



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

**Actividad Física en Espacios Marinos
de Alta Incertidumbre (AFEMAI).
Práctica ocasional y experiencia competencial:
Un ejemplo en el kayak de mar**

Daniel Martínez Corominas



Aquesta tesi doctoral està subjecta a la llicència **Reconeixement- NoComercial – SenseObraDerivada 4.0. Espanya de Creative Commons.**

Esta tesis doctoral está sujeta a la licencia **Reconocimiento - NoComercial – SinObraDerivada 4.0. España de Creative Commons.**

This doctoral thesis is licensed under the **Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0. Spain License.**

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS MARINOS DE ALTA
INCERTIDUMBRE (AFEMAI)
PRÁCTICA OCASIONAL Y EXPERIENCIA COMPETENCIAL:
UN EJEMPLO EN EL KAYAK DE MAR



Doctorando:

Daniel Martínez Corominas

Dirigida por:

Teresa Godall Castell

Víctor Labrador Roca

Tutorizada por:

Teresa Lleixà Arribas



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Tesis doctoral

**Actividad Física en Espacios Marinos de Alta
Incertidumbre (AFEMAI).
Práctica ocasional y experiencia competencial: un
ejemplo en el kayak de mar**

Daniel Martínez Corominas

**Actividad Física en Espacios Marinos de Alta Incertidumbre (AFEMAI).
Práctica ocasional y experiencia competencial: un ejemplo en el kayak de mar**

Daniel Martínez Corominas

2020



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Facultat d'Educació

Figura de cubiertas: Antartica: The Ultimate Kayaking Expedition

Fuente: tomado de <https://www.adventurehigh.com/polar-regions-antarctica.html>

Figura de portada: Observando una ballena desde el kayak

Fuente: tomado de <https://www.kayakaguafresca.com/esp%C3%B1ol/los-imperdibles-full-day-ballenas-y-crucero-charter>

Programa de doctorado EEES
Actividad Física, Educación Física y
Deporte

Actividad Física en Espacios Marinos de Alta Incertidumbre (AFEMAI).
Práctica ocasional y experiencia competencial: un ejemplo en el kayak de mar

Tesis doctoral para optar al título de doctor por la Universidad de Barcelona presentada
por:

Daniel Martínez Corominas

Dirigida por:

Dra. Teresa Godall Castell

Dr. Víctor Labrador Roca

Tutorizada por:

Dra. Teresa Lleixà Arribas

Barcelona 2020

Cada vez estoy más convencido de que solo me interesa el aprendizaje capaz de influir significativamente sobre la conducta.

Carl Rogers

A mis padres.

Agradecimientos

A la Dra. Teresa Godall Castell, por su visión amplia y profunda de la educación, del aprendizaje y de la investigación, por acompañarme en el proyecto a pesar de las dificultades.

Al Dr. Víctor Labrador Roca, por su enfoque positivo y enérgico, por su rigor y por ayudarme siempre de manera positiva y amable.

A Rai Puig, Miguel Lozano, Paco Acedo y Tara Mulvany. Sin ellos, esta investigación no hubiera sido posible, me han enseñado muchísimas cosas. Son, sin duda, el ejemplo a seguir.

A Pau Calero, a todo el equipo de SK KAYAK y al Pagaia Club de Caiac, por facilitarme el acceso a los practicantes ocasionales y atenderme siempre que he necesitado su participación. A todos los practicantes ocasionales de kayak de mar que accedieron a participar en el cuestionario y facilitaron, así, el poder desarrollar esta investigación.

A mis padres. Por su apoyo incondicional, por sus ánimos y especialmente por el ejemplo que me dan y me han dado siempre a través de los valores que me han transmitido.

A Olga, Jordi, Marc y Pol, por acompañarme y ayudarme en aquellos fines de semana en Llançà.

A Jaume Pinyol, por acercarme a Miguel Lozano y por ayudarme siempre que lo he necesitado.

A Quico Arribas, por estar siempre dispuesto a escucharme y ayudarme a pesar de apenas conocerme.

A Helena y Blas, de Riumar Kayak, por aconsejarme siempre de la mejor manera y por ayudarme a resolver cualquier duda.

A Amiel, por ayudarme a preparar las entrevistas.

A Eduard Inglés y Teresa Lleixà, por darme soluciones siempre que las he necesitado.

Al Dr. Roger Payne por ser ejemplo de esa convivencia con la naturaleza más salvaje. Y al Instituto de Conservación de Ballenas por su gran labor de continuación y el ejemplo que son en la manera de habitar el mundo desde el conocimiento y el respeto.

A todas esas personas que me han demostrado que respetan y valoran el trabajo que aquí presento: profesionales, familiares, amigos y compañeros de trabajo. A todos aquellos que se cruzaron en mi camino y me ayudaron a formar mi personalidad y manera de entender y habitar el mundo. Si he olvidado a alguien, pido disculpas.

Y finalmente a Benjamín Espósito, por obligarme a persistir en una causa, esta, que empezó en su tierra y que si la suerte nos acompaña allí acabará también. Pasaron veinte años...

Nota

Siguiendo las recomendaciones de la Real Academia Española, en este documento se utilizará el género gramatical masculino para referirse a colectivos mixtos por cuestiones de economía, variedad estilística y flexibilidad comunicativa.

Resumen

Esta tesis doctoral presenta la práctica de actividad física en espacios marinos de alta incertidumbre (AFEMAI) como medio de relación del ser humano con la naturaleza y, a la vez, consigo mismo. Está estructurada en tres fases. Fase 1: conocimiento de los practicantes expertos de AFEMAI; Fase 2: conocimiento de los practicantes ocasionales de kayak de mar; y Fase 3: reconocimiento de similitudes y disimilitudes entre practicantes expertos y ocasionales. La Fase 1 nos ha servido para conocer a fondo a cuatro practicantes expertos de AFEMAI. Nuestro primer objetivo ha sido establecer una estructura común a todos ellos vertebrando la información recopilada en forma de dimensiones competenciales, que finalmente han sido: trayectoria vital, experimentación, relación con el entorno natural, formación y aprendizaje, desarrollo de valores, y búsqueda de motivaciones. El segundo, establecer si existe correspondencia en lo que se refiere a las percepciones derivadas de sus historias de vida y la relación que han tenido y tienen con ese medio marino; la práctica de su actividad en sí misma; la relación con la fauna que en el medio marino habita; y su organización para complementar la actividad con las responsabilidades laborales. Lo hemos hecho utilizando entrevistas en profundidad, recopilando documentos escritos y audiovisuales y siguiéndolos en sus redes sociales. La Fase 2 nos ha permitido conocer a practicantes ocasionales de kayak de mar, actividad que consideramos ejemplo de AFEMAI. Nuestro objetivo ha sido indagar sobre la posibilidad de que exista en ellos un determinado perfil sociodemográfico; y también, utilizando como base el conocimiento de los expertos y las dimensiones competenciales que los configuran, saber cómo son y qué percepción tienen de sus propias competencias personales en la práctica de AFEMAI. Lo hemos hecho mediante un cuestionario, ofrecido a una muestra de 600 practicantes en Llançà, en el entorno del Cap de Creus (Girona). En la Fase 3, hemos seleccionado la información aportada por los dos practicantes expertos de kayak de mar en la Fase 1 y por los practicantes ocasionales en la Fase 2 con el objetivo de establecer similitudes y disimilitudes entre unos y otros en lo que se refiere a aspectos como disponibilidades, valores y experiencias de formación o vitales. Para hacerlo, hemos utilizado como propiedades y atributos de comparación las dimensiones competenciales que han vertebrado la investigación a partir del conocimiento de los practicantes expertos.

Los resultados indican la existencia de dimensiones competenciales comunes a los expertos en AFEMAI, aunque con grados de desarrollo diferentes. En los practicantes

ocasionales de kayak de mar no existe apenas distinción en el sexo o la edad; la mayoría son nacionales; más de la mitad con formación universitaria; casi la mitad trabajan como asalariados; y viven en ciudades o pueblos que no se acercan a un perfil rural. Expertos y ocasionales comparten deseos y necesidades inherentes al ser humano pero la relación con la incertidumbre en la práctica de AFEMAI es muy diferente en unos y otros: para los practicantes ocasionales es una barrera provocada por la habitual falta de oportunidades de experimentación y para los practicantes expertos ejerce de atracción y hace que su vida gire en torno a gozar del medio marino salvaje.

Podemos concluir que la práctica de AFEMAI favorece el crecimiento personal, recuperando cuestiones necesarias e inherentes al ser humano como son la exploración y el descubrimiento de las propias capacidades a través del aprendizaje competencial. Y también mejora la conciencia ecológica de las personas, devolviendo el equilibrio adecuado a la relación entre el ser humano y la naturaleza más salvaje.

Abstract

This doctoral thesis addresses the practice of physical activity in high-uncertainty marine environments (AFEMAI - *actividad física en espacios marinos de alta incertidumbre*) as a way for people to connect with nature and, at the same time, with themselves. It is organised into three phases: Phase 1 – knowledge of expert AFEMAI practitioners; Phase 2 - knowledge of casual practitioners of sea kayaking; and Phase 3 - identification of similarities and differences between expert and casual practitioners. In Phase 1, we examined four expert AFEMAI practitioners in depth. Our primary objective was to determine a framework which was common to all of them, organising the information gathered into different competency areas, which in the end were: life story, experimentation, relationship with the natural environment, training and education, value development, and the search for motivations. The secondary objective was to establish whether there is a correlation in terms of the perceptions arising from their life stories and the relationship they have had and continue to have with the marine environment; their practice of the activity in itself; the relationship with the fauna that inhabits the marine environment; and how they organise their schedules in order to combine the activity with their work responsibilities. We did this by using in-depth interviews, compiling written and audio-visual documents, and following them on their social networks. Phase 2 allowed us to study casual practitioners of sea kayaking, an activity that we consider an example of AFEMAI. Our objective was to explore the possibility that they share a particular socio-demographic profile; and also, based on the knowledge of the experts and the competency areas which define them, to discover what they are like and what perception they have of their own personal competencies in the practice of AFEMAI. We did this by means of a questionnaire, given to a sample of 600 practitioners in Llançà, in Cap de Creus (Girona). In Phase 3, we selected the information provided by the two expert sea kayakers in Phase 1 and by the casual practitioners in Phase 2 with the aim of establishing similarities and differences between them in terms of factors such as resources, values and educational or life experiences. To do this, we used as characteristics and attributes for comparison the competency areas that structured the research based on the knowledge of the expert practitioners.

The results indicate that there are competency areas which are common to the AFEMAI experts, although with varying degrees of development. For the casual sea

kayakers there is hardly any distinction as regards sex or age; the majority are Spanish nationals; more than half are university educated; almost half work as employees; and they live in cities or towns which would not be described as rural. Expert and casual practitioners share inherent human desires and needs but their relationship with uncertainty in AFEMAI practice is very different: for casual practitioners it is a barrier which is a result of the habitual lack of opportunities for experimentation and for expert practitioners it is an attraction and leads to them having lives which revolve around enjoying the wild marine environment.

We can conclude that the practice of AFEMAI promotes personal growth, rediscovering aspects which are crucial and inherent to humans such as exploration and the discovery of one's own capacities through competency-based learning. It also improves people's ecological awareness, restoring the appropriate balance to the relationship between human beings and the wilderness.

Índice

Resumen	XV
Abstract	XVII
Índice de figuras	XXIII
Índice de tablas	XXV
Introducción	1
1. Justificación de la investigación	7
2. Finalidades de la investigación	13
3. Fundamentación teórica	17
3.1. La actividad física como medio de relación	19
3.1.1. La importancia de la familia y la escuela	22
3.1.2. Conocerse interactuando con el medio natural	24
3.1.3. La práctica de actividad física como necesidad	29
3.1.4. La incertidumbre	31
3.2. AFEMAI: Actividad Física en Espacios Marinos de Alta Incertidumbre	33
3.2.1. La incertidumbre de los espacios marinos salvajes	33
3.2.2. Documentar la interacción con el medio	35
3.2.3. Interacción con la fauna del lugar	36
3.2.4. El ser humano y su impacto en el medio natural	43
3.3. El aprendizaje competencial a través de la AFEMAI	45
3.3.1. Educación y realización mediante la actividad física	45
3.3.2. El aprendizaje competencial y las competencias personales	48
3.3.3. La actividad física y las competencias personales	50
3.3.4. Historias de competencia. Aventureros de AFEMAI	52
3.3.5. Compartiendo la experiencia	59
3.4. El ejemplo del kayak de mar	61
3.4.1. El kayak de mar: ¿práctica deportiva o medio de interacción?	61
3.4.2. Diseños de kayak de mar	61
3.4.3. Condiciones para la práctica	65
3.4.4. Practicantes ocasionales de kayak de mar: la oportunidad	72
4. Diseño y proceso de la investigación	77
4.1. Estructura de desarrollo	79
4.2. Diseño de las fases de estudio	82
4.2.1. Fase 1. Los practicantes expertos de AFEMAI	82
4.2.1.1. Propósitos de la Fase 1	82
4.2.1.2. Objetivos	83
4.2.1.3. Delimitación del estudio de casos	83

4.2.1.3.1. Contexto del estudio	83
4.2.1.3.2. Informadores participantes	85
4.2.1.4. Metodología	86
4.2.1.4.1. Técnicas para la recolección de los datos	86
4.2.1.4.2. Estrategias metodológicas para la recolección de los datos	88
4.2.1.4.3. Condiciones y criterios de recolección de la información y de análisis	89
4.2.1.4.4. Los informantes clave	91
4.2.1.4.5. Riesgos metodológicos	97
4.2.1.4.6. Validación del instrumento	98
4.2.1.4.7. Recolección y análisis de los datos	101
4.3. Fase 2. Los practicantes ocasionales de AFEMAI	116
4.3.1. Propósitos de la Fase 2	116
4.3.2. Objetivos	116
4.3.3. Contexto, población y participantes	117
4.3.4. Técnica de recolección de datos	118
4.3.5. Validación del instrumento	121
4.3.6. Recolección y análisis de los datos	123
4.4. Fase 3. AFEMAI: práctica ocasional y experiencia competencial, un ejemplo en el kayak de mar	125
4.4.1. Propósitos de la Fase 3	125
4.4.2. Objetivo	125
4.4.3. Contexto, población y participantes	125
4.4.4. Técnicas de recolección de datos	126
4.4.5. Validación del instrumento	127
4.4.6. Análisis de los datos	127
5. Análisis e interpretación de los resultados	129
5.1. Introducción	131
5.1.1. Fase 1. Los practicantes expertos de AFEMAI	131
5.1.2. Fase 2. Los practicantes ocasionales de AFEMAI	131
5.1.3. Fase 3. AFEMAI: de la práctica ocasional a la experiencia	131
5.2. Análisis de los datos de la Fase 1: los practicantes expertos de AFEMAI	132
5.2.1. Trayectoria vital	132
5.2.1.1. Primeras vivencias	132
5.2.1.2. Manera de entender la vida	133
5.2.1.3. Experiencias laborales	136
5.2.1.4. Vida laboral y sentimientos que ofrece	137
5.2.1.5. Experimentación	139
5.2.1.6. Relación con el entorno natural	140
5.2.1.7. Organización y seguridad	144
5.2.2. Formación y aprendizaje	145

