional mejor conservadas, incluyendo las aguas jurisdiccionales, es preciso considerar con detalle estos impactos para evitar daños irreversibles sobre la biodiversidad. Por ello, en algunos casos, las administraciones ambientales han desarrollado modelos de uso público ajustados a la capacidad de acogida y vocación de cada espacio para las actividades turísticas. Normalmente estos modelos se enmarcan en los instrumentos de planificación y gestión.

Tanto en los espacios protegidos como fuera de ellos es importante que las diferentes modalidades de turismo de naturaleza se desarrollen con los mínimos impactos sobre la biodiversidad, cuidando especialmente la forma en la que se practican las actividades, de ahí la conveniencia de formar al sector sobre buenas prácticas. Asimismo es importante que la

regulación de las actividades de turismo de naturaleza considere la integración de la biodiversidad como elemento a proteger y poner en valor.

En España existe un variado contexto relacionado con el turismo de naturaleza: por ejemplo, para el caso del turismo activo, las administraciones turísticas han establecido normativas específicas para empresas y actividades (tipologías, seguros, titulaciones, etc.). Las administraciones ambientales también han regulado su práctica sobre la naturaleza a través de sistemas de autorizaciones (navegación en río, régimen de circulación con coches todo terreno, limitaciones temporales para la escalada, etc.).

Algunas comunidades autónomas han establecido instrumentos de planificación estratégica orientados fundamentalmente a la promoción del turismo diferenciando el producto de turismo de naturaleza de otras modalidades. Otras comunidades han optado bien por el modelo de planes para destinos, como los planes de dinamización turística, bien por el impulso de productos concretos como el turismo activo o el turismo ornitológico, creando sistemas de requisitos tipo club de producto.

El sector empresarial también cuenta con estructuras organizadas, se podría citar como ejemplo la Asociación Nacional de Empresas de Turismo Activo. Los practicantes de las diversas actividades de turismo de naturaleza también se organizan en clubes, asociaciones o federaciones deportivas regidas por sus propias normas.

En los espacios protegidos, el turismo de naturaleza cobra especial relevancia ya que constituyen un marco ideal para su desarrollo. En estos

espacios existe, en ocasiones, un marco normativo adecuado para intervenir en cuestiones de uso público y turismo. Los gestores han diseñado una gran variedad de servicios: visitas guiadas, actividades de educación ambiental, recorridos auto-guiados, actividades físico-deportivas etc., algunos de los cuales son la esencia de las experiencias turísticas que ofrecen las empresas privadas del entorno del espacio protegido. Dada la diversidad de actores implicados, la gestión turística en los espacios protegidos debería hacerse de forma participativa. Los órganos de gestión y de participación de los espacios no siempre incluyen al sector turístico privado en su composición ni se cuenta con instrumentos ad hoc para planificar y gestionar la actividad turística en estos territorios. Para cubrir esta carencia, se dispone de herramientas como la Carta Europea de Turismo Sostenible en espacios protegidos (CETS), que sirven de vínculo entre las administraciones ambientales y el sector turístico. Este instrumento es de carácter voluntario y exige a los espacios protegidos que elaboren y ejecuten planes de acción concretos que mejoren la sostenibilidad del modelo turístico que desarrollan.

Deporte y turismo constituyen dos grandes fenómenos sociales del siglo XX y lo previsible es que sigan destacando y convergiendo en este milenio en el seno de las sociedades desarrolladas donde han emergido (Latiesa, 2001; Pigasseau, Bui-Xuan, y Gleyse, 1999) y junto con el medio natural forman una terna cada vez más de moda en la denominada sociedad desarrollada. Y es que las relaciones entre actividad físico-deportivo-recreativa y turística aumentan cada vez más, debido a las transformaciones cuantitativas y cualitativas del tiempo libre, cambios en los valores que regulan nuestra sociedad, vivencia más activa del ocio, preocupación creciente por la higiene y salud, así como por la estética personal y por una recreación en contra de las masificaciones urbanas que favorece un retorno hacia la naturaleza y sus ritmos (García y Ruiz, 2004).

El turismo pasa a ser una de las fuentes de riqueza primordiales a nivel mundial, mientras que el deporte se consolida como principal actividad físico-recreativa de ocio (Sallent, 1991). En esta forma de hacer turismo, la actividad deportiva y recreativa constituyen una parte fundamental, pues, cada vez más, el turista desea participar activamente en sus vacaciones, imponiéndose la idea de "ocio activo" en detrimento del "turismo pasivo", y jugando el medio natural un importante papel (Bouchet, Lebrun, y Auvergne, 2004; López Monné, 1996; Pereira y Félix, 2002; Simoes, 2001). Como exponen Martos y Salguero (2001), la triple alianza deporte, turismo y naturaleza, constituye hoy en día un recurso de gran trascendencia para el desarrollo de comarcas olvidadas por el progreso industrial y económico, aunque privilegiadas en paisajes, tradiciones, historia y cultura. Es natural que las nuevas formas de turismo que han surgido en los últimos tiempos incluyan actividades vinculadas a la naturaleza y a la cultura, apareciendo cada vez más denominaciones, como: "turismo de naturaleza", "ecoturismo", "turismo en entorno rural", "turismo cultural" y, aún, "turismo de aventura", "turismo deportivo", "turismo ambiental", "agroturismo", "turismo cultural", "turismo de salud", "turismo religioso" o "etnoturismo".

Por otra parte, se han de considerar y diferenciar varios tipos de turismo en el medio natural, que deben ser gestionados de manera eficaz para su adecuado desarrollo sostenible: "turismo rural", "turismo activo", "turismo verde" y "turismo ecológico" (Lagardera, 2002). "El deporte de aventura surge entonces como una nueva posibilidad y hace que el hombre busque fuera de los patrones normalizados por la sociedad, su equilibrio interior al mismo tiempo en que busca 'aventura' en la naturaleza. Se pone a prueba cada minuto, se 'libera' de reglas sociales que debe cumplir cotidianamente, busca su aventura o la aventura de ser él mismo el dueño de sus propias emociones. El señor de sí, aunque sea por poco tiempo que

viva ese momento, tiene en este acto su realización plena" (Carvalho y Riera, 1995, 74).

Las actividades físico-deportivas y recreativas en la naturaleza, en sus diferentes modalidades de prácticas, tienen cada vez más importancia y repercusiones a nivel sociocultural implicando, como indica Laraña (1986), una superación de los valores de la sociedad moderna e industrial. Según Olivera (1995), representan un tipo de prácticas postmodernas que vuelven a la naturaleza y adquieren un lugar destacable al legitimar el individualismo hedonista como forma de percibir el propio cuerpo, unido al placer del consumo. Reflejan un giro, a nivel general, hacia la personalización y diversificación de los intereses en las actividades de tiempo libre y ocio que se viene produciendo en las sociedades más avanzadas. Entre la población interesada en las actividades físico-deportivas de recreación y de tiempo libre, existe un predominio de los motivos basados en la salud y el disfrute corporal (García Ferrando, 1990, García Montes, 1997). Para, Heinemann (1994), Miranda, Lacasa, y Muro (1995) y Palmi y Martín (1997) resaltan una serie de motivos para explicar el por qué las personas practican este tipo de actividades físico-deportivo-recreativas en el medio natural:

- Hacer frente al reto de una tarea difícil y arriesgada (desafío). Son experiencias que juegan un papel liberador para quienes las practican, en el sentido de que les permiten desenvolverse, enfrentarse y adaptarse a situaciones en un medio muy diferente al habitual, cargado de elementos de incertidumbre.
- Realizar con éxito una actividad difícil o "arriesgada" para otros (reconocimiento social).
- Superar los límites de sí mismo (superación personal).

- Sentimientos de competencia (percepciones de auto-eficiencia). Equilibrio entre habilidad personal y entorno desafiante, que permitirá evaluar al practicante su propia auto-eficiencia.
- Las profundas sensaciones y emociones que suscitan.
- Sus relaciones con el mito tradicional, que aparece degradado en la sociedad de consumo, y la rutina de la vida cotidiana propician las escapadas, aventuras y evasiones que engrandecen el sentimiento de libertad potenciado por el marco natural.
- El placer intrínseco que proporcionan.
- Su carácter flexible, intercambiable y ecléctico, como resulta el ritmo de nuestro tiempo.
- Su nuevo simbolismo, que ha ido evolucionando.
- Su popularidad y gran aceptación, que ha potenciado otra forma de vivir las vacaciones y la eclosión de otro tipo de turismo.
- Su contacto con el medio natural, el acceso a otros estados de conciencia (fundamental para el ser humano, según estos autores), la relación con los demás, con los semejantes.

Entre todas ellas, subyace que los deportes de aventura o actividades físico-deportivas en la naturaleza llevan o pueden conllevar un componente motivacional. En este sentido, cuando la persona se percibe más competente y motivado también se siente satisfecho y disfruta más con la actividad (Moreno-Murcia y Cervelló, 2012).

La Teoría de la Autodeterminación (TAD) de (Deci y Ryan, 1985a; Ryan y Deci, 2000a) trata de explicar el por qué de la conducta del ser humano. El constructo analiza los motivos que llevan a las personas a

implicarse a realizar actividad física (Vallerand, Deci, y Ryan, 1987) y establece diferentes tipos de motivación ubicados en un continuo de autodeterminación. El nivel más alto es la motivación intrínseca, que es aquella que se experimenta al realizar una actividad por el mero placer que conlleva, esa práctica es placentera y produce sensaciones de competencia y autorrealización (Moreno y Martínez, 2006). En el nivel intermedio, se encuentra la motivación extrínseca que es aquella que se realiza para recibir recompensas o agentes externos. El modelo propone diversos tipos de motivación extrínseca, que varían mucho, en el grado de autonomía: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada. En el extremo del continuo se encuentra la desmotivación, que es la ausencia total de motivación. Según Hagger y Chatzisarantis (2008), las investigaciones recientes que utilizan la TAD se dirigen a cambiar el comportamiento del practicante y a motivarlos en la práctica de ejercicio físico. A su vez, la conducta humana, es motivada por tres necesidades psicológicas primarias: autonomía, competencia y relación con los demás (Deci y Ryan, 2000). Estas necesidades, desde el modelo jerárquico de la motivación de Vallerand (2001) mediarán el efecto que tienen los factores sociales sobre la motivación. Los climas motivacionales que favorecen el desarrollo de las necesidades psicológicas, también posibilitan que las personas se envuelvan de forma más autodeterminada en sus tareas, y por consiguiente, pueda aumentar su bienestar con la vida (Duda, Cumming, y Balaguer, 2005).

Así que facilitar actividades que les haga percibir con autoeficacia los logros conseguidos resulta necesario para desarrollar la percepción de competencia en los practicantes. Los sentimientos de satisfacción que se generan al sentirse competentes mejoran la motivación intrínseca del practicante. El camino hacia la motivación parece encontrarse en la

orientación disposicional de las personas a las tareas pues les hace definir el éxito en base al esfuerzo individual lo que hace aumentar su motivación.

En esta línea, el bienestar personal parece presentarse como un indicador evaluativo (González-Serrano, Huéscar, y Moreno-Murcia, 2013). La reciente aplicación de los conocimientos de la Psicología Positiva (Seligman, 2012) al ámbito del deporte, ha establecido cierto consenso en la comunidad científica actual donde a través del ejercicio físico se puede favorecer la forma en que la persona regule sus aspectos emocionales y cognitivos en todos los ámbitos de su vida. Estos componentes, el emocional y cognitivo, definen el concepto de bienestar subjetivo (Seligman, 2002; 2011). La satisfacción con la vida y el bienestar representa al componente cognitivo, y es el grado en que una persona evalúa la calidad global de sus vivencias de forma positiva (Torregrosa, Belando, y Moreno-Murcia, 2013).

Este concepto de satisfacción o bienestar se ha relacionado con el florecimiento humano (Diener y Robert, 2009). El florecimiento humano consiste en efectuar, llevar a cabo, ejecutar una acción o en concreto la satisfacción por haber logrado o cumplido aquello a lo que se aspira (Diener y Robert, 2009). Este es un concepto que permite poder identificar el estado de bienestar en el practicante. Con este término queremos representar el estado de bienestar donde la persona experimenta emoción positiva, entrega, sentido, relaciones positivas y logros con el objeto de creer que experimenta cierta satisfacción con su vida. Por lo que el florecimiento humano sería proporcionado por el bienestar que se experimenta de la práctica de actividad física, y esta, estaría ligada a la mejora del estado de salud, el bienestar y la calidad de vida (González y Otero, 2005), lo que podría satisfacer las necesidades del practicante para alcanzar un estado de bienestar y realización personal.

Aunque en la actualidad, ya se han conseguido grandes logros en el estudio del ejercicio físico y la motivación todavía queda camino por recorrer. Sería deseable seguir profundizando en el conocimiento de las características de los diferentes grupos de población que participan en las actividades físicas organizadas y la planificación de las mismas, ya que se genera un aumento de la adherencia a la práctica, para que un mayor número de personas puedan conseguir un estilo de vida saludable. Por lo que consideramos interesante proporcionar nuevos análisis de relación entre las distintas variables que pueden ayudar en encontrar nuevos modelos para que el ser humano se comprometa un poco más con la práctica de ejercicio físico en el medio natural.

Así pues, el trabajo queda distribuido estructuralmente en varios apartados. En el primer apartado se enmarca teóricamente el estudio a través de tres bloques. En el primero, analizamos el modelo de la teoría del turismo deportivo. En el segundo, se analiza las diferentes teorías que conforman la teoría de la autodeterminación. En el tercero, analizamos el florecimiento humano en la motivación del turismo deportivo en espacios naturales, realizando una conceptualización de los términos felicidad, salud bienestar, viendo los factores contextuales de los que depende y los instrumentos para su evaluación. Además, se presentan las diferentes investigaciones que existen en relación con la motivación de la actividad física en espacios naturales, así como su relación con las diferentes variables motivacionales. En el segundo apartado se presenta la parte empírica del trabajo, y se exponen los objetivos e hipótesis de la tesis. A continuación se distingue un estudio de carácter correlacional. Este apartado, se compone, a su vez, de dos bloques. En el primero, se describe la metodología utilizada, explicando así las características de la muestra, los instrumentos objeto de la validación, procedimiento realizado y el

análisis de los datos. En el segundo, se muestran los resultados obtenidos. Tras todo esto, se presenta una discusión y conclusión global de todo el trabajo realizado, las limitaciones, sugerencias y perspectivas de investigación para orientar los trabajos futuros. Y por último, presentamos las referencias bibliográficas empleadas para la realización de la esta tesis, así como los anexos pertinentes, que reúne los diferentes instrumentos de medida utilizados para la recogida de la información.

Finalmente, cabe señalar que en la presente tesis se emplean nombres genéricos como "estudiante", "sujeto", "practicante", "profesor", etc. que de no indicarse específicamente lo contrario, siempre se referirán a hombres y mujeres.





Marco teórico



1. Teoría del turismo deportivo

En la época del ocio y del tiempo libre asistimos a una expansión social del binomio actividades físicas en la naturaleza y turismo deportivo en la naturaleza. Las estadísticas revelan que las actividades deportivas más practicadas por los turistas de naturaleza son el senderismo y el cicloturismo. La Fundación de los Ferrocarriles Españoles, crea el Programa "Vías Verdes". Las vías verdes son antiguos trazados del tren reconvertidos en infraestructuras no motorizadas para usos deportivos-turísticos. España, en la actualidad, cuenta con más de 1.800 kilómetros; por tanto, la sociedad encuentra en éstas, gracias a sus características inherentes, una excelente opción para planificar sus actividades o sus viajes. Distintos trabajos destaca sobremanera el uso de la bicicleta (FFE, 1998; Ministerio de Medio Ambiente, 2003; FFE, 2003; Fundación de la Vía Verde de la Sierra y otros, 2005 y 2008). Pocos son los trabajos donde se hallan resultados mayoritarios en los desplazamientos "a pie" (FFE, 2003; ESECA, 2005; Consorcio de Vías Verdes de Girona y otros, 2006). Así pues, el uso normalizado y mayoritario en las vías verdes de España sería la marcha y montar en bicicleta, quedando en puestos menos destacados otros usos como el patinaje, la carrera, montar a caballo o desplazamientos de movilidad reducida.

En el panorama internacional la balanza se inclina claramente hacia el ciclismo, con porcentajes que se mueven entre el 45% al 75% aproximadamente. Así lo demuestran estudios europeos realizados en la red RAVel de Bélgica (Debatty, 2006) o en Francia, en la Voie Verte Côte chalonnanise a Cluny (AEVV, 2000) y en el Tour de Borgoña en Francia (Perrusson y Mercat, 2010) y los trabajos estadounidenses como los realizados en la Heritage Rail Trail County Park (2007) y los realizados por la Rail-Trail Conservancy en distintas rail-trails (2006, 2008, 2009a,

2009b). En cambio, los estudios que han encontrado más caminantes sobre otras formas de desplazamiento han sido en Irlanda, un trabajo publicado por Great Southern Trail Action Group (1994) y en Estados Unidos en la Northern Central Rail Trail (1994) y en la Armstrong Trail (2010).

Los resultados obtenidos en el empleo del tiempo libre por los deportistas-turistas de las vías verdes estudiadas confirman los resultados de los hábitos deportivos de la población española (García Ferrando, 2006). El tiempo libre se ocupa fundamentalmente en practicar deporte y estar con la familia. Respecto a los motivos para usar la vía verde, deporte y salud son las primeras excusas encontradas en los trabajos sobre la Vía Verde del Tajuña (2003), Vía Verde del Aceite (2005) y Vías Verdes de Girona (2006). En Estados Unidos el motivo salud y ejercicio es el más señalado en las investigaciones desarrolladas en la Pine Creek Rail Trail (2006), Heritage Rail Trail County Park (2007), Perkiomen Rail Trail (2008), Schuylkill River Trail (2009), Ghost Rail Trail (2009) y Armstrong Trail (2010). En Great Southern Trail (1994) el 69% de los encuestados dijeron que consideraron el uso de la vía verde como una actividad de vacaciones.

En los hogares españoles hay más bicicletas que otros materiales deportivos (García Ferrando, 2006, Luque, 2011). La bicicleta de adulto está en un 58% y la bicicleta de niño en un 36% de los hogares. Los útiles de montañismo (entiéndase bastones, mochilas, sacos de dormir, etc.) está en un 15% de los domicilios españoles. Tanto bicicletas como material de montañismo han bajado respecto a la encuesta del año 2005. El barómetro de la bicicleta en España (2010) nos dice que el 75% de los españoles al menos tienen una bicicleta en casa. La media de bicicletas que los españoles tienen en su casa es de dos.

Entre las actividades deportivas más practicadas entre los españoles está el ciclismo, la carrera y el montañismo/senderismo/excursionismo (García Ferrando, 2006 y 2011); entre los usuarios-visitantes de las vías verdes andaluzas, estas tres prácticas deportivas ocupan los primeros puestos, lógico teniendo en consideración que la entrevista se ha realizado en una infraestructura creada para usarla, principalmente, por estas actividades. La motivación para practicar deporte por los encuestados en las vías verdes y por los españoles (García Ferrando, 2006) es por hacer actividad física. Datos que están en sintonía con la encuesta sobre el uso de la bicicleta en España (2010) cuando afirma que el 80.2% de los españoles sale en bicicleta con alguna frecuencia para "para hacer deporte" y de éstos el 36% la utiliza semanalmente.

La propia vía verde y sus equipamientos anexos (áreas de descanso, centros de visitantes, museos, etc.) proporcionan un especial atractivo para la práctica de actividades deportivas, turísticas ligadas al medio natural y, por supuesto, a la salud. Actividades todas ellas que se benefician al encontrarse estos caminos, normalmente en el medio rural, con entornos naturales de gran valor a los que el acceso por otros medios es complicado, especialmente cuando se localizan en áreas de escaso desarrollo económico. Además, ofreciendo al usuario una alta seguridad, eliminando posibles pérdidas y riesgo de accidentes que podrían sufrir por otras rutas y zonas transitadas por vehículos a motor (Aycart y Hernández, 2007). Este equilibrio, de manera directa o indirecta, conlleva una mejora de las condiciones de vida de las poblaciones rurales anfitriones (Moyano, Garrido, y Moscoso, 2004). Se tratan de espacios que ofrecen beneficios sociales, algunos identificables y otros intangibles. Se han convertido en lugares de esparcimiento, paseo, convivencia, deporte a modo de parques periurbanos y que aportan además otros equipamientos y zonas complementarias: áreas de juegos infantiles, áreas de mantenimiento físico, pistas deportivas, áreas de descanso, jardines y

parques, miradores, etc. (Aycart y Hernández, 2007; Hernández, Aizpurúa, y Aycart, 2011). Por tanto, las vías verdes son un eje vertebrador de la dinámica social para las localidades que atraviesan. Según afirma Luque (2011), cinco de cada diez deportistas-turistas responden que el motivo principal para usar-visitar la vía verde es el "deporte" (50.5%). Y casi el cien por cien de la muestra manifiestan que realizan actividades físicas deportivas "por mantener y/o mejorar la salud" (96.7%) y "por hacer actividad física" (96.1%).

Las vías verdes se han alzado como infraestructuras que ayudan a practicar deporte para mejorar la salud y lo que ahorra el gasto en la salud pública. En el programa de vías verdes colabora oficialmente en la Estrategia NAOS (estrategia nacional de nutrición, actividad física, prevención de la obesidad y salud) puesta en marcha por el entonces Ministerio de Sanidad y Consumo (Aycart y Hernández, 2007). Ejemplos de ahorro en la salud pública se encuentran en la gestión que se está haciendo por parte de las Vías Verdes de Girona para "integrarse como recurso de ocio saludable en el sistema de salud pública de la Generalitat de Catalunya a través de un programa de apoyo a la prevención, en el que los facultativos médicos recetarán fórmulas saludables como caminar y hacer ejercicio físico" (Hernández, Aizpurúa, y Aycart, 2011, p. 86-87) o en Serón (Vía Verde del Hierro) donde el médico local prescribe a sus pacientes menos medicamentos y más caminar por la vía verde. Perrusson y Mercat (2010), en su estudio sobre el Tour de Borgoña durante el año 2009 estimaron que la actividad física desarrollada en este circuito, especialmente en las mujeres y ancianos, provoca un impacto indirecto sobre la salud estimado en 12.8 millones de €; reduciendo enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo II y algunos tipos de cáncer. El trabajo de Hartig (2006), ha demostrado que los beneficios de la actividad física pueden aumentar o reducirse en función de la calidad del

entorno (urbano o natural) y concluye que las vías verdes amplían los beneficios de la actividad física para la salud.

En la época del ocio y del tiempo libre asistimos a una expansión social del binomio actividades físicas en la naturaleza y turismo deportivo en la naturaleza. Las estadísticas revelan que las actividades deportivas más practicadas por los turistas de naturaleza son el senderismo y el cicloturismo.

1.1. Medio natural y ejercicio físico en espacios naturales protegidos

Los espacios naturales protegidos presentan un marco ideal, muy estimulante para practicar actividades físico-deportivas y minimizar la fatiga propia del esfuerzo cuando se realizan estas actividades. Estos lugares, relativamente próximos a las urbes de las áreas metropolitanas, ofrecen un contraste natural a los habitantes urbanitas de las ciudades.

Desde el punto de vista conceptual lo lógico es optar por definiciones simples (Ivars, 2000). Asimismo, hay que diferenciar, por una parte, los tipos de turismo que responden a una práctica o a un conjunto de prácticas turísticas delimitables y, por la otra, los que se definen según el tipo de territorio en el que se produce la actividad turística.

En el seno del ecoturismo o del turismo en la o de naturaleza, los espacios protegidos aparecen como elementos centrales y determinantes (Muñoz Flores, 2008; Nel.lo y Llanes, 2005; Pulido, 2007; Vera, 2008). Según el estudio gubernamental específico de producto de turismo de naturaleza en España, "es indispensable reconocer el papel de los espacios naturales protegidos como focos de atracción turística y como principales

destinos para realizar turismo de naturaleza” (ANTAR-ECOTONO, 2004: 20).

El turismo en espacios protegidos es delimitable en la medida que hace referencia a aquellos espacios que han sido declarados como tales por las autoridades competentes. En la Comunidad Valenciana estos espacios están protegidos y regulados por Ley 11/1994, de 27 de diciembre, de la Generalitat Valenciana, de Espacios Naturales Protegidos. La denominación de parque natural, paraje natural, paraje natural municipal, reserva natural, monumento natural, sitio de interés, o paisaje protegido podrá aplicarse únicamente a los espacios naturales protegidos. Una de las figuras más representativas de estos espacios son los parques naturales. Son áreas naturales que, en razón a la representatividad de sus ecosistemas o a la singularidad de su flora, su fauna, o de sus formaciones geomorfológicas, o bien a la belleza de sus paisajes, poseen unos valores ecológicos, científicos, educativos, culturales o estéticos, cuya conservación merece una atención preferente y se consideran adecuados para su integración en redes nacionales o internacionales de espacios protegidos. En cambio, el turismo en espacios naturales, incurre en imprecisiones conceptuales de entidad, como por ejemplo la que se deriva de no tener en cuenta que el concepto espacio natural es construido culturalmente (Castree y Braun, 2006; Muñoz Jiménez, 2004; Ojeda, 2006; Tuan, 1998).

Martín, Lozano, y González (2003), señalan que “en relación con el turismo, hemos comprobado que los espacios naturales protegidos no suponen una traba al desarrollo, sino todo lo contrario, ya que lo que ahora mismo la sociedad demanda es el uso y disfrute de los mismos. Simplemente, lo que hay que intentar, es conjugarlo de una forma que responda a las necesidades de todos los agentes y sectores implicados”.

El manual de referencia sobre turismo en espacios naturales de la Organización Mundial del Turismo (OMT) y la Unión Mundial para la Naturaleza (UICN) plantea la necesidad de prestar atención a la administración de los espacios protegidos del siguiente modo: “Es importante que, cuando haya turismo, se creen los marcos y estrategias de gestión precisos para garantizar que ese elemento apoye y mantenga los valores naturales y culturales de las áreas protegidas”. Los gestores tienen el cometido y la responsabilidad de proteger esos valores naturales de las áreas protegidas y los elementos socioculturales asociados. Además, deben velar por que el acceso con fines de turismo y esparcimiento sea adecuado. Se trata de un desafío importante que obliga a emitir juicios complejos sobre las concesiones mutuas entre el desarrollo del turismo, la protección del valor de los recursos por los que se crearon las áreas protegidas y los intereses de la comunidad local (Eagles, McCool, y Haynes, 2002: 12).

Las actividades a realizar en este entorno se orientan hacia los usos tradicionales agrícolas ganaderos y silvícola, y al aprovechamiento de las producciones compatibles con las finalidades que motivaron la declaración, así como a su visita y disfrute con las limitaciones necesarias para garantizar la protección y las actividades propias de la gestión del espacio protegido. Dentro de las visitas y disfrute se contemplarían las diferentes manifestaciones de actividades deportivas a realizar, respetuosas con el medio ambiente y llevadas a cabo de una forma sostenible.

Es necesario precisar que no existe un acuerdo generalizado en cuanto a la denominación y definición, tanto de estas prácticas de actividades físico-recreativas en el medio natural como de los distintos tipos de turismo desarrollados de forma activa en la naturaleza (Lagardera, 2002). A veces, afirma Luque Gil (2003), se usan

indistintamente diferentes términos para referirse a una misma tipología: “turismo deportivo en la naturaleza, turismo activo, turismo de aventura, turismo deportivo activo o turismo blando”. Estos términos se suelen utilizar de modo indiferente en numerosas ocasiones, a pesar de que posean connotaciones distintas, lo cual, asegura Bourdeau (1994), “ofrece la trasgresión continua de fronteras particularmente débiles entre los conceptos de ocio, deporte, viaje y aventura”. No obstante, la mayoría de los autores parecen decantarse por la utilización del concepto de turismo activo o turismo de aventura, que define Lagardera (2002), para este tipo de prácticas. Y como define José Luís Pinillos (1990) el turismo como hecho psicológico, “es una necesidad interior del hombre, una radical exigencia de su propia naturaleza, sin la cual todo lo demás resultaría superfluo”.

El turismo es un término derivado del latín *tornus*, que implica dar vueltas, ambas actividades se desarrollan por un mecanismo psicofisiológico que se denomina “curiosidad”. Autores como Berlyne (1965), han llegado a convertir la curiosidad en una de las motivaciones básicas de los organismos. En este sentido, el ser humano cuando explora el territorio lo hace por la atracción a procesar estímulos novedosos, así como la tendencia a ignorar los que se repiten de una forma monótona, este hecho constituye uno de los rasgos más distintivos del comportamiento animal superior.

La actividad trófica de los organismos no acaba con la alimentación (ingesta de alimentos y bebidas), el cerebro necesita una dieta estimular rica, que se renueve y varíe para que se desarrolle y mantenga en forma. El empobrecimiento estimular del ambiente o su monotonía repercute negativamente, bien en la propia conducta del organismo como en la citoarquitectura cerebral. Por eso, cuando la situación se hace estacionaria trata de modificarla explorando nuevos territorios. Entonces es cuando la

curiosidad aparece en contra del aburrimiento y nos obliga a dar vueltas, por lo tanto, la afición a viajar es una exigencia biológica profunda del organismo.

