

DOSSIER

REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Palmi, J., et al (1997)
Las actividades físico-deportivas en el medio

LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA: FACTORES PSICOLÓGICOS ASOCIADOS

J. Palmi* y A. Martín*

RESUMEN: Este trabajo presenta un análisis de los factores psicológicos asociados a un tipo concreto de actividad físico-deportiva que en los últimos años ha sufrido un importante auge: Las actividades físico-deportivas desarrolladas en un entorno natural. Tomando inicialmente, como punto de partida algunos planteamientos teóricos desarrollados al respecto en la literatura especializada (Martín y Priest, 1986), efectuamos un estudio teórico-conceptual en referencia a las implicaciones de la práctica de este tipo de actividad deportiva sobre la salud y la calidad de vida, definiendo para ello los elementos que caracterizan

* INEFC-Lleida. Partida La Caparrella s/n. 21191 Lleida.

a este tipo de actividades: riesgo-desafío, variedad-diversidad, diversión y superación personal. Finalmente se abordan los posibles efectos psicológicamente beneficiosos que pueden derivarse de su práctica. Entre las conclusiones aportadas, consideramos que esta tipología de práctica físico-deportiva -debido a sus propiedades de carácter motivacional-, es una alternativa con amplias posibilidades dentro del ámbito de la actividad física y su relación con la salud.

SUMMARY: This work presents an analysis of the psychological factors associated to a specific kind of sports and physical activities which are experimenting in the last years a significant increase: sports and physical activities in a natural environment. The start point of the analysis are certain theoretical approaches to the subject present in related specialized studies (Martin and Priest, 1986). A theoretical-conceptual study of the implications of the practice of this kind of activities on health and life quality is then developed, in which the elements characterizing this type of activities are defined: risk-challenge, variety-diversity, entertainment-personal improvement. We finally analyze the possible psychological benefits

Introducción

La sociedad del siglo XX, caracterizada por una gran automatización y mecanización que han ayudado a sustituir el trabajo del hombre, un estilo de vida urbano y una tecnología imperante, que han determinado en cierto modo la reducción de los niveles de actividad física en la vida cotidiana generando así una serie de demandas muy concretas que afectan de forma importante a la salud del individuo (problemáticas asociadas al estrés, sedentarismo, control de patologías concretas, ...). Así, en los últimos 20 años se ha podido constatar un aumento del interés respecto a aspectos relacionados con la salud, el ejercicio, o el bienestar físico y psicológico, generando una abundante literatura al respecto. Así, hoy mas que nunca se considera que la práctica sistemática de actividad física es una sólida alternativa en la promoción y mejora de la calidad de vida del individuo. (Biddle, 1993; Márquez, 1995; Morgan y Goldston, 1987; Stephens, 1988; Willis y Campbell, 1992).

En los últimos años hemos asistido no sólo al aumento del número de practicantes de actividad física regular, sino que también se ha modificado el tipo de población que la practica así como el tipo de actividades que se desarrollan. Estas modificaciones se deben a una serie de factores determinantes entre los que destacamos los siguientes:

- Creación de una importante oferta tanto a nivel público (patronatos de deportes, diputaciones, ayuntamientos, ...) como a nivel privado.

- Aumento progresivo del tiempo libre y del sedentarismo debido al estilo de vida imperante en la sociedad actual.

- Cambio cualitativo y cuantitativo en las actividades que ocupan el tiempo libre: Siendo determinante en este sentido la influencia del concepto de beneficio de la actividad física sobre la salud y la búsqueda de innovación y variedad en los tipos de actividades que sustituyan al sedentarismo.

Otro elemento fundamental implícito dentro de este ámbito de estudio es el de la continuidad y mantenimiento de las pautas regulares de actividad física, es decir, la

adherencia al ejercicio. A este respecto, cabe indicar la importancia de desarrollar aquellos mecanismos o estrategias necesarias para conseguir que la población practicante continúe siéndolo. Sin embargo, los mecanismos que subyacen al fenómeno de la adherencia parecen no estar todavía tan claros (Blasco, 1994; Dishman, 1986, 1988).

Tomando como punto de partida las conclusiones aportadas por diferentes investigaciones realizadas al respecto, podemos considerar que la práctica regular de actividad física se muestra como alternativa para el establecimiento de comportamientos saludables y un estilo de vida activo (Shephard, 1994), la prevención o rehabilitación de patologías concretas (trastornos cardiovasculares, ...), además de haberse constituido como una sólida opción para diseñar el tiempo de ocio.