5.2.2.1. Entrenamiento	145
5.2.2.2. De la preparación (entrenamiento) a la puesta en práctica	147
5.2.2.3. Formación profesional	148
5.2.2.4. Formación permanente	149
5.2.3. Desarrollo de valores	150
5.2.3.1. Lo que esa actividad ofrece	150
5.2.3.2. Sentimientos y emociones	152
5.2.4. Búsqueda de motivaciones o interacción entre competencias	153
5.2.4.1. Motivaciones	153
5.2.4.2. Anécdotas	154
5.3. Interpretación de los datos de la Fase 1: similitudes y disimilitudes entre los practicantes expertos	155
5.3.1. Trayectoria vital	155
5.3.2. Experimentación	156
5.3.3. Relación con el entorno natural	157
5.3.4. Formación y aprendizaje	158
5.3.5. Desarrollo de valores	159
5.3.6. Búsqueda de motivaciones o interacción entre competencias	160
5.4. Análisis de los datos de la Fase 2. Los practicantes ocasionales de AFEMAI	161
5.4.1. El perfil sociodemográfico	161
5.4.1.1. Edades	161
5.4.1.2. Género	162
5.4.1.3. Nacionalidad	162
5.4.1.4. Nivel de estudios	163
5.4.1.5. Entorno en el que viven habitualmente	163
5.4.1.6. Situación laboral de los practicantes	163
5.4.2. El perfil competencial de los practicantes ocasionales de kayak de mar	164
5.4.2.1. Dimensión competencial Trayectoria vital	164
5.4.2.2. Dimensión competencial Experimentación	167
5.4.2.3. Dimensión competencial Entorno natural	170
5.4.2.4. Dimensión competencial Aprendizaje	174
5.4.2.5. Dimensión competencial Valores	176
5.4.2.6. Dimensión competencial Motivaciones	179
5.5. Interpretación de los datos de la Fase 2: los practicantes ocasionales de AFEMAI	182
5.6. Fase 3. AFEMAI: comparativa entre practicantes ocasionales y expertos competenciales	185
5.6.1. Trayectoria vital	185
5.6.2. Experimentación	186
5.6.3. Relación con el entorno natural	187
5.6.4. Formación y aprendizaje	188
5.6.5. Desarrollo de valores	189

5.6.6. Búsqueda de motivaciones	191
6. Discusión de los resultados	193
6.1. Introducción	195
6.2. Fase 1: los expertos en AFEMAI	196
6.3. Fase 2: los practicantes ocasionales	201
6.4. Fase 3: la comparación entre practicantes expertos y practicantes ocasionales	205
7. Conclusiones	213
7.1. Introducción	215
7.2. Fase 1. Los practicantes expertos de AFEMAI: una mirada hacia la aventura	215
7.3. Fase 2. Los practicantes ocasionales de AFEMAI: el contacto del ser humano con la naturaleza salvaje	222
7.4. Fase 3. AFEMAI: del contacto ocasional a la especialización mediante la práctica del kayak de mar	225
8. Implicaciones prácticas	229
9. Limitaciones y futuras líneas de la investigación	233
9.1. Limitaciones de la investigación	235
9.2. Futuras líneas de investigación	236
Referencias bibliográficas	239
Anexos	259

Índice de figuras

Figura 1.	Cómo interactuar con ballenas y delfines en caso de encuentro	38
Figura 2.	Encuentro con fauna marina mediante el uso del kayak	39
Figura 3.	Espacio móvil de protección de cetáceos	41
Figura 4.	Aproximación a los cetáceos en España	42
Figura 5.	Atasco en la cima del Everest	44
Figura 6.	¿Qué son las competencias?	49
Figura 7.	Lewis Pugh en una de sus travesías a nado en los Polos	53
Figura 8.	Jessica Watson posando en su velero Ella's Pink Lady, con el que circunnavegó el globo terrestre	54
Figura 9.	La travesía de Oskar Speck y Sandy Robson de Alemania a Australia	55
Figura 10.	Sandy Robson a su paso por Alotau, Papúa Nueva Guinea	56
Figura 11.	Aleksander Doba en su travesía del Atlántico	57
Figura 12.	El origen del kayak	62
Figura 13.	Kayak sit in versión expedición	63
Figura 14.	Kayak sit on versión expedición, con gran capacidad de carga	64
Figura 15.	Partes de un kayak	64
Figura 16.	Equipamiento básico de un kayakista	66
Figura 17.	La elección de la pala	68
Figura 18.	Posición correcta de la pala en contacto con el agua	68
Figura 19.	Cronograma de la investigación	90
Figura 20.	Ficha personal de Rai Puig	91
Figura 21.	Ficha personal de Miguel Lozano	92
Figura 22.	Ficha personal de Paco Acedo	94
Figura 23.	Ficha personal de Tara Mulvany	96
Figura 24.	Entrevistas a expertos	100
Figura 25.	Ejemplo de entorno de trabajo del programa NVivo	104
Figura 26.	Nodos o categorías surgidas de las entrevistas a expertos mediante el uso del programa NVivo	106
Figura 27.	Listado de frecuencia léxica de la categoría Anécdotas de Miguel Lozano	107
Figura 28.	Nube de palabras entrevista Miguel Lozano	108
Figura 29.	Organización de la documentación	110
Figura 30.	Análisis documental de los expertos	112
Figura 31.	Análisis documental de los expertos	113
Figura 32.	Fondo documental de Rai Puig, uno de los expertos	114
Figura 33.	Nube de palabras del fondo documental de Miguel Lozano	115
Figura 34.	Cuestionario aplicado a los practicantes ocasionales de kayak de mar	120
Figura 35.	Cuestionario aplicado a los practicantes ocasionales de kayak de mar	121
Figura 36.	Consistencia interna del cuestionario según el programa SPSS 20	122
Figura 37.	Entorno de trabajo SPSS 20 con datos de esta investigación	124

Figura 38.	Resultados Trayectoria vital practicantes ocasionales escala de Likert	166
Figura 39.	. Resultados Experimentación practicantes ocasionales escala de Likert	168
Figura 40.	Resultados Entorno natural practicantes ocasionales escala de Likert	172
Figura 41.	Resultados Aprendizaje practicantes ocasionales escala de Likert	174
Figura 42.	Resultado Valores practicantes ocasionales Escala de Likert	178
Figura 43.	Resultado Motivaciones practicantes ocasionales escala de Likert	181

Índice de tablas

Tabla 1.	Guion inicial para estructurar el conocimiento de los expertos	101
Tabla 2.	Proceso de elaboración de las dimensiones competenciales	109
Tabla 3.	Comparativa expertos y ocasionales: Trayectoria vital	128
Tabla 4.	Comparativa expertos y ocasionales: Experimentación	128
Tabla 5.	Edades de los practicantes ocasionales de kayak de mar	162
Tabla 6.	Nivel de estudios de los practicantes ocasionales de kayak de mar	163
Tabla 7.	Entorno en el que viven habitualmente los practicantes ocasionales de kayak de mar	163
Tabla 8.	Resultados Trayectoria vital practicantes ocasionales	165
Tabla 9.	Resultados Experimentación practicantes ocasionales	168
Tabla 10.	Resultados Entorno natural practicantes ocasionales	171
Tabla 11.	Resultados Aprendizaje practicantes ocasionales	174
Tabla 12.	Resultados Valores practicantes ocasionales	177
Tabla 13.	Resultado Motivaciones practicantes ocasionales	180
Tabla 14.	Resultados comparativa dimensión Trayectoria vital	185
Tabla 15.	Resultados comparativa dimensión Experimentación	186
Tabla 16.	Resultados comparativa dimensión Entorno natural	187
Tabla 17.	Resultados comparativa dimensión Aprendizaje	188
Tabla 18.	Resultados comparativa dimensión Valores	189
Tabla 19.	Resultados comparativa dimensión Motivaciones	191

Introducción

En esta tesis doctoral, investigamos acerca de la relación entre el ser humano y el medio marino más salvaje a través de la actividad física. Lo hacemos entendiendo la actividad física como un medio para el encuentro con uno mismo mediante la exploración y el descubrimiento de ese entorno (J. Olivera y A. Olivera, 2016). A lo largo de la historia de la humanidad, siempre ha habido personas que han destacado por llevar a cabo incursiones o expediciones en espacios naturales indómitos. Abandonan la habitual comodidad social para embarcarse en una aventura que, como tal, es de resultado incierto. Inician un viaje que les devuelve el placer de conocer, de descubrir, de aprender algo nuevo cada día, totalmente diferente a lo que vivimos en nuestro habitual y estructurado mundo. Tal circunstancia es difícil de entender por la mayoría de las personas que de un modo gregario priorizan la seguridad, el confort de lo conocido y lo familiar (Antoranz y Villalva, 2010). Nos preguntamos si en las personas a las que les invade un espíritu aventurero, este surge o se manifiesta ya desde la infancia y en la adolescencia como indica de Madariaga (1944). Históricamente hablando, la exploración de zonas alejadas o desconocidas del mundo (en solitario o en grupo) ha implicado formas diversas de actividad física y, en el medio marino, debido a su singularidad, los que se aventuraban debían contar para ello con implementos que les permitieran sobrevivir y desplazarse a lo largo de días, semanas o meses (Pigafetta, 2010).

Situados en la sociedad actual, encontramos personas que practican actividad física en espacios marinos de alta incertidumbre. Esas personas tienen que compartir esa actividad con la duda del medio derivada de su propio comportamiento natural y acentuada por la presencia de fauna salvaje. Algunas, lo hacen como expertas (Puig, 2015); otras, como practicantes ocasionales. Y así ha sido como hemos escogido a cuatro practicantes expertos en AFEMAI que practican disciplinas tan diversas como el kayak de mar, la apnea deportiva o el submarinismo, y también a una muestra de 600 practicantes ocasionales de kayak de mar. No hemos planificado una selección de expertos *a priori*, ni nos hemos centrado en una única y determinada disciplina deportiva. Inicialmente, hemos buscado sobre todo practicantes que compartieran y narraran sus experiencias para poder acceder a ellas e indagar en su pericia para desarrollar su actividad física preferida y resolver situaciones imprevisibles, no solo en el aspecto técnico, sino también en lo que se refiere a su relación con el medio y los animales salvajes que en él habitan.

Teniendo en cuenta la naturaleza de esta investigación, debemos recordar que la superficie marina es tan grande y accesible en países mediterráneos o en cualquier lugar del mundo que necesitamos conocer en profundidad los elementos educativos que pueden contribuir a la expansión y divulgación de prácticas no contaminantes en el mar, llevando intrínsecos el desarrollo personal y competencial. Entendemos que iniciamos el estudio con la creencia de que es necesario cambiar la mirada hacia la naturaleza salvaje, que está en peligro por motivos derivados de la acción humana tan evidentes como el cambio climático (Guggenheim, 2006), la explotación abusiva de los recursos, o las toneladas de residuos plásticos vertidos al mar y que, a través de las corrientes marinas, invaden océanos y parajes recónditos. No buscamos solo un arquetipo de practicante de actividad física no invasiva ni contaminante en el medio marino, sino que nos interesa especialmente su experiencia: descubrir sus necesidades, inquietudes, valores y vivencias que comparte regularmente a través de sus relatos en documentos publicados en diversos medios y compartidos en las redes sociales. Esos practicantes han formado un grupo de estudio de casos que ha configurado la primera e indispensable fase de este estudio, la Fase 1. Son los que nos han permitido acceder al saber de su experiencia (que nos parece apasionante) y de su formación, de la pericia o la competencia personal ante situaciones no siempre predecibles. Hemos indagado sobre las dimensiones competenciales que sería necesario tener en cuenta para captar información relevante sobre ellos, diferente o en común; y también nos hemos preguntado qué les mueve a repetir y desarrollar su práctica de AFEMAI.

Desde el ámbito de la actividad física, no nos hemos centrado solo en los expertos; también nos hemos acercado a los practicantes ocasionales. Por ello, en la Fase 2, hemos observado a practicantes ocasionales de kayak de mar, que ven en ese entorno marino un lugar de placer y de práctica de actividad física. El primer estudio, la Fase 1, nos ha permitido reflexionar y reconocer algunos indicios, características o cualidades inherentes a la práctica de AFEMAI para poder saber a continuación si estas cualidades están presentes en una muestra de la población de practicantes ocasionales, a la que nos hemos acercado en esta Fase 2. Del mismo modo, también hemos indagado para comprobar si existe un perfil sociodemográfico concreto entre esos practicantes ocasionales. Entendemos que estos estudios son necesarios antes de replantearnos, en un futuro, el modo de transmitir el respeto e interés por el mar y su naturaleza primigenia a través de la actividad física en niños, jóvenes y la sociedad en general.

Sabiendo que el kayak de mar es una disciplina que desde hace algo más de dos décadas está cada vez más en auge como una actividad recreativa y de ocio en la naturaleza (J. Olivera, 1995), y teniendo además la característica de ser altamente respetuosa con el ecosistema marino, hemos aprovechado esta circunstancia para llevar a cabo el diseño de una tercera y última fase de nuestra investigación, la Fase 3. En ella, nos hemos centrado en la información obtenida sobre los dos practicantes expertos de kayak de mar que hemos estado siguiendo durante años, para contrastarla con la información de los practicantes ocasionales de kayak de mar encuestados y así poder establecer similitudes y disimilitudes en los aspectos competenciales que rodean a su práctica. En esta Fase 3 de estudio subyacen distintas cuestiones, como son la función educativa de la actividad física recreativa en el medio marino y su papel para una relación respetuosa y ecológica entre el ser humano y la naturaleza más salvaje; o la disponibilidad de oportunidades de práctica y desarrollo de las dimensiones competenciales de los aspectos personales e interpersonales a través de esta actividad física en la población en general.