Bajo este marco de referencia conceptual se desarrolla esta investigación, constituyendo los espacios naturales, los lugares de escape donde dar vueltas, para que estas aporten estímulos novedosos que alimenten el cerebro y equilibren la conducta humana, evitando de esta forma caer en la rutina, el estrés, el aburrimiento, propiciado por el ambiente y los espacios cotidianos que rodean al ser humano, ofreciendo otro ámbito para desarrollar las relaciones entre personas. En estos momentos, se impone la idea de "vivir" la naturaleza y tener momentos de aventura, donde la "naturalización y el retorno a las orígenes" se mantienen imaginaria y utópicamente constantes (Granero, 2005; Pereira y Félix, 2002). Como expresan Miranda, Lacasa, y Muro (1995), "la variedad del entorno natural aparece como contraposición a un orden mecanicista y monótono". Por lo que el turista moderno desea formar parte de la acción, probar, vivenciar situaciones y momentos únicos. Sólo así podrá sentir esa aproximación a su naturaleza, que tanto busca y, vivir en pleno los valores emergentes de la sociedad de la cual hace parte. Lo que corroboran Olivera y Olivera (1995), "con los nuevos cambios culturales ideológicos y tecno-económicos de la era posmoderna que dan paso a la sociedad postindustrial surgen las actividades físicas de aventura en la naturaleza que representan los nuevos valores sociales acordes con la ideología de esta época: consumismo, acercamiento a la naturaleza, individualismo, hedonismo o cuerpo informacional".

1.2. Deporte y espacios naturales

Se distinguen las siguientes modalidades de actividades relacionadas con la naturaleza en espacios naturales protegidos (Marchena, Vera 1992):

- Modalidad aventura: rafting, puenting, canyoning, hidrospeed, piraguismo, kayak.
- Modalidad contacto con el medio: senderismo, rutas ecuestres, cicloturismo, raids 4x4, otras.
- Modalidad deportes con bajo impacto ambiental: alpinismo, espeleología, ala delta, parapente, otros.
- Modalidad actividades basadas en valores culturales y antropológicos: recorridos ornitológicos, rutas botánicas fotográficas, rutas culturales antropológicas, educación ambiental, agroturismo.

La primera definición de turismo y deporte existente se debe a Hall (1992), quien identifica el sport tourism como "aquellos desplazamientos realizados por razones recreativas (no comerciales) para participar u observar actividades deportivas fuera del lugar de residencia habitual". Ahora bien, quizás la definición más difundida y aceptada del término anglosajón Sport Tourism sea la de "todas las formas activas o pasivas de la actividad deportiva, participando casualmente o de forma organizada, bien sea por razones comerciales o de negocios o no, pero que necesariamente implique un viaje fuera del lugar habitual de residencia o trabajo" (Standeven y De Knop, 1999).

Sin embargo ésta definición no es más que una adaptación del término turismo definido por la OMT (Organización Mundial del Turismo) "el turismo comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un período consecutivo inferior a un año y mayor a un día, con fines de

ocio, por negocios o por otros motivos". Esta definición lleva implícita que los espacios naturales se localizan fuera del lugar de residencia de las personas que los visitan, con lo cual deben utilizar un medio de transporte para llegar. También cabe destacar que cuando alguien sale fuera de su entorno habitual necesita un lugar donde alojarse y el mismo u otros donde alimentarse. Se diferencian a su vez los visitantes del día o excursionistas como aquellos viajeros que no pernoctan, se desplazan durante la visita y regresan a su domicilio habitual para alojarse, de los que si pernoctan en las cercanías del parque y que se denominan turistas.

Existen numerosas definiciones sobre el término Sport Tourism y Tourism Sport y disparidad de criterios sobre la idoneidad de los términos. Esto se debe, a que es muy distinto afrontar la definición desde la perspectiva deportiva o desde la perspectiva turística. Por lo tanto, sería conveniente clarificar los conceptos en general, y especialmente en identificar qué se entiende por deporte.

Las motivaciones del viaje son determinantes para que un turista pueda ser calificado como turista deportivo. Fundamentalmente, se puede considerar que el turista deportivo está motivado por la competición o el espectáculo deportivo; por la realización de actividad deportiva recreacional o competitiva (pasiva o activa); o bien por la realización de actividad físico-deportiva recreacional (pasiva o activa).

Existen dos concepciones en cierto modo opuestas y que se identifican en lo sucesivo como un modelo restrictivo o un modelo amplio. Respecto al primer modelo, Derry et al. (2004) entienden al turista deportivo como aquel que participa activa o pasivamente de eventos deportivos competitivos. Según estos autores, un turista que realiza actividad deportiva recreacional no puede identificarse como turista deportivo, ya que puede ser al mismo tiempo un turista cultural o bien un

turista de sol y playa. En ambos casos se complementa el objetivo principal con el deporte. Desde este punto de vista más restrictivo, para que pueda identificarse a una persona inequívocamente en la categoría de turista deportivo, su motivación clave para realizar el viaje tiene que ser la práctica deportiva competitiva, ya sea para visionar un evento (olimpiadas), o como participante activo en el evento. Los elementos principales que identifican este modelo competitivo de turismo deportivo son: la asistencia intencionada motivada por la participación como jugador o asistente oficial. Por lo que existe un componente de viaje y estar fuera del lugar habitual de residencia.

Como se puede observar, estos autores no contemplan la práctica deportiva ocasional o esporádica en vacaciones, debe existir en el turista deportivo una intencionalidad clara de competir. Sin embargo, la mayoría de los autores mantienen una concepción más amplia (Gamon y Robinson, 1997; Neirotti, 2003; Kurtzman y Zauhar, 1997). Todos ellos entienden el turismo deportivo como aquellas actividades que se realizan fuera del lugar habitual de residencia, no sólo por motivos competitivos, sino también por motivos recreacionales, y coinciden principalmente en cuatro aspectos que hacen distintivo a este tipo de turismo:

- Desplazamiento a un lugar distinto del habitual de residencia o trabajo.
- Los fines del viaje son principalmente recreativos (ocio), pero relacionados de alguna forma con el deporte, ya sea en instalaciones artificiales o en el medio natural.
- Se puede realizar actividad física u observar espectáculos deportivos (pasivo-activo).
- Pueden o no existir fines competitivos.

La importancia de este fenómeno social queda reflejada en su proceso de institucionalización. Algunas fechas de interés pueden ser (Latiesa y Paniza, 2006): la celebración en 1986 del 1r. Congreso Mundial de Turismo deportivo celebrado en Israel, la aparición en 1993 del "Journal of Tourism Sports", el acuerdo de cooperación entre el Comité Olímpico Internacional y la Organización Mundial del Turismo (1999), o la 1ª Conferencia Mundial sobre Deporte y Turismo celebrada (2001) en Barcelona. Se trata, por tanto, de una práctica ya contemplada desde diferentes ámbitos económicos, institucionales y académicos. Ambos sistemas, deportivo y turístico, son actividades destacadas en las prácticas de ocio de la población contemporánea. De hecho, ambas recogen la multiplicidad de dimensiones del ocio. Señala García Ferrando (1998) "que el deporte, poliédrico en sí mismo, contiene aspectos lúdicos, creativos, ecológicos y solidarios". La práctica deportiva comparte algunas de esas características con el turismo, en especial en lo que se refiere al medio natural, pues es en éste donde con mayor intensidad la actividad deportiva y la turística tienden a confundirse entre sí.

Asimismo, la conexión entre turismo y deporte hace ya varias décadas que se está desarrollando, generando con ello un nuevo campo de conocimiento científico. Este vínculo, asegura Luque Gil (2003), "se percibe, como en otros espacios turísticos, en el medio natural, donde entre la oferta de bienes y servicios están adquiriendo un creciente interés los recreativos y de esparcimiento". Estas relaciones entre actividad físico-deportiva recreativa y turística aumentan cada vez más, debido a las citadas transformaciones cuantitativas y cualitativas del tiempo libre, cambios en los valores que regulan nuestra sociedad, vivencia más activa del ocio, preocupación creciente por la higiene y salud, así como por la estética personal y por una recreación en contra de las masificaciones urbanas que favorece un retorno hacia la naturaleza y sus ritmos. El turismo pasa a ser una de las fuentes de riqueza primordiales a nivel

mundial, mientras que el deporte se consolida como principal actividad físico-recreativa de ocio según la encuesta del CIS hábitos deportivos España 2010.

El turismo en la naturaleza en Europa según el Plan sectorial de turismo de naturaleza y biodiversidad 2014-2020 (Real Decreto 416/2014) nos indica que España atesora una riqueza en biodiversidad excepcional, entendida como la variabilidad de organismos vivos de todas las clases, incluida la diversidad dentro de las especies, entre las especies y de los ecosistemas. Es uno de los estados miembros de la Unión Europea con mayor relevancia en cuanto a presencia de hábitats y especies. Entre otros, destaca el número de plantas vasculares, que supera las 8000 especies, suponiendo el 85% de las especies de plantas vasculares inventariadas en la Unión Europea. Estos extraordinarios valores ambientales tienen su reflejo en la importante red de espacios protegidos. En particular, España se encuentra entre los estados miembros de la Unión Europea que mayor superficie aporta a la Red Natura 2000, con más de 1400 lugares de importancia comunitaria y casi 600 zonas de especial protección para las aves, que representan más del 27% de nuestro territorio, unos 13.7 millones de hectáreas. Además, España es uno de los estados en los que es posible encontrar mayores extensiones de territorio en estado natural o seminatural.

Estudios desarrollados a escala de la Unión Europea (Bio Intelligence Service, 2011), señalan que las atracciones ambientales se han convertido en uno de los criterios principales para los visitantes a la hora de seleccionar su destino vacacional. En concreto, apuntan que el 21% de los visitantes otorgan importancia a la presencia de lugares de la Red Natura 2000 a la hora de elegir sus destinos turísticos. Las mismas fuentes estiman entre 1200 y 2200 millones las visitas a lugares de la Red Natura 2000 en el año 2006, con gastos asociados efectuados entre 50.000 y

90.000 millones de euros. En el mismo año, las actividades de turismo y recreativas en la Red Natura 2000 suponían en torno a 5 millones de trabajos equivalentes a tiempo completo.

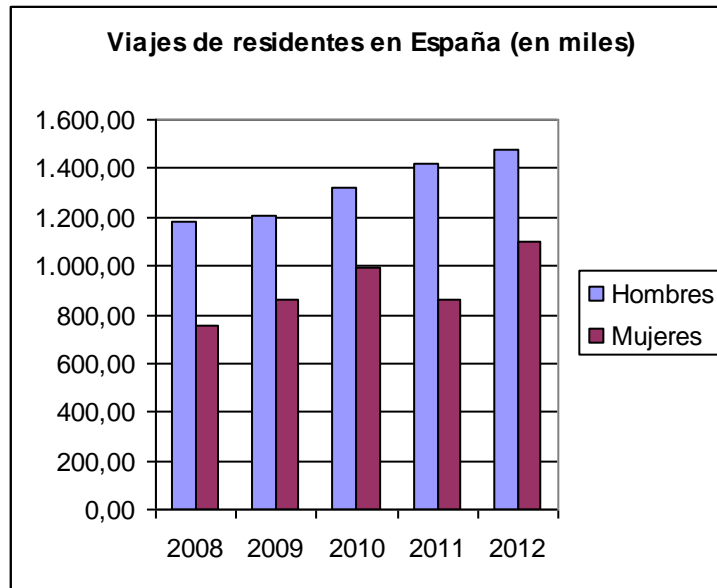
En Francia, por ejemplo, el 34% de las pernoctaciones turísticas de los residentes se producen en espacios naturales, lo que supuso un total de 283 millones de pernoctaciones y 50 millones de estancias en 2006. Además se han contabilizado 51 millones de visitantes extranjeros a los espacios naturales protegidos franceses, y 500000 senderistas franceses se desplazan al extranjero para realizar esta actividad. En Reino Unido, los parques nacionales reciben 61 millones de visitas al año. Se estima que en 2001 se efectuaron 65.5 millones de viajes domésticos en los que se realizaron actividades de senderismo. El impacto económico de estos viajes domésticos supone más de 6000 millones de libras (Generalitat de Catalunya, 2009). Alemania es uno de los principales países emisores de ecoturismo. Se calcula que hay 14.5 millones de alemanes interesados en la práctica de ecoturismo (OMT 2002). En España, el estudio del Plan Nacional e Integral del Turismo estimó 35 millones de pernoctaciones anuales asociadas al turismo de naturaleza. Además, se calcula que más de 500.000 turistas internacionales se desplazan a España para realizar turismo de montaña (Turespaña, 2007). Los segmentos de demanda de mayor relevancia para el ecoturismo, turismo rural, paisaje y naturaleza, aportan casi un 6% de los ingresos y de las estancias/pernoctaciones del conjunto del mercado turístico español, frente al 66% del turismo de sol y playa. También se estima que entre un 5% y un 6% del tráfico turístico español al extranjero tiene motivación ecoturística prioritaria o "pura". En términos absolutos, este mercado supone entre 60000 y 100000 practicantes (OMT, 2002). Como indicador del potencial del mercado de motivación ecoturística, destaca el fuerte incremento sostenido de las visitas a parques nacionales por los residentes españoles (Organismo

Autónomo Parques Nacionales. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente).

El turismo de naturaleza se basa en el descubrimiento, conocimiento, disfrute activo, aprendizaje, contemplación y descanso en el medio natural. Para responder a estas motivaciones principales de la demanda turística, el sector privado ha desarrollado varias modalidades de turismo en la naturaleza. Todas estas modalidades interaccionan con la biodiversidad al ser ésta el sustrato que las soporta. En todas ellas, durante su práctica, se producen ciertos impactos en el medio natural, dependiendo de variables como la ubicación espacial, las infraestructuras que demande la actividad, la temporalidad de las actividades, la intensidad de uso o volumen de usuarios y de las formas en las que se practiquen las actividades, etc.

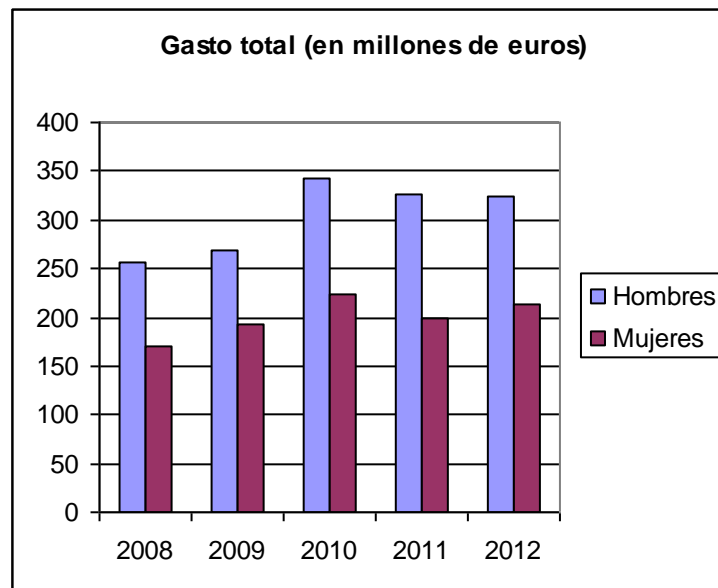
La evolución de los viajes por motivos deportivos se pueden apreciar, según los resultados proceden de una explotación específica realizada para el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de tres operaciones estadísticas oficiales, FAMILITUR, FRONTUR y EGATUR, pertenecientes al Plan Estadístico Nacional y desarrolladas por el Instituto de Estudios Turísticos (Figura 1).

Figura 1. Viajes de residentes en España realizados principalmente por motivos vinculados al deporte.



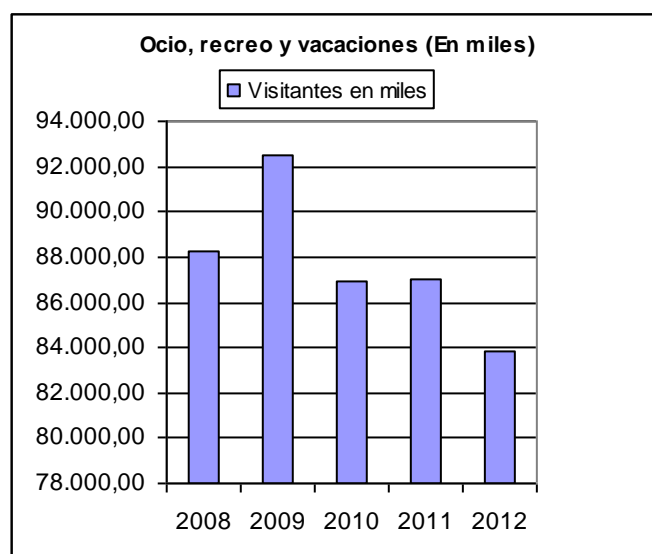
Según estas fuentes, en 2012 los residentes en España realizaron 2573.2 miles de viajes principalmente por motivos vinculados al deporte, cifra que supone el 3.1% del total de viajes realizados por ocio, recreo o vacaciones. Mientras que en 2008 era del 2.2% del total anterior (Figura 2).

Figura 2. Gasto de los residentes en España en los viajes realizados principalmente por motivos vinculados al deporte.



El gasto total asociado a estos viajes en 2012 fue de 536.6 millones de euros.

Figura 3. Viajes de residentes en España por ocio, recreo o vacaciones según se realicen actividades vinculadas al deporte.



Si nos centramos en el conjunto de viajes por ocio en el año 2012, aun cuando el motivo principal del viaje no sea el deporte, se observa que en el 20.5% de los viajes de residentes en España se realizó algún tipo de actividad deportiva (Figura 4). Cifra que asciende a 16.2% para los turistas internacionales.

Figura 4. Entrada de turistas internacionales por motivo principal del viaje según se realicen actividades vinculadas al deporte.



Según datos del Observatorio Turístico de la Comunidad Valenciana (2013), en Europa, el 40% de los ciudadanos practica deporte. Los países nórdicos, Irlanda y Holanda son los más deportistas, y los que menos Grecia, Portugal e Italia. En España la práctica deportiva es cada vez más recreacional, más frecuente y se realiza con mayor intensidad al aire libre. En España el número de licencias deportivas ascendió a 3.4 millones en 2012.

Más de 143.5 millones de turistas practicaron alguna modalidad deportiva y 3.3 millones asistieron a espectáculos deportivos durante su viaje en España en 2011. Para más de 2.4 millones, el viaje tuvo como motivación principal el deporte. Los turistas españoles que viajan por motivación deportiva gastan 230 € por persona y viaje, sumando un total de 523 millones € en 2011. Los extranjeros que realizan actividades deportivas gastan 1.075 € por persona y viaje, 9.7 millones € en 2011. Los turistas españoles con motivación principal deportiva son mayoritariamente varones (el 62% sobre el total) y realizan viajes de menos de cuatro noches (77.2%). Andalucía, Cataluña y Comunitat Valenciana son los destinos donde un mayor número de turistas españoles realizan actividades o asisten a eventos deportivos. Más de 3.1 millones de turistas realizan actividades deportivas durante su viaje en la Comunitat y 400 mil asisten a eventos deportivos. La Comunitat es el tercer destino de los españoles que realizan deporte durante su viaje, tras Andalucía y Cataluña. El 15% de los españoles que realiza deporte durante su viaje en España elige la Comunitat como destino. En 2012 la Dirección General de Deporte colaboró con 88 eventos deportivos, destacando 3 campeonatos del mundo, 5 campeonatos de Europa y 45 campeonatos de España. El 40% de estas competiciones tuvo lugar en la provincia de Valencia, 34% en Alicante y 26% en Castellón.

2. Motivación auto-determinada y ejercicio físico en espacio naturales

2.1. Teoría de la Autodeterminación (TAD)

La macro-teoría de la autodeterminación de Decy Y Ryan (1980, 1985,1991) es una teoría general de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. Esta teoría analiza el grado en que las personas realizan sus acciones a nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección (Deci y Ryan, 1985a). Se basa en que el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas primarias y universales: autonomía competencia y relación con los demás (Deci y Ryan, 2000), las cuales parecen ser esenciales para facilitar el óptimo funcionamiento de las tendencias naturales para el crecimiento y la integración, así como para el desarrollo social y el bienestar personal (Deci y Ryan, 2000). Deci y Ryan (2012), definen la teoría de la autodeterminación como una teoría empírica de la motivación humana y la personalidad en los contextos sociales, que distingue entre motivación autónoma y controlada. Se centra, por tanto, en analizar el origen de la motivación y cómo ésta puede dar lugar a diferentes consecuencias cognitivas, conductuales, y afectivas en la vida de las personas. Se postula que las personas pueden regular su conducta de forma autónoma y volitiva en la interacción con el entorno, favoreciendo así la calidad de la implicación y el bienestar psicológico, mientras que si por el contrario el ambiente social actúa de forma controladora, esta tendencia innata se verá frustrada y se desarrollará el malestar (Ryan y Deci, 2000, 2002). Según esta teoría la respuesta de una persona ante determinada actividad va a variar dependiendo de que el origen de su motivación sea más interno (autonomía/locus de control interno) o

externo (recompensa). En dicha teoría, el concepto de autonomía no se refiere a independencia, sino que tiene que ver con la volición, la creencia de que las acciones proceden de la propia y libre voluntad. Pues la autonomía podría ser un determinante esencial de la calidad de la motivación ante una actividad.

En los últimos años, la teoría de la autodeterminación ha sido ampliamente aplicada al ámbito de la actividad física y el deporte, ya que resulta de gran utilidad para analizar aspectos relacionados con la adherencia a la práctica deportiva.

La teoría general de la motivación y la personalidad ha evolucionado a través de varias mini-teorías para abordar diferentes cuestiones: los efectos de los factores sociales en la motivación intrínseca (teoría de la evaluación cognitiva); el desarrollo de la motivación autodeterminada y la autorregulación a través de la interiorización y la integración (teoría de la integración del organismo); las diferencias individuales en las orientaciones motivacionales (teoría de las orientaciones de causalidad); el funcionamiento de las necesidades psicológicas básicas universales (teoría de las necesidades psicológicas básicas); los efectos de diferentes contenidos de meta en el bienestar y el rendimiento (teoría de los contenidos de meta); y la teoría de motivación de las relaciones.

La mini-teoría de la evaluación cognitiva trata de explicar cómo influyen los factores externos para aumentar o disminuir la motivación intrínseca (Frederick y Ryan, 1995; Ryan y Deci 2000). Uno de los factores externos está representado por el contexto social, de forma que se establece una relación entre los contextos sociales que promueven sentimientos de competencia durante la acción y el aumento de la motivación intrínseca (Ryan y Deci 2000). Para que la motivación intrínseca aumente, los sentimientos de competencia deben ir unidos a los

sentimientos de autonomía, lo que conduce a otro factor externo representado por la percepción de un "locus interno de casualidad" (DeCharms, 1968). La posibilidad de elección, el reconocimiento de los sentimientos, y las oportunidades para la auto-dirección aumentarán la motivación intrínseca, generando una mayor sensación de autonomía (Deci y Ryan, 1985a). Tanto las recompensas tangibles disminuyen la motivación intrínseca conduciendo hacia la percepción de un "locus" externo de casualidad, como las amenazas, las fechas límite las presiones y las metas impuestas (Ryan y Deci, 2000). El otro factor externo es la relación con los demás que está relacionado con el aumento o disminución de la motivación de la motivación intrínseca, en un entorno en el que exista una buena relación con los demás aumentará la motivación intrínseca.

En la teoría de la integración del organismo, Deci y Ryan (1985a) plantean el concepto de motivación como un continuo, caracterizada por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que de más a menos auto-determinada se encuentran la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación.

La motivación intrínseca se refiere al compromiso de una persona con una actividad por el propio placer y el disfrute que le produce, y por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985a). Se describe la inclinación natural hacia la asimilación, la maestría, el interés espontáneo y la exploración, que es tan esencial para el desarrollo social y cognitivo y que representa el principal origen del placer y la vitalidad a lo largo de la vida (Csikszentmihalyi y Rathunde, 1993; Ryan, 1995). Esta motivación intrínseca se sostiene a través de la competencia del ser humano y sus creencias de eficacia (Bandura, 1997), de manera que si una persona se siente competente y eficaz aumentará su motivación intrínseca. Dentro de la motivación intrínseca, se

diferencian tres tipos de motivación: motivación hacia el conocimiento (practicar deporte por el placer de saber más sobre ese deporte), motivación intrínseca hacia la ejecución (practicar deporte por el placer de mejorar las habilidades) y motivación intrínseca hacia la estimulación (practicar deporte por el placer de vivir experiencias estimulantes). También se encuentran diferentes tipos de motivación extrínseca los cuales se situarán en el continuo en relación con la mayor o menor cantidad de autodeterminación que exista y mayor o menor nivel de integración, y son: la regulación integrada, la regulación identificada, la regulación introyectada y la regulación externa. Un practicante cuya motivación está regulada de forma externa busca con la práctica del ejercicio físico complacer a otras personas y obtener algún tipo de recompensa del grupo de iguales. En la regulación introyectada, sin embargo, el practicante o deportista practica tratando de evitar sentirse culpable. Es decir, la persona necesita la actividad física porque se siente mal si no practica. Si vamos más allá en el continuo de autodeterminación encontramos la regulación identificada, en la cual el comportamiento del practicante es motivado porque reconoce la importancia de la práctica del ejercicio físico por el aprendizaje que recibe y porque valora sus beneficios. El último tipo de motivación dentro de la motivación extrínseca es la regulación integrada. En la regulación integrada varias identificaciones son asimiladas y organizadas jerárquicamente y de forma congruente con los valores y la personalidad del practicante. Es el tipo de motivación cuya esencia es más difícil de entender y además el más difícil de medir. Sería el caso de una persona que practica actividad física diariamente porque forma parte de su estilo de vida, en el que mantiene una dieta sana y equilibrada. La persona está identificada con los beneficios de un estilo de vida saludable en sus diferentes facetas (alimentación, cuidado de la salud, ejercicio físico en espacios naturales), estando la actividad física integrada entre ellas. La desmotivación se caracteriza por que la persona no tiene intención de realizar algo, por lo

La orientación impersonal, que implica focalizar en indicadores de ineficacia y no comportarse intencionadamente, y está asociada con un locus de control externo (la creencia de que uno no puede controlar los desenlaces) y con la depresión, mostrando una relación negativa con el bienestar. La desmotivación y la orientación de causalidad impersonal surgen por la falta de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Los resultados de las investigaciones muestran que las diferentes orientaciones predicen los estilos de regulación (Vallerand, 1997).

En la Teoría de la Autodeterminación, las necesidades especifican los aspectos psicológicos innatos y esenciales para el crecimiento psicológico continuado, la integridad y el bienestar (Deci y Ryan, 2000). Estas necesidades constituyen los mediadores psicológicos que influirán en los tres principales tipos de motivación que a su vez influirán sobre la personalidad o los aspectos afectivos. La Teoría de la Autodeterminación establece que existen tres necesidades psicológicas básicas en los seres humanos: la necesidad de autonomía, competencia y relación social.

Deci y Ryan (1991) nos explican estas tres necesidades de modo que, en lo que se refiere a la necesidad de autonomía, ésta comprende los esfuerzos de las personas por ser el agente, por sentirse el origen de sus acciones, y tener voz o fuerza para determinar su propio comportamiento. Se trata de un deseo de experimentar un "locus" interno de causalidad. La necesidad de competencia se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia. Mientras, la necesidad de relación con los demás hace referencia al esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros, así como sentir que los demás tienen una relación auténtica contigo, y experimentar satisfacción con el mundo social. Esta necesidad se define a través de dos dimensiones, sentirse aceptado e intimar con los demás. Estas necesidades explican las condiciones necesarias para la salud psicológica o bienestar y su satisfacción está relacionada con un

funcionamiento más positivo. Las investigaciones indican que cada una de ellas juega un papel importante para el desarrollo y la experiencia óptima, así como para el bienestar en la vida diaria, de manera que ninguna puede ser frustrada sin consecuencias negativas, por lo que resulta necesaria la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas.

La mini-teoría de los contenidos de meta (Ryan et al., 2009; Vansteenkiste, Niemiec, y Soenens, 2010) surgió de las diferencias entre las metas intrínsecas y extrínsecas así como su repercusión sobre la motivación, el bienestar de las personas u otras consecuencias. Esta mini-teoría mantiene que las metas pueden ser definidas como intrínsecas o extrínsecas (Deci y Ryan, 2000; Vansteenkiste, Lens, y Deci, 2006). En este sentido, Sebire, Standage, y Vansteenkiste (2009). Las metas son vistas como maneras diferentes de satisfacer las necesidades básicas y se asocian de forma distinta al bienestar. Las metas extrínsecas como la apariencia, la fama, la popularidad, han sido contrastadas con las metas intrínsecas como la comunidad, las relaciones próximas, el crecimiento personal, muestran mayores posibilidades de estar asociadas a bajos niveles de bienestar y mayores niveles de malestar.