Así, y teniendo en cuenta que en los últimos años se ha producido un salto cualitativo en cuanto a las nuevas tipologías de actividad física que se han desarrollado y la repercusión que estas actividades tienen en la población general, nuestro análisis estará centrado en una de estas tipologías como son las actividades físico-deportivo-recreativas que se desarrollan en un entorno natural. El incremento de publicaciones en revistas especializadas, el surgimiento de empresas dedicadas a la promoción y difusión de estas actividades, o la comercialización de una amplia variedad de materiales cada vez más sofisticados empleados en éstas, han producido un interés específico sobre esta tipología de actividad física, contribuyendo a su difusión, desarrollo y conocimiento exhaustivo.

Actividades físico-deportivo-recreativas en el medio natural: aproximación teórico-conceptual

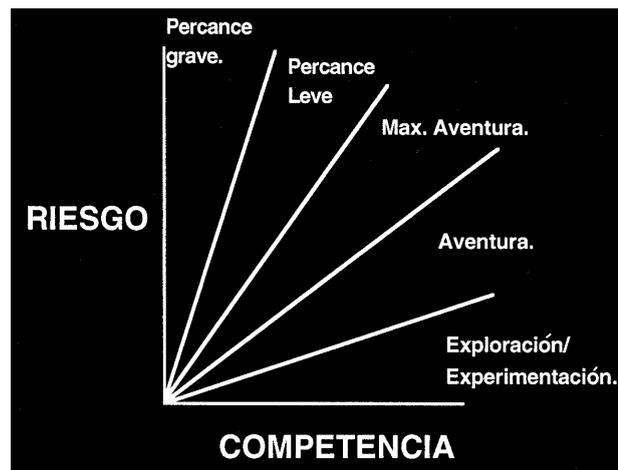
Nuestro análisis está centrado en estas actividades, puesto que se trata, como posteriormente describiremos, de una tipología de actividad físico-deportiva con importantes implicaciones desde una perspectiva psicológica. Se considera que son actividades saturadas de determinados valores (identificación y conocimiento del entorno de práctica, sentimiento de libertad, aventura, reto) ausentes en muchas ocasiones en la vida cotidiana del individuo, y por tanto, con repercusiones importantes desde el punto de vista del mantenimiento de pautas regulares de actividad física y las posibles consecuencias que esto puede reportar al individuo.

Inicialmente, señalaremos que la definición de este tipo de actividades se articula entorno a cuatro conceptos fundamentales: *Aventura*, en el sentido de que se trata de un tipo de actividad física con una importante carga de incertidumbre (objetiva y subjetiva) y una connotación clara de desafío o reto para el sujeto (búsqueda del propio límite, superación de sí mismo); *Riesgo*, como el peligro de pérdida real o percibida (riesgo objetivo / riesgo subjetivo) y entendiendo que el riesgo en un continuo que va desde un tipo de actividades de bajo riesgo (actividades más pasivas a nivel físico, más relajantes, que implican una exploración de un microentorno no

presentando éstos riesgos excesivos, como la pesca o caminar), a las actividades consideradas de alto riesgo (actividades en las que el individuo hace frente a un entorno más peligroso (escalada, rafting, ...) y en las que se requiere un alto grado de preparación por parte del practicante.; *entorno* (medio natural), que en este caso concede a dichas actividades una serie de connotaciones peculiares que las definen (espacio abierto, sensación de libertad, evasión, aire puro, ...); y finalmente la *competencia*, entendiendo ésta como la experiencia y el dominio o capacidad que tiene el sujeto sobre una habilidad a ejecutar.

Desde un punto de vista meramente teórico, se han propuesto diferentes modelos que han intentado aportar un marco explicativo sobre el funcionamiento de este tipo de actividades, con el objetivo de explicar y predecir el comportamiento del sujeto que las practica. El *Paradigma de la Experiencia de Aventura* (Martin y Priest, 1986) es una propuesta teórica que define el funcionamiento de este tipo de actividades en torno a la interacción entre dos elementos: *Riesgo*, entendido como la posibilidad potencial de pérdida de algo valioso o estimado, y *competencia* como la combinación de habilidad/capacidad y experiencia (Figura 1).