Es importante aclarar que esta investigación tiene como base nuestra formación y experiencia profesional en el ámbito de la educación y nuestros conocimientos previos sobre el desarrollo de las distintas competencias educativas. Hemos indagado en las dimensiones de las competencias personales (Dias *et al.*, 2000) y emocionales (Bisquerra y Pérez, 2007; Fernández-Poncela, 2019), puesto que son categorías de análisis y de evaluación ampliamente desarrolladas.

Esta investigación está dirigida hacia la relación del ser humano consigo mismo y con el medio marino más salvaje mediante la práctica de la actividad física. Y dado nuestro interés personal por la práctica del kayak de mar, nos hemos centrado en esta actividad que, en comparación con otras de ocio, es muy respetuosa con el medio natural. Lo hemos hecho indagando en qué medida el kayak de mar contribuye a desarrollar una experiencia satisfactoria en relación al deseo de explorar, de descubrir espacios marinos de alta incertidumbre. Así pues, nos hemos acercado a esa relación entre el ser humano y el medio marino salvaje mediante la práctica de AFEMAI, teniendo presente que esta práctica puede ser un medio para el descubrimiento de uno mismo mediante la exploración, el descubrimiento y la interacción con el entorno marino salvaje de la manera más respetuosa posible.

1. Justificación de la investigación

En este apartado vamos a exponer las razones y motivaciones personales que a lo largo del tiempo me han conducido a desarrollar esta investigación.

Particularmente, siempre he sentido una mezcla de curiosidad, respeto y admiración por aquellas personas que buscan ir más allá para vivir la aventura de descubrir nuevos escenarios. Me han interesado y he seguido el rastro de aventureros que dedican su vida a acercarse a lugares lejanos o poco accesibles. Me llaman especialmente la atención los que afrontan el reto en solitario, puesto que es más accesible el estudio de sus anécdotas, comentarios y reflexiones. A mi modo de ver, elaboran sus saberes al mismo tiempo que los comparten al grabar, documentar y escribir de manera regular sus experiencias y reflexiones. Su seguimiento permite acercarnos abiertamente a procesos que se inician, se viven y se cierran. No sabemos qué origina el impulso y nos interesa tanto como seguir los procesos de su manera de vivir, en abierto, la experiencia de la incertidumbre y de lo desconocido. Quizá sea un modo de conocerse a sí mismos a través de la interacción con el mundo exterior, o quizá no. En el ámbito educativo, estos procesos de conocer, experimentar e interactuar estarían ubicados en el proceso de aprendizaje y desarrollo competencial y personal.

En el ámbito personal me atrae la pasión y el disfrute de poder llevar a cabo retos en la naturaleza, alcanzando una relación única y especial con ella y con la vida salvaje, que nos permite percibir todo de manera más intensa; la que es capaz de despertar en nosotros las más fuertes sensaciones. A lo largo de mi vida me ha interesado esa pasión por la naturaleza más salvaje y la aventura, por esas personas que se acercan a ella, eliminan barreras entre lo que es humano y racional y lo que caracteriza a lo salvaje e instintivo. Podría citar aquí al Dr. Roger Payne, su descubrimiento del canto de las ballenas y la convivencia con ellas en Península Valdés; a Sebastiao Salgado y su incursión en los lugares más salvajes para elaborar su obra *Genesis*; o a Jacques Cousteau y sus documentales que nos acercaban a la vida marina más salvaje, con la fauna como protagonista. A pesar de ello, mi interés profesional e investigador se ha centrado en la experiencia de la actividad física en sí misma y en la interacción que a través de ella podemos tener con esa naturaleza, especialmente con el medio marino. Desde distintas formas de vivencias y de conocimiento, veo y experimento distintas prácticas de actividad física, aunque hay una que me llama especialmente la atención: el kayak de mar. Lo hace por la facilidad que tiene su práctica de acercar a las personas a la fauna salvaje y por hacerlo, además, de un modo muy ecológico.

Curiosamente, los inuits conocían esta cualidad y la empleaban para un fin muy distinto del actual: cazar y alimentarse. Y ha sido así como he empezado a seleccionar a individuos que comparten en las redes sociales sus proezas en contacto cercano con la naturaleza marina más salvaje.

El agua ocupa una gran parte de nuestro planeta y de nuestro cuerpo, pero no es nuestro hábitat natural. Su superficie es inestable y cambiante, por no hablar del movimiento y de la vida existente en la profundidad o cerca de la superficie de los distintos mares y océanos que conforman el planeta. Por lo tanto, adentrarse en el mar tiene en parte un reto de capacidad de adaptación a un medio, pero también una similitud clara con adentrarse consigo mismo en lo desconocido. Mi interés por el kayak de mar merita dedicar brevemente una parte de este estudio, por ser entorno de interacción y de conocimiento.

Finalmente, indicar que mi interés no solo está centrado en el conocimiento de personajes y en entender la actividad física como medio de experiencia y conocimiento de la naturaleza, sino que me preocupa el modo de cómo generalizar esa transferencia de aprendizajes sin invadir los cada vez menos entornos salvajes de alta incertidumbre. Por ello, me gustaría averiguar también en qué modo el respeto por la naturaleza y la práctica de la actividad física pueden llegar a expandirse en nuestra sociedad. Este es nuestro compromiso educativo también, el reflexionar sobre aspectos de la experiencia y del aprendizaje que nos permitan entender de igual modo en qué manera la actividad física puede o debe incluir el mar y los valores educativos de la relación con el medio marino.

¿Podría ser cualquiera un experto de kayak de mar y hacer expediciones en solitario? ¿Qué condiciones se necesitan para adentrarse en solitario en el mar abierto? ¿Qué competencias personales son necesarias? ¿Cuántos kayakistas ocasionales ven en el contacto con el mar abierto una experiencia similar a la AFEMAI o solo ven una actividad recreativa de evasión? ¿Es la AFEMAI una forma de evasión organizada para volver a la vida cotidiana con normalidad al regreso de la expedición?

Más allá de estas preguntas, nos gustaría poder facilitar la toma de conciencia de relaciones e interacciones equilibradas entre los seres humanos y el mundo que habitan y en qué modo este tipo de relación es un aprendizaje personal y/o competencial.

No sabemos en qué medida algunas de estas dimensiones están presentes en la percepción de la experiencia que ofrece el kayak de mar a los practicantes ocasionales, con carácter recreativo o de ocio, pero nos interesa hacer sobre todo la reflexión en relación a la influencia que puede tener el ocio y la recreación a través de la actividad física abierta y libre en el mar. Como hemos indicado, nuestro interés formativo está orientado a un cambio hacia una relación más respetuosa entre las personas y su entorno natural más cercano. Y el medio marino es sin duda uno de ellos.

Ya en la década de los años setenta, José María Cagigal, en su obra *Deporte, pulso de nuestro tiempo* (1972), advertía de la necesidad del ser humano de alejarse del trabajo y de un entorno cada vez menos ecológico que producía en él un desequilibrio interior. Cagigal pretendía educar al ser humano para su relación con la tierra y para alcanzar su propia identidad. La visión de futuro del autor ayuda a entender nuestros motivos para la investigación. Así, este estudio parte de una concepción humanista, pedagógica y científica, pretendiendo profundizar en esa relación teniendo en cuenta la importancia del equilibrio entre el ser humano y el impacto de sus actividades sobre el medio marino.

2. Finalidades de la investigación

En esta investigación queremos conocer en profundidad a los practicantes de AFEMAI. Identificar dimensiones competenciales comunes, si las hubiere, relacionadas con esos practicantes expertos, es un recurso que emplearemos inicialmente para poder vertebrar el cuerpo de este trabajo y crear una estructura que sirva también para conocer a los practicantes ocasionales de kayak de mar. También pretendemos indagar en relación a las vivencias de los expertos mediante sus relatos. Conocer la percepción que tienen en ese entorno los practicantes ocasionales, así como compararla con la de aquellos expertos que practican la misma actividad, nos servirá también para acercarnos a esa relación entre el ser humano y el medio marino salvaje. Deseamos conocer la relación actual entre el ser humano y la naturaleza a través de la práctica de actividad física de ocio y recreativa. De ese modo, podremos saber qué papel puede desempeñar la actividad física como recurso y mediación con la naturaleza, desde una perspectiva educativa a través del aprendizaje competencial en esa relación de la que, cada vez más, depende la estabilidad del medio ambiente. Esa será la finalidad subyacente de este estudio.

Para hacerlo, planteamos unos objetivos para cada una de las tres fases de las que consta esta investigación. El orden de las fases no es casual, puesto que completar cada una de ellas es requisito obligado para poder acceder al desarrollo de la siguiente. De esta manera, por fases, es como vamos a presentar las finalidades, en forma de objetivos, de esta investigación.

Fase 1. Los practicantes expertos de AFEMAI

1. Determinar un marco de referencia de las dimensiones de competencia personal más comunes en el saber de la experiencia de expertos en AFEMAI.
2. Indagar si existen percepciones comunes en los relatos de practicantes expertos sobre el tiempo dedicado a las expediciones y aventuras en su AFEMAI.

Fase 2. Los practicantes ocasionales de AFEMAI: el contacto del ser humano con la naturaleza salvaje

1. Conocer la percepción de competencia que tienen los practicantes ocasionales de kayak de mar tomando como referencia el perfil competencial establecido por los practicantes expertos de AFEMAI.
2. Analizar si la práctica del kayak de mar promueve la actividad física respetuosa con el medio marino desde el ámbito recreativo.

3. Reconocer posibles expectativas y necesidades de la población en general en relación a dicha práctica como medio para conectar con el medio marino salvaje.
4. Indagar si es posible que exista un determinado perfil sociodemográfico de practicantes ocasionales en la población a partir de nuestra muestra de estudio.

Fase 3. La práctica de AFEMAI: del contacto ocasional a la especialización mediante la práctica del kayak de mar

1. Comparar el perfil competencial de los practicantes expertos de AFEMAI con el de los practicantes ocasionales de kayak de mar e identificar similitudes o disimilitudes si las hubiera.
 - a. Determinar si existen disponibilidades, valores, experiencias de formación o experiencias vitales que tengan cierta similitud o conexión entre expertos y ocasionales.

3. Fundamentación teórica

3.1. La actividad física como medio de relación

Practicar actividad física en el medio natural no solo nos relaciona con él y nos proporciona el gozo de la experiencia, sino que también nos hace entrar en una relación más sincera con nosotros mismos, una relación que se aleja de los códigos sociales o culturales vigentes y nos acerca al yo más esencial (Gascón, 2004).

Cuando nos alejamos de las estructuras sociales y nos adentramos en la naturaleza más salvaje, utilizando la actividad física como medio, nos acercamos y conseguimos escuchar con más claridad y sin interferencias a nuestro yo interior. Es un momento en el que dejamos de estar conectados *en red* con el mundo que nos rodea y únicamente podemos interactuar con el espacio físico más cercano. Nos vemos obligados a dar respuesta inmediata a la acción de la naturaleza. Es en ese momento cuando se vuelve necesario poner en práctica todo nuestro repertorio de conocimiento y experiencia para desarrollarnos en un medio que nos ha resultado hostil a lo largo de la historia, un medio que se ha convertido en extraño al desarrollar nuestra actividad en una sociedad cada vez más tecnológica y alejada de él. Pero aun así, cuando por voluntad propia decidimos acercarnos a ese entorno, nos ofrece una gran cantidad de experiencias y de relación con otras formas de vida, como es la fauna salvaje. Y eso despierta nuestra atención y nos hace aprender (Ormrod, 2005).

Vivimos en una sociedad completamente dominada por las nuevas tecnologías. Los teléfonos móviles inteligentes, las tabletas, potentes ordenadores, aplicaciones con todo tipo de utilidades, y las redes sociales, hacen que nuestras vidas sean una mezcla de realidad y ficción. Actualmente, existen recursos tecnológicos que nos permiten controlar todo lo que tenemos a nuestro alrededor, como ver lo que sucede en nuestra casa cuando no estamos en ella, visitar nuestro lugar de vacaciones virtualmente o trazar una ruta a un lugar a miles de kilómetros de distancia, entre otras cosas. Desde un dispositivo móvil, uno tiene la sensación de controlar su vida y todo lo que la rodea de forma cómoda y además sin moverse del sitio.

La aparición de las redes sociales, que nos ponen en contacto con otras personas (conocidas o no) que pueden estar cerca o a miles de kilómetros, ha modificado la manera de comunicarse del ser humano, nuestra manera de interactuar con los demás y el modo en que entendemos las relaciones y cómo accedemos a la información.

Todo este cambio tecnológico y de hábitos sociales pone al ser humano en el centro de todo, con la aparente sensación de dominio de todo lo que le rodea. A pesar de ello, el ser humano sigue teniendo en esencia las mismas necesidades naturales propias de su capacidad de sobrevivir, como son la capacidad de crear, descubrir, aprender, socializarse y mantenerse activo (Portero y Bueno, 2018). A través de esas necesidades el ser humano también interactúa con el medio natural que le rodea, un medio que no puede controlar, contrariamente al poder que siente habitualmente gracias a los recursos tecnológicos de los que disfruta y que le hacen la vida mucho más cómoda y segura.

Salir de la estructura mecanizada de la sociedad y adentrarse en el medio natural practicando actividad física en cualquier modalidad, como puede ser natación, pádel surf o kayak, significa cambiar la comodidad de nuestros hábitos diarios por la incertidumbre del medio y la inestabilidad que ella nos hace sentir. Y esto no es nuevo, ya que la utilización de embarcaciones, por ejemplo, es algo que desde hace mucho tiempo ha formado parte de la civilización como un recurso para desplazarse, como una utilidad para sobrevivir. Podemos hablar de troncos usados a modo de embarcación, con largas pértigas también de madera para desplazarse por ríos, o del uso de la vela para aprovechar la fuerza del viento en esas embarcaciones construidas con madera que surcaban los mares, casi siempre con el afán de descubrir, de ir más allá.