En la teoría de motivación de las relaciones, la relación es una de las tres necesidades psicológicas básicas y tiene que ver con el desarrollo y mantenimiento de las relaciones personales cercanas, tales como mejores amigos y parejas, así como la pertinencia a grupos. Esta mini-teoría tiene que ver con estas y otras relaciones, y postula que una cierta cantidad de estas interacciones, no sólo es deseable para la mayoría de la gente, sino que es esencial para su ajuste y bienestar, porque las relaciones proporcionan satisfacción de la necesidad de relacionarse. Sin embargo, la investigación muestra que no sólo es necesario estar satisfecho en las relaciones de alta calidad, sino que se necesita tener también satisfecho la autonomía y, en menor medida, la necesidad de la competencia. De

hecho, las relaciones personales de más calidad son aquellas en las que cada persona es compatible con la autonomía, la competencia y las necesidades de la relación de la otra persona.

Los resultados de las investigaciones (Cox, Smith, y Williams, 2008; Hagger y Chatzisarantis, 2007; Moreno et al., 2010; Yli-Piipari, Wang, y Jaakkola, 2012) muestran que las personas con una motivación hacia la actividad física más auto-determinada revelan mayor vitalidad, afecto positivo, autoestima, disfrute, satisfacción, interés, concentración, esfuerzo, persistencia y adherencia a la práctica, y menores consecuencias desadaptativas. La teoría de la autodeterminación, además de establecer diferentes tipos de motivación y relacionarlos con consecuencias diversas, trata de identificar los factores que influyen sobre dicha motivación. Esta teoría identifica tres necesidades psicológicas básicas cuya satisfacción se relaciona con los diferentes tipos de motivación. Parece que el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas primarias y universales: autonomía, competencia y relación con los demás, que parecen ser esenciales para facilitar el óptimo funcionamiento de las tendencias naturales para el crecimiento y la integración, así como para el desarrollo social y el bienestar personal (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000). Las tres necesidades influirán en la motivación, de manera que el incremento de la percepción de competencia, autonomía y relación con los demás creará un estado de motivación intrínseca, mientras que la frustración de las mismas estará asociada con una menor motivación intrínseca y una mayor motivación extrínseca y desmotivación (Deci y Ryan, 2000).

2.2. Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca de Vallerand (1997, 2001, 2007) (HMIEM)

Partiendo de la teoría de la autodeterminación, Vallerand (1997, 2001), desarrolló el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (HMIEM, Figura 6). Este modelo supone un avance más en el estudio de la motivación y relaciona diferentes constructos a través de una serie de postulados y corolarios que se describen a continuación:

- Un completo análisis de la motivación debe tener en cuenta la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación.

- Existen tres niveles de motivación: global (motivación general de una persona), contextual (orientación general hacia un contexto específico como la actividad física), y situacional (motivación que se tiene durante el desarrollo de una actividad particular).

- La motivación es determinada por factores sociales como el clima motivacional transmitido por el entrenador, y cada uno de los niveles puede influir en el nivel inferior más próximo, así la motivación global puede influir en la motivación contextual, y ésta en la situacional.

- La motivación es determinada por factores sociales, tanto a nivel global, como contextual y situacional.

- Las percepciones de competencia, autonomía y relación con los demás, median el efecto de los factores sociales sobre la motivación.

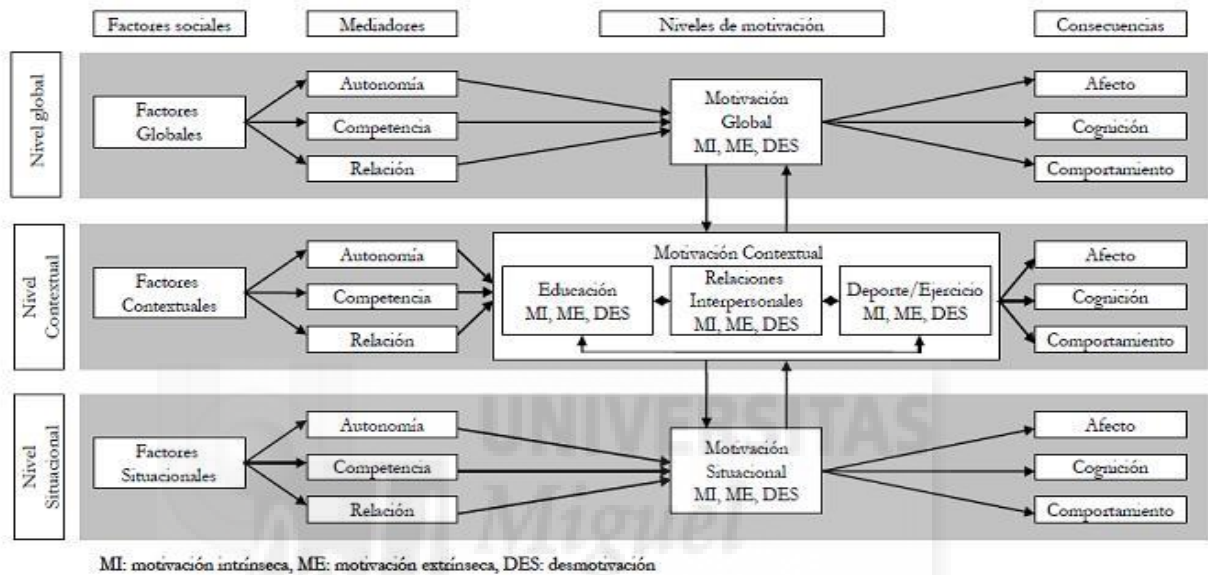
- La motivación en un nivel está influida por la motivación del nivel superior.

- Del mismo modo, la motivación en un nivel inferior influye en la motivación de un nivel superior. Por ejemplo, si una adolescente tiene experiencias positivas durante sus entrenamientos (situacional), puede desarrollar actitudes positivas hacia el deporte (contextual) y comprometerse con un estilo de vida activo (global).

- La motivación lleva a una serie de consecuencias importantes, como la persistencia en la práctica deportiva.

- Las consecuencias positivas disminuyen desde la motivación intrínseca a la desmotivación.
- Las consecuencias motivacionales existen a los tres niveles.

Figura 6. Modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 1997, 2001, 2007).



2.3. Evidencias de los constructos motivacionales de la teoría de la autodeterminación en el ejercicio físico en espacios naturales

Algunos estudios han tratado de establecer diferentes perfiles motivacionales apoyándose en la teoría de la autodeterminación (Graneros-Gallegos, Baena-Extremera, Pérez-Quero, Ortiz-Camacho, y Bracho-Amador, 2012; Boiché, Sarrazín, Grouzet, Pelletier, y Chanal, 2008; Cox y Ullrich-French, 2010; Moreno et al., 2006; Ntoumanis, 2002; Ullrich-french y Cox, 2009, entre otros). En resumen, los perfiles más autodeterminados han presentado unos mejores valores con conductas más adaptativas.

Desde la teoría de las necesidades básicas (mini-teoría de la SDT; Deci y Ryan, 2000) se afirma que en la medida en que una persona se perciba competente, autónoma y con adecuadas relaciones sociales se sentirá intrínsecamente motivada, destaca el “Estudio sobre las motivaciones para la práctica de la escalada en roca”. Iván López Fernández, Laura García Bravo, Francisco Javier Garrido González (2013), estudiaron las razones que llevan a los escaladores en roca al aire libre a practicar este deporte, analizando las relaciones existentes entre estas motivaciones y el género. Los resultados pusieron de manifiesto que las principales razones elegidas por los escaladores eran intrínsecas, destacando entre ellas el contacto con la naturaleza, la búsqueda de aventura, el reto personal y la diversión. Entre los motivos menos señalados encontramos la mejora de la imagen, la competición y el reconocimiento social. Por sexo, las escaladoras eligieron en mayor medida la diversión y la mejora de la imagen como motivos para escalar. Las principales razones señaladas por los escaladores coinciden con las encontradas por Ewert (1985). En las actividades de aventura como la escalada en roca al aire libre el contacto con la naturaleza es un elemento esencial. Como aseveran Ewert y Hollenhorst (1997), los entornos naturales suelen implicar una menor disponibilidad de ayuda externa y, por lo tanto, una mayor necesidad de autosuficiencia acompañada de una mayor responsabilidad. Sin embargo, en otros deportes de riesgo, en los que el contacto con el medio natural quizás no sea tan intenso, no aparecen razones relacionadas con la naturaleza, pero salvo esta excepción, el patrón es bastante parecido; es el caso de la investigación realizada por Apter y Batler (1996), en la que los deportistas eligieron el reto personal y la diversión como los principales motivos, mientras que, mientras que, el protagonismo y el reconocimiento social ocupaban el último lugar. Schrader y Wann (1999) también descartaron la percepción de los demás como variable predictiva de la participación en actividades deportivas de riesgo. A pesar del desarrollo de la escalada deportiva de

competición, para la mayoría de los practicantes de escalada en roca al aire libre la competición no es algo que les motive y el éxito sigue siendo una experiencia privada más que un acontecimiento público como ocurre en otros deportes (Csikszentmihalyi, 1975).

Dilley y Scraton (2010) apuntan a la existencia de una subcultura entre los escaladores que favorece la creación de espacios alternativos en los que los practicantes parecen sentirse más aceptados en su grupo de escalada, dentro del cual la confianza es de vital importancia, y vivencial. Los resultados sugieren que lo que mueve a los escaladores a practicar su deporte son motivos intrínsecos, relacionados con la propia actividad, quedando relegadas a un segundo plano la mayoría de motivaciones extrínsecas. Esta prevaencia de razones intrínsecas entre los escaladores viene a confirmar los resultados de investigaciones anteriores (Asçi et al., 2007; Fave et al., 2003; McIntyre, 1992; Zahariadis, Tsorbatzoudis, y Alexandris, 2006). Para los deportistas analizados, la escalada es una experiencia que es intrínsecamente valiosa, que escogen hacer por ella misma, y en la que sus protagonistas son capaces de divertirse con lo que están haciendo independientemente de refuerzos externos. Cuando una persona está intrínsecamente motivada participa en la actividad en ausencia de recompensas materiales o coacciones. Las cuatro razones para escalar menos elegidas por los escaladores del presente estudio han sido, de hecho, aquellas más vinculadas a incentivos externos: reconocimiento social, entrenar para competir, mejorar la imagen y mejorar la salud. Hay, sin embargo, una razón extrínseca que ha sido señalada por más de la mitad de los escaladores y que ocupa el quinto lugar, que es la mejora de la condición física. La presencia del desarrollo de la condición física entre las motivaciones principales para escalar ya fue observada por Papaioannaou et al. (2005), y puede explicarse si tenemos en cuenta que la escalada contiene elementos de riesgo o peligro controlado, en los cuales las acciones y habilidades de los participantes

juegan un papel fundamental en el resultado de la práctica (Ewert, 1994). La trascendencia que tiene la condición física en este deporte estriba en la necesidad de mantener un equilibrio entre el desafío y las propias capacidades, y tener la situación bajo control sin correr un riesgo extra no deseado. En cuanto a la influencia del sexo en los resultados, la mayor relevancia otorgada por las escaladoras a la diversión como elemento motivador de la participación en la escalada sintoniza con los resultados obtenidos por Papaioannou et al. (2005), pero discrepan con los de García (2006) para la población deportiva en general, ya que en este último estudio los hombres enfatizaban en mayor medida que las mujeres el elemento lúdico de diversión y pasar el tiempo, si bien estas diferencias no llegaban a ser significativas. Los resultados sugieren también que las escaladoras prestan más atención a cuestiones estéticas. Algunas investigaciones han mostrado que el deseo de tener un físico atractivo tiene más peso entre las mujeres a la hora de practicar actividad física comprender con mayor profundidad las razones de práctica de la escalada. Siguiendo también la teoría de las necesidades básicas (mini-teoría de la SDT; Deci y Ryan, 2000), Luque y Rebollo (2009,2010) analizan "las vías verdes son las instalaciones deportivas del futuro: espacios para realizar deporte en plena naturaleza".

Otro caso relacionado con la teoría de las necesidades básicas (mini-teoría de la SDT; Deci y Ryan, 2000), es el de Lluís Prats Planagumà (2010), "Perfil y motivación del cliente alemán en tours de ciclismo de carretera". Según el estudio del Ministerio alemán de Economía y Tecnología (2009), que proporciona datos relativos al "turismo activo", el cicloturista presenta un valor elevado, por el hecho de pasar varias horas al día en bicicleta. También quienes practican ciclismo suelen combinar con frecuencia la actividad de senderismo. Menor interés despiertan por el ocio.

Para los cicloturistas el disfrute de la naturaleza y la actividad física al aire libre son una prioridad. La sociabilidad también es un factor que distingue este tipo de turista, tanto por rodearse en esta actividad de la compañía de los suyos como también aprovechar la oportunidad para conocer gente nueva. De hecho son más abiertos que el promedio a experiencias nuevas, y dan más valor a la ruptura con la rutina, que en este caso suelen ser una en consecuencia de la otra. La diversión es otro valor que está muy en alto, casi el 70% lo menciona como motivo importante para su viaje. El desafío también “goza de buena salud” en este colectivo, elemento que relacionaría tanto con al desafío físico que implica alcanzar la meta; como cierto desafío debido al entorno. La calidad de las vías ciclísticas es un elemento decisivo para atraer a los cicloturistas hacia un determinado destino. Lógicamente el paisaje tiene que ser atractivo, aunque afortunadamente este criterio también es cuestión de gustos, no coincidiendo en todos una inclinación por el mismo tipo de entorno. La presencia de lugares para bañarse es ligada al paisaje, que casi el 40% no quiere renunciar.

El aire limpio y el clima, que son contemplados como un único concepto, son sin duda elementos de gran importancia para este turista, tratándose de un hecho que no sorprende. Las motivaciones secundarias, revelan el alto interés por la gastronomía y la combinación, mayor al promedio turístico, del cicloturismo con actividades para cuidar el propio aspecto físico, resumidas en el término inglés “wellness”. Además, la mini-teoría de la integración del organismo (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000) establece que la motivación es un continuo caracterizado por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que de más a menos autodeterminada encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación. En este sentido, la motivación intrínseca se ha mostrado en diferentes estudios (e.g., García-Mas et al., 2010; Zahariadis, Tsorbatzoudis, y Alexandris, 2006) como una variable

fundamental para conseguir un adecuado compromiso deportivo. La asociación entre motivación intrínseca y compromiso deportivo parece lógica, ya que la motivación intrínseca supone el compromiso de una persona con una actividad por el placer y el disfrute que le produce, y por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci y Ryan, 1985). De esta forma Manuel Isorna Folgar, Antonio Rial Boubeta, Raquel Vaquero Cristóbal y Fernando Sanmartín Zamácola (2012) en su estudio "Motivaciones para la práctica de deporte federado y del piragüismo en alumnos de primaria y secundaria", midieron el nivel motivacional para la realización de actividad física y deporte en general y más concretamente de piragüismo. Se encontró que un alto porcentaje de alumnos practicaban deporte federado (sobre todo fútbol, baloncesto y piragüismo), siendo la mayoría de ellos hombres. Los estudiantes federados presentaron valores más altos en la motivación intrínseca y la regulación identificada que los que no practican actividad física en su tiempo libre. También se halló que los estudiantes de primaria presentan una mayor motivación que los de secundaria. Además se encontró que la mayoría de los adolescentes no tienen un único motivo para practicar actividades físico-deportivas en la naturaleza, existiendo diferencias entre los practicantes de piragüismo y el resto de estudiantes, puesto que los primeros dan más valor a aspectos como «estar en forma» y «tener un cuerpo esbelto y musculado».

Las motivaciones para la práctica del piragüismo son distintas a otros deportes, siendo las más destacadas las relacionadas con «estar en forma», «tener un cuerpo esbelto» y por supuesto que les gusten los deportes náuticos. Carratalá y García (1999) obtienen como resultados de su estudio desarrollado con adolescentes deportistas y no deportistas, que los motivos que inducen a practicar actividades físico-deportivas son el mantenimiento y la mejora de la condición física y de su salud y el mejorar su imagen social, tanto de la estética corporal como el

reconocimiento social. Este motivo de mejora de la salud, también resalta entre los resultados encontrados por Castillo y Balaguer (2001) junto a motivos relacionados con la afiliación, como la diversión y el crear nuevos lazos de amistad o ver a sus amistades. Por su parte, Fraile y De Diego (2006) encontraron en estudio realizado con niños y adolescentes a nivel internacional que la mejora de la salud es el motivo más valorado, mientras que otros como el ganar tenían poca aceptación.

En España, los tres motivos más aludidos por la población en general, para hacer práctica deportiva son por hacer ejercicio físico, por la diversión que produce y por gustarle el deporte (García, 2006). La diversión y la mejora de las relaciones sociales, especialmente las amistades, son dos de los principales motivos que destacan Trigo (1990) y Pallarés (1998) en sus estudios con adolescentes a la hora de practicar actividades físico-deportivas. Otro de los motivos con gran importancia, es el gusto por practicar una determinada modalidad deportiva y el conseguir el dominio de esta (Armenta, Prieto, y Morilla, 1993). Cruz (1997) a partir del análisis de diversos estudios extrae como conclusiones que la mayoría de los adolescentes no tienen un único motivo para practicar actividades físico-deportivas, algo que se ha comprobado en la actual investigación.

Desde la mini-teoría de los contenidos de meta (GCT; Ryan et al., 2009; Vansteenkiste, Niemiec, y Soenens, 2010) surgió de las diferencias entre las metas intrínsecas y extrínsecas así como su repercusión sobre la motivación, el bienestar de las personas u otras consecuencias. Esta mini-teoría mantiene que las metas pueden ser definidas como intrínsecas o extrínsecas (Deci y Ryan, 2000; Vansteenkiste, Lens, y Deci, 2006). En este sentido, Sebire, Standage, y Vansteenkiste (2009), indica que las metas son vistas como maneras diferentes de satisfacer las necesidades básicas y se asocian de forma distinta al bienestar. Las metas extrínsecas como la apariencia, la fama, la popularidad, han sido contrastadas con las

metas intrínsecas como la comunidad, las relaciones próximas, el crecimiento personal, muestran mayores posibilidades de estar asociadas a bajos niveles de bienestar y mayores niveles de malestar.

En el carácter intrínseco de las motivaciones (Deci y Ryan, 1985), destacan las relacionadas con la satisfacción de experimentar sensaciones diferentes a las habituales y cotidianas a través de la propia actividad, mediante la autorrealización e interiorización que supone la intensa experiencia personal y vivencial, y la búsqueda interior y la espiritualidad. Estos aspectos están en consonancia con otros estudios (Dienot y Theiller, 1999; Palmi y Martín, 1997), sobre la creciente concienciación social de necesidad de vivencias emocionales, espontáneas y significativas, de búsqueda del equilibrio personal y de otros estados de conciencia por medio de experiencias transformadoras cambiando la escenografía cotidiana. Estos autores incluyen los retiros a los lugares salvajes y otras actividades que favorecen el autodescubrimiento y la introspección, que conducen a un mejor conocimiento de sí mismo, lejos de la monotonía y en contacto con la naturaleza. Una naturaleza que, como afirma Feixa (1995) se convierte en un escenario "recuperado", en un espacio de emociones exacerbadas en el que el simbolismo y la imaginación, tan presentes en esta milenaria ruta, suponen una gran explosión de las mismas. Asimismo, según Lagardera, García Ferrando y Latiesa (2002) y Elias y Dunning (1992), la "desrutinización", la búsqueda de emociones "lúdicas" y motivos para la autorrealización, se está convirtiendo en una constante para un gran número de personas que residen en contextos urbanos, donde la forma de vida, cada vez más ligada al ordenador y a la escasez de tiempo, conduce al individualismo, al egoísmo y a la pérdida de sensación de realidad.

Según indican autores como Holt (1995), la necesidad de descubrimiento personal se lleva a cabo, cada vez más, mediante la

participación activa del ser humano, a través de la experiencia física y deportiva en el medio natural, aspectos relacionados con la recreación y las prácticas de aventura y el turismo en la naturaleza. Estas actividades se desarrollan en periodo vacacional y se identifican con nuevas formas de recreación y turismo, en el que el paisaje, la tradición, la cultura y el ocio, son motivaciones cada vez más presentes en la sociedad actual (Bouchet et al., 2004; Sofield y Sivan, 2003). Según afirman Dienot y Theiller (1999), la práctica de actividades que reporten beneficios más diversificados, que respondan a las necesidades funcionales y a los deseos no materiales y emocionales de la persona son las más valoradas.

En la actualidad existe una gran relación entre el senderismo y las experiencias turísticas relacionadas con el turismo rural, el turismo deportivo, el turismo de naturaleza y el turismo cultural. La tendencia en el mundo desarrollado occidental (Europa y Norteamérica, fundamentalmente) es la de ver incrementar el número de personas que eligen el senderismo como alternativa para mantenerse en forma, para conocer un lugar o simplemente como nexo complementario de su actividad turística habitual (pequeños paseos, recorridos culturales caminando, etc.). La Organización Mundial del Turismo (OMT) destacaba en el año 2003 que durante el período 1990-2000, el turismo de naturaleza había destacado por su elevado ritmo de crecimiento a nivel mundial (un 6.58%) frente al 4.3% del crecimiento del turismo mundial en general. En estos datos, la importancia del trekking era ya fundamental, representando una de las actividades de mayor importancia. El motivo principal de esta tendencia puede resultar ser que el regreso a la naturaleza es también una experiencia turística de desconexión del ritmo de vida actual, excesivamente "urbanizado", que se presenta como un rechazo a la velocidad que dificulta que se preste atención al paisaje natural y humano (Machado, 2009: 41). Este mismo autor defiende que las prácticas relacionadas con el turismo realizado en el medio natural han

ganado adeptos también como reacción a la artificialidad de la vida, a la velocidad y al sedentarismo urbano. El senderismo es una de las principales actividades y motivaciones dentro del turismo de naturaleza. Se engloba dentro de aquellas prácticas que se realizan en el medio natural terrestre y es practicado por más del 50% de los turistas que eligen este tipo de destinos según el "Informe sobre el turismo de naturaleza en España" (Estudios de Productos Turísticos, Diciembre 2004) realizado por Antar-Ecotono. Se trata de la actividad más demandada por el turista de naturaleza y la más ofertada por las empresas y los destinos. La oferta en los países desarrollados europeos es inmensa y es prácticamente imposible encontrar un destino de naturaleza que no cuente con una respetable red de caminos y sendas tradicionales que permitan recorrer grandes extensiones de su territorio.

Las motivaciones principales para el turismo de senderismo en los territorios rurales son las siguientes (Dirección General de Agricultura, Innovación en el medio rural, 2001):

- Mantener contacto con la naturaleza: la mayoría de practicantes de estas actividades buscan tener relación directa con la naturaleza y el medio natural, ya que la mayor parte de ellos son personas procedentes de entornos urbanos que "necesitan" desconectar de su ambiente habitual.
- Bienestar físico: la práctica de una actividad sencilla y no demasiado exigente (senderismo) o la búsqueda de un viaje con características saludables o de esfuerzo físico (excursionismo, trekking) proporcionan una sensación de bienestar tras su realización, que cada vez más persigue el practicante de estas actividades. En una sociedad en la que la preocupación por el estado físico y la salud mental continúa aumentando, estas actividades se convierten en alternativas muy importantes para conseguir ese objetivo.

- Viajar descubriendo un lugar: se consideran formas de hacer turismo ya que recorrer un lugar caminando permite observar y detenerse en los pequeños detalles que de otra manera pasarían desapercibidos ("slow travel").
- Diferenciación cultural: el senderista y/o excursionista busca diferenciarse culturalmente de las personas no practicantes. Como todo colectivo, el sentido de pertenencia proporciona distanciamiento con respecto a otro tipo de grupos que defienden unos valores diferentes y que son percibidos como no acordes al sentimiento de respeto por la naturaleza, por los habitantes locales de un lugar o simplemente como forma de entender un viaje o la forma de vivir.
- Si se profundiza un poco más en el perfil del senderista, se puede llegar a algunas conclusiones anexas al perfil inicial ya indicado. Por ejemplo, Beedie y Hudson (2003: 628) evidencian que, a nivel mundial, el promedio de edad de este tipo de turistas está sobre los 41 años de edad y que más del 77% son personas mayores de 30 años. En el caso concreto de España el perfil socioeconómico de la demanda actual para el caso concreto del turismo de naturaleza (muy representativo en la actividad senderista) es el siguiente:
 - El grupo de edad de 30 a 39 años es el más numeroso seguido del grupo de 20 a 29 años.
 - De forma general se observa un nivel socioeconómico medio-alto con formación media o superior. Diferentes estudios realizados en países como Francia o Alemania coinciden en el creciente perfil de alto poder adquisitivo, categoría socio-profesional acomodada y buena formación académica de los turistas que practican senderismo, excursionismo.
 - El gasto medio por día se sitúa entre 30 y 45 euros por persona. En este sentido y a modo de comparativa, se estima que el gasto

medio por persona en Francia para este tipo de turismo es de 97 euros por persona al día y el de los holandeses es de 51 euros.

- Los turistas de naturaleza en España realizan mayoritariamente actividades de senderismo o relacionadas directamente con este: paseos cortos (57%) y marchas largas (50%).



.....● 3. Florecimiento humano

Desde hace unos años ha venido tomando forma y cohesión un movimiento que propone estudiar de manera rigurosa la psicología de “lo que hace que la vida valga la pena” (Peterson, 2006). Se trata de, la psicología positiva que ha generado un gran interés de estudios del bienestar, de la vida satisfactoria y el estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas (Gable y Haidt, 2005). La psicología positiva, no solo se limita al estudio únicamente del bienestar y la felicidad, sino se basa en años de investigación y aspira a entender y promover los factores que les permiten a las personas y a las comunidades vivir plenamente (Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, y Haidt, 2000) y “florecer”. La Psicología Positiva pretende contribuir a una psicología equilibrada en la que se estudien tanto las dificultades como las fortalezas y los recursos de las personas, una psicología que incluya tanto los problemas como los recursos, fortalezas y talentos humanos (Peterson y Park, 2003; Seligman, Parks, y Steen, 2004). El interés por entender el bienestar no es nuevo ni se limita al terreno de la psicología. Filósofos de todos los tiempos han ofrecido sus perspectivas sobre la felicidad, lo que constituye una buena vida, y existe mucho conocimiento depurado, en la sabiduría popular, las artes y las letras. Dentro de la propia psicología también ha habido autores interesados en el desarrollo óptimo y la plenitud humana (James, Maslow y Rogers, entre otros). Lo que distingue a la psicología positiva es que aborda el bienestar y el florecimiento humano usando el método científico.

De forma complementaria se suele entender como un conjunto de temas de estudio y de conclusiones de investigación que tienen como vínculo común estar centrado en aspectos positivos del ser humano. Para Martin Seligman (1990), el término felicidad se podía dividir en tres

elementos: “Positive Emotion (emociones positivas), Engagement (compromiso), y Meaning (sentido, propósito)”. Las emociones positivas se refieren a aquello que sentimos que contribuyen a una vida placentera, tales como placer, éxtasis, confort, efusión, etc. El compromiso es sobre el flujo recibido durante una actividad placentera que nos absorbe, como escuchar música, leer un libro, practicar un deporte, ir de compras, etc. Lo tercero se refiere a que cuando estamos en una situación de flujo siempre acabamos preguntándonos el sentido que tiene ese momento.

Seligman (1990) no piensa en una ciencia a la que denomina happiology y cree que lo realmente importante no son estos tres elementos sino “cuánta satisfacción sobre nuestra vida expresamos o sentimos en un momento determinado”. Propone por tanto cambiar el objetivo de la Psicología al de bienestar (well-being). Y para medirlo utiliza el termino flourishing (florecimiento). Así, el nuevo objetivo de la Psicología Positiva es el florecimiento y éste se apoya en cinco pilares, cada uno de ellos analizable por separado, reflejados por la palabra PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment). Estos elementos en conjunto y por separado son los fundamentales.

Algunos autores que han seguido a Seligman, agrupan en tres grandes bloques esta nueva forma de estudiar la psicología. El estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos y el estudio de las organizaciones positivas (Peterson, 2006).

La definición dada por la OMS sobre la salud, desde la psicología positiva se entiende que uno de los elementos clave de la misma es el bienestar psicológico de la persona (Fierro, 2007). El estudio del bienestar, así mismo, se puede clasificar en dos grandes tradiciones (Ryan y Deci, 2001): una relacionada fundamentalmente con la felicidad

(bienestar hedónico) y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaemónico).

Inicialmente en el estudio de este constructo, el aspecto central es la propia evaluación que la persona hace de su vida (Diener, 2000). Y en una segunda etapa se centra en el estudio de los procesos que subyacen al bienestar (Cuadra y Florenzano, 2003). Y es cuando se concibe el bienestar subjetivo, empíricamente aceptado, lo cual ha permitido identificar la estructura interna de dicho constructo, diferenciando claramente tres componentes: satisfacción con la vida (Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita, 2000; Diener, 1994) y felicidad o balance global entre los afectos positivos y negativos (Argyle, 1992; Bradburn, 1969).