La interacción entre ambos ejes, tiene como resultado cinco posibles situaciones o condiciones de práctica, partiéndose de una condición de mínimo riesgo y máxima



competencia (situación 1: Exploración y experimentación), hasta llegar a un alto riesgo y mínima competencia (situación 5: Percance grave). La única condición no deseable sería esta última y la clave para evitarla se basaría en tener una percepción ajustada de los riesgos inherentes a la actividad, así como una percepción correcta de la competencia para afrontar estas situaciones, con lo cual es necesaria la existencia de un equilibrio riesgo-competencia para posibilitar una ejecución ajustada y minimizar todo tipo de riesgos.

Los determinantes del riesgo serán el nivel de experiencia del sujeto y nivel de

competencia. De esta forma, el modelo predice que los cambios en la percepción del riesgo y la competencia, son consecuencia de los aprendizajes en las propias experiencias de aventura.

Figura 1. Paradigma de la Experiencia de Aventura (Martin y Priest, 1986).

Se plantea así la necesidad de que la asunción de un determinado nivel de riesgo no afecte a la seguridad del practicante, entendiendo para ello el concepto de riesgo dentro de unas limitaciones que vendrán determinadas por diferentes factores (habilidad o capacidad física y psicológica del practicante, edad, motivaciones de éste, características de la actividad, ...), siendo esencial para ello la existencia de un equilibrio adecuado entre la capacidad del practicante y las características de la actividad.

Este planteamiento muestra la importante carga psicológica que implica la práctica de estas actividades, puesto que dicha práctica lleva consigo una continua búsqueda del equilibrio óptimo entre la habilidad personal (competencia percibida) y un entorno en ocasiones altamente desafiante que permitirá al sujeto evaluar su propia autoeficacia.

Todos los elementos descritos jugarán, por tanto, un decisivo papel desde el punto de vista de la continuidad en la práctica de estas actividades (adherencia), entendiendo que tanto el elemento riesgo, como el elemento aventura (desafío/reto) suponen un importante componente emocional para el sujeto que practica la actividad, con las consiguientes consecuencias a nivel de motivación, y finalmente de adherencia a su práctica (Martín y Palmi, 1995).

Características de las actividades físico-deportivo-recreativas en el medio natural: implicaciones en la motivación para la práctica

El practicante potencial de esta tipología de actividad física busca en ella nuevas sensaciones, variedad e innovación dentro de su práctica deportiva. Los denominados deportes de riesgo o deportes de aventura ofrecen una serie de elementos peculiares que los hacen especialmente atractivos a grandes capas de la población.

Siguiendo los planteamientos expuestos hasta ahora, cabe señalar que las actividades físico-deportivo-recreativas en el medio natural reúnen una serie de requisitos que van a jugar un papel decisivo desde el punto de vista motivacional, puesto que las preferencias de un sujeto a la hora de elegir un tipo de actividad física u otra estarán muy mediatizadas por algunos de los elementos que aquí se describirán. Sin embargo, sí habría que tener en cuenta que las motivaciones del sujeto que se inicia en la práctica de estas actividades no serán las mismas que las del practicante que ya ha adquirido un cierto dominio como posteriormente analizaremos.

De esta forma, podemos partir de una cuestión fundamental en lo que se refiere al porqué el sujeto practica estas actividades; es decir, qué razones aluden estos practicantes a la hora de asumir un determinado nivel de riesgo.

En este sentido, algunos de los motivos más destacados que llevan a su práctica son:

— Hacer frente al reto de una tarea difícil y arriesgada (desafío). Son experiencias que juegan un papel liberador para quien las practica, en el sentido de que le 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 autoeficacia). Son actividades que, como ya hemos señalado, con un componente psicológico importante puesto que su práctica supone la búsqueda de un equilibrio óptimo entre la habilidad personal y un entorno desafiante que permitirá al practicante evaluar su propia autoeficacia.

De esta forma, consideramos que esta tipología de actividad físico-deportiva puede ser caracterizada por algunos elementos básicos que se exponen a continuación:

* Son actividades que se desarrollan en un entorno muy particular con importantes connotaciones subjetivas (contacto con la naturaleza, sensación de libertad, ...). Es decir, el individuo se involucra en la práctica de estas actividades debido en parte, a su valor natural, cualidad que el sujeto, en ocasiones, no puede experimentar en su medio de vida habitual.