En la actualidad, utilizamos tablas de pádel surf y kayaks, entre otros muchos tipos de embarcación, con una clara finalidad recreativa. No olvidemos que, en España, el 70 % de las personas que practican actividad física lo hacen sin preocuparse de competir (Ferrando, 2006), con una clara tendencia a la recreación. Según Escartí y Cervelló (1994), la motivación para la práctica de actividad física viene determinada por variables ambientales, sociales y personales. Así pues, la recreación es un factor principal en la práctica de actividad física. Y la motivación hacia un tipo de práctica u otra será un aspecto fundamental para mantenerla en el tiempo, cuestión que «vendrá determinada por el potencial de desarrollo que en ella encontremos, su capacidad de desarrollar nuestra creatividad, nuestra mejora de la salud y el favorecer las interacciones sociales» (Ayuso, 2002, p. 86).

Para Haggard y Williams (1992), las situaciones que vivimos a través de las actividades de ocio nos muestran qué somos y quiénes creemos ser, así como

también informan a los demás de nuestra manera de ser. Es una cuestión de autoconocimiento y crecimiento individual la necesidad de esa práctica de ocio y recreación a través de la actividad física.

El encuentro del ser humano consigo mismo mediante el contacto con la naturaleza más salvaje a través de la práctica de actividad física recreativa no es algo nuevo, estamos hablando de algo tan antiguo que ya fue tratado y analizado por santo Tomás de Aquino. En una de sus obras, *Sobre el principio de individuación* (Faitanin, 1999), nos habla del individuo y el principio de individuación, de cómo el individuo se conoce a sí mismo mediante el contacto y el conocimiento de los otros y de las demás cosas que le rodean. Como vemos, según Tomás de Aquino, el ser humano se conoce y llega a ser sí mismo igualmente a través del conocimiento de las cosas sensibles, esto es, de la materia. En las últimas décadas, otros autores complementan la formación de la propia identidad añadiendo la necesaria presencia del otro y con la ayuda del otro, y subrayando la interacción entre ambos (Alejos, 2006). Así pues, para la construcción de la identidad del individuo es necesaria la alteridad, la relación con el otro, con el mundo exterior y con la naturaleza salvaje que lo forma. «El otro precede al yo, lo alimenta e instruye, y lo acompaña toda la vida» (Alejos García, 2006, p. 47). Esa interacción entre el yo y la alteridad de la que estamos hablando es parte esencial del proceso de crecimiento e instrucción del individuo, de su autorrealización.

Sobre el principio de individuación y sobre la autorrealización han hablado a lo largo de la historia diversos filósofos, algunos de ellos de manera profunda, como Jung (1999). Decir autorrealización es lo mismo que decir crecimiento personal o llegar a ser uno mismo (Cortés, 1986). El crecimiento personal se manifiesta, según el mismo autor, a través de las emociones, la creatividad y la libre capacidad de decisión. Así, las personas autorrealizadas son aquellas que están dispuestas a experimentar internamente explorando sus emociones y que se muestran abiertas a su autoconocimiento y crecimiento. Por lo tanto, «son personas abiertas a experimentar con gran sensibilidad la gran diversidad de sentimientos humanos» (A. Bernal, 2002, p. 18), que incluye los que se manifiestan cuando estamos en contacto con la naturaleza más salvaje. Por poner un ejemplo de lo que estamos diciendo, no hay más que observar las reacciones de las personas que entran en contacto con las ballenas grises en la Laguna San Ignacio, Baja California (Thomson, 2006).

3.1.1. La importancia de la familia y la escuela

La influencia de la familia en la práctica de actividad física en el medio natural, en lo que a buenos hábitos de relación con la naturaleza se refiere, se presupone igualmente fundamental. Del mismo modo que la escuela es una fuente de formación básica para educar la interacción del ser humano con la naturaleza salvaje a través de la actividad física (Santos y Martínez, 2009), la transmisión de valores asociados al respeto y admiración por el medio salvaje es algo que viene también influenciado por el papel que se adopta desde el ámbito familiar (Mollá, 2007). Desde esta investigación defendemos el papel fundamental que tiene la familia para transmitir los valores asociados a la práctica de actividad física en la naturaleza como medio para el crecimiento personal y el conocimiento de uno mismo, cuestiones que son fundamentales en el proceso de aprendizaje del ser humano y que determinan la relación que con su entorno establece. De este modo, la influencia de la familia es importante para ayudar a las personas a entender que aproximarse al medio natural es algo que ayuda a alcanzar su pleno desarrollo, haciéndolo además desde una perspectiva de respeto e interacción que resulta igualmente positiva para el propio medio, estableciendo desde los primeros años un vínculo inspirado en el respeto y la necesidad que se va a mantener a lo largo del proceso vital de las personas. La familia ha sido a lo largo de la historia de la humanidad un elemento clave en la transmisión de conocimiento y valores (Parada, 2010). En el momento en el que nos encontramos, en el que el medio natural está sufriendo más que nunca la presión ejercida por la influencia humana en la explotación de sus recursos, el papel de la familia es muy importante para educar esa relación con el medio, desde un punto de vista ecológico y de defensa. Educar en casa desde las primeras edades en el respeto y la admiración hacia el medio natural, enseñando las bondades de la interacción con él mediante la práctica de actividad física y la necesidad de aprender a actuar dentro de él, es algo que puede ayudar a dar respuesta a algunas de las cuestiones que nos ocupan y que en este punto se entrelazan. Por un lado, la necesidad del ser humano de interactuar con la naturaleza para encontrarse a sí mismo, para ponerse a prueba y para experimentar y descubrir su verdadero potencial. Y por el otro, hacerlo siempre desde el respeto y teniendo en cuenta su fragilidad, directamente dependiente de nuestro comportamiento y, por lo tanto, de nuestro compromiso con la naturaleza con el objetivo de preservarla y disfrutarla a lo largo de generaciones.

Cuando se hace referencia a la actividad física en la naturaleza como medio para experimentar la propia identidad y buscar el conocimiento de uno mismo, hay que hacerlo también desde la experiencia de esa relación con el medio natural. Es bien sabido que una experiencia, cuando es positiva, tiene un efecto de retroalimentación deseado y que, por el contrario, cuando es negativa, afecta mental y físicamente (Pérez *et al.*, 2009). Desde ese punto de vista, creemos que la aproximación al medio natural (en nuestro caso el medio marino) debe ser vista como un proceso de aprendizaje experiencial, iniciándose como decíamos en las primeras edades y avanzando en su complejidad a medida que el protagonista crece experimentando esa relación. Queremos resaltar la importancia del aprendizaje desde la experimentación y la experiencia. La aproximación a ese medio desde las primeras edades y especialmente desde el ámbito familiar puede ser determinante (Mollá, 2007) para establecer una relación estable y no ocasional. Una relación habitual permite la experimentación y el aprendizaje de manera regular, conociendo y conociéndose a través de la práctica habitual, haciéndolo de manera progresiva a medida que el propio individuo va adquiriendo el conocimiento a través de la experiencia. Es por ello que, como decíamos, consideramos que la relación de experiencia entre el ser humano y el medio natural que le rodea debe ser considerada como algo habitual.

Queremos destacar también el papel de la escuela en el proceso de relación de las personas con el medio natural. Actualmente vivimos en la era de la información, la educación es algo más global que se produce en un clima de mayor incertidumbre, con constantes cambios sociales y un claro predominio de la interculturalidad (Carbonell, 2013). Todo ello hace que la escuela tenga que ir adaptándose a esos cambios. Con la mirada puesta en un currículum actual que apuesta por un aprendizaje competencial y multidisciplinar, podemos también apreciar el papel que juega la escuela o los institutos en la relación entre niños y adolescentes y el medio natural que les rodea. En este punto, se producen contactos puntuales del alumnado con el medio natural, formando parte de salidas de un día, campamentos de una semana o trabajos de final de curso. En un país donde la geografía es generosa ofreciendo montañas, grandes lagos, ríos y un litoral que alcanza los 8000 kilómetros, tal como informan el Instituto Geográfico Nacional y la Asociación Española de

Geografía¹, es evidente que el contacto con el medio natural está al alcance de una gran parte de la población.

Y el contacto de esa población con el medio natural se produce a lo largo de toda la vida, iniciándose en la infancia de manera progresiva y pasando a formar parte de su experiencia vital de manera ocasional.

Ir mejorando su experiencia y fomentar el respeto por el medio natural mediante la interacción respetuosa y consciente es una buena manera de habitar el mundo. Para ello, hace falta un esfuerzo por acercarlo más a la población desde los diferentes agentes implicados. La aparición de centros para el aprendizaje de habilidades relacionadas con la actividad física en el medio natural está creciendo, afortunadamente, en forma de escuelas especializadas, como es el caso del submarinismo, el montañismo o la navegación, por ejemplo. Debe ser la combinación de estas escuelas especializadas, juntamente con la influencia de la familia en las primeras edades y el apoyo de la escuela mediante la actividad física, la que ayude definitivamente a estrechar esa relación entre el ser humano y el medio marino.

3.1.2. Conocerse interactuando con el medio natural

En el mundo en que vivimos, sobrado de estímulos y de ruido exterior, es necesario que los seres humanos encuentren momentos también para disfrutar de su plenitud mirando hacia dentro, aislándose del ruido (Kagge, 2017). Efectivamente, la introspección es algo muy alejado de lo que suele ser habitual en la sociedad, en la que cada vez se encienden más aparatos electrónicos. El silencio, la toma de conciencia y la plena dedicación al conocimiento de uno mismo son cosas que pueden ser experimentadas cuando se está únicamente en contacto con el medio natural más salvaje y sin interferencias humanas externas.

Nuevos conceptos como el *mindfulness* nos acercan a la introspección, utilizando la meditación como medio. Según Kabat-Zinn (2013), a través de la meditación las personas aprendemos a mirar hacia dentro, disfrutando del silencio y escuchándonos a nosotros mismos, lejos de todos los elementos externos. Y ese aprendizaje sirve

¹ Para más información al respecto consultar:
<https://www.ign.es/recursos-educativos/relieve-costa/index.html>

para abstraerse y alejarse de todo, para observar todo lo externo a nosotros desde la distancia. Nos lleva a la atención plena.

Mediante la práctica de actividad física en el medio marino, se nos plantea la oportunidad de llevar a cabo también un proceso de abstracción de la realidad social, de aproximación a nosotros mismos, de introspección, para ver si la actividad física permite, a la vez, alejarse de la realidad cotidiana, adentrarse en una realidad distinta y, a través del contacto con esta, alejarnos del ruido de los elementos mecánicos, escucharnos y conocernos mejor (Kagge, 2017).

Y así, «disfrutando de un presente tranquilo, gozoso, creativo, armonioso y dinámico» (Kabat-Zinn, 2013, p. 35), acercarnos a la naturaleza y a nosotros mismos a través de la práctica de AFEMAI.

La actividad física, pues, así como el papel que juega en cada uno de nosotros, en cómo cada persona la enfoca y la emplea para completar sus necesidades personales y de satisfacción, es diversa. Podemos destacar especialmente su papel cuando es entendida como actividad física organizada en ligas con competición individual o grupal (Nigg, 2003). Sabemos que este tiene un gran seguimiento social del que nosotros también disfrutamos como aficionados, con el esfuerzo por superarse y superar a un adversario como fin, muchas veces pendientes de un reloj o un marcador. Esas ligas pueden ser profesionales, pero también *amateurs*, y en ambos casos se aprecia la búsqueda de la victoria, tanto en el resultado como en la lucha individual en cada lance del juego. Se busca la superación, de un adversario y de uno mismo, experimentando las propias posibilidades corporales a través de esa actividad. Sabemos también que esto no es algo nuevo. Los aborígenes australianos, los inuits y las culturas prehelénicas (Mesopotamia, Egipto, Creta) ya practicaban juegos deportivos dentro de sus sociedades (L. M. Ruiz, 1994), como medio para entretenerse e incluso para educarse.

Tal y como cita H. F. Arribas (2008), según Moscoso (2003) existen tres vínculos entre los seres humanos y la naturaleza: relación natural, relación biocultural y relación sociocultural. Y es esta última a la que hacemos referencia en esta investigación. Este vínculo sociocultural, como afirma Moscoso (2003), hace referencia al acercamiento del ser humano a la naturaleza mediante actividades de ocio, deportivas o de aventura para poder descubrirla con mayor profundidad desde los planos educativo, deportivo y turístico, y con una perspectiva humanista.

Sin embargo, durante siglos lo importante era sobrevivir, a lo que ayudaba el conocer técnicas de caza, de pesca y también para la guerra (Funollet, 1989). Y no fue hasta más adelante, en el Renacimiento, que empezaron esas actividades en la naturaleza en las que el hombre se convirtió en el centro de todo, según el mismo autor.

Tal y como vamos a mostrar a continuación, en las últimas décadas existen diferentes acepciones para hablar de actividades en la naturaleza relacionadas con la actividad física o el deporte. Podríamos decir, igualmente, que existen múltiples clasificaciones para ese tipo de actividades. Sin embargo, para hablar de prácticas deportivas en el medio natural, primero deberíamos conceptualizar qué es lo que consideramos naturaleza o medio natural. En este sentido, Camps *et al.* (2009) afirmaron lo siguiente:

El medio natural, o naturaleza, nos pone en relación con lo no transformado por el ser humano, con los recursos naturales: agua (ríos, lagos, playas, etc.), aire, suelo (montes, montañas, bosques, etc.) [...], además de la flora y de la fauna; también suele considerarse incluido, aunque en menor medida, el paisaje. (p. 19)

Estas actividades en el medio natural han recibido en el transcurso de sus más de 30 años de existencia múltiples denominaciones, de las que Luque (2003) destaca «actividades físico-deportivas en el medio natural (Bernadet, 1991, citado en Casterad *et al.*, 2000) o deportes californianos, nuevos deportes o deportes tecnoecológicos (Laraña, 1986, citado en Miranda *et al.*, 1995, p. 53)» (p. 134). Posteriormente, J. O. Betrán y A. O. Betrán (1995) hablan de «actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN)» (p. 18), destacando de ellas los valores sociales propios de la época como son el acercamiento a la naturaleza, el consumismo, el individualismo y el hedonismo.

Podemos apreciar en la distinta bibliografía que acabamos de citar, que la mayoría de autores coincide en unir los términos deporte, turismo y medio natural. Y en unirlos, de igual manera, a la moda y al consumo (Kurtzman y Zauhar, 2003).

En la actualidad, si uno pasea por las grandes ciudades, no le costará demasiado encontrar multitud de centros deportivos en los que se llevan a cabo ligas, para todas las edades, de prácticas tan diversas como baloncesto, fútbol (en sus diferentes modalidades, como pueden ser fútbol en campo grande o fútbol once, fútbol siete o fútbol sala), pádel, tenis o balonmano, por poner algunos ejemplos.