3.1. La satisfacción con la vida

La satisfacción con la vida se refiere a la experiencia cognitiva mediante la que el ser humano compara la situación percibida actual, con la que esperaba, deseaba o sentía que alcanzaría (Campbell, 1976). La diferencia entre esas dos situaciones determina el nivel de satisfacción vital y la calidad de vida, entendiéndose mayor calidad cuando la situación percibida coincide con la esperada, y de menor calidad cuando se produce un desajuste entre la situación percibida y la esperada. La mayoría de estudios que analizan la asociación entre actividad física, felicidad o variables psicológicas incluidas dentro del término felicidad, como bienestar, o calidad de vida, coinciden en establecer una relación directa entre actividad física y felicidad (Currie, Roberts, Morgan, Smith, Settertobulte, Samdal, y Rasmussen, 2004; Dias, Corte-Real, Corredeira, Barreiros, Bastos, y Fonseca, 2008; Holder, Coleman, y Sehn 2009; Piers y Herzberg, 2002; Sánchez-López, Salcedo-Aguilar, Solera-Martínez, Moya-Martinez, Notario-Pacheco, y Martínez- Vizcaíno, 2009; Tkach y

Lyubomirsky, 2006). Igualmente ocurre con la asociación entre actividad física y satisfacción con la vida (Jiménez-Moral, Zagalaz, Molero, Pulido-Martos, y Ruiz, 2013). En otros estudios sin embargo, los resultados no son concluyentes, no encontrándose ningún tipo de relación (Sollerhed, Apitzsch, Råstam, y Ejlertsson, 2008).

Por su parte Levys y Anderson (1980), define la calidad de vida como una medida compuesta de bienestar físico, mental y social. Tal y como la perciba cada persona y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa e incluyen aspectos tan variados como la salud, el matrimonio, la familia, el trabajo, vivienda, la situación financiera, las oportunidades educativas, la autoestima, la creatividad, la competencia, etc. Todos estos puntos distintos sobre lo que entenderíamos por calidad de vida se apoya en diversos grados en los diferentes elementos que lo componen (económico, social, laboral, emocional).

Así pues la calidad de vida tiene un componente subjetivo, por ello, los que practican deportes de aventura consideran que su calidad de vida aumenta y se sienten mejor cuando pueden practicarlo, no considerando el obstáculo que arriesga su salud e incluso su vida (Enriquez, Sanchez, y Cartón, 1999). En todo caso la práctica de actividad física-deportiva puede ser un factor de calidad de vida en la medida que se cumplan algunas condiciones: que se realice como una actividad de ocio y tiempo libre, que mejore o mantenga la salud, que sus beneficios socioeconómicos sean mayores que sus costes y que se experimenten emociones placenteras en la práctica. También en este caso al relacionar el deporte con la calidad de vida, debemos contemplar otros factores que median y regulan la interacción. Un primer elemento es el tipo de población que practica, desde los más jóvenes y sanos hasta los más adultos o con alguna deficiencia de algún tipo, a otros grupos como el compuesto por las denominadas poblaciones especiales.

La actividad física puede tener una influencia directa o indirecta sobre la calidad de vida en un doble sentido por todo lo que puede aportar, mejorar la condición física, facilitar las relaciones interpersonales y de disfrute. El ejercicio o la actividad físico-deportiva en espacios naturales puede presentarse como un valor para la salud, aunque se sospecha que puede ser el optimismo, el amor y la amistad variables que están presente para alcanzar el florecimiento humano (Seligman, 2011).

Así pues la salud positiva consiste en un grupo de valores subjetivos, biológicos y funcionales que aumentan los objetivos relativos de las personas; el ejercicio se convierte en la principal referencia para los estudios longitudinales futuros que tratan sobre la salud, el bienestar y la felicidad. Siendo este un factor a evaluar como herramienta para la evaluación de dimensiones positivas, el ejercicio y la actividad física cuenta con información relativa al uso de la atención sanitaria, diagnóstico de enfermedades, medicación, índice de masa corporal, tensión arterial, colesterol, accidente y percances, forma física y rendimiento laboral (Seligman, 2011).

En esta misma línea Seligman advierte que la mala condición física tiene una relación con la mortalidad en general, cuando las personas hacen ejercicio de manera moderada y cuentan con los estímulos externos como los amigos, la familia etc. se sienten más motivados a permanecer en la actividad y esto trae beneficios muy importantes para las personas que adquieren el ejercicio como un valor en sus vidas.

3.2. La Felicidad

Para profundizar en con el concepto de florecimiento humano es importante comprender que se entiende por el termino de felicidad, que

se define como los estados afectivos experimentados por la persona (Hayes y Joseph, 2003), o como la frecuencia e intensidad de emociones positivas experimentadas, es decir, como factor afectivo (Andrews y Withey, 1976; Campbell, 1981; Diener, 2000; Emmons y Diener, 1985). Según Seligman (2002) la felicidad abarca tres componentes: la experimentación de emociones positivas "the pleasant life", mantenerse ocupado con la realización de actividades diarias. Probablemente esta vía sea la más conocida y está en consonancia con la noción más extendida de la felicidad, y que consiste en incrementar, la mayor parte del tiempo, la cantidad de emociones positivas para ser feliz. Esta propuesta es hedonista y considera que la felicidad consiste en alcanzar la mayor cantidad de momentos felices a lo largo de nuestras vidas. Los momentos felices se pueden tener en el momento presente a través del savoring y el mindfulness, y que consisten en rescatar el momento presente de la mejor forma. El savoring, o "saborear el momento presente", consisten en agradecer nuestros sentidos con la mayor autenticidad, y consiste en concentrar nuestros esfuerzos en degustar un buen vino, un menú, pasear por un espacio natural, escuchar música, ir al cine o al teatro etc. Por otra parte, el mindfulness (atención plena) es una cualidad de la mente o más bien la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente. Presencia plena y conciencia abierta se conjugan en un momento en nuestra mente/cuerpo/espíritu. Es esa cualidad propia de cualquier ser humano pero que ha sido motivo de estudio principalmente en el paradigma oriental. Este estado mental se alcanza a través del entrenamiento caracterizado por la atención plena de los propios pensamientos, acciones o sensaciones. La experiencia consiste en simplificar la experiencia al máximo; reducir los estímulos externos al punto de "simplemente estar" en una situación donde "no pasa nada" en particular. Cualquiera se puede encontrar al desnudo solo con su propia mente: se puede escuchar, sentir,

observar, tocar cómo se construyen mundos y se les atribuye carácter de real, a tal punto que todo el organismo reacciona como si lo que se está pensando fuese cierto. Las emociones positivas también pueden alcanzarse focalizándose en el pasado, al cultivar la gratitud y el perdón, o en el futuro, a través de la esperanza y el optimismo. Esta definición de felicidad (paradigma de vida placentera) presenta dos límites. El primero, el nivel de emocionalidad positiva, que está muy ligado a la personalidad y los componentes genéticos heredables (entre un 40 y un 50%); lo que significa que el nivel de emocionalidad positiva que tienen las personas es relativamente fijo, con poca probabilidad de cambio (Lyubomirsky, 2007). Y el segundo, adaptación hedónica o habituación. Las personas se habitúan rápidamente a las emociones positivas y resulta necesario incrementar el número de estas emociones de forma permanente hasta un punto tal en el que el incremento no causa mayor felicidad: la gastronomía, enología, música o teatro nos producen una sensación placentera cuando dosificamos su consumo. Pero si los consumimos de una forma cotidiana, ya no nos evocan los mismos sentimientos y al consumirlos en mayor cantidad no repercuten en un mayor bienestar. Si se reacciona con emocionalidad negativa a los eventos vitales de estrés, con el tiempo se autorregula y se vuelve a la línea base (set point) sin importar la intensidad del evento (Diener, Lucas, y Scollon, 2006). Esto es posible gracias al mecanismo de habituación; si se experimenta mucho afecto positivo, también se experimenta mucho afecto negativo. Las emociones positivas no son la única vía de acceso hacia la vida plena. "The engaged life" y el hallazgo de un objetivo, propósito o significado en la vida, el placer se deriva del compromiso con la tarea efectiva y con la capacidad de experimentar flow. Se alcanza el estado de flow por el entusiasmo de una actividad que nos absorbe y da la sensación de que el tiempo se para. Es posible que se pueda alcanzar el estado de flow realizando senderismo en un espacio natural, o descendiendo un río en piragua. Para alcanzar el estado de flow es necesaria que la tarea no sea

demasiado aburrida, ni muy estresante. Se trata de poner en valor nuestras habilidades personales, con las dificultades que entrañan las características propias de la tarea. Si se tiene la seguridad en las fortalezas personales, al aplicarlas en una tarea concreta se alcanza una conexión denominada compromiso (engagement), que tiene que ver con la distinción clásica que los griegos hacían entre el placer hedónico y eudaemónico, y como describía Seligman (1990) este elemento, como componente del término felicidad. El flow se relaciona con el compromiso de forma que el alcance de las recompensas no depende únicamente de las emociones positivas, sino que exige esfuerzo trabajo, y dedicación. Por ello el logro de la virtud no es una meta final, sino que es un trabajo constante y a menudo no exento de dificultades, “the meaningful life” (Seligman, Steen, Park, y Peterson, 2005). Según las investigaciones desarrolladas por Lyubomirsky, la felicidad se identifica como “felicidad subjetiva”, con el bienestar subjetivo (Lyubomirsky, Sheldon, y Schkade, 2005). Lyubomirsky et al. (2005) construyeron un modelo en el que argumentaban que el nivel de felicidad de la persona estaba determinado por la predisposición genética de cada persona. Circunstancias relacionadas con factores estables o temporales y las actividades voluntarias que son elegidas por las personas suponen un cierto nivel de esfuerzo, dedicación e implicación. Entre estas actividades se encuentra la actividad física en espacios naturales, que tiene que ver con la búsqueda de sentido y eso sólo puede entenderse en un contexto global más amplio.

En esta tercera vía se trata de aplicar las fortalezas personales para ayudar a los demás y hacer que éstos puedan desarrollar sus potencialidades con el fin de obtener un significado vital como resultado de este proceso. Se suele llevar a cabo a través de instituciones como: la familia, el trabajo, la escuela, la comunidad, etc.

Los tres componentes primarios del bienestar subjetivo se corresponden con una elevada satisfacción con la vida, la presencia de estados afectivos positivos y la ausencia de estados afectivos negativos (Diener, 1994; Diener y Lucas 1999; Lucas, Diener, y Suh, 1996). La felicidad es la denominación que se atribuye a los sentimientos y emociones positivas (Diener y Biswas, 2008). La riqueza psicológica como una experiencia de well-being y la calidad de vida nos lleva a sentir satisfacción en la vida. La felicidad es un proceso que sostiene el desarrollo de una verdadera riqueza (Diener y Biswas, 2008).

Estos autores ofrecen un listado de componentes esenciales para experimentar una verdadera riqueza que van más allá de una simple emoción subjetiva de felicidad:

- Satisfacción en la vida y felicidad.
- Definición espiritual.
- Actitudes y emociones positivas.
- Relaciones sociales cariñosas.
- Trabajo y actividades atractivas.
- Metas acordes al principio de vida.
- Salud mental y psicológica.
- Material necesario para satisfacer las necesidades.

3.3. El estudio del bienestar

La forma de definir y medir la satisfacción con la vida también ha sufrido variaciones con el paso del tiempo; frente a concepciones de calidad de vida, que tratan de buscar indicadores de la presencia de condiciones consideradas necesarias para una buena vida (Andrews y Whitey, 1976; Campbell, Converse, y Rodgers, 1976). A otras que se entienden como una valoración más subjetiva de cómo es el vivir bien o la

calidad de vida “realizada” (Veenhoven, 1994) o como un elemento incluido en el dominio hedonístico (Grant, Wardle y Steptoe, 2009). La mayoría de las aproximaciones a la satisfacción con la vida han sido del modelo presentado por Diener y sus colaboradores. La felicidad es un objetivo fundamental y vital para la mayoría de las personas, por eso su estudio despierta gran interés. EL bienestar es relevante porque no es solo una cuestión de placer o serenidad para el ser humano sino que tiene importantes implicaciones para la salud mental y física de las personas. Lo que les aporta unos beneficios a mediano plazo en forma de estabilidad y satisfacción familiar, satisfacción con las relaciones interpersonales, el rendimiento y de buena salud aportando así mucho al funcionamiento social y comunitario (Lybomirsky, King, y Diener, 2005).

Carol Ryff (1989), plantea el bienestar como el reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo, aunque también sostiene que una persona podría sentirse plena de bienestar psicológico y experimentar frecuentes emociones negativas y pocas emociones positivas debido a las circunstancias. Según su modelo plantea seis dimensiones básicas que delimitan el bienestar: auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y creencia personal. Además define los dos extremos, el funcionamiento óptimo y el funcionamiento deficitario.

Por otra parte Keyes y Lopez (2002) distinguen tres diferentes ámbitos para instrumentalizar la salud mental positiva: bienestar subjetivo, el cual supone una elevada satisfacción con la vida, bienestar psicológico, que incorpora las seis dimensiones propuesta por Ryff y el bienestar social. Esta propuesta es interesante porque permite ampliar el ámbito del bienestar más allá de la persona o su entorno más inmediato.

Tabla 1. Dimensiones del bienestar propuesta por Carol Ryff (1989).

Dimensiones	Nivel óptimo	Nivel deficitario
Control ambiental	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de control y competencia • Control de actividades • Saca provecho a las oportunidades • Capaz de crearse o elegir contextos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de indefensión • Locus externo generalizado • Sensación de descontrol
Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de desarrollo continuo • Se ve en sí mismo en progreso • Abierto a nuevas experiencias • Capaz de aceptar mejoras personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de no aprendizaje • Sensación de no mejora • No transferir logros pasados
Posición en la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos en la vida • Sensación de llevar el rumbo • Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de estar sin rumbo • Dificultades psicosociales • Funcionamiento premórbido bajo
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> • Capaz de resistir presiones sociales • Es independiente y tienen determinación • Regula su conducta desde dentro • Se autoevalúa con sus propios criterios 	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo nivel de asertividad • No mostrar preferencia • Actitud sumisa y complaciente • Indecisión
Auto aceptación	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud positiva hacia uno mismo • Acepta aspectos positivos y negativos • Valora positivamente su pasado 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionismo • Más uso de criterios externos
Relaciones positivas con otros	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones estrechas y cálidas con otros • Le preocupa el bienestar de los demás • Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Déficit de afecto, intimidad, apatía

3.4. Efectos de la actividad física en el medio natural: salud y calidad de vida

Las relaciones entre actividad física y salud son referentes en diversas disciplinas científicas, debido a sus diferentes repercusiones y niveles. En los últimos años se ha producido una evolución y modificación del concepto de salud, ya no se entiende solo como ausencia de enfermedad, sino desde una óptica más global y positiva, definiéndola como un estado dinámico, y entendiendo la noción de salud como algo relativo, y jamás absoluto. Bouchard et al. (1990) contemplan una visión dinámica de la salud planteando dos estados extremos: a los estados positivos de salud se les asocia con un estilo de vida adecuado, un óptimo nivel de estrés, una sensación de bienestar, una capacidad de disfrute de la vida y una tolerancia a los retos que plantea el entorno. De ahí que los estados negativos se asocien con el incremento de niveles variados de la morbilidad y sus efectos asociados de carácter físico, psicológico y social y con una incidencia prematura de la mortalidad.

Entre los diferentes factores que pueden determinar la salud de una persona es el estilo de vida entendido como el conjunto de pautas y hábitos de comportamiento cotidianos del ser humano, un elemento con un efecto sobre la salud a tener en cuenta, puesto que éste se considera como un factor etiológico y patogénico altamente significativo en lo que a la salud se refiere (Gil, León, y Jarama, 1992). De esta forma, uno de los objetivos de un estilo de vida saludable es el de incrementar el período de años de vida desde un punto de vista cualitativo, lo cual no implica necesariamente un incremento del número total de años de vida (Sánchez Bañuelos, 1996), por lo que no sólo es importante la vida sino también la calidad de vida. En definitiva, se entiende la calidad de vida no sólo como vivir más años, sino como vivir en mejores condiciones.

Incluir hábitos de práctica de actividad física dentro del estilo de vida es casi un elemento necesario debido a los efectos positivos que conlleva. Los efectos de carácter psicológico, que muchas de las investigaciones realizadas confirman la asociación entre actividad física y sus efectos positivos sobre la salud psicológica del ser humano, fundamentalmente en referencia a la sensación de bienestar (well-being), el estado de ánimo y la reducción de los niveles de ansiedad (Biddle, 1993; Morgan y Goldston, 1987).

Diferentes estudios y trabajos desarrollados en los últimos años siguen la línea de que las actividades físico-deportivas en el medio natural incluyen una serie de connotaciones específicas que favorecen el fenómeno de la adherencia, así como la generación de diferentes efectos beneficiosos en el ser humano que las practica (Attarian, 1991; Boyes, 1991; Dattilo y Murphy, 1987; Hull y Michael, 1995; Priest y Dixon, 1991).

Los efectos a diferentes niveles: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física) (Attarian, 1991; Ewert, 1987). Se afirma, que son actividades que favorecen el desafío y superación personal, el aprendizaje de nuevas habilidades, el contacto social, o la mejora de las condiciones físicas. La mayor parte de las clasificaciones establecen dos categorías de beneficios: Beneficios psicosociales y beneficios físicos estableciendo la consiguiente dicotomía entre salud física y salud mental.

El concepto integral de salud compuesto por múltiples dimensiones. La tipología de actividad físico-deportiva incluye una serie de componentes que favorecen el hecho de que la persona evalúe su propia autoeficacia (percepción de competencia) fomentando así una serie de efectos sobre

su salud (sensación de bienestar, control o rehabilitación de patologías concretas), además de potenciar su motivación, y por tanto tener importantes consecuencias sobre el fenómeno adherencia. De esta forma, estas actividades constituyen una sólida alternativa para la recreación en el tiempo libre puesto que:

- Suponen una forma distinta y accesible para la mejora de la calidad de vida. Incluyen un conocimiento del entorno natural en el sentido de no entender el entorno como un mero receptáculo físico.
- Medio natural vs. Medio urbano. Contacto con un medio diferente al habitual.
- Relación social (trabajo y convivencia en grupo) frente a la individualidad imperante en el medio urbano.
- Amplia variedad y posibilidades de práctica.

Son actividades que suponen, una forma de entender el tiempo libre como tiempo de huida de lo cotidiano, de aventura o desafío personal; por ello se consideran que las actividades físico-deportivo-recreativas en el medio natural constituyen una nueva tendencia que posee importantes connotaciones que pueden ser enfocadas hacia la mejora y mantenimiento de la salud del ser humano, y por tanto, formar parte de programas destinados a tal fin.

Estas actividades enfatizan aspectos como la recreación, la participación y el disfrute de quien las practica, que unido a las peculiaridades que las definen (entorno de práctica, connotaciones subjetivas, etc.), favorecen la modificación de los estilos de vida sedentarios, el fomento de comportamientos saludables, y por tanto, de mejora de la calidad de vida.

3.5. Ejemplos actuales de proyectos sobre salud, naturaleza y bienestar

Estudios y análisis de diversas publicaciones de países como Australia, Japón, los Países Bajos, Noruega, Suecia, el Reino Unido y los Estados Unidos han resumido las contribuciones de los árboles, los bosques y los espacios verdes a la salud y el bienestar de la población (de Vries et al., 2003; Henwood, 2001; Kaplan, 1995; O'Brien, 2005; Pretty et al., 2005; Tabbush y O'Brien, 2003; Ulrich et al., 1991). Los beneficios se han clasificado de diferentes maneras, pero básicamente comprenden el bienestar físico, psicológico y social. Estos estudios indican que los beneficios pueden obtenerse no sólo por la actividad en el ámbito de la naturaleza (como caminar o pasear en bicicleta) sino también observándola, por ejemplo, desde una ventana, o desarrollando las actividades diarias en un entorno natural. Para aumentar estos beneficios, en 2005, la Comisión Forestal (el departamento gubernamental responsable de los bosques en Gran Bretaña) firmó un acuerdo sanitario con una serie de organismos rurales en Inglaterra. Dicho acuerdo presenta las actividades específicas que estas organizaciones llevarán a cabo para promover el uso de los espacios al aire libre con el propósito de mejorar la salud. Asimismo, a principios de 2005, la Comisión Forestal puso en marcha una campaña, "Active woods—naturally good for you" («Bosques activos, naturalmente buenos para Usted»), que tiene como objetivo establecer en la conciencia de la población una relación entre la salud, el bienestar y los bosques, con el fin de promover la actividad física entre los usuarios de los bosques y contribuir a estimular estilos de vida más saludables. En este sentido el estudio de Esade sobre tendencias en turismo para el año 2010 en España ya se apuntaba que los principales motivos del turista en los viajes eran la salud, wellness, cultura y los eventos. No obstante, a nivel mundial, puede considerarse una tendencia el turismo wellness.

La teoría de la recuperación de la atención (Kaplan, 1995) indica que las personas se recuperan de la atención dirigida (concentración en tareas específicas como el trabajo) mediante la atención involuntaria que no requiere esfuerzo. Kaplan señala que el entorno natural es particularmente útil para la recuperación de la atención, por cuanto estimula delicadamente los sentidos y ofrece una gama de atractivos como el paisaje, los aromas y los sonidos. Kaplan sostiene que «la fascinación sutil, característica de algunos espacios naturales, presenta una ventaja especial en cuanto ofrece la oportunidad para la reflexión, que puede estimular aún más los beneficios de la recuperación de la fatiga de la atención dirigida» y que la salud y el bienestar se pueden mejorar suministrando oportunidades para que la población tenga fácil y rápido acceso a los espacios verdes como los bosques que propician esa recuperación. Hartig, Mang, y Evans (1991) indican también que esto puede ser de particular importancia en las zonas urbanas; de ese modo se volvería especialmente importante en Gran Bretaña, donde, en la actualidad, el 80 por ciento de la población es población urbana, una tasa que supera el promedio mundial.

El bienestar social y la generación de capital social (es decir, las redes sociales, las normas y la confianza que facilitan la cooperación entre las personas para su beneficio mutuo) también son importantes (Putnam, 2000). Muchas de las intervenciones para alentar a la población para que descansa, elimine el estrés y se vuelva activa en los bosques y espacios verdes brinda a la población la oportunidad de encontrarse unos a otros y así extender sus redes sociales. A menudo, este factor social estimula a la población a mantener su participación en las actividades al aire libre a largo plazo. Algunos de estos proyectos son el Cost Action E39, Un camino para el proyecto sanitario "Route to Health", Proyecto sanitario del bosque de Chopwell, subsidio para la mejora de la salud en los bosques en la

región de West Midlands, en Inglaterra, Bosque de Wye: el Proyecto de Wider Wood (Un bosque más amplio), en líneas generales se ocupan de mejorar la salud y el bienestar de la población en las zonas tratadas.





Marco experimental



● Objetivos

Tras la revisión teórica y una vez enmarcada nuestra investigación bajo la perspectiva de actividad física en el medio natural, la teoría de la autodeterminación, florecimiento humano y los resultados encontrados en una gran cantidad de investigaciones previas relacionadas con la temática, los objetivos que se han perseguido han sido los siguientes:

Objetivo 1

Conocer el porcentaje de practicantes de actividades físico-deportivas en la naturaleza en las diferentes modalidades de práctica.

Objetivo 2

Comprobar la modalidad de alojamiento de los que han utilizado el mismo durante la práctica de turismo deportivo en espacios naturales.

Objetivo 3

Analizar por grupos de edad los practicantes de actividades físico-deportivas en la naturaleza.

Objetivo 4

Comprobar la correlación y la valoración de las necesidades psicológicas básicas, motivación, motivos de práctica, experiencia autotélica, intencionalidad para ser físicamente activo, florecimiento humano y nivel de actividad física.

Objetivo 5

Analizar los perfiles motivacionales de los practicantes de actividades físico-deportivas en el medio natural.

Objetivo 6

Conocer las posibles diferencias de los perfiles motivacionales respecto a los motivos de práctica, intención, experiencia autotélica, florecimiento humano y ejercicio físico en el medio natural.

Objetivo 7

Conocer la relación entre los grupos de edad y la práctica físico-deportiva en la naturaleza con las diferentes modalidades y variables contempladas en este estudio y con las necesidades psicológicas básicas, motivación, motivos, intención, experiencia autotélica, florecimiento humano y ejercicio físico.

● Hipótesis

Tras la revisión de las diferentes investigaciones en las que se han analizado la motivación autodeterminada, el florecimiento humano y la actividad deportiva en el medio natural, se formulan las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1

Según los datos de García Ferrando en su estudio sobre hábitos deportivos de los españoles, las actividades deportivas más practicadas entre los españoles está el ciclismo, la carrera y el montañismo/senderismo/excursionismo (García Ferrando, 2006 y 2011). También la encuesta sobre el uso de la bicicleta en España (2010) indica que el 80.2% de los españoles sale en bicicleta con alguna frecuencia para "para hacer deporte" y de éstos el 36% la utiliza semanalmente. Se espera que estas actividades sean las más practicadas y que las mujeres presenten un mayor valor en la especialidad de senderismo mientras que los hombres lo harán en la de cicloturismo y alpinismo.

Hipótesis 2

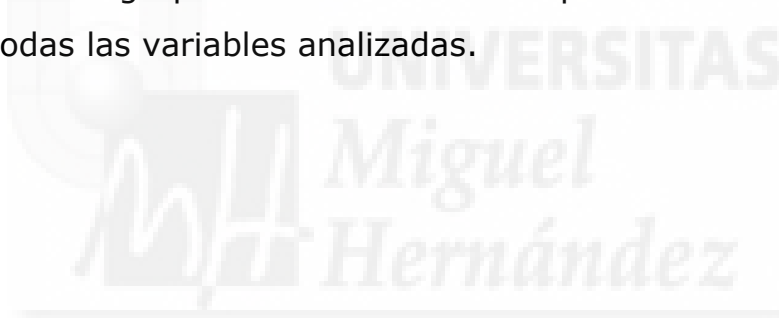
Atendiendo a los estudios previos sobre perfiles motivacionales (Cox y Ullrich-French, 2010; Méndez, Sánchez, Fernández-Rio, Cecchini, y González, 2013; Ruiz, Graupena, Gutiérrez, y Nishida, 2004; Ullrich-Frech y Cox, 2009; Vansteenkiste, Soenens, Sierens, Luyckx, y Willy, 2009; Yli-Piipari et al., 2009, entre otros), se hipotetizó que existirán distintos perfiles en los practicantes de actividad física en el medio natural, entre ellos un perfil menos autodeterminado y otro perfil más autodeterminado.

Hipótesis 3

De igual forma que en la hipótesis anterior, el perfil más autodeterminado presentará mayores valores en todos los motivos de práctica, exceptuando el motivo apariencia. También presentará mejores valores en intención de práctica, experiencia autotélica, florecimiento humano y tasa de ejercicio físico.

Hipótesis 4

Según los datos de García Ferrando (2006 y 2011) y Granero, Ruiz, y García (2007) de la preocupación del ejercicio físico en el medio natural, se espera que los grupos de menor edad presentarán una mayor valoración en todas las variables analizadas.

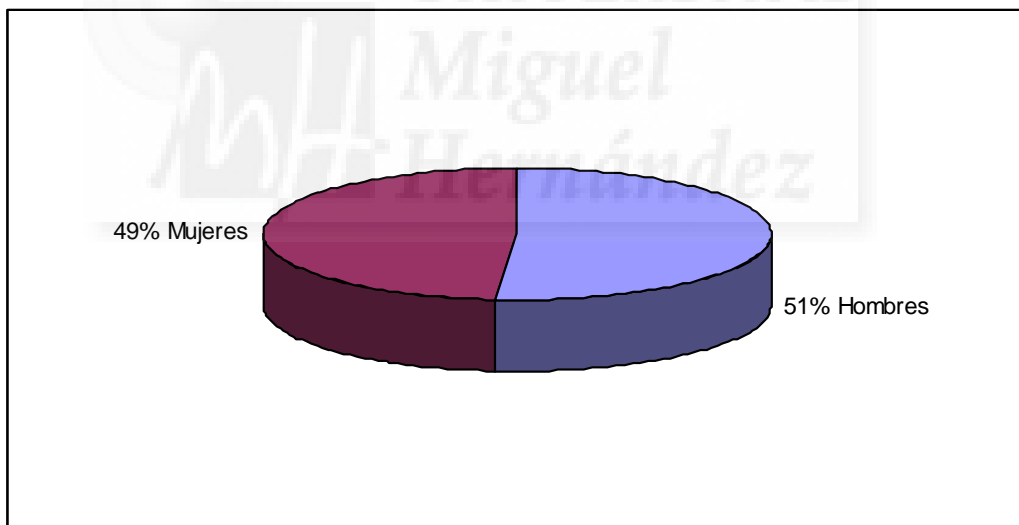


● Método

1. Participantes

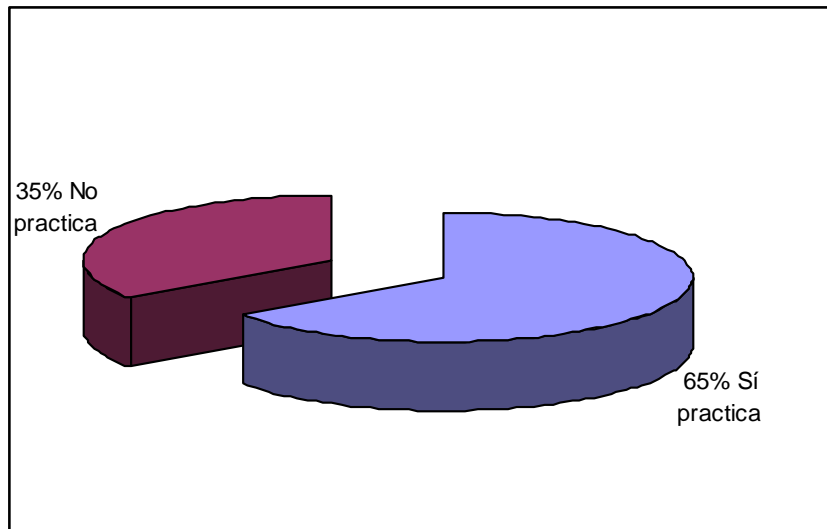
La muestra del estudio estuvo compuesta por 396 practicantes de actividades físico-deportivas en espacios naturales (193 mujeres y 203 hombres), quedando reflejada la proporción en la Figura 7. De clase social media, de la comarca bajo y medio Vinalopó (Alicante). Las edades de los participantes oscilaban entre los 18 y 77 años ($M = 28.89$, $DT = 13.11$).