En definitiva, supone una forma de huir de lo cotidiano para reencontrarse con un medio desconocido para él, cargado de elementos de incertidumbre, y una alternativa muy válida para utilizar el tiempo libre. De alguna forma, la naturaleza se muestra como un medio favorable frente a los medios urbanos.

* Implican variedad y diversidad en sus posibilidades de práctica, siempre teniendo en cuenta determinados aspectos como el tipo de población al que se dirige la actividad, expectativas de los practicantes o los conocimientos y creatividad del monitor. Sin embargo, no cabe duda que la variedad es un aspecto básico a nivel de motivación, teniendo importantes consecuencias desde el punto de vista de la adherencia al ejercicio.

* Incluyen el elemento diversión (*enjoyment*), entendido éste como un estado emocional general positivo en referencia a la experiencia deportiva, y pudiéndose considerar como otra piedra angular de la motivación en el deporte. De hecho, y como señala Duda (1993), el elemento diversión tendrá importantes implicaciones:

— El mero hecho de divertirse en la práctica de una actividad deportiva es motivo contundente de participación activa.

— El grado de diversión que se experimente el sujeto en la actividad es un buen indicador respecto a la continuidad en la práctica (adherencia).

El constructo diversión se ha definido también como un equilibrio entre las demandas de la actividad y las destrezas del practicante, encontrándose en algunos estudios que a mayor desafío percibido en una situación de práctica, mayor diversión experimentaba el practicante (Hanley, 1991).

* En general, son actividades accesibles, puesto que no requieren de una gran preparación física para su práctica ni implican una gran complejidad desde el punto de vista técnico.

Además, y desde la perspectiva del riesgo que implica la actividad, cabe indicar que normalmente se establece una polarización de estas actividades en dos puntos fundamentales: Por un lado, las denominadas actividades de bajo riesgo que se desarrollan en entornos previsible y, por tanto, son de máxima accesibilidad; y por otro lado, las actividades de alto riesgo que se desarrollan en un entorno menos previsible y que, por tanto, implican una mayor dificultad y menor accesibilidad.

* Permiten la experimentación de autosatisfacciones o sensaciones de competencia personal (autoeficacia). Son actividades que ofrecen al practicante situaciones de desafío y reto personal, que le permitirán evaluar su propia autoeficacia en términos de proceso para superar un determinado reto en la actividad y mejora de sus propias capacidades.

* Implican el elemento reforzamiento social. En este sentido, y desde distintos estudios se plantea el valor social que puede atribuirse a estas actividades, por cuanto que fomentan las relaciones sociales a distintos niveles (ej: saber dirigir al grupo en una situación de supervivencia, habilidades de liderazgo, ...).

Resulta un marco inmejorable para aprender a aunar esfuerzos en la consecución de unos objetivos comunes, convivir con el grupo, o utilizar de forma constructiva los recursos que ofrece el medio. Además, hay que señalar que el componente social también es un elemento muy importante en el sentido de que es una variable motivacional, y como tal se convierte en un motivo para la práctica regular de actividad física.

En definitiva, todas estas consideraciones nos llevan a afirmar que se trata de una tipología de actividad físico-deportiva que incluye una serie de componentes que pueden facilitar no sólo la iniciación en su práctica, sino también su mantenimiento (adherencia).

En este sentido, sí cabe indicar que en el caso del que se inicia existe una mayor asociación del peligro/riesgo con la práctica de la actividad produciéndose una mayor descarga emocional, mientras que en el caso de practicantes veteranos el elemento riesgo/peligro tiene una menor significación adquiriendo mayor relevancia aquellos aspectos relacionados con la habilidad/competencia en la ejecución (*de ahí la importancia de un adecuado diseño de las situaciones de práctica ajustada a las características del practicante*).

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

Las relaciones entre actividad física y salud son un punto de referencia constante desde numerosas disciplinas científicas, debido a sus repercusiones a diferentes niveles.