La aparición también de otras actividades como el *running* han sido referentes en la práctica de actividad física (Garita, 2006); una actividad física que aporta momentos en los que las personas se escuchan a sí mismas y exploran sus posibilidades y límites. Correr una maratón, por ejemplo, es un esfuerzo físico y psicológico (Jaenes y Caracuel, 2005) que obliga también a sus participantes a una relación muy intensa con su yo interior. La satisfacción de quienes consiguen finalizar dicha prueba, aquellos que se llaman *finishers*, es enorme. Entrenan todo el año para conseguirlo y sienten satisfacción por superarse a sí mismos y conseguir el reto de resistir 42 kilómetros corriendo, con altos y bajos durante la carrera, físicos y psicológicos, con conversaciones internas con ellos mismos, y con un sentimiento de satisfacción, como decía al principio, enorme.

Ese espacio de tiempo en el que se escucha uno a sí mismo, como en la práctica de esas actividades físicas o deportivas individuales, o al mismo tiempo que interactúas con los demás en las prácticas de actividad física o deportivas grupales, son momentos de abstracción del día a día en los que se exploran las propias posibilidades físicas y la capacidad de respuesta psicológica al mismo tiempo.

Aun así, esta investigación se refiere a la actividad física como un medio para explorar nuevos espacios (en nuestro caso espacios marinos) y para entrar en contacto con nosotros mismos a través del contacto con el entorno más salvaje y con las necesidades más básicas del ser humano, mediante el movimiento y el desplazamiento.

No debemos olvidar que, a lo largo de la historia, el ser humano ha estado en contacto directo con la naturaleza, llevando a cabo una gran diversidad de actividades físicas, aunque en sus orígenes quizá no se entendieran como tales, como por ejemplo los neandertales, que corrían y utilizaban sus lanzas para cazar; acción que podría considerarse dentro del concepto de actividad física y que para ellos era un modo de supervivencia. Los inuits, tal como veremos más adelante, utilizaban el kayak como recurso para desplazarse en el medio acuático con el fin de cazar y así poder alimentarse. Y ya en una época más actual y cercana a la nuestra, aparece una figura que consideramos punto de inflexión en la manera de entender al ser humano en contacto con su lado más salvaje, la de Jean-Jacques Rousseau. En su obra *Emilio*, Rousseau deja claro que el ser humano debe educarse libre y entiende la educación como un efecto de la relación que se conforma entre el niño y la naturaleza, el niño y

los hombres, el niño y las cosas (Rousseau, 1973). Y es en esa relación entre el ser humano con él mismo y con su entorno que entendemos este trabajo.

La relación entre el ser humano y la naturaleza salvaje, en la educación del individuo a través de las conductas motrices que se producen en espacios que no han sido modificados por este y que incluyen a la fauna de esos lugares (Camps *et al.*, 2009), es algo que no es propiedad de este siglo, sino que empezó mucho antes, tal como afirma H. F. Arribas (2008):

Hemos podido comprobar en Arribas (2003), Funollet (1989), Gómez (2006), Miguel (2001), Olivera (1989), Santos (2003) y Tejedor (2007), que las actividades en el medio natural, vinculadas al proceso formativo, tienen su punto de partida en los siglos XV-XVI y que a partir de ahí han sido muchas personas y organizaciones las que han llevado a cabo estas actividades atribuyéndoles fines educativos.
(p. 39)

Por lo tanto, teniendo en cuenta lo que acabamos de explicar, en este estudio emplearemos el término actividad física cuando hablemos de la relación entre el ser humano y el medio natural mediante conductas motrices (RAE, 2006). Delimitaremos la práctica de la actividad física en la vertiente que apuesta por una relación respetuosa y ecológica de acercarse al medio natural, en concreto al medio marino. En esta misma línea, definiremos el estudio de la actividad física que busca mediar con la experiencia y con la interacción con el medio como una forma posible de alcanzar un mayor conocimiento de nosotros mismos. Finalmente, entendemos que esta actividad física puede ser un modo de tomar distancia de la presión de una sociedad cada vez más tecnológica. Todo ello puede ayudarnos a satisfacer necesidades humanas básicas como experimentar, crear, aprender y crecer (Portero y Bueno, 2018). Entre otras cosas, esa es la función de la actividad física como medio de relación a la que estamos haciendo referencia. Una actividad física que sirve para desplegar el amplio potencial de las capacidades humanas cuando se practica en el medio natural, un medio en el que la humanidad ha tenido que sobrevivir a lo largo de su historia. Y una actividad física que hace tener a las personas plena conciencia de sus capacidades, curiosidades, expectativas o incluso miedos.

3.1.3. La práctica de actividad física como necesidad

Para profundizar un poco más en esa función que cumple la actividad física como medio de aproximación a la naturaleza salvaje, puede ser considerada desde distintas perspectivas. Por un lado, puede ser una actividad física enfocada al ocio, a ocupar el tiempo de recreación de las personas, tan necesario en una sociedad en la que los horarios laborales y las responsabilidades diversas se encargan de ocupar la mayor parte de la jornada personal (Ferrando, 2006). Es una actividad física recreativa que sirve para desviar la atención hacia la parte más lúdica del ser humano. Como decíamos antes, si uno pasea por cualquier localidad, encontrará centros deportivos (en mayor o menor medida según si estamos en una gran ciudad o en un pequeño pueblo). Cuando cesa la jornada laboral, esa parte lúdica del ser humano emerge y surge la necesidad de practicar actividad física. Así, vemos como las personas acuden a gimnasios, campos de fútbol, pistas de pádel o tenis, piscinas y demás equipamientos para dar rienda suelta a su necesidad de recreación, escogiendo según sus gustos y posibilidades (Ferrando, 2006). Por otro lado, la necesidad tan latente de romper con un entorno mecanizado lleva a las personas a acercarse al medio natural, alejándolas de la ciudad para encontrar espacios de interacción, evadirse y encontrarse a sí mismos, utilizando la actividad física como medio para ello. Por lo tanto, esta actividad física sirve también como terapia para el cuidado de uno mismo, para la introspección y para acercarse a la esencia del propio ser.

Del mismo modo, existe la actividad física en el medio natural también entendida como competición, buscando la superación del propio ser en su vertiente más competitiva con él mismo, con los demás y con el medio. Tal sería el caso, por ejemplo, de la práctica de carreras por la montaña, algunas de las cuales llevan este concepto a la máxima expresión, como las ultra trail; o de regatas en el mar, con los ejemplos más profesionales de regatas como la Copa América o la Volvo Ocean Race, que da la vuelta al mundo.

Asimismo, la actividad física también es empleada como respuesta a problemas de salud física y mental. Especialmente en el caso de los segundos, cada vez más frecuentes en la sociedad actual (Rocha *et al.*, 2010), la actividad física es una respuesta muy adecuada y útil (Olmedilla y Ortega, 2009). Y precisamente los procesos mentales que vive el ser humano son una de las cosas de las que estamos hablando en este estudio.

En todos los casos que acabamos de comentar, parece que la búsqueda de esa interacción con el medio a través de la actividad física es muy distinta. Sin embargo, todas ellas despiertan en cada persona la necesidad de descubrir, crear e interactuar con el medio.

Por consiguiente, desarrollar el propio potencial a través de la práctica de actividad física en el medio natural puede ser una manera de conocerse a sí mismo y de posicionarse en el mundo. Descubrir nuestra capacidad de resolución de problemas, nuestra adaptabilidad a las circunstancias externas y nuestra capacidad de resistir situaciones a las que no estamos acostumbrados en la interacción con el medio natural, es también una manera de descubrir e incluso reafirmar esas capacidades para poder desarrollarnos plenamente en nuestro día a día dentro del entramado social. Un ejemplo de interacción entre el ser humano y el entorno natural que le rodea, y del conocimiento de él mismo al que llega mediante esa interacción, se produce en la época estival, ya que es con la llegada del verano cuando las personas se acercan a la costa buscando el medio marino. Es entonces cuando no existe ninguna barrera entre ellas y el medio acuático, así como entre ellas y la fauna que en él habita: pueden observar algunos peces o medusas entre su cuerpo y el fondo marino que les observa desde abajo. Las personas se acercan a la costa y disfrutan del contacto con el mar. No importa la edad, en ese entorno se observa a todo tipo de personas nadando, flotando o incluso sumergiéndose bajo el agua y observando la fauna. Cada uno busca, a través del contacto directo y la interacción con el agua, dar respuesta a sus necesidades: abstraerse, divertirse, reflexionar o experimentar. En esa interacción, cada uno se busca a sí mismo, descubre sus posibilidades de movimiento y pone en práctica todos sus recursos técnicos e instintivos.

Ya hemos mencionado que vivimos en un momento histórico en el que el volumen de información y los estímulos alrededor de las personas se han multiplicado en comparación a épocas pasadas. Las nuevas tecnologías han traído la aparición de unas redes sociales que multiplican el contacto y la interacción entre las personas, pero desde la distancia, de un modo distinto. Sin embargo, el ser humano es por naturaleza el mismo. Su necesidad y capacidad de crecer, aprender, descubrir y socializarse está latente más allá de las pantallas de las tabletas, los ordenadores o los teléfonos móviles. Y es a través de la actividad física y el contacto con el entorno que sigue teniendo (a pesar de todos los cambios tecnológicos) la posibilidad de

interactuar con el medio, de explorar y descubrir, de explorarse y descubrirse, y de buscar sus posibilidades y límites a través de esa interacción (Costa y Correas, 2005).

3.1.4. La incertidumbre

La interacción motriz en un medio inestable (Parlebás, 1987) provoca que tengamos que poner en funcionamiento nuestros recursos basados en la experiencia y nuestra intuición, aspectos que nos ayudan a conocernos mejor a nosotros mismos. Uno de los ejemplos que utiliza en su explicación el mismo Parlebás es el del kayak. Las sensaciones que siente una persona cuando entra en un kayak y empieza a flotar no son nada habituales si no está acostumbrada: inestabilidad, desequilibrio o movimiento según el comportamiento del agua en la zona en la que nos encontremos es lo que sentimos cuando entramos en el medio marino abandonando la inmovilidad y la estabilidad del medio terrestre y toda la experiencia que en él acumulamos desde que empezamos a dar nuestros primeros pasos. En el medio marino el movimiento es constante e incluso irregular y eso nos hace sentir una gran incertidumbre, a la que tenemos que adaptarnos constantemente. Así, la interacción con el medio a través de la actividad física nos ayuda a tener conocimiento del medio y, al mismo tiempo, de nosotros mismos. Y como vemos, el kayak es un buen ejemplo.

Aun así, esa interacción con la naturaleza más salvaje ayuda al ser humano a desarrollar un crecimiento interno que viene determinado por la simpleza y, a la vez, complejidad de la misma. Adentrarse en el medio natural es algo para lo que hay que prepararse. Lejos de las comodidades a las que estamos acostumbrados, aproximarse al medio salvaje a través de la actividad física requiere de un alto grado de implicación. Lógicamente, podemos hacerlo de una manera más casual y sin anticipar todo aquello que puede acontecer, pero hacerlo sería una irresponsabilidad y el más que probable resultado nos alejaría del principal objetivo que pretendemos alcanzar: disfrutar de la interacción con ese medio y encontrarnos a nosotros mismos.

Un claro ejemplo de lo que acabamos de comentar es la circunstancia que se está dando en los últimos años en la alta montaña. Como un producto de consumo más, se ofrece a gente no experimentada la posibilidad de ascender a cumbres de gran dificultad, como el Aconcagua, a cambio de una gran cantidad de dinero. Las consecuencias están siendo la masificación de esos espacios por parte de personas

inexpertas y la multiplicación del riesgo de accidentes (Ayora, 2011). Es por ello que la preparación para la interacción con el medio es de una importancia crucial (Priest y Gass, 2017).

Dentro de esa preparación para la interacción podemos adoptar distintos roles. Uno de ellos sería el de absoluto protagonista, que en total autonomía se adentra en el medio de manera autosuficiente, con el conocimiento necesario y los recursos adecuados para disfrutar al máximo de la experiencia. Tal sería el caso de los expertos que se aventuran en el medio natural en solitario, explorando sus posibilidades y adaptándose a las circunstancias poniendo en práctica todo su repertorio técnico e instintivo. Pero también podemos adoptar otro rol, el de persona que se acerca a ese medio y que se deja guiar por uno o varios especialistas para llevar a cabo esa interacción a modo de recreación y acercamiento de manera ocasional, con poca o ninguna experiencia previa en ese ámbito. En ambos casos, la preparación y la adaptación al medio son igualmente necesarias, aunque la respuesta de unas y otras personas será, lógicamente, diferente. Por lo tanto, el grado de implicación de la persona en esa interacción también influye en la percepción que se tiene de esa actividad.

Al hablar de los recursos que empleamos para aproximarnos al medio natural más salvaje y a la incertidumbre que lo rodea, en nuestro estudio lo hacemos desde un punto de vista ecológico. Somos conscientes de que la aproximación al medio (terrestre, marino o incluso aéreo) incluye en muchas ocasiones la utilización de la más alta tecnología y de elementos mecánicos, pero nuestra perspectiva se acerca a una interacción lo más ecológica posible, intentando dejar el mínimo impacto sobre la naturaleza, no dejando huella (Priest y Gass, 2017). Es por ello que, aunque se utilicen algunos recursos tecnológicos que garanticen nuestra seguridad y supervivencia en expediciones de estas características (como pueden ser localizadores GPS o teléfonos satelitales), tenemos claro que serán los indispensables y que no alterarán el medio salvaje.

3.2. AFEMAI: Actividad Física en Espacios Marinos de Alta Incertidumbre

3.2.1. La incertidumbre de los espacios marinos salvajes

El mar siempre ha tenido algo especial que ha llamado la atención de las personas. Es un medio que puede mostrarse hostil pero también pacífico. Es bonito cuando se observa desde tierra, pero muy duro cuando se debe lidiar con él. Ha sido empleado en la literatura o el cine para narrar historias épicas, naufragios o fracasos estrepitosos (Enzensberger, 2014) de los seres humanos, ya sean reales o de ficción. Y en numerosas ocasiones ha sido caracterizado a través de la fauna que en él habita. Podemos hablar de *Moby Dick* (Melville, 1851), que cuenta las aventuras de un navegante obsesionado con dar caza a una ballena, hecho que le lleva a navegar hasta los confines del mundo sin importarle las consecuencias que ello pueda traerle, en una clara lucha contra la naturaleza salvaje y, en esencia, contra él mismo. En esta historia se presenta a los seres marinos, cetáceos concretamente, como algo lejano a los humanos, un recurso para usar y, finalmente, como un enemigo a batir.