Figura 7. Distribución porcentual de los practicantes de turismo deportivo en espacios naturales según el sexo.



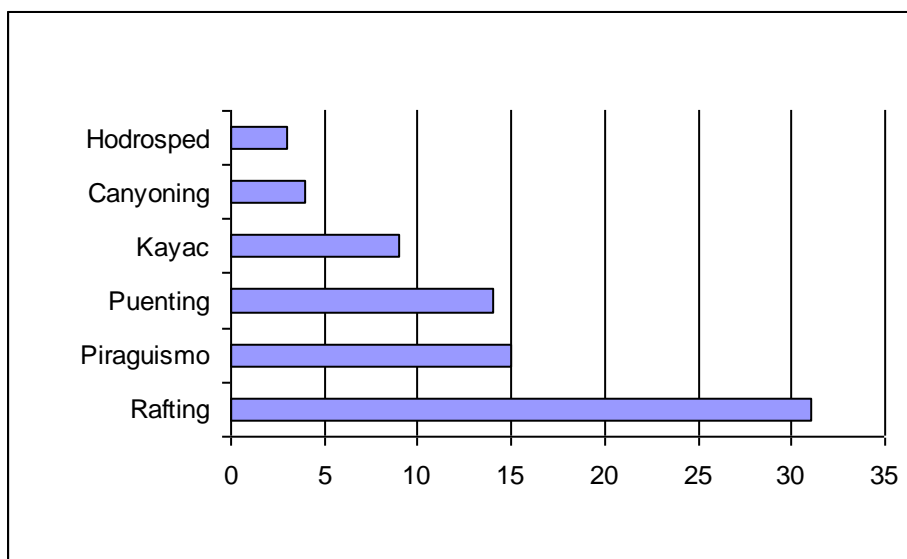
257 personas practicaban turismo deportivo en espacios naturales mientras 139 personas no realizaban esta práctica en espacios naturales (Figura 8).

Figura 8. Distribución porcentual de la práctica de actividades físico-deportivas no competitivas en la naturaleza.



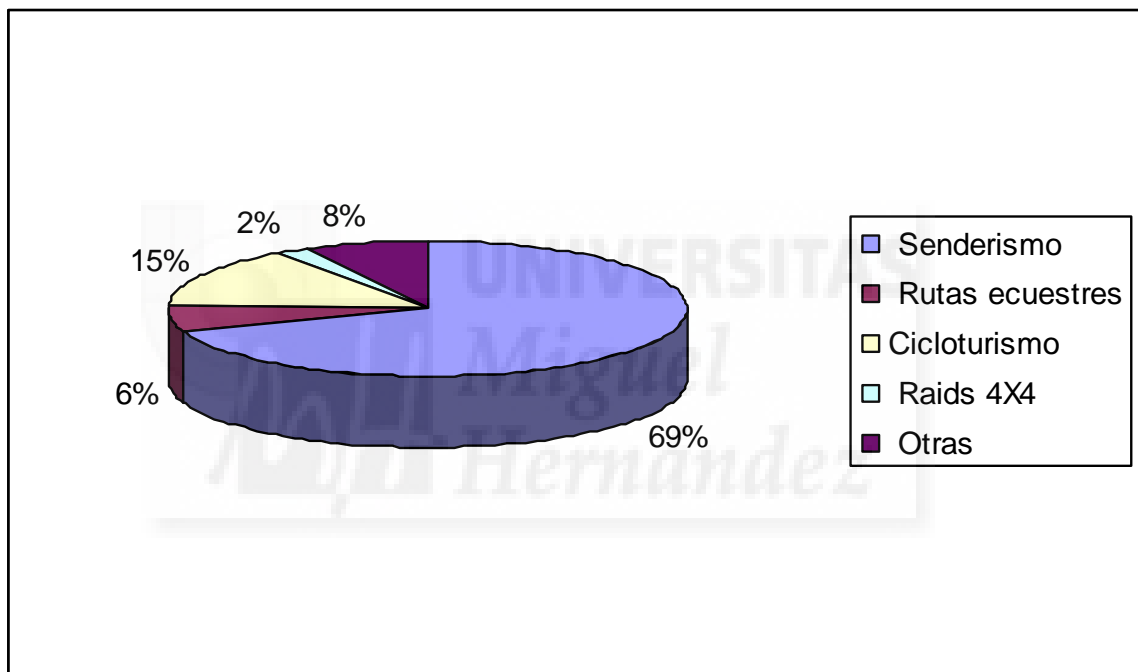
Del total de practicantes de turismo deportivo en espacios naturales en la modalidad de aventura: el 7.8% practica rafting, el 3.8% piragüismo, el 3.5% puenting, el 2.3% kayak el 1% canyoning, y 0.8% hidrospeed. (Figura 9).

Figura 9. Distribución de frecuencias de los practicantes de turismo deportivo en espacios naturales en la modalidad de aventura.



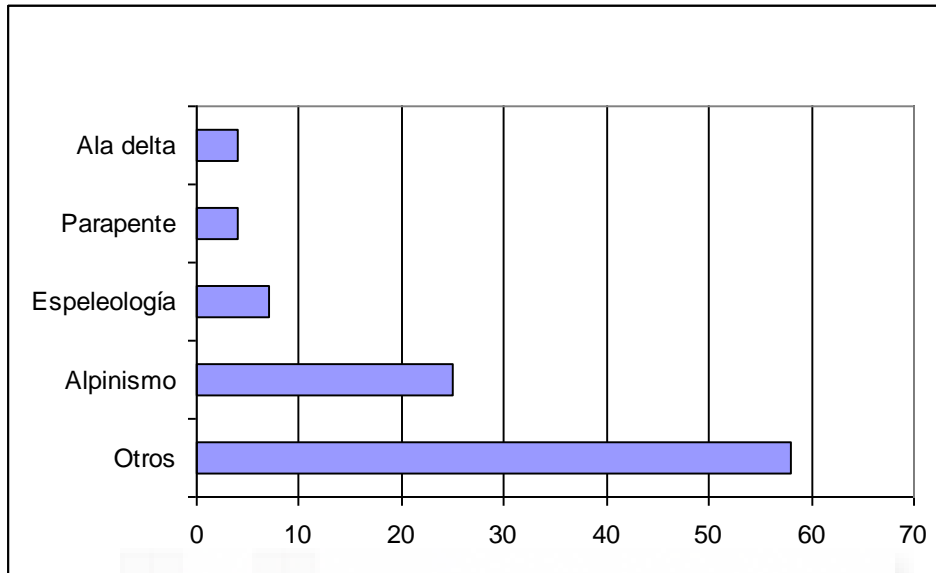
De los practicantes de actividades físico deportivas en la naturaleza en la modalidad de contacto con el medio, el senderismo ha sido la actividad más practicada con 159 personas, seguida del cicloturismo con 33 practicantes, las rutas ecuestres con 14 practicantes, raids 4x4 con 4 practicantes y otras actividades con 18 practicantes (Figura 10).

Figura 10. Distribución porcentual de los practicantes de actividades físico deportivas en la naturaleza por la categoría de la variable. Modalidad de contacto con el medio.



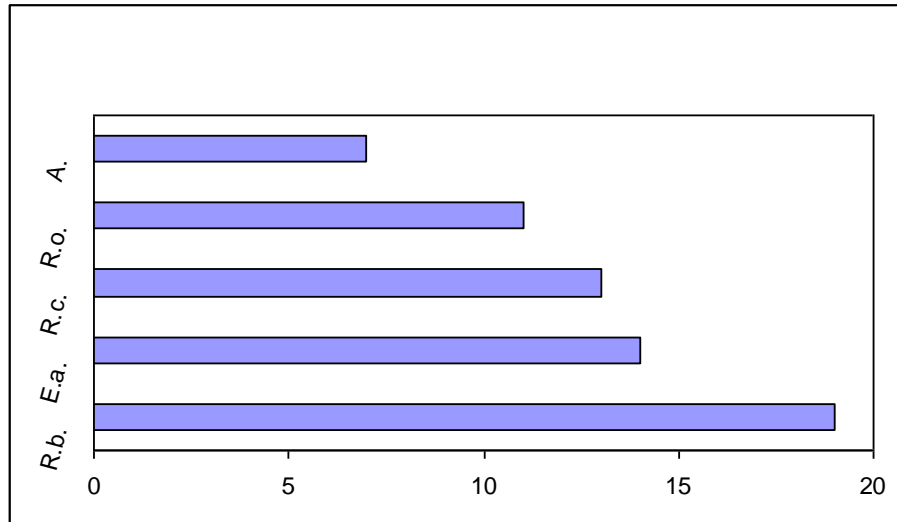
De los practicantes en la modalidad de deportes con bajo impacto ambiental el 14% señala que practica otros deportes, seguido del alpinismo con el 6.3%, espeleología 1.8%, ala delta 1% y parapente 1% (Figura 11).

Figura 11. Distribución de frecuencias de los practicantes de actividades físico deportivas en la naturaleza por la categoría de la variable: modalidad deportes con bajo impacto ambiental.



En relación a la modalidad basada en valores culturales y antropológicos: las rutas botánicas suponen el 4.8%, la educación ambiental el 3.5%, las rutas culturales antropológicas el 3.3%, los recorridos ornitológicos el 2.8%, y el agroturismo el 1.8% (Figura 12).

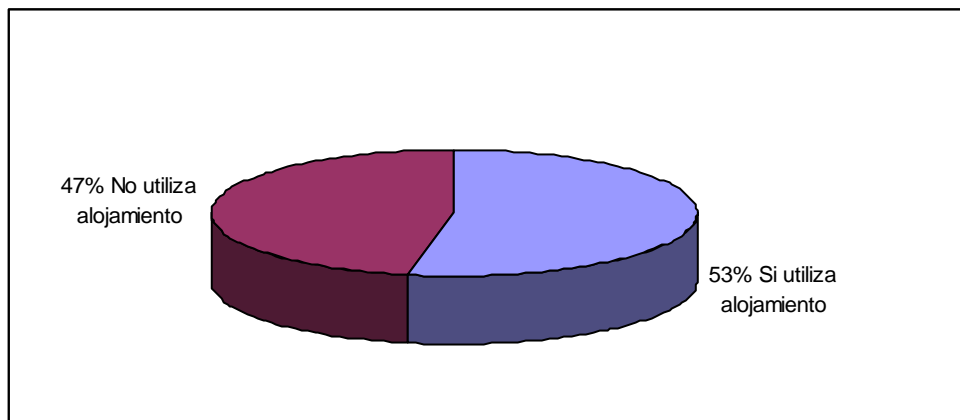
Figura 12. Distribución de frecuencias de los practicantes de actividades físico deportivas en la naturaleza por la categoría de la variable: modalidad basada en valores culturales y antropológicos.



Nota: A (agroturismo), R.o. (Rutas ornitológicas), R.c. (Rutas culturales y antropológicas), E.a. (Educación ambiental), R.b. (Rutas botánicas).

De los 335 practicantes de turismo deportivo en la naturaleza, 178 han utilizado algún tipo de alojamiento frente a 157 que no lo han hecho (Figura 13).

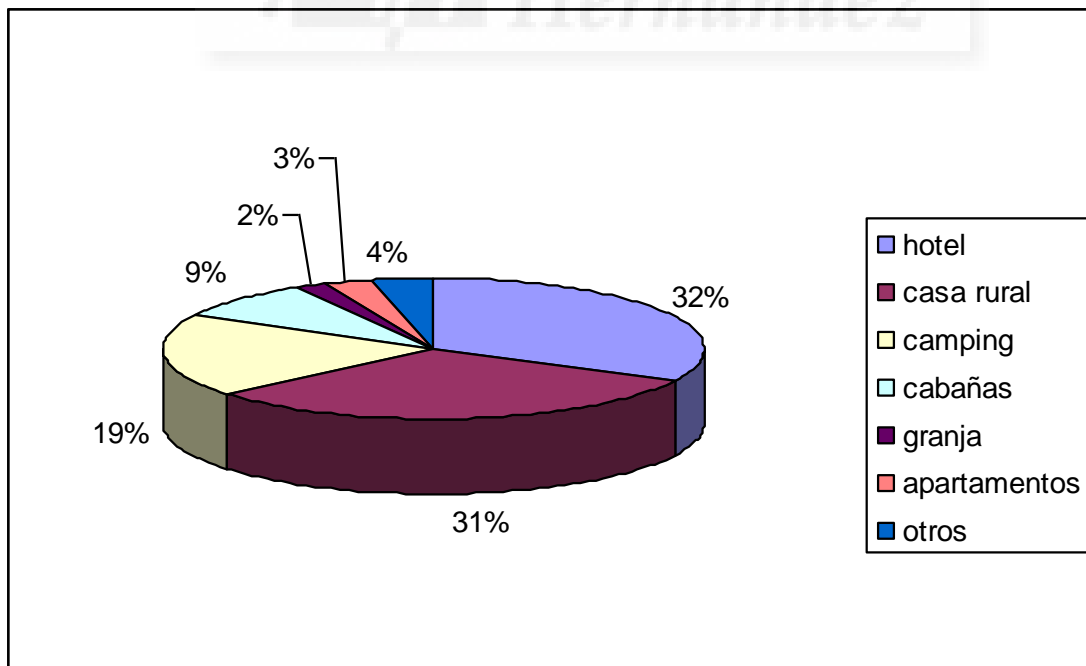
Figura 13. Distribución porcentual de la utilización de alojamiento durante la práctica deportiva en espacios naturales.



Realmente no hemos identificado la clasificación de los viajeros, es decir, los turistas que practican actividades en la naturaleza, que da título a la tesis. Según la definición de la OMT se entiende por turista aquel que pasa más de 24 horas fuera de su lugar de residencia y menos de un año en este caso por una motivación de actividades deportivas en la naturaleza, por lo tanto aquellos visitantes que pernoctan, los que utilizan alojamiento serían los turistas que son el 53% de los que practican actividades en la naturaleza. El 47% que no utiliza alojamiento se denominarían visitantes del día o excursionistas.

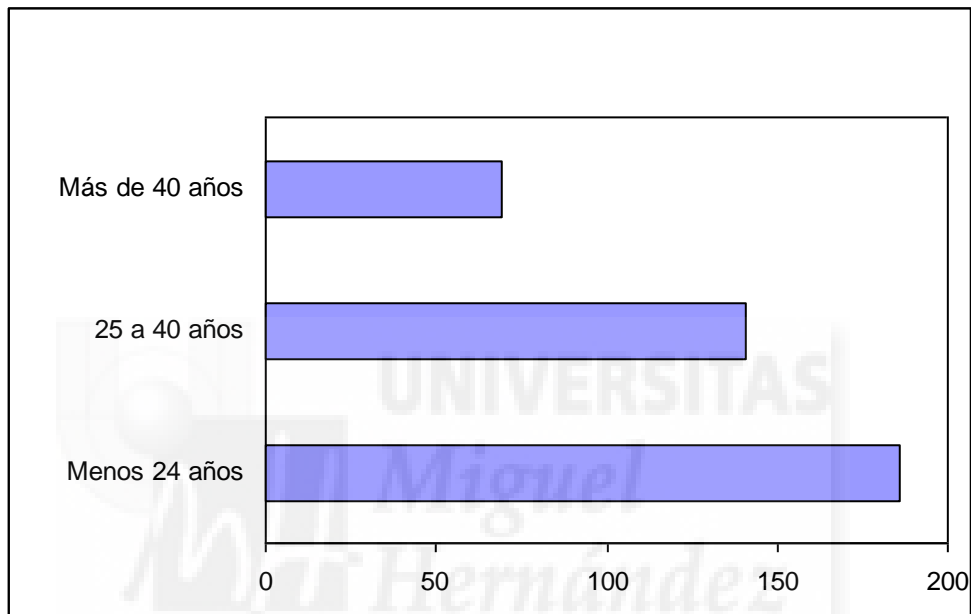
De los que han utilizado alojamiento durante la práctica de turismo deportivo en espacios naturales: 62 participantes han utilizado el hotel, 60 la casa rural, 36 el camping, 17 cabañas, 6 apartamentos, 3 granjas, y 7 otros alojamientos (Figura 14).

Figura 14. Distribución porcentual según la modalidad de alojamiento utilizada.



En cuanto a los practicantes de actividades físico-deportivas en la naturaleza según la edad: el 47% se encontraba menos de 24 años, 35.6% entre 25y 40 años, y el 17.4% con más de 40 años (Figura 9).

Figura 15. Distribución de frecuencias de los practicantes de actividades físico deportivas en la naturaleza por la categoría de la variable: grupo de edad.



2. Medidas

Actividades relacionadas con la naturaleza en espacios naturales protegidos. Se ha utilizado la modalidad elaborada por Fernando Vera Rebollo sobre base de Marchena (1992) de ocio y turismo en parques naturales andaluces. El contenido del cuestionario en una primera fase identificó la edad el sexo y si realizó ejercicio físico en la naturaleza para definir la modalidad:

- Aventura.
- Contacto con el medio.
- Deportes con bajo impacto ambiental.
- Actividades basadas en valores culturales y antropológicos.

A continuación se detalló si ha utilizado o no alojamiento durante la práctica deportiva y de qué tipo.

Escala de Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas.

Se utilizó la *Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale* (PNSE) de Wilson, Rogers, y Wild (2006) validada al contexto español por Moreno-Murcia, Marzo, Martínez Galindo, y Conte (2011). La PNSE utiliza 18 ítems, seis para evaluar cada una de las necesidades de competencia (e.g. "Tengo confianza para hacer los ejercicios más desafiantes"), autonomía (e.g. "Creo que puedo tomar decisiones en mis prácticas de ejercicio físico"), y relación social con los demás (e.g. "Me siento unido a mis compañeros de práctica porque ellos me aceptan como soy"). La sentencia previa es "En mis prácticas de ejercicio físico...", y las respuestas son recogidas en una escala de tipo Likert, cuyo rango de puntuación oscila entre 1 (*Falso*) y 6 (*Verdadero*). La consistencia interna del instrumento ha sido de .90, .87 y .91, respectivamente.

Motivación intrínseca e integrada. Se emplearon las dimensiones motivación intrínseca e integrada de la versión traducida de la *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* de Lonsdale, Hodge, y Rose (2008), validada al castellano por Moreno-Murcia et al. (2011). La dimensión de motivación intrínseca general (e.g. "Porque disfruto") estuvo compuesta por cuatro ítems, al igual que la dimensión regulación integrada (e.g. "Porque es parte de lo que soy"). La sentencia previa fue "yo hago ejercicio físico porque...", y las respuestas fueron recogidas en una escala Likert que iba desde el 1 (*Muy falso*) hasta el 7 (*Muy verdadero*). La consistencia interna del instrumento ha sido .91 y .89 respectivamente.

Escala de Medida de Motivos de la Actividad Física Revisada.

Se utilizó la versión al español (Moreno, Cervelló, y Martínez Camacho, 2007b) de la escala MPAM-R creada por Ryan, Frederick, Lepas, Rubio, y

Sheldon (1997) para medir los motivos de práctica hacia la actividad física. Esta escala se componía de 30 ítems, agrupados en cinco factores: disfrute (e.g. "Realizo actividad física porque me gusta hacer esta actividad"), apariencia (e.g. "Realizo actividad física porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen"), social (e.g. "Realizo actividad física porque quiero conocer a nuevas personas"), fitness/salud (e.g. "Realizo actividad física porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular") y competencia (e.g. "Realizo actividad física porque me gustan los desafíos"). Las respuestas fueron recogidas en una escala tipo Likert de siete puntos donde 1 correspondía a *nada verdadero para mí* y 7 a *totalmente verdadero para mí*. La consistencia interna del instrumento ha sido .91, .88, .81, .92, y .91 respectivamente.

Experiencia autotélica. Se utilizó el factor experiencia autotélica de la traducción al español (García Calvo, Cervelló, Jiménez, y Santos-Rosa, 2005) de la *Dispositional Flow Scale-2* (Jackson y Eklund, 2002). Este factor medía la propensión del practicante a la experiencia autotélica y constaba de cuatro reactivos (e.g. "Me gusta lo que experimento con mi ejecución y me gustaría sentirlo de nuevo") que se respondían mediante una escala tipo Likert de 1 (*Nunca*) a 5 (*Siempre*). El encabezado fue "Cuando practico ejercicio físico...". La consistencia interna del instrumento ha sido .91

Intención de práctica. Se utilizó la *Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA)*, que es la versión adaptada de Hein et al. (2004) y validada al contexto español por Moreno, Moreno, y Cervelló (2008). Está compuesta por un único factor que consta de cinco ítems para medir la intención del practicante de ser físicamente activo. Las respuestas corresponden a una escala tipo Likert que oscila de 1 a 5, donde 1 significa *totalmente en desacuerdo* y 5 *totalmente de acuerdo*. Se compone de cinco ítems redactados con la frase "Respecto a tu intención

de practicar alguna actividad físico-deportiva...”. La consistencia interna del instrumento ha sido .93.

Florecimiento humano. Se utilizó la *Escala de Florecimiento* de Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Oishi, y Biswas-Diener (2009) (*Flourishing Scla, FS*) validada al contexto español por Joseph, Huéscar, y Moreno-Murcia (en prensa). Conformada por siete ítems y una sola dimensión que describe aspectos importantes del funcionamiento de la persona en relación con las relaciones positivas, los sentimientos de competencia y el significado atribuido a la vida (e.g. “Los objetivos que percibo en la vida tienen sentido para mí”). La sentencia previa era “En mi vida...”. Para las respuestas se utilizó una escala tipo Likert de 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 7 (*Totalmente de acuerdo*). La consistencia interna del instrumento ha sido .81.

Nivel de actividad física. Para medir la actividad física habitual de los participantes se utilizó la versión española (Sarria et al., 1987) del *Cuestionario de Actividad Física Habitual* de Baecke, Burema, y Frijters (1982). Este cuestionario ha mostrado una adecuada validez y fiabilidad (Florindo y Latorre, 2003). El cuestionario permite obtener tres puntuaciones de actividad física habitual referidas a los 12 últimos meses: actividades físicas ocupacionales, ejercicios físicos en el tiempo de ocio (PEL) y actividades físicas de ocio y locomoción (LLA). La suma de las dos proporciona la puntuación total en actividad física habitual (TS). La puntuación del PEL se calcula por medio de cuatro preguntas. La primera de ellas hace referencia al tipo de deporte o deportes practicados, la frecuencia semanal y los meses al año de práctica. La puntuación de esta primera pregunta se calcula aplicando la siguiente fórmula: $\text{Modalidad 1 (Intensidad} \times \text{Tiempo} \times \text{Proporción)} + \text{Modalidad 2 (Intensidad} \times \text{Tiempo} \times \text{Proporción)}$. Para calcular dicha fórmula, según el deporte practicado, las horas semanales y los meses al año de práctica, se asignan diferentes

coeficientes (ver Ainsworth et al., 2000; Florindo y Latorre, 2003). Las otras tres preguntas valoran el nivel de ejercicio físico en el tiempo de ocio (e.g., "Durante el tiempo de ocio practico deporte") a través de una escala Likert del 1 (*Nunca*) al 5 (*Con mucha frecuencia*). Para calcular la puntuación del PEL se reconvierte la puntuación de la primera pregunta en valores del 1 al 5 y se calcula la media de las cuatro preguntas. Para calcular la puntuación del LLA se calcula la media de otras cuatro preguntas que valoran el nivel de actividades físicas de ocio y locomoción (e.g., "Durante el tiempo de ocio camino") por medio de una escala Likert del 1 (*Nunca*) al 5 (*Con mucha frecuencia*). La consistencia interna del instrumento ha sido .92.

3. Procedimiento

Para la recogida de la información nos pusimos en contacto con distintas personas de forma intencionada a las que se les informó de los objetivos del estudio y se les solicitó su autorización. La administración de los cuestionarios se realizó en presencia del investigador principal para hacer una breve explicación del objetivo de estudio y se les solicitó su autorización. Se les informó de cómo cumplimentar los instrumentos y solventar todas las dudas que pudieran surgir durante el proceso, insistiendo en el anonimato de las respuestas y en la necesidad de que éstas fueran sinceras. El tiempo requerido para cumplimentar los cuestionarios fue de aproximadamente 30 minutos.

4. Análisis de datos

Se calcularon los estadísticos descriptivos (medias, desviación típica) de todas las variables. Además se realizó una prueba de chi cuadrado con residuos tipificados para comprobar la relación entre distintas variables. Para comprobar la fiabilidad de las distintas

dimensiones se llevó a cabo un análisis de consistencia interna a través del alfa de Cronbach. Para comprobar los posibles perfiles motivacionales con las variables mediadores psicológicos y motivación intrínseca e integrada se realizó un análisis de cluster. Para ello se realizó un análisis jerárquico de cluster con método Ward. Para comprobar las posibles diferencias entre los perfiles y el resto de variables se realizó un análisis de varianza multivariado (MANOVA). También se utilizó esta prueba para comprobar las posibles diferencias por grupos de edad y práctica de ejercicio físico. Para ello se utilizó el programa estadístico SPSS 21.0.



● Resultados

1. Análisis descriptivo de los motivos de práctica

Entre la relación que existe entre el sexo y la práctica físico deportiva en la naturaleza fueron los hombres (35.4%) ($p < .04$), los que mostraron mayor porcentaje de práctica frente a las mujeres (29.9%). En este sentido, los hombres se asociaron positivamente con realizar ejercicio físico en la naturaleza. Mientras que las mujeres se asociaron negativamente con realizar ejercicio físico en la naturaleza.

Tabla 1. Distribución porcentual, total, χ^2 y p de sexo según si realiza ejercicio en la naturaleza.

	Sí practica		No practica		χ^2	p
Practicantes	(%)	Residuo	(%)	Residuo		
Hombre	35.4	1.7	15.9	-1.7	3.02	.04
Mujer	29,5	-1,7	19,2	1,7		

La relación entre el sexo y la práctica deportiva en la naturaleza en la modalidad de aventura no presentó diferencias sustanciales.

Tabla 2. Distribución porcentual, total, χ^2 y p según la práctica de ejercicio físico en la naturaleza atendiendo a la modalidad de aventura.

Modalidad aventura	Rafting		Puenting		Canyoning		Hidrospeid		Piragüismo		Kayac		χ^2	p
	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R		
Hombres	31.6	1	11.8	-0.6	3.9	0.2	0.0	-2.8	14.5	0.2	9.2	0.5	8.55	.12
Mujeres	9.2	-1	6.6	0.6	1.3	-0.2	3.9	2.8	5.3	-0.2	2.6	-0.5		

La relación entre el sexo y la práctica deportiva en la naturaleza en la modalidad de contacto con el medio en la especialidad de senderismo ($p < .002$) fueron las mujeres (36.8%), las que mostraron mayor porcentaje de práctica frente a los hombres (32.9%). En este sentido las mujeres se asociaron positivamente con esta modalidad de práctica deportiva mientras que los hombres se asociaron negativamente con la práctica de senderismo. En la especialidad de cicloturismo fueron los hombres (12.3%) los que mostraron mayor porcentaje de práctica frente a las mujeres (2.2%). En este sentido los hombres se asociaron positivamente con esta modalidad de práctica deportiva mientras que las mujeres se asociaron negativamente con la práctica de cicloturismo.

Tabla 3. Distribución porcentual, total, χ^2 y p según el sexo atendiendo a la modalidad de contacto con el medio.

Modalidad contacto con el medio	Senderismo		Rutas ecuestres		Cicloturismo		Raids 4X4		Otras		χ^2	p
	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R		
Hombres	32.9	-2.7	3.1	-0.2	12.3	4	0.4	-1.1	4.4	0.2	16.96	0.002
Mujeres	36.8	2.7	3.1	0.2	2.2	-4	1.3	1.1	3.5	-0.2		

La relación entre el sexo y la práctica deportiva en la naturaleza en la modalidad de valores culturales y antropológicos no presentó diferencias sustanciales.

Tabla 4. Distribución porcentual, total, χ^2 y p según el sexo en la modalidad de valores culturales y antropológicos.