De esta forma, en los últimos años se ha producido una evolución y modificación

del concepto de salud, dejando de entender ésta únicamente como ausencia de enfermedad, para pasar a entender la salud 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 numerosos factores que pueden determinar la salud de un individuo es el *estilo de vida* entendido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de un individuo, un elemento con un efecto sobre la salud muy 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). Así, uno de los propósitos fundamentales de un estilo de vida saludable es el de incrementar el período de años de vida ajustado cualitativamente, lo cual no implica necesariamente un incremento del número total de años de vida (Sánchez Bañuelos, 1996), con lo que queda patente la idea de que no sólo es importante la vida sino también la *calidad de vida*. En definitiva, entendemos la calidad de vida no sólo como vivir más años, sino como vivir en mejores condiciones.

De esta forma, la inclusión de una práctica sistemática de actividad física dentro del estilo de vida se muestra como un elemento necesario debido a los efectos positivos potenciales que conlleva.

Respecto a esos efectos que la práctica regular de actividad física puede llegar a producir, existe una abundante cantidad de estudios y trabajos centrados en su definición y enumeración así como en el intento de describir los mecanismos que los generan. En nuestro caso nos centraremos básicamente en los efectos de carácter psicológico, señalando al respecto que muchas de las investigaciones realizadas confirman la asociación entre actividad física y sus efectos positivos sobre la salud psicológica del individuo, 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).

Así, y en el caso de la tipología de actividades que nos ocupa, una exploración de la literatura especializada permite comprobar que desde los diferentes estudios y trabajos desarrollados en los últimos años se apunta al hecho 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 individuo que las practica (Attarian, 1991; Boyes, 1991; Dattilo y Murphy, 1987; Hull y Michael, 1995; Priest y Dixon, 1991).

Respecto al tema de los posibles beneficios dentro del ámbito de este tipo de actividades, cabría señalar en primer lugar que desde las diferentes investigaciones

existentes en la literatura se efectúan diversas clasificaciones respecto a los efectos derivados de su práctica. Así, se enumeran 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 señala, en definitiva, 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, entre otros. A grandes rasgos, 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.

Sin embargo, desde nuestro estudio abogamos por un concepto más global de *salud* como ya se ha indicado anteriormente, en el que se incluyen elementos como la calidad de vida, el bienestar, la potenciación de las capacidades del individuo, En definitiva, hablamos de un concepto integral de salud compuesto por múltiples dimensiones.

Partiendo de este presupuesto entendemos que esta tipología de actividad físico-deportiva incluye una serie de componentes que favorecen el hecho de que el sujeto 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, en cierto modo, una forma de entender el tiempo libre como tiempo de huida de lo cotidiano, de aventura o desafío personal; es por ello que consideramos 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 individuo, y por tanto, formar parte de programas destinados a tal fin.

En definitiva, estas actividades enfatizan aspectos como la recreación, la participación y el disfrute de quien las practica, y esto unido a las peculiaridades propias que las definen (entorno de práctica, connotaciones subjetivas, ...), hacen de ellas actividades de una sólida alternativa en la modificación de los estilos de vida sedentarios, el fomento de comportamientos saludables, y por tanto, de mejora de la calidad de vida del individuo.

Discusión

Tras el análisis desarrollado dentro de nuestra exposición ha quedado patente el marcado componente psicológico que implica este tipo de actividad físico-deportiva.

En este sentido, son actividades caracterizadas por la relación riesgo/beneficio. Evidentemente el riesgo relativo de este tipo de actividades es un riesgo que en la mayor parte de las ocasiones está controlado, aunque cabe señalar que será el monitor que dirija la actividad quien deberá ponderar debidamente esta relación, teniendo en cuenta para ello los factores que puedan determinar el resultado o ajuste de ambos elementos.

De esta forma, y en referencia a los elementos que articulan la situación de práctica, cabe indicar que el pilar fundamental es la existencia de un equilibrio riesgo-competencia de forma que se posibilite una ejecución ajustada y se minimicen todo tipo de riesgos. La percepción del nivel de riesgo implícito en la actividad que efectúa el sujeto supone un importante componente emocional, funcionando este último como factor motivante para la práctica y el aprendizaje de este tipo de actividades.

De esta forma, parece evidente que son actividades que incluyen importantes propiedades motivacionales, que van a afectar de forma decisiva desde el punto de vista de la continuidad en su práctica (adherencia). En este sentido, y muy en conexión con este planteamiento cabe señalar también que son una alternativa para el establecimiento de comportamientos saludables, la modificación de estilos de vida sedentarios, diseño del tiempo de ocio y por tanto, para la mejora de la *calidad de vida* del individuo, constituyéndose así como un tipo de actividad físico-deportiva con importantes aplicaciones a nivel de intervención en distintos campos (estrategias vinculadas a la prevención y a la promoción de la salud).