En la literatura de ficción se presenta el mar, también, desde una perspectiva de mundo fantástico con criaturas increíbles con las que los protagonistas tienen que lidiar para sobrevivir, como en el libro del escritor francés Julio Verne *Veinte mil leguas de viaje submarino* (1869). En esta ocasión, la historia también empieza con la búsqueda de un cetáceo (un narval, para ser concretos), como enemigo de los humanos. Y quién no conoce la saga de la película *Tiburón* (Spielberg, 1975), donde se muestra a un escualo cuyo objetivo es dar caza a los seres humanos. En hechos reales, sobra decir que los navegantes de todas las épocas han sufrido la dureza del mar en todas sus aventuras, destacando sin ir más lejos las de descubridores como Fernando de Magallanes, Juan Sebastián Elcano y Vasco Núñez de Balboa (Medina, 1913), entre otros.

La incertidumbre del medio marino es algo de lo que todo ser humano debería ser consciente. Se trata de un medio inestable que se caracteriza por ser dinámico y lleno de vida. Su comportamiento determina el clima de nuestro planeta a través de las corrientes oceánicas (Amestoy, 1999), y también las costumbres y los hábitos de vida de la fauna salvaje (Hospitaleche *et al.*, 2006). Es un medio en constante movimiento y variación: corrientes, mareas y vientos lo convierten en inestable y, en muchas

ocasiones, en peligroso para el ser humano si interactúa con él. Es por ello que en la relación de las personas con el medio marino existen numerosas normas y reglas de advertencia, desde las que previenen de los peligros a los bañistas en las playas hasta las que regulan las pautas de navegación de los que se adentran en él utilizando embarcaciones de cualquier tipo (Lizano, 2012).

Un elemento que acentúa la incertidumbre del medio marino es la fauna salvaje que en él habita. Cuando Ben Lecomte (s. f.) nada en mar abierto, cruzando el Pacífico, al lanzarse al agua desconoce lo que va a acontecer a su alrededor en relación a la vida marina. Se informa previamente de la velocidad del viento, el estado de la mar, las corrientes, las horas que tendrá de sol, la temperatura del agua, etc., pero cuando de repente ante él aparece un león marino jugando entre las olas, se da cuenta de la incertidumbre que le rodea y de lo imprevisible que es ese entorno natural en el que se encuentra. Lecomte atravesó a nado la distancia que separa Tokio de San Francisco (en diciembre de 2018) y, anteriormente, también cruzó nadando el océano Atlántico desde Massachusetts (Hyannis) hasta la costa de Francia (Quiberon). Su interacción con el medio marino salvaje a través de la actividad física es directa: el océano y él. Apenas unas aletas, un tubo y un neopreno son sus recursos materiales. Como decíamos, puede conocer previamente un elevado porcentaje de lo que acontece a su alrededor, pero hay otro porcentaje, el más pequeño, el que hace referencia a la fauna salvaje, que es completamente imprevisible. Hablamos de incertidumbre nuevamente.

Por incertidumbre entendemos aquello que está falto de certeza y tener la certeza sobre algo es «tener un conocimiento seguro y claro de ello» (RAE, 2006, p. 313). Por lo tanto, podemos decir que la incertidumbre es aquello que se da cuando no hay una convicción clara y segura de lo que puede acontecer a nuestro alrededor. En términos propios de la actividad física, para hablar de incertidumbre tenemos que hablar, obligatoriamente, de Pierre Parlebás, que fue profesor de educación física y de sociología del deporte. En su clasificación de las actividades físicas según los criterios de acción motriz, Parlebás (1987) afirma que se utilizan tres criterios: interacción con compañero/s; interacción con adversario/s; e incertidumbre de la información salida del medio. Como ejemplos en esa clasificación y en lo que concierne al último criterio (incertidumbre de la información salida del medio), cita la práctica del kayak. Yendo más allá en la relación con el medio, podemos distinguir dos tipos también según Parlebás (1987): «el medio acondicionado y estandarizado, como puede ser una

pista de atletismo o una piscina y que forman parte de una dimensión doméstica; o el medio salvaje, como el mar y la práctica en él de actividades como el surf o el kayak, entre otras, que pertenecen a una dimensión salvaje» (p. 16). Entonces, tal y como afirma el propio Parlebás, estas diferencias afectan a nivel neurofisiológico y psicológico, puesto que, en el caso del medio salvaje, el individuo se encuentra en un entorno inseguro y completamente fuera de su zona de confort. De esta manera, y teniendo en cuenta la esencia de esta investigación, podemos decir que la incertidumbre generada en esa interacción entre los practicantes expertos y el medio físico en el que se desenvuelven se torna en un factor claramente condicionante.

Es por todo ello que hemos decidido emplear el término *alta incertidumbre* para describir el espacio físico en el que se desarrolla la actividad de nuestros practicantes expertos, puesto que esta obliga a los protagonistas a adaptar su actividad y a poner en práctica todo su repertorio competencial. Así pues, describimos como AFEMAI (Actividad Física en Espacios Marinos de Alta Incertidumbre) aquella que hace alusión a la práctica de actividad física en aquellos lugares donde la naturaleza y la fauna que la habita es salvaje e imprevisible, tal y como explicamos y justificamos en esta tesis.

3.2.2. Documentar la interacción con el medio

Hay diferentes maneras de interactuar con el medio marino, como veremos en esta investigación. Desde la interacción sencilla en la playa jugando con las olas hasta la experiencia más compleja como una expedición de varios meses, en solitario y utilizando como recurso un kayak de mar, como es el caso de alguno de los expertos a los que vamos a conocer. Lo que resulta innegable es la atracción que siente el ser humano por la vida marina y por entrar en contacto con ella. Existen claros ejemplos, ya no de esa atracción, sino de una gran pasión o incluso necesidad de adentrarse o interaccionar con ella. No es necesario presentar a Jacques Cousteau (Cousteau y Dumas, 1953), un apasionado del mar que nos deleitó acercándose al mar y a su fauna y compartiendo con nosotros su experiencia a través de increíbles documentales. O al Dr. Roger Payne, que nos descubrió el canto de las ballenas (Payne y McVay, 1971) y nos mostró cómo era su vida en la Patagonia argentina observándolas e incluso interaccionando con ellas en el agua mediante un kayak o utilizando únicamente un neopreno, unas gafas y un tubo (Haney, 2005). Hablando de la Patagonia, podemos hablar también de Sebastiao Salgado. En su trabajo *Genesis*,

el fotógrafo brasileño (Premio Príncipe de Asturias de las Artes en 1998) pretende mostrar al mundo algunos de aquellos parajes naturales que han sido capaces de escapar a la influencia del ser humano durante la era moderna. A lo largo de varias décadas, se dedicó a reflejar a través de su cámara los dramas sociales que acontecieron alrededor de situaciones sociales complejas y guerras en distintas partes del mundo. Cansado de ello, decidió volver a los orígenes, reencontrarse a sí mismo y reencontrar la esencia de la vida a través del contacto con la naturaleza más salvaje, como describe él mismo (Salgado, 2013) en el prólogo de ese trabajo. Para ello, inició un trabajo que pretende que nos cuestionemos nuestro estilo de vida actual y el impacto que tiene sobre nuestro planeta. A través de la fotografía, Salgado nos muestra algunas zonas del mundo que no han sido modificadas por la acción humana. Ensalza el esplendor de la naturaleza y lo hace para recordarnos que nuestra acción puede perjudicar esa forma de vida tan maravillosa. Y muestra algunos espacios de valor natural incalculable, uno de ellos esa Patagonia argentina donde, decíamos, abundan las ballenas. También hablamos de su obra *Genesis* (Salgado, 2013), especialmente, porque queremos destacar algunos espacios marinos que serán protagonistas en nuestra investigación y que aparecen en dicho trabajo o se asemejan a esos entornos salvajes, como el Ártico, la Antártida o la Alaska más inhóspita. Lo serán porque allí han llevado a cabo su actividad los practicantes expertos de nuestra investigación, en contacto directo con la naturaleza más salvaje en espacios marinos de alta incertidumbre, buscando ese placer de la interacción con la naturaleza más salvaje.

3.2.3. Interacción con la fauna del lugar

A lo largo de los años y en el transcurso de nuestros viajes, hemos observado como la práctica del kayak de mar se utiliza para acercar a los seres humanos a la fauna marina salvaje. Además, creemos que es una práctica en la naturaleza que permite acercarse a la fauna salvaje de manera respetuosa y sin contaminar el medio con carburantes o acústicamente. Hemos observado grandes ballenas, delfines, focas e incluso orcas, acercarse a curiosear el kayak y acompañar a sus practicantes durante un tiempo en su travesía. Existen numerosos lugares en el mundo, como la costa oeste de Norteamérica, especialmente en las costas de Alaska y California (Estados Unidos), Columbia Británica (Canadá) o Baja California (México), donde el acercamiento y la convivencia ocupando el mismo espacio entre humanos y fauna

marina salvaje es algo que sucede de manera habitual. De hecho, en muchos lugares se ofrecen salidas en kayak de uno o varios días con la finalidad de disfrutar de la fauna, como es el caso de la Columbia Británica o Alaska. Podemos asegurar, por experiencia propia, que se trata de actividades a las que acuden una gran cantidad de personas y en las que se disfruta de la naturaleza más salvaje de una manera respetuosa y cercana, como se puede ver en distintos reportajes de vídeo². La práctica del kayak de mar en espacios marinos de alta incertidumbre también acerca a los practicantes ocasionales, como vemos, a la interacción con fauna marina salvaje, aunque en lugar de hacerlo en solitario sea en grupo y bajo la supervisión y el cuidado de un profesional. En otros lugares mucho más cercanos a nosotros, la presencia de fauna marina salvaje también es posible, aunque sea de manera menos frecuente o más difícil de avistar. Es el caso de la costa del Mediterráneo, donde en ciertas épocas del año se da la presencia de delfines y grandes ballenas que hacen su migración o que, incluso, se alimentan en estas aguas. Su aparición en los medios³ o la publicación de vídeos por parte de aficionados⁴ así lo corroboran. La práctica del kayak de mar y su utilización para acercarnos a la fauna marina salvaje es, pues, global. Y, por lo tanto, la aproximación del ser humano a la fauna marina salvaje en algunos lugares del planeta es algo habitual. Es por ello que, con el objetivo de respetar su espacio vital y preservar su salud, se establecen unas normas de comportamiento que todas las personas que se adentran en el medio marino deben respetar y cumplir y que suelen ser algo distintas en función del país en el que nos encontremos. Tal es así en Nueva Zelanda, donde la legislación en relación al contacto de los humanos con la fauna salvaje es muy clara.

Hay unos límites, unas normas que deben cumplirse para proteger a la fauna salvaje, pero también es muy clara en lo que se refiere a la relación entre humanos y animales salvajes, a la hora de valorar lo positivo de esa relación. El Department of Conservation (Te Papa Atawhai) es la agencia gubernamental encargada de la conservación del patrimonio natural e histórico de Nueva Zelanda. Informa sobre los peligros que han acechado a la fauna marina en el pasado (principalmente la caza indiscriminada) y los que la acechan en el presente (contaminación y perturbación acústica debido al motor de las embarcaciones). Y también lo hace sobre la

² El vídeo puede consultarse en: <https://www.youtube.com/watch?v=V29U8BCbzkq>

³ El vídeo puede consultarse en: <https://www.youtube.com/watch?v=V29U8BCbzkq>

⁴ El vídeo puede consultarse en: https://www.youtube.com/watch?v=g_Haizbr9K8

normativa de aproximación a ellos, mediante las publicaciones de su página web⁵, en la que recuerda que se trata de disfrutar al máximo del encuentro con estos animales.

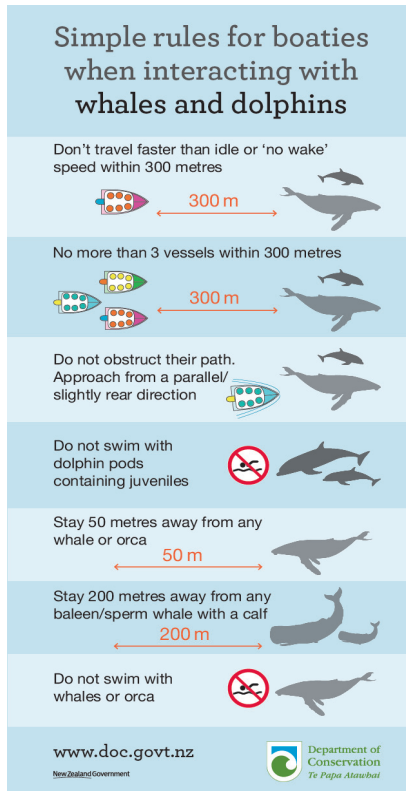


Figura 1. Cómo interactuar con ballenas y delfines en caso de encuentro

Fuente: adaptado de Department of Conservation (Te Papa Atawhai) de Nueva Zelanda por Daniel Martínez, de <http://www.doc.govt.nz/sharingcoasts>.

A fin de mostrar un ejemplo de la relación que existe entre los animales marinos salvajes y las personas que se acercan a ellos de diferentes maneras, podemos citar a Nathan Pettigrew, un amante de la vida salvaje, ciudadano de Nueva Zelanda y residente en Tauranga, que goza de un permiso para acercarse a los mamíferos marinos otorgado por el Gobierno de Nueva Zelanda. Pettigrew se dedica a concienciar sobre las normas a seguir y la actitud con la que afrontar la interacción con la fauna salvaje, animando a descubrir tan maravilloso mundo siempre desde el respeto. Si hacemos un seguimiento de su trayectoria, observaremos que en incontables ocasiones han sido los animales los que han decidido acercarse a curiosear junto a su kayak mientras él mantenía la distancia de seguridad⁶, no produciéndose hasta la fecha ningún tipo de altercado o situación de riesgo en esa

⁵ Para más información al respecto consultar: <http://www.doc.govt.nz/sharingcoasts>

⁶ Puede consultarse en: <https://www.youtube.com/channel/UCm2jGV7NWdc3E0InYI4SbdQ>

interacción. En la foto, observamos como un par de orcas pasan junto a él e incluso por debajo de su kayak cerca de Tauranga, Nueva Zelanda.