Modalidad valores culturales y antropológicos	Recorridos ornitológicos		Rutas botánicas fotográficas		Rutas culturales antropológicas		Educación ambiental		Agro turismo		χ^2	p
	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R		
Hombres	10.9	0.1	23.3	1.8	10.9	-0.7	12.5	-0.5	4.7	-1.1	3.93	0.41
Mujeres	6.3	-0.1	6.3	-1.8	9.4	0.7	9.4	0.5	6.3	1.1		

En la relación entre el sexo y los grupos de edad de los participantes no se encontraron diferencias sustanciales.

Tabla 5. Distribución porcentual, total, χ^2 y p según el sexo atendiendo a los grupos de edad.

	18-24 años		25-29 años		30-40 años		Más de 40 años		χ^2	p
	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R		
Hombres	22.7	-1.1	10.4	1.3	9.6	0.4	8.6	-0.4	2.96	0.71
Mujeres	24.2	1.1	7.3	-1.3	8.3	-0.4	8.8	0.4		

La relación entre el sexo y la práctica deportiva en la naturaleza en la modalidad de deportes con bajo impacto en la especialidad de alpinismo fueron los hombres con el 21.4% ($p < .045$), los que mostraron mayor porcentaje de práctica, superando a las mujeres (4.1%). En este sentido, los hombres se asociaron positivamente con esta modalidad de práctica

deportiva mientras que las mujeres se asociaron negativamente con la práctica de alpinismo.

Tabla 6. Distribución porcentual, total, χ^2 y p según el sexo en la modalidad deportes con bajo impacto.

Modalidad deportes con bajo impacto	Alpinismo		Espeleología		Ala delta		Parapente		Otros		χ^2	p
	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R		
Hombres	21.4	2.7	4.1	-0.2	2.0	-0.5	1.0	-1.5	32.7	-1.5	8.83	0.045
Mujeres	4.1	-2.7	3.1	0.2	2.0	0.5	3.1	1.5	26.5	1.5		

En la relación que existió entre el grupo de edad y el tipo de alojamiento elegido, el camping (11.5%) fue el alojamiento preferido entre los jóvenes de 18 a 24 años.

Tabla 7. Distribución porcentual, total, χ^2 y p según el grupo de edad por modalidad de alojamiento.

Años	Hotel		Casa rural		Camping		Cabañas		Granja		Aptos.		Otros		χ^2	p
	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R		
18-24	11.5	-1.5	14.1	0.3	11.5	2.4	3.1	-0.7	0.5	-0.4	1.6	0.5	1.0	-0.8	29.20	0.04
25-29	6.8	0.7	4.7	-0.8	2.1	-1.2	2.6	1.2	0.0	-0.8	1.0	1	1.0	0.7		
30-40	7.9	0.9	3.7	-2	4.2	0.3	3.1	1.6	0.0	-0.9	0.5	-0.2	1.0	0.5		
+40	6.3	0.4	8.9	2.6	1	-2.1	0	-2	1	2.2	0	-1.2	0.5	-0.2		

En la relación que se encontró entre el sexo y la modalidad de alojamiento utilizada, las cabañas fueron las más utilizadas por los hombres, 2.4% ($p < .005$).

Tabla 8. Distribución porcentual, total, χ^2 y p según el sexo atendiendo a la modalidad de alojamiento.

	Hotel		Casa rural		Camping		Cabañas		Granja		Aptos.		Otros		χ^2	p
	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R	(%)	R		
Hombres	15.2	-1.5	14.7	-1.5	11.5	0.9	7.3	2.4	0.5	-0.7	2.6	1.4	2.6	0.9	12.29	0.05
Mujeres	17.3	1.5	16.8	1.5	7.3	-0.9	1.6	-2.4	1	0.7	0.5	-1.4	1	-0.9		

Respecto del sexo y la utilización de alojamiento no se encontraron diferencias.

Tabla 9. Distribución porcentual, total, χ^2 y p según el sexo dependiendo de la utilización de alojamiento.

	Sí utiliza		No utiliza		χ^2	p
	(%)	Residuo	(%)	Residuo		
Practicantes						
Hombre	29.3	1.3	22.4	-1.3	1.77	0.18
Mujer	23.9	-1.3	24.5	1.3		

2. Análisis descriptivo y de correlaciones bivariadas

Del análisis descriptivo, entre los mediadores psicológicos, la autonomía fue el más valorado seguido de la competencia y relación con los demás. La motivación integrada fue más valorada que la motivación intrínseca. Entre los motivos de práctica, la salud fue el más valorado, seguido del disfrute, competencia, apariencia y social. La experiencia autotélica presentó un valor de 4.10, la intención de práctica de 3.87, la tasa de ejercicio de 6.23 y el florecimiento de 5.30. Todas las variables del estudio presentaron una correlación positiva y significativamente entre sí.

Tabla 10. Media, desviación típica y correlaciones de todas las variables.

	<i>M</i>	<i>DT</i>	Alfa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Competencia	4.44	1.15	.90	-	.76**	.70**	.65**	.68**	.64**	.56**	.55**	.59**	.77**	.58**	.59**	.57**	.59**
2. Autonomía	4.56	1.06	.87	-	-	.66**	.61**	.63**	.60**	.53**	.49**	.60**	.62**	.56**	.54**	.49**	.60**
3. Relación con los demás	4.35	1.07	.91	-	-	-	.67**	.65**	.66**	.48**	.70**	.54**	.64**	.54**	.58**	.57**	.59**
4. Motivación intrínseca	5.00	1.43	.91	-	-	-	-	.90**	.72**	.49**	.60**	.61**	.64**	.65**	.65**	.57**	.65**
5. Motivación integrada	5.10	1.37	.89	-	-	-	-	-	.70**	.49**	.56**	.62**	.66**	.66**	.63**	.56**	.66**
6. Disfrute	5.34	1.18	.91	-	-	-	-	-	-	.60**	.76**	.81**	.82**	.62**	.66**	.56**	.61**
7. Apariencia	5.18	1.26	.88	-	-	-	-	-	-	-	.65**	.72**	.68**	.44**	.57**	.43**	.51**
8. Social	5.00	1.21	.81	-	-	-	-	-	-	-	-	.62**	.72**	.46**	.60**	.53**	.61**
9. Salud	5.59	1.15	.92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.77**	.59**	.62**	.44**	.60**
10. Competencia	5.29	1.26	.91	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.60**	.65**	.55**	.58**
11. Autotélica	4.10	.85	.93	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.70**	.45**	.53**
12. Intención	3.87	.83	.93	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.55**	.55**
13. TS	6.23	1.29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.40**
14. Florecimiento	5.30	1.20	.81	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

3. Análisis de los perfiles motivacionales

Para poder determinar los perfiles motivacionales en la muestra, se siguieron las fases propuestas por Hair, Yerson, Tatham, y Back (1998). En primer lugar, se observó la existencia de casos perdidos en algunas de las variables estudiadas, siendo excluidos de la muestra de estudio. A continuación fue examinada la distribución univariada de todas las variables agrupadas para su normalidad.

Para determinar los grupos motivacionales existentes en la muestra, se realizó un análisis de conglomerados jerárquicos utilizando el método Ward. El dendograma obtenido surgió la existencia de dos grupos. De

acuerdo con Norusis (1992), los coeficientes pequeños indican gran homogeneidad entre los miembros del cluster, mientras que, por el contrario, los coeficientes grandes muestran grandes diferencias entre sus miembros. Se obtuvieron dos perfiles motivacionales distintos (Lambda de Wilks = 0.51, $F(7, 388) = 52.96$, $p < .01$, $\eta^2 = 0.48$): un perfil "no autodeterminado" (cluster 1) con puntuaciones muy bajas en competencia, autonomía, relación con los demás, motivación intrínseca y motivación integrada; otro perfil "autodeterminado" (cluster 2) con puntuaciones más altas en competencia, autonomía, relación con los demás, motivación intrínseca y motivación integrada (Figura x, Tabla 11).

Figura 16. Perfiles motivacionales.

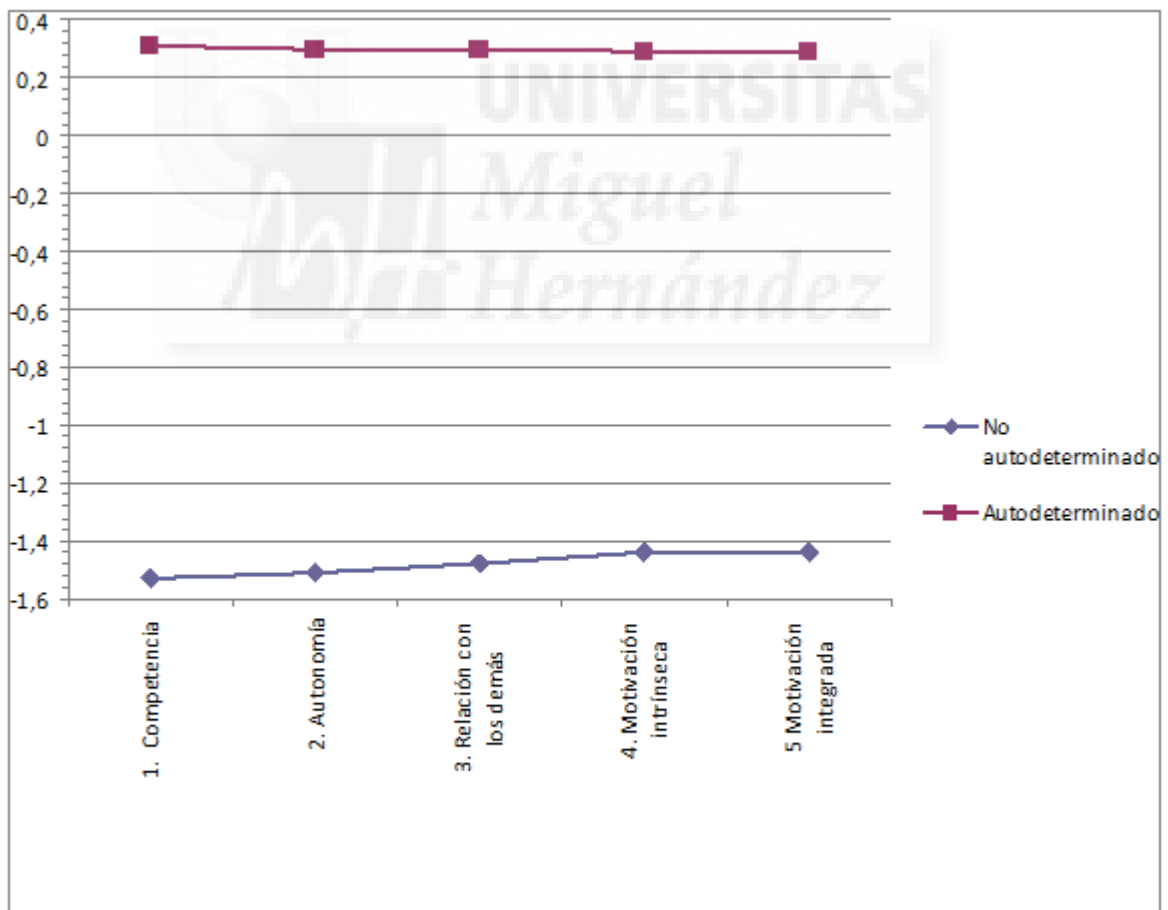


Tabla 11. Datos descriptivos de los perfiles.

	Perfil no autodeterminado			Perfil autodeterminado		
	<i>Z</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Z</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
1. Competencia	-1.53	2.66	.90	.78	4.80	.81
2. Autonomía	-1.51	2.95	.97	.91	4.89	.73
3. Relación con los demás	-1.48	2.76	1.01	.94	4.68	.75
4. Motivación intrínseca	-1.44	2.91	1.21	.84	5.42	1.06
5 Motivación integrada	-1.44	3.12	1.21	.88	5.50	1.00

3.1. Análisis diferencia de los perfiles

Para examinar las características de cada perfil motivacional de acuerdo a las variables de motivos de práctica, intención, experiencia autotélica, tasa de ejercicio y florecimiento, se realizaron análisis de varianza multivariados (MANOVA). Para ello, se usaron los cluster como variables independientes, y los factores descritos anteriormente como variables dependientes (Tabla 12). Los resultados obtenidos mostraron diferencias (Wilk's $\Lambda = .56$, $F(9, 396) = 45.50$, $p < .01$) a favor del perfil "autodeterminado" en todas las variables.

Tabla 12. Análisis diferencial de los perfiles.

	Perfil no autodeterminado		Perfil autodeterminado		<i>p</i>	<i>F</i>	η^2
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Disfrute	3.68	1.30	5.68	.82	.00	261.83	.39
Apariencia	3.91	1.52	5.43	1.03	.00	101.47	.20
Social	3.59	1.19	5.28	1.00	.00	147.63	.27
Salud	4.15	1.54	5.88	.78	.00	182.64	.31
Competencia	3.49	1.28	5.66	.88	.00	282.00	.41
Intención	3.7	.84	4.1	.91	.00	92.56	.24
Experiencia autotélica	3.11	1.08	4.30	.63	.00	148.88	.27
Tasa de ejercicio	5.01	1.11	6.48	1.18	.00	87.20	.18
Florecimiento	3.82	1.30	5.60	.92	.00	177.07	.31

4. Análisis de varianza multivariado por grupos de edad y práctica en el medio natural

Para comprobar las posibles diferencias por grupos de edad de acuerdo a las variables mediadores psicológicos, motivación intrínseca e integrada, motivos de práctica, intención, experiencia autotélica, tasa de ejercicio y florecimiento, se realizaron análisis de varianza multivariados (MANOVA). Para ello, se usó los grupos de edad (-24 años, 25-40 años y + 40 años) como variables independientes, y los factores descritos anteriormente como variables dependientes (Tabla 12).

Según la variable grupos de edad, se encontraron diferencias (Lambda de Wilks = 0.83, $F(26, 760) = 2.68$, $p < .01$, $\eta^2 = 0.84$). Concretamente se han encontrado diferencias en las variables competencia, disfrute, apariencia, social, salud, competencia, intención, experiencia autotélica y tasa de ejercicio. En las variables competencia, disfrute, apariencia, intención y tasa de ejercicio las diferencias se dieron entre los grupos de edad menores de 24 años y más de 40 años y entre los de 25 a 40 años y los más de 40 años. En las variables sociales y salud, las diferencias se dieron entre los menores de 24 años y entre los

de 25 a 40 años. Mientras que en la variable experiencia autotélica, las diferencias se dieron entre los grupos de edad menores de 24 años y los mayores de 40. En todos los casos, las medias más altas en los grupos de menor edad

Tabla 13. Manova según grupos de edad.

	-24 años		25-40 años		+ 40 años		<i>p</i>	<i>F</i>	η^2
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Competencia	4.61	1.00	4.53	1.18	3.79	1.24	.00	14.99	.07
Autonomía	4.60	1.00	4.64	1.06	4.30	1.20	.08	2.45	.01
Relación con los demás	4.40	.94	4.41	1.15	4.09	1.21	.08	2.43	.01
Motivación intrínseca	4.97	1.41	5.11	1.43	4.82	1.53	.47	.75	.00
Motivación integrada	5.13	1.34	5.16	1.35	4.89	1.47	.42	.86	.00
Disfrute	5.41	1.11	5.42	1.18	4.96	.31	.01	4.20	.02
Apariencia	5.31	1.12	5.28	1.33	4.60	1.34	.00	8.78	.04
Social	5.11	1.08	5.01	1.32	4.65	1.26	.02	3.73	.01
Salud	5.68	1.03	5.67	1.15	5.20	1.38	.00	4.83	.02
Competencia	5.49	1.09	5.36	1.30	4.62	1.38	.00	13.11	.06
Intención	3.90	.77	3.96	.85	3.61	.92	.01	4.18	.02
Experiencia autotélica	4.17	.78	4.12	.84	3.87	1.04	.03	3.35	.01
Tasa de ejercicio	6.34	1.24	6.30	1.35	5.82	1.22	.01	4.40	.03
Florecimiento	5.31	1.17	5.41	1.10	5.06	1.42	.17	1.76	.00

Tabla 15. Post hoc según los grupos de edad.

	1vs2	1vs3	2vs3
Competencia	-	.00	.00
Autonomía	-	-	-
Relación con los demás	-	-	-
Motivación intrínseca	-	-	-
Motivación integrada	-	-	-
Disfrute	-	.02	.02
Apariencia	-	.00	.00
Social	.09	-	-
Salud	.00	-	-
Competencia	-	-	-
Intención	-	.04	.01
Experiencia autotélica	-	.04	-
Tasa de ejercicio	-	.01	.03
Florecimiento	-	-	-

Según la variable práctica de ejercicio físico en la naturaleza, se encontraron diferencias (Lambda de Wilks = 0.79, $F(13, 382) = 7.66$, $p < .01$, $\eta^2 = .207$) en todas las dimensiones, siendo mayores en los que practicaban en la naturaleza (Tabla 14).

Tabla 14. Análisis diferencial según la práctica de ejercicio físico en la naturaleza.

	Si practica		No practica		<i>p</i>	<i>F</i>	η^2
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Competencia	4.66	.98	4.04	1.31	.00	27.76	.06
Autonomía	4.76	.85	4.19	1.29	.00	27.41	.06
Relación con los demás	4.57	.84	3.95	1.31	.00	32.37	.07
Motivación intrínseca	5.41	1.10	4.24	1.67	.00	69.62	.15
Motivación integrada	5.44	1.06	4.46	1.62	.00	52.13	.11
Disfrute	5.41	.84	4.80	1.50	.00	49.05	.11
Apariencia	5.28	1.10	4.99	1.51	.03	4.72	.01
Social	5.19	1.02	4.64	1.44	.00	18.79	.04
Salud	5.84	.84	5.12	1.47	.00	38.32	.08
Competencia	5.55	1.01	4.82	1.51	.00	32.33	.07
Intención	4.06	.66	3.52	.99	.00	41.20	.09
Experiencia autotélica	4.33	.66	3.68	1.00	.00	58.22	.12
Tasa de ejercicio	6.47	1.13	5.79	1.44	.00	26.45	.06
Florecimiento	5.52	1.02	4.89	1.38	.00	27.05	.06

Discusión y conclusiones



● Discusión

1. Discusión

Con el fin de facilitar la lectura y la comprensión del trabajo, se ha redactado este apartado según las hipótesis planteadas, con lo que, se comenzará con la primera hipótesis y se finalizará con la cuarta hipótesis.

Previo al abordaje de las hipótesis, los resultados muestran que los grupos más jóvenes de practicantes de actividad física en el medio natural utilizaron como modalidad de alojamiento el camping. Es evidente que la modalidad de camping sea de las más extendidas en las proximidades de los espacios naturales protegidos, debido principalmente al menor impacto ambiental de sus infraestructuras comparado con otras modalidades de alojamiento. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) en cuanto a la encuesta de alojamientos de camping, durante 2013 en España, 6.057.519 de viajeros utilizaron esta modalidad de alojamiento, lo que supuso un total de 31.376.344 de pernoctaciones. Los viajeros residentes en España alcanzaron el 67.26% frente al 32.74 los viajeros residentes en el extranjero. De los residentes en el extranjero, Francia 27.89%, Países Bajos 19.92%, Alemania 16.08% y Reino Unido 12.52%, ocuparon los mayores porcentajes.

Hipótesis 1

En esta hipótesis se esperaba que el ciclismo, la carrera y el senderismo fueran las actividades más practicadas y que las mujeres presentaran un mayor valor en la especialidad de senderismo mientras que los hombres lo harían en la de cicloturismo y alpinismo.

Los resultados obtenidos confirman la hipótesis planteada. Ya que en relación al contexto, los resultados muestran que las practicantes de actividad física en el medio natural en la modalidad de senderismo presentan un mayor porcentaje. La actividad senderista está acercando a los entornos rurales y naturales a personas fundamentalmente urbanas (Miranda, 2006), que quieren practicar deporte en contacto con la naturaleza observando el patrimonio cultural que pueden ir descubriendo a lo largo de sus recorridos. En la actualidad, la selección se basa en la búsqueda de experiencias, que volviendo a las palabras de Pine y Gilmore (2000:37) se definen como "sucesos que involucran a los individuos en forma personal". Las transformaciones sociales vividas por las sociedades desarrolladas, unido a una mayor demanda de calidad de vida, el disfrute de la naturaleza, la reacción adversa hacia el turismo de masas y los destinos saturados, así como las campañas de promoción y comunicación para el relanzamiento de destinos y productos turísticos alternativos, se hacen cada vez más importantes en relación a las potencialidades de los espacios naturales para la práctica de un importante número de actividades de ocio (Rivera, 2010). En este contexto, el senderismo deja de ser una simple actividad o producto turístico y se convierte en una experiencia turística integral en la que la práctica físico-deportiva-turística al aire libre se transforma en una forma privilegiada de relación con el medio natural. Donde se debe tener en cuenta que la existencia de una buena red de senderos incidirá positivamente en un destino turístico rural (Hernández, 2011), ya que habitualmente un senderista valorará los recursos del entorno. La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) define el senderismo como: Una práctica lúdica y deportiva que no es exclusiva del ámbito montañoso, que impacta en círculos sociales mucho más amplios que ven en él una manera fácil de practicar deporte, en permanente contacto con la naturaleza, y que ofrece al mismo tiempo la posibilidad de acceder a un mejor conocimiento del entorno y sus aspectos geográficos, históricos y humanos. Según el

“Informe sobre el turismo de naturaleza en España” (Estudios de Productos Turísticos, Diciembre 2004), el senderismo es una de las principales actividades y motivaciones dentro del turismo de naturaleza, se engloba dentro de aquellas prácticas que se realizan en el medio natural terrestre y es practicado por más del 50% de los turistas que eligen este tipo de destinos. Se trata de la actividad más demandada por el turista de naturaleza y la más ofertada por las empresas y los destinos.

La oferta en los países europeos es muy completa y prácticamente se encuentra en la mayoría de destinos de naturaleza que cuentan con una red de caminos y sendas tradicionales que permiten recorrer grandes extensiones de su territorio. A continuación se detallan datos que nos ayudan a cuantificar la dimensión de esta práctica, según IPK International (2001): “Actividades deportivas de los alemanes, holandeses y franceses en sus vacaciones al extranjero”, en OMT: Deporte & Turismo: en Alemania, el 43% de los turistas eligen destinos de montaña y alrededor de un 89% realiza actividades como el excursionismo y el senderismo, en Holanda, el 36% de los turistas van a la montaña y un 73% practica el senderismo, en Francia, un 37% elige la montaña y el senderismo representa un 88%, en Estados Unidos, el 71% de la población (alrededor de 159 millones de personas) participó en alguna actividad recreativa al aire libre, donde destacan las caminatas o marchas a pie (34,2%).

Para definir el perfil del consumidor de senderismo se deben considerar una serie de indicaciones que suelen ser generales. Según el Informe de la Dirección General de Agricultura, Innovación en el medio rural (2001), la valorización del turismo de senderismo en los territorios rurales, las mujeres suelen representar más del 50% de practicantes en los países europeos (sobre todo Francia y Alemania). Se entiende que esta tendencia puede repetirse en el resto de países europeos, observando un

reparto equitativo entre mujeres y hombres a la hora de realizar esta actividad existiendo una creciente realización de senderismo en familia y se considera una actividad perfecta para realizar con el grupo y el entorno familiar. El número de senderistas y excursionistas con edad superior a 50 años es muy representativo en toda Europa y el envejecimiento de la población hace que esta cifra vaya en aumento. El informe Future Traveller Tribes 2020 calcula que un número muy importante de la población mundial tendrá en el 2020 entre 50 y 75 años, aumentando considerablemente el número de personas mayores viajeras. Resulta fundamental tener en cuenta que este grupo de edad entiende esta actividad física como muy saludable al representar una práctica suave fácilmente realizable.

La mayoría de estudios destacan que el senderismo y el excursionismo son practicados básicamente por clases sociales medias y altas, ya sea desde el punto de vista económico como a nivel de formación. Beedie y Hudson (2003) evidencian que, a nivel mundial, el promedio de edad de este tipo de turistas está sobre los 41 años de edad y que más del 77% son personas mayores de 30 años. En el caso concreto de España, según el "Informe sobre el turismo de naturaleza en España" (Estudios de Productos Turísticos, Diciembre 2004), el perfil socioeconómico de la demanda actual para el caso concreto del turismo de naturaleza (muy representativo en la actividad senderista), el grupo de edad de 30 a 39 años es el más numeroso seguido del grupo de 20 a 29 años.

La actividad más practicada por los hombres según García Ferrando (2006), en su estudio sobre hábitos deportivos de los españoles, es el cicloturismo. En 2011, las actividades deportivas más practicadas entre los españoles era el ciclismo, la carrera y el montañismo/senderismo/excursionismo (García Ferrando, 2006 y 2011).

Datos que están en sintonía con la encuesta sobre el uso de la bicicleta en España (2010) cuando afirma que el 80.2% de los españoles sale en bicicleta con alguna frecuencia para “para hacer deporte” y de éstos el 36% la utiliza semanalmente. También los hombres presentaron mayores valores en la actividad de alpinismo.

Hipótesis 2 y 3

En la hipótesis 2 se esperaba que existirían distintos perfiles motivacionales en los practicantes de actividad física en el medio natural, entre ellos un perfil menos autodeterminado y otro perfil más autodeterminado. La hipótesis 2 se confirma, pues se han obtenido dos perfiles, de forma similar a los estudios previos sobre perfiles motivacionales (Cox y Ullrich-French, 2010; Méndez, Sánchez, Fernández-Rio, Cecchini, y González, 2013; Ruiz, Graupena, Gutiérrez, y Nishida, 2004; Ullrich-Frech y Cox, 2009; Vansteenkiste, Soenens, Sierens, Luyckx, y Willy, 2009; Yli-Piipari et al., 2009, entre otros).

De igual forma que en la hipótesis 2, en la hipótesis 3 el perfil más autodeterminado se esperaba que presentara mayores valores en todos los motivos de práctica, exceptuando el motivo apariencia. También presentará mejores valores en intención de práctica, experiencia autotélica, florecimiento humano y tasa de ejercicio físico. Los resultados obtenidos confirman esta hipótesis.

Se han identificado dos perfiles un perfil “no autodeterminado”, con puntuaciones muy bajas en competencia, autonomía, relación con los demás, motivación intrínseca y motivación integrada; en esta misma línea, autores como Cresswell y Eklund (2005), McDonough y Crocker (2007), Lemyre, Treasure, y Roberts (2006) y Pelletier et al. (2001) asociaron las conductas no autodeterminadas con consecuencias

negativas como la distracción, el agotamiento, la ansiedad, el abandono deportivo, etc. Otro perfil "autodeterminado" con puntuaciones más altas en competencia, autonomía, relación con los demás, motivación intrínseca y motivación integrada. Este perfil autodeterminado se ha asociado en numerosos trabajos con conductas más adaptativas, como mayor concentración (Brière et al., 1995), mayor afectividad y estado de flow (Kowal y Fortier, 1999; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, y Blais, 1995), mayor persistencia (Pelletier, Fortier, Vallerand, y Brière, 2001; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, y Cury, 2002), así como una mayor participación, esfuerzo, diversión, interés, bienestar (McNeill y Wang, 2005; Hodge et al., 2008; Harwood, Cumming, y Fletcher, 2004; Moreno et al., 2007; entre otros).

Los resultados de las investigaciones previas (Cox, Smith, y Williams, 2008; Hagger y Chatzisarantis, 2007; Moreno et al., 2010; Yli-Piipari, Wang, y Jaakkola, 2012) muestran que las personas con una motivación hacia la actividad física más autodeterminada revelan mayor, disfrute, apariencia, competencia, salud, florecimiento, tasa de ejercicio físico (TS). Estos hallazgos están en consonancia con diversos estudios (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008; Lim y Wang, 2009; Vallerand, 2007) que ponen de manifiesto como la práctica deportiva realizada por un locus de causalidad interno lleva a una serie de consecuencias positivas como el bienestar, intención, salud, florecimiento humano y competencia en la práctica físico-deportiva.

El perfil autodeterminado presentó una clara relación con la intención de práctica. En esta investigación se midió la intención de seguir siendo físicamente activo, ya que la intención de ser activo en el futuro ha mostrado ser un predictor de la práctica de actividad física en diversos estudios (Biddle y Goudas, 1999; Godin, Anderson, Lambert, y Desharnais, 2005). La explicación de esta asociación se puede encontrar

en la teoría de la acción planeada (Ajzen, 1991), que afirma que el determinante inmediato del comportamiento es la intención personal de realizar ese comportamiento. Así, conociendo el valor que tiene la intención conductual como predictor de la conducta (Ajzen y Fishbein, 1980), se decidió utilizar la Medida de la Intencionalidad de ser Físicamente Activo (Moreno, Moreno, y Cervelló, 2007) para poder determinar qué factores motivacionales influían sobre la posible adherencia a la práctica de actividades físicas en el medio natural.

El perfil más autodeterminado presentó mayores valores en los diferentes motivos de práctica autodeterminada: disfrute, salud y social. No obstante, los resultados también mostraron que las variables competencia y apariencia fueron mayores en este perfil.