Por otro lado, consideramos que el área de las actividades físico-deportivo-recreativas 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.

De alguna forma, éste es un importante reto dentro del ámbito de la investigación en el área de las actividades físicas en el medio natural y sus posibles repercusiones en la salud y calidad de vida del individuo.

Finalmente, y desde la perspectiva de salud pública, cabe indicar que se trata de un tipo de actividad física con importantes aplicaciones a nivel de intervención en distintos campos, y por tanto, su estudio puede contribuir en un futuro al diseño y planificación de estrategias adaptadas a las necesidades de los diferentes grupos de

población.

Referencias

- Attarian, A. (1991), Research on adventure (risk) recreation. *Parks and Recreation*, 26(5).
- Biddle, S. (1993), Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de Psicologia del Deporte*, 4, 99-107.
- Blasco, T. (1994), *Actividad física y salud*. Barcelona. Martínez Roca.
- Bouchard, C.; Shephard, R.; Stephens, T.; Sutton, J. y McPherson, B. (1990), *Exercise fitness and health*. Champaign Illinois.: Human Kinetics.
- Boyes, M. (1991), The concept of risk for outdoor teachers. *New Zealand Journal of Physical Education and Recreation*, 24(4), 14-17.
- Carpenter, G. y Priest, S. (1993), Changes in perceived risk and competence during adventurous leisure experiences. *Journal of Applied Recreation Research*, 18(1), 51-71.
- Dattilo, J. y Murphy, W.D. (1987), Facilitating the challenge in adventure recreation for persons with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 21(3), 14-21.
- Dishman, R.K. (1986), Exercise compliance: A new view for public health. *The Physician and Sports Medicine*, 14, 127-145.
- Dishman, R.K. (1988), *Exercise adherence: Its impact on public health*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Duda, J.L. (1993), Iniciació esportiva: cap a una compensació teòrica de la iniciació esportiva. *Actes X Jornades de l'Associació Catalana de psicologia de l'Esport*, (pp.32-47). Lleida: ACPE
- Ewert, A. (1987), Outdoor adventure recreation: A trend analysis. *Journal of Park and Recreation Administration*, 5(2), 57-66.
- Gil, F.; León, J.M. y Jarama, L. (1992), *Habilidades sociales y salud*. Madrid. Eudema Universidad.
- Hanley, M.G. (1991), A descriptive analysis leaders interaction and participant satisfaction. *N.I.R.S.A. Journal*, 15(2), 36-39.
- Hull, R.B. y Michael, S.E. (1995), Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17(1), 1-14.
- Márquez, S. (1995), Deporte, salud y actividad física. *Actas V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, (pp. 49-54). Valencia: Univesitat de València.
- Martín, A. y Palmi, J. (1995), Actividades físico-deportivas en el medio natural: Riesgo y beneficios psicológicos. *II Congrès de les Ciències de l'Esport, l'Educació Física i la Recreació*. INEFC-Lleida.
- Martín, A. y Palmi, J. (1996), Análisis de los factores y efectos psicológicos de la actividad física en el medio natural: Una propuesta de formación. *Actas II Congrès de les Ciències de l'Esport, l'Educació Física i la Recreació*. INEFC-Lleida.
- Martin, P y Priest, S. (1986), Understanding the adventure experience. *Journal of Adventure Education*, 3 (1), 18-21.

- Morgan, W.P. y Goldston, S.E. (1987), *Exercise and mental health*. Washington: Hemisphere.
- Priest, S y Dixon, T. (1991), Research note: towards a new theory of outdoor leadership style. *Leisure Studies*, 10(2), 163-170.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996), *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Shephard, R. (1994), *Aerobic fitness health*. Champaign .Illinois: Human Kinetics.
- Stephens, T. (1988), Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*, 17, 35-47.
- Willis, J.D. y Campbell, L.F. (1992), *Exercise psychology*. Champaing, Illinois: Human Kinetics.

DOSSIER: LAS ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL... / J. PALMI, ET ALTER

derived from the practice of such activities. Among the contributed conclusions we consider the practice of these activities - due to their motivational characteristics - as an alternative with a broad range of possibilities within the field of physical activity and its relationship with health.