Figura 2. Encuentro con fauna marina mediante el uso del kayak



Fuente: tomado de Nathan Pettigrew, adaptado por Daniel Martínez, en <https://youtu.be/g-vExRviyb8>.

Así, creemos que Nueva Zelanda y su normativa y actitud hacia la interacción entre personas y animales marinos deben servir de ejemplo para valorar la relación con la naturaleza y la vida salvaje y lo positivo de esta.

En Alaska, se encarga de informar sobre las normas para la protección de los mamíferos marinos la National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA Fisheries), agencia perteneciente al Departamento de Comercio de Estados Unidos:

La misión de la Región de Alaska de las pesquerías de la NOAA es la administración científica de los recursos marinos vivos y su hábitat en las aguas del Pacífico Norte y de los Océanos Árticos frente a Alaska. Las responsabilidades de la misión de la Región incluyen el apoyo a la pesca sostenible, la recuperación y conservación de especies

protegidas y la promoción de ecosistemas saludables y comunidades costeras resistentes. (Noah Fisheries, s .f.)⁷

Ponemos este ejemplo porque es uno de los lugares de referencia mundial en lo que a vida marina salvaje e interacción del ser humano con ella se refiere, y la normativa que acabamos de mencionar recoge también indicaciones para la aproximación y observación a ballenas jorobadas (abundantes en aquellas aguas) y para la observación de focas, leones marinos y mamíferos marinos en general.

Estas indicaciones hacen referencia a mantener una distancia de 100 metros respecto a los mamíferos marinos, observarlos durante un máximo de 30 minutos, no rodear a las ballenas usando barcos o entre barcos y la orilla y poner el motor de la embarcación en punto muerto y dejar que la ballena pase cuando una de ellas se acerque a la embarcación.

Sobre esto último, y como aspecto a destacar teniendo en cuenta las situaciones en las que se suelen encontrar las personas que hemos entrevistado en esta investigación, esta agencia también ordena el comportamiento cuando es un animal el que decide acercarse a una persona. Recomienda no ofrecer alimentos (desechos de pescado o cualquier otra cosa) y no nadar ni tocar a los animales, ya que su comportamiento es impredecible y pueden también transmitir enfermedades. También nos advierte que, de hacerlo, los animales (se centra en los leones marinos) pueden perder el respeto a los humanos y relacionarlos con la obtención de alimentos, lo cual les haría ser imprevisibles y agresivos en su comportamiento, además de ser peligroso para ellos por acercarse impulsivamente a barcos y otras embarcaciones de recreo que podrían dañarlos.

En Canadá, con encuentros entre humanos y fauna marina habituales, especialmente en la Columbia Británica, el Departamento de Pesca y Océanos⁸ también regula la observación y el encuentro entre humanos y mamíferos marinos. Las indicaciones que da sobre los encuentros con ellos son muy similares a las que ofrece la NOAA Fisheries de Estados Unidos. Además, también nos da información sobre cómo saber si una ballena está siendo molestada en demasía. Para saber si eso ocurre,

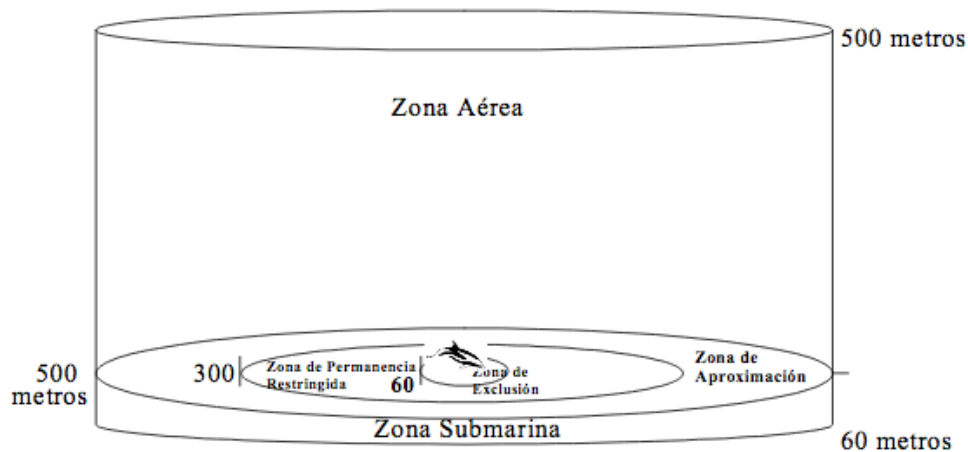
⁷ Para más información al respecto consultar: Noah Fisheries, (s .f.)
<https://alaskafisheries.noaa.gov/about>

⁸ Para más información al respecto consultar:
<http://www.dfo-mpo.gc.ca/fm-gp/mammals-mammiferes/viewing-observation-eng.html>

debemos observar si cambia constantemente de velocidad o dirección de desplazamiento; si se sumerge más a menudo; si deja de alimentarse, descansar, amamantar o socializarse con nuestra presencia; o si presenta comportamientos como mostrar la cola de cierta manera o golpear con las aletas. En definitiva, nos dan información para conocer mejor el comportamiento de los animales marinos y para poder observarlos sin perturbar su actividad habitual. De la misma manera, ofrece orientaciones sobre cómo actuar en caso de observar un comportamiento incorrecto de otras personas o al encontrar un animal en dificultades, facilitando números de teléfono e instrucciones precisas para actuar.

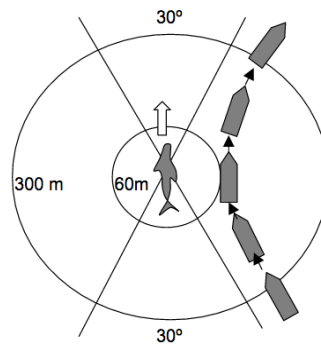
En España, la normativa al respecto está contemplada en el Boletín Oficial del Estado (BOE) n.º 11, de 12 de enero de 2008, en las páginas 2292 a 2296. Lo primero que se informa en el real decreto es que el objetivo de este es proteger a los cetáceos, su supervivencia y un estado de conservación favorables. A continuación, define lo que se entiende por grupo de cetáceos, cría y actividad recreativa de observación de cetáceos. Más adelante, orienta y limita la interacción con estos. En las siguientes figuras se puede apreciar cómo el Gobierno de España delimita el espacio móvil de protección de cetáceos y la forma de aproximarse a ellos:

Figura 3. Espacio móvil de protección de cetáceos



Fuente: tomado del BOE n.º 11, 12 de enero de 2008, por Agencia Estatal, p. 2295, en <https://www.boe.es>.

Figura 4. Aproximación a los cetáceos en España



Fuente: tomado del BOE n.º 11, 12 de enero de 2008, por Agencia Estatal, p. 2295, en <https://www.boe.es>.

En Queensland, Australia, también tienen legislado el comportamiento que deben mostrar las personas que van en embarcaciones y quieren disfrutar observando a los mamíferos marinos. De ello se encarga el Departamento de Medio Ambiente y Protección del Patrimonio⁹. De igual manera que en los casos que hemos descrito anteriormente, estas personas deben cumplir con normas que hacen referencia a la distancia que deben guardar con respecto al animal según el tipo de embarcación que lleven; a la velocidad que deben circular sus embarcaciones según de qué tipo son y según qué animal se han encontrado (distingue entre ballenas y delfines); a las zonas a las que no se pueden aproximar ningún tipo de embarcaciones (para ballenas, 100 metros a ambos lados y 300 por delante y por detrás, y para delfines, 50 a los lados y 150 por delante y por detrás); a lo que se debe y lo que no se debe hacer cuando es el animal el que se aproxima a la embarcación; y a la distancia que deben guardar personas que estén nadando o aparatos que vuelen la zona (helicópteros o avionetas).

Por lo tanto, vemos que no es excepcional que los gobiernos de muchos países tengan regulada cualquier actividad o interacción de los humanos con los animales marinos más salvajes. Así pues, tal y como acabamos de ver, la interacción entre humanos y animales salvajes no es considerada como algo negativo o como una invasión de los primeros en casa de los segundos. Se entiende esta relación como algo bidireccional, como una interacción en armonía siempre que se respeten el

⁹ Para más información al respecto consultar: <https://www.chp.qld.gov.au/wildlife/watching/marine-mammals/rules>

espacio y las costumbres de los animales y se deje la mínima huella en el medio natural en el que se desarrolla la actividad, en nuestro caso el medio marino.

3.2.4. El ser humano y su impacto en el medio natural

La gran cantidad de recursos de los que dispone el ser humano en la actualidad hace que también genere una gran cantidad de residuos. La población mundial ha aumentado (Vallín *et al.*, 1995) y con ella también los residuos generados fruto de su estilo de vida. Uno de los principales problemas que nos encontramos en la actualidad es el de los residuos plásticos. Este material, el plástico, está contaminando los mares de todo el planeta (Allsopp *et al.*, 2007; Elías, 2015). Además, el petróleo, uno de los componentes necesarios para elaborar el plástico, es altamente perjudicial para el ecosistema marino. Al ser transportado en grandes cantidades usando ese medio, ha ocasionado catástrofes naturales bien conocidas como la del Exxon Valdez (Peterson *et al.*, 2003) o el Prestige (Albaigés *et al.*, 2006). Por lo tanto, la influencia del comportamiento y los hábitos de consumo del ser humano es trascendental en el presente y el futuro del medio marino.

Otro claro ejemplo de la incidencia que tiene el comportamiento humano en el medio marino es el calentamiento global (Vitousek, 1994). La industrialización y el tipo de transporte que se usa hoy en día, unido a la gran movilidad de las personas (utilizando combustibles contaminantes en sus medios de transporte), entre otras muchas cosas, influyen en el aumento de la temperatura del planeta. Lo hacen puesto que al aumentar la temperatura global del planeta estamos actuando directamente en la modificación del agua: deshielo, aumento del nivel del mar, diferencia de temperaturas del agua y las corrientes y alteración de los flujos de alimentación, alterando en consecuencia el comportamiento de la fauna salvaje que en él habita (Harvell *et al.*, 2002; Poloczanska *et al.*, 2013) y aumentando, aún más si cabe, la inestabilidad del medio marino con el que seguimos interactuando las personas.

Pero no solo impacta en el medio marino la acción del ser humano. Se está hablando mucho de la masificación de espacios naturales que hasta ahora estaban reservados únicamente a unos pocos expertos. El caso de las largas colas en la ascensión al Everest, una de las cimas más codiciadas por la necesidad de aventura humana, visto desde la perspectiva de un experto (Morenilla, 2019), ha despertado el interés de la comunidad en general y ha puesto en alerta a la sociedad sobre los peligros de

domesticar la naturaleza. Largas colas para conseguir hacer cima al mismo tiempo que algunas personas fallecían al intentarlo demuestran el peligro que esconde querer domesticar la naturaleza o, incluso, vulgarizarla. No debemos olvidar que el medio marino salvaje, igualmente, es un entorno que no corresponde al ser humano, adaptado para su supervivencia en la tierra. La manera de acercarse a él debe ser prudente y con conocimiento máximo de sus características, evitando por lo tanto situaciones como la del Everest, que además de peligrosas para el propio ser humano ponen en serio riesgo el ecosistema, frágil ya debido al impacto que producen en él aspectos como el calentamiento global o los vertidos contaminantes, como hemos comentado.

Figura 5. Atasco en la cima del Everest



Fuente: recuperado de «La historia detrás de la famosa foto del fatídico atasco en el Everest», por J. Morenilla, 2019, *El País*, en https://elpais.com/deportes/2019/05/30/actualidad/1559240221_221060.html.

Pese a ser considerados expertos, los practicantes de AFEMAI no están libres de sufrir la dureza del medio marino y de correr riesgos si no toman las precauciones necesarias para su interacción en ese entorno. Y para el desarrollo de esa interacción con el medio juega un papel fundamental la experiencia, como decíamos, que es de la que vamos a hablar en el siguiente capítulo.

3.3. El aprendizaje competencial a través de la AFEMAI

3.3.1. Educación y realización mediante la actividad física

Hay un único motivo que pone en marcha la actividad humana: la tendencia a la propia realización (Goldstein, 1961). Contextualizado en nuestra investigación, podemos decir que la práctica de actividad física, la necesidad de recreación de las personas y la naturaleza pueden formar un triángulo de suma importancia para la formación del propio individuo, su crecimiento y autorrealización. «No hay mejor manera de realizarse que a través de la educación, que es la actividad que encamina al ser humano hacia su perfección» (Mantovani, 1966, p. 99). Creemos que en la interacción de ese triángulo que interviene en el proceso de autorrealización resultan fundamentales, precisamente, el proceso de aprendizaje y la educación, conceptos que conocemos bien puesto que son nuestra ocupación profesional.

Aprender es adquirir conocimientos mediante el estudio o la experiencia (RAE, 2006). Y educar, por su parte, significa «creer en la perfectibilidad humana, en la capacidad innata de aprender y en el deseo de saber qué la anima» (Savater, 2001, p. 10). En el momento social y educativo en el que nos encontramos, desde una perspectiva constructivista, centramos el proceso de enseñanza-aprendizaje en el individuo (Carretero, 2000). Para Reboul (1997), educar es permitir a cada ser su liberación con el fin de alcanzar su genio singular. Así pues, los conceptos aprender, realizarse y educar son de suma importancia para el ser humano y su crecimiento personal.

Teniendo presente el ámbito de estudio en el que se centra esta investigación, nuestra mirada hacia la educación debe dirigirse obviamente al ámbito de la actividad física. La actividad física, en su enseñanza, es algo completamente vivencial que se sustenta en el cuerpo y el movimiento (O. R. Contreras *et al.*, 2010). Según los mismos autores, desde la disciplina de educación física en la educación formal se ha ido avanzando, y hemos pasado de tratar la actividad física como algo meramente técnico a centrar la atención en la comunicación y la contextualización de las acciones. Por lo tanto, del mismo modo que el proceso educativo ha sufrido cambios a lo largo del tiempo, el ámbito de la actividad física también ha abierto al individuo a su contacto e interacción con el mundo que le rodea con el fin último de alcanzar su máxima expresión, es decir, su autorrealización, como ya se anticipó hace algunas décadas

(Cagigal, 1972). Para Escámez (1976), «la autorrealización personal es el fin fundamental de la educación y la realización personal exige unirse a los demás y a la naturaleza» (p. 211).