El motivo de salud, se convierte en una clara motivación de práctica. En esta línea, los espacios naturales pueden ayudar a practicar deporte para mejorar la salud y lo que ahorra el gasto en la salud pública, como así queda reflejado en el programa de vías verdes (Aycart y Hernández, 2007). Ejemplos de ahorro en la salud pública se encuentran en la gestión que se está haciendo por parte de las Vías Verdes de Girona para “integrarse como recurso de ocio saludable en el sistema de salud pública de la Generalitat de Catalunya a través de un programa de apoyo a la prevención, en el que los facultativos médicos recetarán fórmulas saludables como caminar y hacer ejercicio físico” (Hernández, Aizpurúa y Aycart, 2011, 86-87) o en Serón (Vía Verde del Hierro) donde el médico local prescribe a sus pacientes menos medicamentos y más caminar por la vía verde. Perrusson y Mercat (2010), en su estudio sobre el Tour de Borgoña durante el año 2009 estimaron que la actividad física desarrollada en este circuito, especialmente en las mujeres y ancianos, provoca un impacto indirecto sobre la salud estimado en 12.8 millones de €; reduciendo enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo

II y algunos tipos de cáncer. El trabajo de Hartig (2006), ha demostrado que los beneficios de la actividad física pueden aumentar o reducirse en función de la calidad del entorno (urbano o natural) y concluye que las vías verdes amplían los beneficios de la actividad física para la salud.

El perfil más autodeterminado presentó mayores valores en experiencia autotelica y florecimiento humano. Estos datos están en la línea del estudio de Ruiz, García, y Granero (2007), donde los datos hallados ponen de manifiesto la relevancia del carácter intrínseco de estas motivaciones (Deci y Ryan, 1985), pues destacan las relacionadas con la satisfacción de experimentar sensaciones diferentes a las habituales y cotidianas a través de la propia actividad, mediante la autorrealización e interiorización que supone la intensa experiencia personal y vivencial (70%), así como de la búsqueda interior y la espiritualidad (55.7%). También, para la mayoría de peregrinos, alejarse de la vida cotidiana (56.8%), de la rutina diaria, de las exigencias profesionales, de la competitividad, del estrés urbanizado, de la insatisfacción y demandas de la sociedad moderna occidental, de la individualización que parece exigir la forma de vida occidental, son motivos para aventurarse por la ruta jacobea. Estos aspectos están en consonancia con los postulados de autores como Dienot y Theiller (1999) y Palmi y Martín (1997), sobre la creciente concienciación social de necesidad de vivencias emocionales, espontáneas y significativas, de búsqueda del equilibrio personal y de otros estados de conciencia por medio de experiencias transformadoras cambiando la escenografía cotidiana. Asimismo, según Lagardera, García Ferrando y Latiesa (2002) y Elias y Dunning (1992), la "desrutinización", la búsqueda de emociones "lúdicas" y motivos para la autorrealización, se está convirtiendo en una constante para un gran número de personas que residen en contextos urbanos, donde la forma de vida, cada vez más ligada al ordenador y a la escasez de tiempo, conduce al individualismo, al egoísmo y a la pérdida de sensación de realidad. Esta búsqueda la realiza

el ser humano, como compensación al citado estilo de vida urbano y a las tendencias que le empujan hacia la cultura global, a través de culturas corporales tradicionales (Heineman, 2001).

Según indican autores como Holt (1995), la necesidad de descubrimiento personal se lleva a cabo, cada vez más, mediante la participación activa de la persona, a través de la experiencia física y deportiva en el medio natural, aspectos relacionados con la recreación y las prácticas de aventura y el turismo en la naturaleza. En la misma línea, nuestros datos presentan una clara relación entre la práctica de actividad en el medio natural y el florecimiento humano. Este dato coincide plenamente con lo hallado hasta el momento. Pero debido a la novedad de este concepto y al tratarse de un estudio descriptivo-correlacional inicial, no nos permite establecer relaciones de causalidad, aunque si bien, la información obtenida puede resultar de gran utilidad a los técnicos para promover aquellas actividades, pudiendo así diseñar intervenciones motivacionales más focalizadas. Por lo que son necesarios más estudios en esta línea, que traten de esclarecer las posibles diferencias encontradas. Sería interesante para futuras investigaciones elaborar diseños de intervención encaminados a ofrecer un mayor florecimiento humano a los participantes siendo para ello fundamental incidir en la formación del docente, como plantear estudios de carácter longitudinal, comprobando si aquellas participantes con un perfil de menos autodeterminado, con el paso del tiempo y llevando a cabo las intervenciones necesarias, pueden cambiar a un perfil de más autodeterminado, lo que aportaría nuevos resultados (Moreno-Murcia, Cervelló, Galindo, Huéscar, y Buñuel, 2014).

Hipótesis 4

Se esperaba que los grupos de menor edad presentarían una mayor valoración en todas las variables analizadas. Tras comprobar las posibles diferencias por grupos de edad, encontramos que la balanza se inclina a favor de los grupos de edades más jóvenes. Estos resultados están en la línea de los expuestos por Granero, Ruiz y García (2007) y Castillo, Balaguer y Duda (2000), que también obtienen las mayores proporciones en aquellos motivos orientados a la tarea, destacando la recreación, la diversión y la afiliación. Éstas son motivaciones propias de esta edad, de independencia de vínculos familiares y gran importancia de las relaciones sociales, libres de cargas familiares. La importancia de experimentar sensaciones y emociones diferentes a las cotidianas es especialmente relevante para los más jóvenes. Los jóvenes son los colectivos que buscan más la satisfacción personal a través de la actividad físico-deportiva y recreativa, mientras que las motivaciones de los mayores están más vinculadas, posiblemente, con el carácter tradicional de la práctica físico-deportiva.

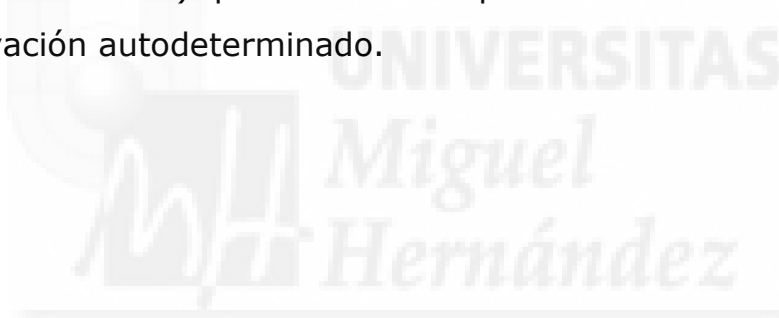
● Conclusiones

Para finalizar y como valoración global de las relaciones encontradas en nuestro estudio, señalamos las siguientes conclusiones que vienen a resumir las principales aportaciones del estudio:

- Las principales actividades deportivas que se desarrollan en los espacios naturales son el ciclismo, senderismo y carrera.
- En la modalidad de contacto con el medio en la especialidad de senderismo son las mujeres las que presentan un mayor valor en la especialidad de senderismo mientras que los hombres lo hacen en la de cicloturismo.
- Los más jóvenes elijen el camping como alojamiento preferido mientras que las cabañas son el alojamiento preferido por los hombres.
- Por grupos de edad, son los más jóvenes los que valoran más los mediadores psicológicos, los motivos disfrute, apariencia, social, salud y competencia, la intención de práctica, la experiencia autotélica, la tasa de ejercicio físico y el florecimiento humano.
- Existe una correlación positiva entre las necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca e integrada, motivos de práctica,

experiencia autotélica, intencionalidad para ser físicamente activo, florecimiento humano y nivel de actividad física.

- Se han obtenido dos perfiles motivacionales. Un perfil autodeterminado con puntuaciones altas en competencia, autonomía relación con los demás, motivación intrínseca y motivación integrada; y otro perfil no autodeterminado, con puntuaciones menores en las variables descritas.
- Existe un patrón de pensamiento positivo hacia la práctica físico-deportiva en la naturaleza (motivos de práctica, intención, experiencia autotélica, florecimiento humano y ejercicio físico en el medio natural) que se relaciona positivamente con un perfil de motivación autodeterminado.



Limitaciones y prospectiva



.....● Limitaciones y prospectiva

1. Limitaciones y prospectiva

En relación a los resultados obtenidos y a las conclusiones substraídas, en el siguiente apartado se exponen algunas ideas para la aplicabilidad de lo estudiado y para dar paso a futuras investigaciones que profundicen en la relación de las variables tratadas, así como, la exposición de las limitaciones de la investigación.

La información obtenida en esta investigación puede servir como guía de intervención para los monitores de actividades físicas en la naturaleza, técnicos deportivos, clubes deportivos, y personas en general, interesadas en motivar intrínsecamente a los practicantes hacia estilos de vida más activos y saludables a través de programas participativos, autónomos, sociales y basados en el disfrute.

Cabe destacar algunas limitaciones que presenta esta investigación en cuanto que se emplea una metodología correlacional, por lo que serían necesarios estudios experimentales que analizasen las relaciones de causa-efecto con respecto a las variables estudiadas, de forma que se controle el sesgo del método común (Podsakoff, MacKenzie, Lee, y Podsakoff, 2003). Por lo que futuros estudios podrían examinar cómo el grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas influye en la combinación de los diferentes tipos de motivación y, consecuentemente, en diferentes consecuencias. Del mismo modo, futuras investigaciones podrían diseñar programas, desde una perspectiva experimental, a través de los cuales se pueda incentivar la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas, y ver cómo esta satisfacción influye en el desarrollo de diversos perfiles motivacionales y su relación con algunas consecuencias positivas.

Además, sería necesario corroborar los resultados obtenidos en este estudio con otras poblaciones discriminando a su vez las posibles diferencias por sexo.

Los datos obtenidos, sirven de base, por tanto, para que futuros estudios analicen de forma experimental la relación causa-efecto existente entre los motivos de práctica físico-deportiva de la población practicante de ejercicio físico en la naturaleza y diferentes factores situaciones con el claro objetivo de invertir la evolución sedentaria predominante en la población actual y aumentar el compromiso regular con una práctica físico-deportiva que le permita adoptar estilos de vida más activos y saludables.

Por otra parte, el área de las actividades físico-deportivas desarrolladas en un entorno natural requiere todavía de trabajos específicos que profundicen en el estudio de los posibles efectos derivados de su práctica, como ocurre en el caso de otros tipos de actividad física. Debido fundamentalmente a que la mayor parte de las investigaciones realizadas en referencia al tema de los efectos provocados por la práctica regular de actividad física están referidos a programas de acondicionamiento físico de carácter aeróbico, y a que tampoco se ha podido establecer con claridad relaciones causales entre la práctica regular de actividad física y sus efectos psicológicos, aunque algunos autores (Weyerer y Kupper, 1994) ya han propuesto mecanismos que explicarían tal relación.

Propuesta de intervención



● Propuesta de intervención

1. Propuesta de intervención

Los resultados de las investigaciones en el contexto físico-deportivo muestran que la motivación autodeterminada se relaciona con las consecuencias más positivas a diferentes niveles: afectivo (placer, disfrute, satisfacción, interés, emociones positivas, flow), cognitivo (concentración) y conductual (esfuerzo, deportividad, rendimiento, adherencia a la práctica deportiva), de esta forma, las aplicaciones prácticas que se derivan de la teoría de la autodeterminación irán encaminadas a desarrollar la motivación autodeterminada del practicante.

El Plan sectorial de turismo de naturaleza y biodiversidad 2014-2020 aprobado por Real Decreto 416/2014, de 6 de junio, figuran como objetivos y acciones algunas de las que se detallan a continuación, que aunque no tienen una relación directa con los estudios realizados indirectamente están vinculadas a la motivación de la práctica deportiva en espacios naturales. Fomentar la aplicación de buenas prácticas en relación con la biodiversidad en la realización de actividades de turismo deportivo en la naturaleza. Las buenas prácticas en relación a la biodiversidad son una vía para la sensibilización y la integración ambiental en las actividades de turismo de naturaleza. Por ello, se considera interesante fomentar y reconocer su aplicación. Identificar y desarrollar buenas prácticas en relación con la biodiversidad para actividades de turismo deportivo en la naturaleza. La elaboración de estos manuales exige la participación de todos los actores involucrados, empresarios, asociaciones, practicantes etc. Así, se establecerán vínculos que fomenten sinergias positivas en favor de la biodiversidad y de las actividades turísticas sostenibles. Para ello, es conveniente usar como referencia

manuales solventes ya desarrollados y reconocidos, teniendo en cuenta la proyección nacional que se busca. Promocionar el turismo deportivo en la naturaleza como turismo sostenible. Los espacios que cuentan con una acreditación solvente respecto a las sostenibilidad del turismo deportivo de naturaleza realizado en su territorio representan un doble aval: por un lado, para el cliente garantiza una mayor seguridad sobre la sostenibilidad de las actividades que contrata y su contribución a la conservación de la biodiversidad. Por otro, a las administraciones públicas les asegura que la promoción del turismo en esos entornos no implica efectos negativos sobre su biodiversidad.

Partiendo de diversos trabajos, como los de Kilpatrick et al. (2002), Mageau y Vallerand (2003), Moreno y González-Cutre (2005, 2006), Oman y McAuley (1993), y Ryan et al. (1997), se pueden plantear algunas orientaciones que son extensibles a la práctica de actividad física no competitiva y al ámbito de la práctica deportiva, en espacios naturales, que se detallan a continuación:

1. Facilitar información adecuada sobre las actividades y biodiversidad para la promoción del turismo deportivo de naturaleza. Para impulsar adecuadamente el turismo deportivo de naturaleza, se requiere facilitar información clara, comprensible y fiable acerca de la biodiversidad y transmitir mensajes adecuados para proyectar la imagen real de la biodiversidad en los espacios naturales y de las políticas desarrolladas para conservarla y usarla de un modo sostenible. Existen muchos centros de interpretación de la biodiversidad que pueden ser útiles para comunicar los valores de la biodiversidad pero no suelen estar integrados en rutas, actividades y productos turísticos. En este contexto, puede ser de interés establecer medidas para mejorar su funcionamiento turístico.

2. Establecer programas de formación en materia de turismo deportivo de naturaleza. Desarrollar programas de formación, con distintas modalidades en turismo deportivo de naturaleza, dirigidos a todos los actores interesados centrados en crear las capacidades. Los sistemas de "formación de formadores" permitirán que las personas formadas gracias a estas iniciativas puedan transmitir los conocimientos adquiridos a su entorno próximo y aumentar el alcance y la eficacia de las iniciativas. También sería de interés explorar la posibilidad de revisar y mejorar la actual oferta de titulaciones oficiales para satisfacer las demandas actuales y prever las demandas futuras relacionadas con el turismo deportivo de naturaleza.

3. En el ámbito de la actividad física orientada hacia la salud, o no competitiva, es importante establecer objetivos realistas. Lo mismo sucederá en el ámbito de la práctica físico-deportiva, donde también habrá que atender al planteamiento de progresiones adecuadas (desde las etapas de formación), y al establecimiento de metas escalonadas, que abarquen objetivos realistas. Los estudios demuestran que el hecho de establecer metas realistas puede ayudar a prolongar el tiempo de práctica, así como consolidar las intenciones de ser físicamente activos (Hein, Müür y Koka, 2004; Landry y Solmon, 2004; Maltby y Day, 2001; Matsumoto y Takenaka, 2004; Wilson et al., 2004). También resulta interesante implicar a los participantes en la elección de objetivos, pidiendo a los participantes que nos aporten sugerencias sobre qué actividades se pueden plantear, siempre teniendo en cuenta que el monitor o el técnico, tiene que reconducir las propuestas, evitando aquellas que no sean viables o constituyan algún riesgo.

4. Dar posibilidades de elección en las actividades. Así, el participante se sentirá parte importante del proyecto, pudiéndose aplicar esta pauta en la actividad física no competitiva y el deporte de

competición, el instructor o monitor puede hacer partícipe al practicante permitiéndole elegir entre distintos ejercicios. Por ejemplo, se puede proponer al usuario que elija el tramo de descenso de rafting acorde a su dominio (iniciación, medio, avanzado, etc.), lo mismo sucede cuando se realizan rutas en bicicleta de montaña, estas rutas guiadas por monitores especializados se adaptarán al perfil de los usuarios en cuanto a su preparación. En un contexto como puede ser el del deporte de competición, también puede darse al deportista la opción de escoger entre distintas tareas que trabajen un mismo objetivo, como por ejemplo, dar a escoger en alguna sesión de trabajo el planteamiento táctico a seguir (en deportes de equipo, fomenta también la creatividad del grupo y la cohesión, a la vez que consolida un pensamiento táctico común), o en deportes individuales, permitir escoger entre diversos ejercicios de desarrollo técnico.

5. Explicar el propósito de la actividad, y lo que se quiere conseguir con las actividades que se proponen, ya que así aumenta la percepción positiva de la actividad y el sentido de autonomía.

6. Fomentar la relación social entre los participantes. En el ámbito de la actividad física no competitiva, la búsqueda de la relación con los demás es un motivo de práctica, y una costumbre social. En el ámbito deportivo, la relación con los demás mejora el clima, la camaradería y la cohesión del equipo

7. Desarrollar la experiencia autotélica motivando a los participantes a sentir de nuevo la experiencia porque durante su ejecución les gusta lo que experimentan (García Calvo, Cervelló, Jiménez, y Santos-Rosa, 2005).

8. Concienciar a los practicantes de que la actividad es mejorable a través del aprendizaje. Parece existir una relación entre la autodeterminación y la competencia percibida de los practicantes (Markland, 1999). En este apartado será fundamental la forma de plantear las actividades, debiendo ofrecer distintos niveles de dificultad dentro de una misma actividad, adaptando los distintos elementos (distancias, trayectorias, alturas, tamaño de los móviles o implementos, etc.) que permitan facilitar el aprendizaje las personas que lo practican.

9. Es necesario facilitar una retroalimentación positiva con el fin de promover las sensaciones de competencia y autoconfianza en el sujeto. Lutz, Lochbaum y Turnbow (2003), indican que, dando respuestas afectivas pre- y post- ejercicio, existe una correlación negativa con la motivación extrínseca y la desmotivación, y positiva con la motivación intrínseca y una mayor tendencia hacia la conducta auto-determinada. A la hora de estimular al practicante o deportista, se hará con expresiones del tipo: "buen trabajo, lo estás haciendo muy bien", "has colocado muy bien el cuerpo para realizar el ejercicio, etc.;" y evitar las de este otro tipo: "no, muy mal, así no se colocan las piernas", etc.

10. Crear nueva oferta de alojamiento. Es conveniente habilitar espacios para ubicar nuevas ofertas de alojamiento, debido a su escaso desarrollo en las proximidades de los espacios naturales. Por lo que sería conveniente la creación de campings que puedan ofertar cabañas que ha sido el alojamiento preferido por los hombres en la investigación, siguiendo la línea de los parques nacionales norteamericanos. De esta forma fomentaremos la actividad turística en la zona ya que la demanda pernoctará cerca de donde pueden desarrollar las actividades en la naturaleza.



Referencias



Referencias

1. Referencias

- Ainsworth, B. E., Sternfeld, B., Richardson, M. T., y Jackson, K. (2000). Evaluation of the Kaiser Physical Activity Survey in Women. *Medicinal Science Sports Exercise*, 32 (Suppl.).
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I., y Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Andrews, F. M., y Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: The development and measurement of perceptual indicators*. New York: Plenum.
- Apter, M. J., y Batler, R. (1996). Gratuitous risk: A study of parachuting. En S. Sveback, y M. J. Apter (Eds.), *Stress and health: A reversal theory perspective* (pp. 119-129). Washington, DC: Taylor y Francis.
- Archivo de la Real Colegiata de Roncesvalles (2003). *Estadísticas de Peregrinos 2002*. Roncesvalles: Inédito.
- Argyle, M. (1992). *La Psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza.
- Armenta, F., Prieto, I., y Morilla, M. (2003). Motivos que llevan a los jóvenes a la práctica deportiva y causas del abandono prematuro. En *Actas del I Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (pp. 1-5) [CD ROM]. Granada: Universidad de Granada
- Armstrong Trail (2010). Rails to Trails Conservancy (2010). User Survey and Economic Impact Analysis. http://www.armstrongtrail.org/pdf/Survey_Impact_Analysis_2010.pdf

- Asçi, F. H., Demirhan, G., y Dinç, S. C. (2007). Psychological profile of turkish rock climbers: an examination of climbing experience and route difficulty. *Perceptual and Motor Skills*, 104(3), 892-900.
- Asociación Europea de Vías Verdes -AEVV- (2000). *Guía de Buenas Prácticas de Vías Verdes en Europa: Ejemplos de Realizaciones Urbanas y Periurbanas*. Madrid: Asociación Europea de Vías Verdes.
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 331-336.
- Attarian, A. (1991), Research on adventure (risk) recreation. *Parks and Recreation*, 26(5), 35.
- Aycart, C. y Hernández, A. (2007). *Caminos naturales-vías verdes su adecuación al desarrollo rural sostenible*. Madrid: Dirección del programa Vías Verdes. Fundación de los Ferrocarriles Españoles.
- Baecke, J. A. H., Burema, J., y Frijters, E. R. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *American Journal of Clinical Nutrition*, 36, 936-942.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Beedie, P., y Hudson, S. (2003). Emergence of Mountain-Based Adventure Tourism. *Annals of Tourism Research*, 30(3), 625-643.
- Biddle, S. (1993). Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 99-107.
- Biddle, S., y Goudas, M. (1999). Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*, 66, 75-78.

- Boiché, J. C. S., Sarrazin, P. G., Grouzet, F. M. E., Pelletier, L. G., y Chanal, J. P. (2008). Students' motivational profiles and achievement outcomes in physical education: a self-determination perspective. *Journal of Educational Psychology, 100*, 688-701.
- Bouchet, P., Lebrun, A. M., y Auvergne, S. (2004). Sport Tourism Consumer Experiences: A Comprehensive Model. *Journal of Sport Tourism, 9*(2), 127-140.
- Bourdeau, P. (1994). D'eau et de rocher: le canyoning. *Les Cahiers Espaces, 35*, 49-54.
- Boyes, M. (1991). The concept of risk for outdoor teachers. *New Zealand Journal of Physical Education and Recreation, 24*(4), 14-17.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brière, N., Vallerand, R., Blais, N., y Pelletier, L. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'Échelle de motivation dans les sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology, 26*, 465-489.
- Buñuel Eras, A. (1992). La mujer, el tiempo libre y las prácticas deportivo-recreativas. En VVAA., *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres* (pp. 53-58). Madrid: Instituto de la Mujer. Ministerio de Asuntos Sociales.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Campbell, A., Converse, P. E., y Rogers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation
- Carratalá Deval, V., y García Ferriol, A. (1999). Diferencias en las motivaciones y actividades de ocio y tiempo libre entre adolescentes deportistas y no deportistas. *Motricidad, 5*, 111-132.
- Carvalho, S., y Riera, A. (1995). Los medios de comunicación social, la formación del profesional y las actividades físicas de aventura en la

naturaleza: una aproximación. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 70-75.

- Castillo, I., Balaguer, I., y Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 37-50.
- Castillo, I., y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Castree, N., y Braun, B. (2006). Constructing rural natures. En P. Cloke et al. (Eds.), *Handbook of Rural Studies* (pp. 161-170). Londres: Sage.
- Cox, A. E., y Ullrich-French, S. (2010). The motivational relevance of peer and teacher relationship profiles in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 337-344.
- Cresswell, S. L., y Eklund, R. C. (2005). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 3, 1957-1966
- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M., y Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. En J. E. Jacobs (Ed.), *Developmental perspectives on motivation* (pp. 57-97). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Haydée, C., y Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XII(1), 83-96.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista*. Bilbao: Universidad de Deusto.

- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., y Rasmussen, V. B. (2004). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Ginebra: World Health Organization.
- Dattilo, J., y Murphy, W.D. (1987), Facilitating the challenge in adventure recreation for persons with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 21(3), 14-21.
- De Vries, S., Verheij, R., Groenewegen, P. P., y Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments-healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between green space and health. *Environment and Planning A*, 35: 1717-1731.
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13., pp. 39-80). New York: Academic Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985b). The General Causality Orientations Scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227- 268.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: reflections and future directions. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of*

- self-determination research* (pp. 431-441). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Derry M., Jago, L., y Fredline, L. (2004). Sport tourism or event tourism: are they one and the same. *Journal of Sport Tourism*, 9,(3), 45-61.
- Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., y Fonseca, A. M. (2008). A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. *Estudios de Psicología*, 13, 223-232.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2000a). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, Mass.: M.I.T.
- Diener, E., y Biswas-Diener, R. (2008). *The science of optimal happiness*. Boston: Blackwell Publishing.
- Diener, E., y Lucas, R. (1999). Personality, and subjective well-being. In Kahneman, D., Diener, E. y Schwarz, N. (Eds.) *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1-5.
- Diener, E., Lucas, R. E., y Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., y Biswas-Diener, R. (In press). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*.

- Dienot, J., y Theiller, D. (1999). *Les nouveaux loisirs sportifs en montagne. Les aventuriers du quotidien*. Bordeaux: Maison des Sciences de l'Homme d'Aquitaine.
- Dilley, R., y Scraton, S. (2010). Women, climbing and serious leisure. *Leisure Studies*, 29(2), 125-141.
- Elias, N., y Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de civilización*. México D.F.: FCE.
- Encuesta sobre el uso de la bicicleta en España (2010). *Barómetro Anual de la Bicicleta España 2010*. Madrid: Fundación ECA Bureau Veritas.
- Ewert, A. (1985). Why people climb: The relationship of participant motives and experience level to mountaineering. *Journal of Leisure and Psychology*, 31, 189-210.
- Ewert, A. (1987). Outdoor adventure recreation: A trend analysis. *Journal of Park and Recreation Administration*, 5(2), 57-66.
- Ewert, A. (1994). Playing the edge: Motivation and risk taking in a high-altitude wilderness environment. *Environment and Behavior*, 26, 3-24.
- Ewert, A., y Hollenhorst, S. J. (1997). Adventure recreation and its implications for wilderness. *International Journal of Wilderness*, 3(2), 21-26.
- Fave, A., Bassi, M., y Massimini, F. (2003). Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 82-98.
- Feixa, 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.
- Fierro, A., y Rando, B. (2007). Escala Eudemon de Bienestar Personal: características psicométricas y estructura factorial. *Anuario de Psicología*, 38(3), 401-412.
- Forestry Commission. 2003. Forestry statistics 2003. Edimburgo, Reino Unido.

- Fourneau, F. (1998). El turismo en espacio rural en Francia. *Cuaderno de Turismo, 1*, 23-32.
- Fraile, A., y De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista Internacional de Sociología, 44*, 85-109.
- Fundación de los Ferrocarriles Españoles (1998). *Evaluación del uso y estado actual de las vías verdes puestas en servicio por el Ministerio de Medio Ambiente dentro del programa vías verdes*. Trabajo inédito. España: Fundación de los Ferrocarriles Españoles,.
- Fundación de los Ferrocarriles Españoles (2003). *Estudio Preliminar del Uso y Valoración de la Vía Verde del Tajuña*. Trabajo inédito. Madrid: Comunidad de Madrid.
- Gable, S. L., y Haidt, J. (2005). What (and why) is positive Psychology? *Review of General Psychology, 9*, 103-110
- Gammon, S., y T. Robinson (1997). Sport and tourism: a conceptual framework. *Journal of Sport Tourism, 4*(3), 67-74.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (1998). Estructura social de la práctica deportiva. En M. García Ferrando, N. Puig y F. Lagardera (Eds.), *Sociología del deporte* (pp. 41-67). Madrid: Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y CSD.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y CIS/siglo XXI.

- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 15-38.
- García Montes, M. E. y Ruiz Juan, F. (2004). El ocio y la recreación físico-deportiva en la sociedad española actual. En, *Actas del IV Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad. El Deporte unión de culturas* [CD ROM]. Cancún: Universidad de Murcia.
- García Montes, M. E. (1997). *Actitudes y Comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada, Granada.
- García-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P. A., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F., y Sousa, C. (2010). Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 609-616.
- Generalitat de Catalunya (2009). *Estratègia de Desenvolupament de Turisme de Natura a Catalunya, vinculat als Espais Naturals Protegits*. Barcelona: Universitats i Empresa Secretaria de Comerç i Turisme. Departament d'Innovació.
- Gil, F., León, J. M., y Jarama, L. (1992). *Habilidades sociales y salud*. Madrid: Eudema Universidad.
- Godin, G., Anderson, D., Lambert, L. D., y Desharnais, R. (2005). Identifying factors associated with regular physical activity in leisure time among Canadian adolescents. *American Journal of Health Promotion*, 20,20-27.
- González Millán, I. (1998). El ocio deportivo como elemento generador de calidad de vida. En J. Martínez del Castillo (Ed.), *Deporte y calidad de vida* (pp. 485-495). Madrid: Esteban Sanz.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la

regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847.

Granero Gallegos, A. (2005). *Expectativas y vivencias en la actividad físico-deportiva del peregrino. Un antes y un después en el Camino de Santiago*. Almería: Universidad de Almería (Colección Tesis Doctorales, nº 185).

Granero Gallegos, A., Ruiz Juan, F., y García Montes, M. E. (2005). El Camino de Santiago, una actividad física de recreación y formación para los jóvenes. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 7, 7-13.

Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Pérez-Quero, F. J., Ortiz-Camacho, M. M., y Bracho-Amador, C. (2012). Analysis of motivational profiles of satisfaction and importance of physical education in high school adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 614-623.

Grant, N., Wardle, J. y Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behaviour: A cross-cultural analysis of youth adults. *International Journal of Behaviour Medicine*, 16, 259-268.

Hair, J. F., Yerson, R. E., Tatham, R. L., y Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis*. New Jersey, Prentice-Hall: Upper Saddle River

Hall, C. M. (1992). Adventure, sport and helth. En C. M. Hall, y B. Weiler (Eds.), *Special Interest Tourism*. Londres: Pluto Press.

Hartig, T. (2006). *Using to amplify the health of physical activity (cde)*. En *consorci vies verdes de Girona. Jornadas técnicas Europeas sobre vías verdes. Las vías verdes en Europa. Ejemplos de dinamización de los usos planificación y gestión noviembre 24-25*. Girona: Consorci vies verdes de Girona.

Hartig, T., Mang, M., y Evans, G.W. 1991. Restorative effects of natural environment experience. *Environment and Behaviour*, 23, 3-26.

- Harwood, C., Cumming, J., y Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills usage within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 318-332.
- Hayes, N., y Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 34*, 723-727.
- Hein, V., Mür, M., y Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review, 10*(1), 5-19.
- Heineman, K. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI. En M. Latiesa, P. Martos, P. y J. L. Paniza (Eds.), *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI* (Vol. 1, pp. 43-58). Madrid: Esteban Sanz.
- Heinemann, K. (1994). El deporte como consumo. *Apunts: Educación Física y Deportes, 37*, 49-56.
- Henwood, K. (2001). *Exploring the linkages between the environment and health: is there a role for environmental and countryside agencies in promoting benefits to health?* Report to the Forestry Commission, Edimburgo, Reino Unido.
- Hernandez, A., Aizpurúa, N., y Aycart, C. (2011). *Desarrollo sostenible y empleo en las vías verdes*. Madrid: Fundación de los ferrocarriles españoles.
- Hodge, K., Allen, J. B., y Smellie, L. (2008). Motivation in Masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 157-176.
- Holder, M. D., Coleman, B., y Sehn, Z. L. (2009). The Contribution of Active and Passive Leisure to Children's Well-being. *Journal of Health Psychology, 14*, 378-386.
- Holt, D. B. (1995). How consumers consume: a typology of consumption
- Hull, R.B. y Michael, S.E. (1995), Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences, 17*(1), 1-14.

- López Fernández, I., García Bravo, L., y Garrido González, F. J. (2013). Estudio sobre las motivaciones para la práctica de la escalada en roca *Apunts: Educación física y deportes*, 113, 23-29.
- Ivars, J. A. (2000). Turismo y espacios rurales: conceptos, filosofías y realidades. *Investigaciones geográficas*, 23, 59-88.
- Jackson, S. A., y Eklund, R. (2002). Assessing flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133-150.
- Jiménez-Moral, J. A., Zagalaz Sánchez, M. L., Molero, D., Pulido-Martos, M., y Ruiz, J. R. (2013). Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 429-436.
- Kaplan, S. (1995). The urban forest as a source of psychological well-being. En G. A. Bradley (Ed.), *Urban Forest Landscapes: Integrating multidisciplinary perspectives*. Seattle: University of Washington Press.
- Keyes, C. L. M., y López, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45-59). Londres: Oxford University Press
- Kilpatrick, M., Hebert, E., y Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(4), 36-41.
- Kowal, J., y Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 13, 355-368.
- Kurtzman, J., y J. Zauhar (1997). A wave in time, the sport tourism phenomena. *Journal of Sport Tourism*, 4(2), 47-56.
- Kurtzman, J., y Zauhar, J. (2003). A Wave in Time – The Sports Tourism Phenomena. *Journal of Sport Tourism*, 8(1), 35-47.

- Lagardera, F. (2002). Desarrollo sostenible en el deporte, el turismo y la educación física. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 67, 70-79.
- Lagardera, F., García Ferrando, M., y Latiesa, M. (2002). Deporte y ecología: la emergencia de un conflicto. En M. García Ferrando, N. Puig y F. Lagardera (Eds.), *Sociología del deporte* (2ª ed.) (pp.187-219). Madrid: Alianza Editorial
- Landry, J. B., y Solmon, M. A. (2004). African American women's self-determination across the stages of change for exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 26, 457-469.
- Laraña, E. (1986). Los nuevos deportes en las sociedades avanzadas. *Revista de Occidente*, 62, 6-23.
- Latiesa M, (2001). Evolución y tendencias de la conexión entre turismo y deporte. En M. Latiesa, P. Martos y J. L. Paniza (Eds.), *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI volumen I* (pp. 83-100). Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Latiesa, M. y Paniza, J. L. (2006). Turistas deportivos: una perspectiva de análisis. *Revista Internacional de Sociología*, 44, 133-149.
- Lemyre, N. P., Treasure, D. C., y Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 28, 32-48.
- Levy, L., y Anderson, L. (1980). *La tensión psicosocial, población, ambiente y calidad de vida*. México: El Manual Moderno.
- Lim, B. S. C., y Wang, C. K. J. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 52-60.
- Lluís Prats Planagumà (2010). Perfil y motivación del cliente alemán en tours de ciclismo de carretera
- Lonsdale, C., Hodge, K., y Rose, E. A. (2008). The development of the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 30, 323-355.

- López Crespo, C. (2001). La cuestión del género en los valores asociados al deporte. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 2, 39-50.
- López Monné, R. (1996). *Camins i senderismo. Activitats recreatives i turístiques en espais rurals i naturals*. Tesis Doctoral, Universidad Rovira i Virgili, Tarragona.
- Lucas, R. E., Diener, E., y Suh, E. (1996). Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Luque, A. (2003). La evaluación del medio para la práctica de actividades turístico-deportivas en la naturaleza. *Cuadernos de Turismo*, 12, 131-149.
- Luque, P. (2011). *Análisis del modelo de uso-visita de los deportistas-turistas de las vías verdes andaluzas*. Tesis doctoral, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Granada. Córdoba: Juan de Mairena y de Libros
- Lutz, R., Lochbaum, M., y Turnbow, K. (2003). The role of relative autonomy in post-exercise affect responding. *Journal of Sport Behavior*, 26, 137-154.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness*. New York: The penguin press.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-851.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131
- Machado, R. (2009). El ocio y el deporte en la época del turismo global. *Apunts. Educació Física i Esports*, 97, 37-46.
- Mageau, G. A., y Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.

- Maltby, J., y Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 135, 6, 651-660
- Isorna, M., Rial, A., Vaquero, R., y Sanmartín, F. (2012). Motivaciones para la práctica de deporte federado y del piragüismo en alumnos de primaria y secundaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 19-24.
- Marchena, V. (1992). *Ocio y turismo en los parques naturales andaluces*. Consejería de economía y hacienda. Sevilla: Junta de Andalucía.
- Markland, D. (1999). Internally informational versus internally controlling exercise motives and exercise enjoyment: The mediating role of self-determination. en P. Parisi, F. Pigozzi, y G. Prinzi (Eds.), *Sport Science '99 in Europe*. Proceedings of the 4th Annual Congress of the European College of Sport Science. Rome: University Institute of Motor Sciences
- Martin, M. A., Lozano, M. J., y González, M.V. (2003). Los espacios protegidos como factor de localización del turismo rural en Castilla y León. *Serie Geográfica*, 11, 177-190.
- Martos Fernández, P., y Salguero Pérez, A. (2001). La Estación Recreativa Puerto de la Ragua: Hacia un turismo deportivo sostenible en el medio natural. En M. Latiesa Rodríguez, P. Martos Fernández y J. L. Paniza Prados (Eds.), *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI*. Madrid: Esteban Sanz.
- Matsumoto, H., y Takenaka, K. (2004). Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science*, 2, 89-96.
- McDonough, M. H., Crocker, R. E. (2007). Testing Self-Determined Motivation as a Mediator of the Relationship Between Psychological Needs and Affective and Behavioral Outcomes. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 29, 645-663.

- McIntyre, N. (1992). Involvement in risk recreation: A comparison of objective and subjective measures of engagement. *Journal of Leisure Research*, 24(1), 64-71.
- McNeill, M. C., y John Wang C. K. (2005). Psychological profiles of elite school sports players in Singapore. *Psychology of Sport y Exercise*, 6, 117-128.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., Cecchini, J. A., y González, C. (2013). Perfiles motivacionales y sus consecuencias en educación física. Un estudio complementario de 416 metas de logro 2x2 y autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 29-38.
- Ministerio de Medio Ambiente (2003). *Grado de aceptación y uso de los caminos naturales del medio ambiente*. Madrid: Ministerio de Medio Ambiente.
- Miranda Román, G. (2006). El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. *Pasos. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 4,(3), 301-326.
- Miranda, J., Lacasa, E., y Muro, I. (1995). Actividades físicas en la naturaleza: un objeto a investigar. Dimensiones científicas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 53-69.
- Moreno, J. A, y González-Cutre, D. (2006). Predicción del disfrute en el ejercicio físico según la orientación disposicional y la motivación autodeterminada. *Análisis y Modificación de Conducta*, 32, 767-780.
- Moreno, J. A. y González-Cutre, D. (2005). Adherencia a los programas acuáticos a través de la Teoría de la Autodeterminación. En J. A. Moreno (Ed.), *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 35-46). Murcia: Instituto U.P. de Ciencias del Deporte.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 1(25), 35-51.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y Martínez Camacho, A. (2007b). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada

- en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23, 167-176.
- Moreno, J. A., Gómez, A., y Cervelló, E. (2010). Un estudio del efecto de la cesión de autonomía en la motivación sobre las clases de educación física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 24, 15-27.
- Moreno, J. A., Llamas, L. S., y Ruiz, L. M. (2006). Perfiles motivacionales y su relación con la importancia concedida a la Educación Física. *Psicología Educativa*, 12, 49-63.
- Moreno, J. A., Martínez-Galindo, C., González-Cutre, D., y Marcos, P. (2009). Perfiles motivacionales de practicantes en el medio acuático frente al medio terrestres. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(34), 201-216.
- Moreno, J. A., Moreno, R., y Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
- Moreno, J. A., y Lamas, L. S., y Ruiz, L. M. (2006). Perfiles motivacionales y su relación con la importancia concedida a la Educación Física. *Psicología Educativa*, 12(1), 49-63.
- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C., y Conte, L. (2011). Validación de la Escala de "Satisfacción de las necesidades Psicológicas Básicas" y del Cuestionario de la "Regulación Conductual en el Deporte" al contexto español. *RYCIDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 355-369.
- Morgan, W. P., y Goldston, S. E. (1987). *Exercise and mental health*. Washington: Hemisphere.
- Mouriño López, E. (2001). *Activación patrimonial e ritualización no proceso de revitalización do Camiño de Santiago*. Tesis doctoral, Universidad de Santiago de Compostela.
- Moyano, E., Garrido, F., y Moscoso, D. (2004). Los campos conflictuales emergentes en torno a las prácticas deportivas, turísticas y

- medioambientales en los espacios naturales y las zonas rurales. Estudio de casos. En A. Álvarez (Ed.), *Turismo, ocio y deporte. VIII Congreso español de sociología transformaciones globales: confianza y riesgo* (pp. 499-518). A Coruña: Universidade da Coruña.
- Muñoz, J. C. (2008). El turismo en los espacios naturales protegidos españoles, algo más que una moda reciente. *Boletín de la AGE*, 46, 291-304.
- Muñoz, J. (2004). El orden natural del paisaje. En N. Ortega (Ed.), *Naturaleza y cultura del paisaje* (pp. 37-52). Madrid: Fundación Duques de Soria/Universidad Autónoma de Madrid.
- Naciones Unidas (2002). *World urbanisation prospects: the 2001 revision*. Nueva York, EE.UU: ONU.
- Neirotti, D. L. (2003). An Introduction to Sport and Adventure Tourism. En S. Hudson (Ed), *Sport and Adventure Tourism*. Binghamton: The Haworth Hospitality Press.
- Nel.lo, M., y Llanes, C. (2005). *L'ecoturisme*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- Norusis M. J. (1992). *Norusis Statistical Package for the Social Sciences*. New York, USA: Mc Graw-Hill.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- O'Brien, L. (2005). *Trees and woodlands: nature's health service*. Farnham, Reino Unido: Forest Research.
- Observatorio Europeo Leader (marzo 2001). *Cuaderno de la Innovación*, 12.
- Ojeda, J. F. (2006). Paseando por paisajes de Doñana de la mano de algunos de sus creadores contemporáneos. En J. F. Ojeda, J. C. González y A. López (Eds.), *Doñana en la cultura contemporánea* (pp. 171-204). Madrid: Ministerio de Medio Ambiente.
- 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 elegidos. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 108-123.
- Oman, R., y McAuley, E. (1993). Intrinsic motivation and exercise behavior. *Journal of Health Education*, 24, 232-238.
- OMT (2002). El mercado europeo del ecoturismo. *Informe especial*, 14.
- Pallarés, J. (1998). Los agentes psicosociales como moduladores de la motivación en deportistas jóvenes orientados al rendimiento: un modelo causal. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 275-281.
- Palmi, J., y Martín, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 147-157.
- Papaioannou, A., Kourtesopoulou, A., y Konstandakatoú, B. (2005). Intrinsic motivation and task and ego orientation in athletes of climbing. *Inquiries in Sport and Physical Education*, 3(1), 13-21.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., y Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., y Brière, N. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Pereira, A. L., y Félix, M. J. (2002). Siglo XXI: nuevos valores, nuevas profesiones. Una perspectiva del ocio deportivo en la naturaleza integrado en el turismo. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital [en línea]*, 50.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Peterson, C., y Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 141-146.

- Pigasseau, D., Bui-Xuan, G., y Gleyse, J. (1999). Epistemological Issues on Sport Tourism: Challenge for a New Scientific Field. *Journal of Sport Tourism*, 5(1), 19-27.
- Pine, J., y Gilmore, J. (2012). *La economía de la experiencia*. Barcelona: Editorial Granica.
- Pinillos, J. L. (1990). El turismo como hecho psicológico. *Revista Papers de Turisme*, 2, 5-13 .
- Plötz, R. (2003). Peregrinatio ad Limina Sancti Jacobi. En P. Caucci Von Saucken (Ed.), *Santiago, la Europa del peregrinaje* (pp. 17-38) (3ª ed.). Barcelona: Lunwerg.
- Pretty, J., Griffin, M., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., y South, N. 2005. *A countryside for health and wellbeing: the physical and mental health benefits of green exercise*. Report for the Countryside Recreation Network, Sheffield, Reino Unido.
- Priest, S., y Dixon, T. (1991). Research note: towards a new theory of outdoor leadership style. *Leisure Studies*, 10(2), 163-170.
- Pulido, J. I. (2007). Elementos para orientar la formulación de una política turística sostenible en los parques naturales andaluces. *Cuadernos de Turismo*, 19, 167-188.
- Putnam, R. (2000). *Bowling alone: the collapse and revival of American community*. Nueva York, EE.UU., Simon and Schuster.
- Rails to Trails Conservancy (2006). *Pine Creek Rail Trail 2006 User Survey and Economic Impact Analysis*. http://www.railstotrails.org/resources/documents/resource_docs/RTC_PineCreekGuide_web.pdf
- Rails to Trails Conservancy (2008). *Perkiomen Rail Trail 2008 User Survey and Economic Impact Analysis*. http://www.railstotrails.org/resources/documents/resource_docs/Perkiomen_Trail_Users_Survey
- Rails to Trails Conservancy (2009). *Ghost Town Trail 2009 User Survey and Economic Impact Analysis*.

- http://www.railstotrails.org/resources/documents/wherewework/northeast/Ghost_Town_Trail
- Rails to Trails Conservancy (2009). *Schuylkill River Trail 2009 User Survey and Economic Impact Analysis*. <http://www.railstotrails.org/resources/documents/wherewework/northeast/Schuylkill%20Rive>
- Rivera Mateos, M. (2010). *Turismo activo en la naturaleza y espacios de ocio en Andalucía: aspectos territoriales, políticas públicas y estrategias de planificación*. Tesis doctoral, Universidad de Granada.
- Ruiz, L. M., Graupera, J. L., Gutiérrez, M., y Nishida, T. (2004). El test AMPET de motivación de logro para el aprendizaje en educación física: desarrollo y análisis factorial de la versión española. *Revista de Educación*, 335, 195-211.
- Ryan, A. M., Hicks, L., y Midgley, C. (1997). Social goals, academic goals, and avoiding seeking help in the classroom. *Journal of early adolescence*, 17(2), 152-171.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., y Sheldom, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., y Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality y Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Sallent, O. (1991). Deporte y Turismo: un campo fascinante. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 26, 53-59.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sánchez-López, M., Salcedo-Aguilar, F., Solera-Martínez, F., Moya-Martínez, P., Notario-Pacheco, B. y Martínez-Vizcaíno, V. (2009). Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11-13 years of Cuenca, Spain. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19, 879-884.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Sarria, A., Selles, H., Canedo-Arguelles, L., Fleta, J., Blasco, M. J., y Bueno, M. (1987). A self-test for quantifying physical activity in adolescents. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 7, 56-61.
- Schrader, M. P., y Wann, D. L. (1999). High-risk recreation: The relationship between participant characteristics and degree of involvement. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 426-441.
- Sebire, S., Standage, M., y Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic self determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41, 19-31.
- Seligman, M. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Parks, A., y Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *The Royal Society*, 359, 1379-1391.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Séller, P. e IPK International (2001). Actividades deportivas de los alemanes, holandeses y franceses en sus vacaciones al extranjero. *OMT: Deporte y Turismo*, 151-161.
- Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., y Haidt, J. (2000). *Positive Psychology*. Manifiesto (Rev. Ed.) Philadelphia. <http://www.positivepsychology.org/akumalmanifiesto.htm>
- Simoës Brasileiro, M. D. (2001). Turismo y deporte en la naturaleza: dos experiencias integradas de ocio. En M. Latiesa Rodríguez, P. Martos Fernández, y J. L. Paniza Prados (Eds.), *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI* (Vol. 1, pp. 263-273). Madrid: Esteban Sanz.
- Sofield, T. H. B., y Sivan, A. (2003). From Cul-tural Festival to International Sport - The Hong Kong Dragon Boat Races. *Journal Sport Tourism*, 8(1), 9-20.
- Sollerhed, A. C., Apitzsch, E., Råstam, L., y Ejlertsson, G. (2008). Factors associated with young children's self-perceived physical competence and self-reported physical activity. *Health Education Research*, 23, 125-136.
- Tabbush, P., y O'Brien, L. (2003). *Health and well-being: trees, woodlands and natural spaces*. Edimburgo, Reino Unido, Forestry Commission.
- Tkach, C., y Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Trigo, E. (1990). La actividad deportiva de los jóvenes estudiantes de enseñanzas medias de Galicia durante su tiempo libre. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte*, 15-16, 70-81.
- Tuan, Y. F. (1998). *Escapism*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.

- Ullrich-French, S., y Cox, A. (2009). Using cluster analysis to examine the combinations of motivation regulations of physical education students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 358-379.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., y Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. A review and a look at the future. En G. C. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 59-83). New York: John Wiley.
- Vallerand, R. J., y Fortier, M. S. (1998). Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and critique. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 81-101). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., y Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents. En Van Lange y E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of Theories Social Psychology* (Vol. 1, pp. 416- 437). London: SAGE.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., y Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41, 19-31.

- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., Luyckx, K., y Lens, W. (2009). Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters. *Journal of Educational Psychology, 101*, 671-688.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial, 3*, 87-116.
- Veva, J. F. (1992). La dimensión ambiental de la planificación turística: una nueva cultura para el consumo turístico. *Papers de Turismo, 10*, 23-39
- Viladrich, C., Torregrosa, M., y Cruz, J. (2011). Calidad psicométrica de la adaptación española del Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte. *Psicothema, 23*, 766-794.
- Vlachopoulos, S., Karageorghis, C., y Terry, P. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*, 387-397.
- VV.AA. (2008). *Guía de Vías Verdes*. Volumen I. Madrid: Anaya S.A. y Fundación de los Ferrocarriles Españoles.
- VV.AA (2008). *Guía de Vías Verdes*. Volumen III. Madrid: Anaya S.A. y Fundación de los Ferrocarriles Españoles.
- Weyerer, S., y Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine, 17*(2), 108-116.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., y Murray, T. C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 75*, 81-91.
- Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., y Wild, T. C. (2006). The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*, 231-251.
- Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., y Nurmi, J. (2009). relationships between physical education students' motivational

Profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity
Journal of Sports Science and Medicine, 8, 327-336.

Yli-Piipari, S., Keng, C., Wang, J., Jaakkola, T., y Liukkonen, J. (2012).
Examining the growth trajectories of physical education students'
motivation, enjoyment, and physical activity: a person-oriented
approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 401-417.

Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., y Alexandris, K. (2006). Self-
determination in sport commitment. *Perceptual and Motor Skills*,
102(2), 405-420.





Anexo

UNIVERSITAS
Miguel
Hernandez

Anexos

A través de este cuestionario queremos que expreses cómo te sientes cuando haces **turismo deportivo en la naturaleza (parques naturales)**. Lee el enunciado de cada apartado y señala con un círculo el grado de acuerdo o desacuerdo con los ítems.



Edad:.....años

Sexo:

Varón

Mujer

¿Realizas ejercicio físico **en la naturaleza** en espacios protegidos de ámbito mediterráneo?

Si

No

Modalidad **Aventura** Rafting : Kayac Piragüismo Hodrosped Canyoning Puenting

Modalidad **Contacto con el medio** Cicloturismo Rutas ecuestres Senderismo : Otras Raids 4X4

Modalidad **Deportes con bajo impacto ambiental** Espeleología Alpinismo : Otros Parapente Ala delta

Modalidad **Actividades basadas en valores culturales y antropológicos**:

Rutas botánicas Recorridos ornitológicos Educación ambiental Rutas culturales antropológicas fotográficas Agroturismo

¿Ha utilizado **alojamiento** cuando has practicado la actividad: Si No

Tipo de alojamiento utilizado: Hotel Casa rural Camping Cabañas Granja Apartamentos Otros

Además de lo anterior, en tu tiempo libre:

1. ¿Qué ejercicio físico practicas con mayor frecuencia?..... ¿Cuántas horas a la semana?..... ¿Cuántos meses al año?.....

En caso de que practiques una segunda modalidad de deporte o ejercicio físico:

¿De cuál se trata?..... ¿Cuántas horas a la semana?..... ¿Cuántos meses al año?.....

	Bastante menor	Menor	Igual	Mayor	Bastante mayor
2. En comparación con otras personas de mi edad, considero mi actividad física (ejercicio físico) en mi tiempo libre	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Con mucha frecuencia
3. Durante el tiempo de ocio, sudo	1	2	3	4	5
4. Durante el tiempo de ocio, practico deporte (ejercicio físico)	1	2	3	4	5
5. Durante el tiempo de ocio, veo la televisión	1	2	3	4	5
6. Durante el tiempo de ocio, camino	1	2	3	4	5
7. Durante el tiempo de ocio, monto en bicicleta	1	2	3	4	5
	Menos de 5 min	Entre 5 y 15 min	Entre 16 y 30 min	Entre 31 y 45 min	Más de 45 min
8. ¿Cuántos minutos al día caminas o montas en bicicleta para ir y volver del centro de estudios, trabajo, gimnasio, supermercado,...?	1	2	3	4	5

Los días que estoy en la naturaleza realizo turismo deportivo...	Nada es verdad	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de verdad	Bastante de verdad	Muy verdadero
1. Porque lo disfruto	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque es parte de lo que soy	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque me gusta	1	2	3	4	5	6	7
4. Porque es una oportunidad de ser quien soy	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque me divierto	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque el practicar este deporte es parte de quien soy	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque lo encuentro agradable	1	2	3	4	5	6	7
8. Porque me permite vivir de acuerdo con mis valores	1	2	3	4	5	6	7

Cuando hago turismo deportivo en la naturaleza...	Falso	Bastante falso	Algo falso	Algo verdadero	Bastante verdadero	Verdadero
1. Yo creo que puedo completar los ejercicios que son un reto personal	1	2	3	4	5	6
2. Siento que puedo hacer ejercicios a mi manera	1	2	3	4	5	6
3. Me siento atado a mis compañeros de ejercicios porque ellos me aceptan por quien soy	1	2	3	4	5	6
4. Tengo confianza para hacer los ejercicios más desafiantes	1	2	3	4	5	6
5. Creo que puedo tomar decisiones respecto a mi programa de ejercicios	1	2	3	4	5	6
6. Me siento como si tengo una obligación común con la gente que son importantes para mí cuando hacemos ejercicios juntos	1	2	3	4	5	6
7. Tengo confianza en mi habilidad personal de completar los ejercicios de mayor reto	1	2	3	4	5	6
8. Creo que yo estoy a cargo de las decisiones en mi programa de ejercicios	1	2	3	4	5	6
9. Creo que soy capaz de completar los ejercicios que me ofrecen el mayor reto personal	1	2	3	4	5	6
10. Siento una camaradería con mis compañeros porque hacemos ejercicios por la misma razón	1	2	3	4	5	6
11. Me siento capaz de completar los ejercicios más desafiantes	1	2	3	4	5	6
12. Creo que tengo voz en los ejercicios que hago	1	2	3	4	5	6
13. Me siento cercano a mis compañeros de ejercicios porque ellos saben lo difícil que pueden ser los ejercicios	1	2	3	4	5	6
14. Estoy contento en la manera en que puedo completar los ejercicios desafiantes	1	2	3	4	5	6
15. Creo que puedo escoger los ejercicios en que participo	1	2	3	4	5	6
16. Me siento relacionado con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos	1	2	3	4	5	6
17. Creo que soy el que decide los ejercicios que hago	1	2	3	4	5	6
18. Creo que me llevo bien con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos	1	2	3	4	5	6

Realizo actividad física...	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Neutro	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Porque quiero estar en buena forma física	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque es divertido	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío	1	2	3	4	5	6	7
4. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque me gusta estar con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque me gusta hacer esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
8. Porque quiero mejorar las habilidades que poseo	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque me gustan los desafíos	1	2	3	4	5	6	7
10. Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen	1	2	3	4	5	6	7
11. Porque me hace feliz	1	2	3	4	5	6	7
12. Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual	1	2	3	4	5	6	7
13. Porque quiero tener más energía	1	2	3	4	5	6	7
14. Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente	1	2	3	4	5	6	7
15. Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
16. Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular	1	2	3	4	5	6	7
17. Porque quiero mejorar mi apariencia	1	2	3	4	5	6	7
18. Porque pienso que es interesante	1	2	3	4	5	6	7
19. Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable	1	2	3	4	5	6	7
20. Porque quiero resultar atractivo a los demás	1	2	3	4	5	6	7
21. Porque quiero conocer a nuevas personas	1	2	3	4	5	6	7
22. Porque disfruto con esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
23. Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar	1	2	3	4	5	6	7
24. Porque quiero mejorar mi cuerpo	1	2	3	4	5	6	7
25. Porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad	1	2	3	4	5	6	7
26. Porque encuentro esta actividad estimulante	1	2	3	4	5	6	7
27. Porque me sentiré poco atractivo físicamente si no practico	1	2	3	4	5	6	7
28. Para buscar la aceptación de los demás	1	2	3	4	5	6	7
29. Porque me gusta la excitación de participar	1	2	3	4	5	6	7
30. Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad	1	2	3	4	5	6	7

Quando hago turismo deportivo en la naturaleza...

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Neutro	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Los objetivos que percibo en la vida tienen sentido para mí	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento apoyado y gratificado por los que me rodean	1	2	3	4	5	6	7
3. Estoy comprometido e interesado en mis actividades diarias	1	2	3	4	5	6	7
4. Contribuyo activamente a la felicidad y el bienestar de los demás	1	2	3	4	5	6	7
5. Soy competente y capaz en las actividades que son importantes para mí	1	2	3	4	5	6	7
6. Soy una buena persona	1	2	3	4	5	6	7
7. La gente me respeta	1	2	3	4	5	6	7

Respecto a tu intención de realizar turismo deportivo en la naturaleza...

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Me interesa el desarrollo de mi forma física	1	2	3	4	5
2. Al margen del turismo deportivo, me gusta practicar deporte	1	2	3	4	5
3. Después de las experiencias que he tenido en el turismo deportivo en la naturaleza, quisiera formar parte de un club deportivo	1	2	3	4	5
4. Después de estas experiencias, me gustaría mantenerme físicamente activo/a	1	2	3	4	5
5. Habitualmente practico deporte en la naturaleza	1	2	3	4	5

Quando práctico deporte en la naturaleza...

	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. Realmente me divierte la experiencia	1	2	3	4	5
2. Me gusta lo que experimento con mi ejecución y me gustaría sentirlo de nuevo	1	2	3	4	5
3. La experiencia me deja buen sabor de boca (buena impresión)	1	2	3	4	5
4. Encuentro la experiencia muy valiosa y reconfortante	1	2	3	4	5
5. Realmente me divierte la experiencia	1	2	3	4	5

LA MOTIVACIÓN DEL TURISMO DEPORTIVO EN ESPACIOS NATURALES

D. Jesús Rodríguez Moreno

Dirigida por:

Dr. D. Juan Antonio Moreno Murcia