Vemos pues que aprendizaje, autorrealización, educación y naturaleza se entienden como algo que debe estar unido, como algo indivisible. Y es por ello que en esta investigación apostamos por la actividad física en el medio marino salvaje como un medio fundamental para ayudar al crecimiento de las personas, a través de su propio conocimiento, al que se llega consiguiendo una relación más íntima con la naturaleza salvaje mediante la interacción con esta.

Si al inicio de este apartado Goldstein nos recuerda la tendencia humana hacia un proceso de conocimiento de uno mismo, en la corriente humanista de la psicología, Maslow (1991) considera que existe una jerarquía de necesidades y motivaciones en el proceso de autorrealización. Centrándonos en nuestro estudio y en el ámbito de lo educativo, para poder analizar el binomio de interacción entre aprendizaje y vivencia en la naturaleza destacamos, de la famosa pirámide de Maslow, cómo jerarquiza las necesidades humanas. Hemos visto que, en ese proceso de autorrealización o conocimiento de uno mismo, intervienen directamente la educación, el aprendizaje y la naturaleza de forma conjunta. Según Maslow (1991), la autorrealización se encuentra en el aprendizaje y adquisición de unas determinadas necesidades o motivaciones. Para él, esas necesidades humanas están jerarquizadas. En primer lugar, están las necesidades de autorrealización (crecimiento personal); en segundo lugar, las necesidades de estima (logro, estatus, fama, responsabilidad y reputación); en tercer lugar, las necesidades sociales de amor y pertenencia (familia, afecto, relaciones y trabajo en grupo); en cuarto lugar, las necesidades de seguridad (protección, seguridad, orden, ley, límites y estabilidad); y en quinto y último lugar las necesidades fisiológicas (necesidades básicas de la vida como aire, comida, bebida, refugio, calor, sexo y sueño). Sin entrar a valorar la idoneidad o la certeza de la pirámide de Maslow, que ha sido analizada profundamente a lo largo de décadas y que ha encontrado defensores y detractores, sí que queremos destacar la prioridad de su jerarquía en cuanto a la importancia del factor de la autorrealización desde su perspectiva humanista.

Según Colvin y Rutland (2008), cuando el ser humano satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo y solo cuando

una necesidad está razonablemente satisfecha, se disparará una nueva necesidad. En lo más alto de la pirámide de Maslow se encuentra la autorrealización, el crecimiento personal. Sin embargo, algunos estudios determinan que alcanzar la autorrealización no es lo mismo para todas las personas (Ryan y Deci, 2000). Estos autores afirman que hay tres necesidades psicológicas innatas: competencia, autonomía y relacionarse. Y que las condiciones sociales facilitan o perjudican esa libertad de crecimiento personal, de ir más allá, de aprender y de descubrir, siendo más difícil alcanzarla si es menor la autodeterminación. Es decir, que, a mayor competencia, autonomía y relación, mayor posibilidad de autorrealizarse. El contacto con la naturaleza más salvaje mediante la actividad física es una manera de devolver al ser humano a la esencia de la vida y a un encuentro íntimo con él mismo. Bajo esas circunstancias, despiertan necesidades psicológicas innatas como son la propia autonomía y la competencia personal.

Nuestra hipótesis es que el medio marino, salvaje e inestable, externo a nosotros, influye y nos afecta también de forma interna cuando nos ponemos en contacto con él. Ese medio, y la interacción con él a través de la actividad física, nos sitúa en una posición de fragilidad a la que no estamos acostumbrados en nuestro día a día. Nos deja al descubierto. Debemos adaptarnos y entender lo que va sucediendo a cada instante, puesto que es el comportamiento del medio el que determina nuestra respuesta y modifica nuestra acción cuando practicamos actividad física en él (Priest y Gass, 2017).

La práctica de actividad física en el medio marino nos obliga a focalizar la atención en él y eso demanda nuestra plena conciencia, que provoca una respuesta diferente en cada persona, aunque todas siguen un mismo patrón de respuesta: sentir, pensar, actuar y cambiar según la situación que ofrece el medio (Priest y Gass, 2017). De este modo, la respuesta es diferente según la persona y su manera de entender la situación y la incertidumbre que la envuelve, así como también es diferente según su grado de competencia en ese ámbito y la relación que tiene con ese medio: inicial o experimentada. Por lo tanto, la relación con el medio marino mediante la actividad física es directa y demanda toda nuestra atención y capacidad de adaptación.

3.3.2. El aprendizaje competencial y las competencias personales

Introducimos en este apartado conceptos que en la actualidad son referentes tanto en el ámbito educativo como en el laboral y empresarial. Vamos a hablar del aprendizaje competencial y más concretamente de las competencias personales en relación con la actividad física y el papel que juega la experiencia vivida en este tipo de aprendizaje. Para ello nos centraremos en el concepto o autoconcepto de la percepción de competencia. Describiremos este aspecto e intentaremos ver qué es lo que condiciona la percepción de competencia de una persona y cómo afecta en su práctica, en nuestro caso en la práctica de kayak de mar en espacios marinos de alta incertidumbre, aspecto que trataremos en el capítulo siguiente.

Desde un enfoque etimológico, el concepto competencia proviene del latín *competentia*, que a su vez proviene de *competere: competir*. Su significado es «Pericia, aptitud o idoneidad para hacer algo o intervenir en un asunto determinado» (RAE, 2006, p. 372). Como afirman Doncell y Waljus (2011), ser competente para llevar a cabo una tarea o actividad específica requiere el desarrollo de capacidades, aptitudes y actitudes, así como el conocimiento y dominio de distintas estrategias y técnicas, poniendo todo ello en práctica de manera constante, sistemática y reflexiva. Creemos que esta definición de competencia personal tiene una visión global muy interesante que puede acercarse perfectamente a lo que estamos proponiendo en nuestra investigación, al hablar de la formación del individuo.

Sin embargo, para tener una visión más global del término y de su contextualización en el ámbito del aprendizaje, aquí tenemos algunas definiciones que nos presenta Tejada (1999a y 1999b), que consciente de su repercusión actual hace una recopilación de las propuestas por diversos autores: «Conjunto estabilizado de saberes y saber-hacer, de conductas tipo, de procedimientos estándares, de tipos de razonamiento, que se pueden poner en práctica sin nuevo aprendizaje» (Montmollin, 1984, p. 122); poseer la combinación adecuada de destrezas, conocimientos, aptitudes y experiencia (Further Education Unit, 1984); ofrecer la combinación de conocimientos, respuestas prácticas y actitud adecuadas según una necesidad (Gilbert y Parlier, 1992); «Repertorios de conocimiento que algunos dominan mejor que otros, lo que les hace eficaces en una situación determinada» (Levy-Leboyer y Prieto, 1997, p. 54); «Encadenamiento de los conocimientos y los saberes-hacer o en la utilización de los recursos del ambiente, no en los saberes en sí mismos» (Ginisty,

1997, p. 17); o la combinación que posee cada persona en relación a conocimientos, saber hacer y experiencia (Le Boterf, 1997).

Viendo las diferentes definiciones del concepto de competencia que hemos introducido hasta ahora, quizá nos sea más fácil entender la siguiente figura de Caturla (2008, p. 16):

Figura 6. ¿Qué son las competencias?



Fuente: recuperado de «Incorporar las competencias en nuestras programaciones», por E. Caturla, 2008, *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, 319, pp. 15-18, p. 16.

Para conocer el origen del concepto de competencia intrapersonal, debemos remontarnos al pasado más cercano. Podemos afirmar que uno de los impulsores del autoconocimiento y la autoconciencia, impulsor de la inteligencia emocional, fue el Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard. El Dr. Gardner (1985) plantea que las personas tenemos siete tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo. En esa clasificación, una de las inteligencias que aparece en el listado es la inteligencia intrapersonal, es decir, aquella que según él mismo se refiere al conocimiento de uno mismo y a todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación. Actualmente, partiendo de esa base referida a la inteligencia emocional y el conocimiento de uno mismo, hemos pasado a hablar de competencias personales, que son empleadas para el ámbito laboral por la proyección e importancia que tienen estas en nuestro rendimiento, especialmente.

Podríamos citar una larga lista de autores que definen la competencia personal, pero a modo de síntesis tomamos como muestra la siguiente definición: un conjunto de conocimientos, destrezas, habilidades,

aptitudes, rasgos de personalidad y motivaciones, innatas o subyacentes en una persona, que la predisponen para desempeñar con éxito las exigencias de un puesto de trabajo, ocupación, cometido o papel en un contexto profesional dado. (H. F. Arribas, 2008, p. 16)

En los inicios del siglo XXI, cada vez toma más fuerza el concepto de competencia. En el Consejo Europeo celebrado en Lisboa en el año 2000¹⁰, se propuso hacer de la Unión Europea una economía basada en el conocimiento, la cohesión social y el pleno empleo. Para conseguirlo, creyeron que una parte importante debía ser la educación y la formación de sus ciudadanos. Así, se señaló como estrategia el aprendizaje permanente o a lo largo de toda la vida, para superar las tradicionales barreras existentes entre los diferentes componentes de la educación y la formación de carácter formal e informal y permitir la capacidad de adaptación a los constantes cambios y exigencias del mercado laboral (Comisión Europea, 2001; Consejo de la Unión Europea, 2002). Para poder llevar a cabo dicha adaptación, determinaron que la educación debe ayudar a conseguir unas determinadas habilidades o competencias básicas para las personas, que deben servirles para avanzar a lo largo de sus vidas adaptándose a los diversos cambios que se puedan dar en la sociedad. Y que esas competencias básicas deben estar formadas por conocimientos, capacidades y aptitudes (Consejo Europeo, 2006). En definitiva, deben proporcionar la capacidad de saber hacer, de adaptarse, de ayudar a la integración, de relacionar los aprendizajes, y deben ser mantenidas a lo largo de toda la vida, para ayudar a las personas a obtener un mayor grado de autonomía y facilitar en ellas el descubrimiento, la convivencia y el habitar el mundo (Departamento de Educación, 2007).

3.3.3. La actividad física y las competencias personales

Las competencias motrices y relacionadas con la actividad física hacen que consideremos fundamental profundizar en este conocimiento competencial. Así, entendemos que la actividad física ha sido y es, cada vez más, un buen ejemplo para alcanzar una alta competencia personal y que eso puede influir muy positivamente para resolver con éxito todas aquellas circunstancias de la vida de cualquier persona,

¹⁰ Para más información al respecto consultar: https://www.europarl.europa.eu/summits/lis1_es.htm

ya que reúne aquellos aspectos que hemos detallado, anteriormente, como necesarios para el crecimiento personal.

En este ámbito, la competencia motriz (L. M. Ruiz, 2004) supone conocer qué hacer, cómo hacerlo, cuándo llevarlo a cabo y con quién actuar, según las condiciones inestables y cambiantes del medio (Connolly y Bruner, 1974), o para interactuar con su medio de manera eficaz y eficiente (White, 1959). Y es precisamente esa interacción del ser humano con el medio a través de la actividad física el eje central de nuestra investigación.

En la educación actual, en el área de educación física en la escuela primaria en la que desarrollamos nuestra actividad profesional, se contemplan las competencias básicas que debe alcanzar el alumnado mediante su práctica. Estas competencias están organizadas en el currículum de la Generalitat de Catalunya (Lecumberri y Sarramona, 2016) según cuatro dimensiones: actividad física; hábitos saludables; expresión y comunicación corporal; y juego motriz y tiempo de ocio. Esas dimensiones incluyen dos competencias cada una. Siguiendo el orden anterior de las dimensiones, las competencias serían, según Sarramona (2016):

Resolver situaciones motrices con eficacia y conocer los límites del propio cuerpo; mostrar hábitos saludables en la actividad física y en la vida y valorar la actividad física como algo bueno para la salud; expresarnos usando como recurso nuestro cuerpo y mejorar la relación con los demás mediante la expresión propia; y participar en juegos colectivos y practicar actividad física en el entorno como recreación. (p. 7)

Vemos que las competencias básicas que se trabajan y se deben adquirir a través de la educación física en la educación primaria guardan, en su planteamiento teórico, relación con los aspectos que estamos tratando en este marco teórico de nuestra investigación relacionada con la práctica de actividad física en espacios marinos de alta incertidumbre. Por lo tanto, ya desde la escuela, a través del aprendizaje de estas competencias, se incluye la interacción del alumnado con el medio natural.

Además, aspectos como ser organizado, salir al paso de los desafíos, formular un objetivo y luchar por él hasta el fin, ser paciente, explorar tus límites personales, ser capaz de aprender y trabajar en equipo, y automotivarse y tener un gran deseo (Dias

et al., 2000), son aspectos muy presentes en la actividad física y el deporte y que también son aplicables a la vida de cualquier persona.

3.3.4. Historias de competencia. Aventureros de AFEMAI

No existen escuelas de aventureros, por lo que entendemos que en el aprendizaje indispensable para el desarrollo de la actividad física que requiere adaptación a las condiciones inestables del medio la experiencia es, en los practicantes de AFEMAI, algo imprescindible. Y lo es aún más teniendo en cuenta que lo hacen, en muchas ocasiones, en solitario. Si aprender equivale a descubrir, a ir más allá en el conocimiento de aquello que nos rodea mediante la interacción y la experimentación de las propiedades de desarrollo que uno mismo posee (Escámez, 1976), entonces la experiencia es un aspecto fundamental para completar con éxito ese proceso de aprendizaje y crecimiento personal. A través de la práctica y la experimentación interactuamos con el entorno, pero para poder disfrutar los efectos que la práctica otorga son necesarios toda una serie de técnicas y procedimientos de actuación (L. M. Ruiz, 2004). Y en la medida en que se ponga en común el poseer esos procedimientos de actuación con su práctica prolongada, resulta la experiencia, que proporciona «conocimiento o habilidad para hacer algo» (RAE, 2006, p. 650). Ese sería el caso de lo que consideramos una persona experta. Y ese sería un ejemplo de aprendizaje competencial. Vemos, pues, que combinar, dentro del proceso de aprendizaje de las personas, la importancia del conocimiento teórico y del conocimiento experimental para alcanzar la plena competencia en el ámbito en el que se forman resulta fundamental. Así, vamos a hablar en este apartado de practicantes de actividad física en espacios marinos de alta incertidumbre en solitario y de cómo su práctica reiterada en estos espacios les convierte en expertos.

En el medio marino salvaje encontramos diversos practicantes expertos de actividad física en solitario. Uno de ellos es Lewis Pugh¹¹, nadador británico que, comprometido con la defensa del medio ambiente, ha nadado en diferentes aguas de nuestro planeta utilizando como equipo, únicamente, un sencillo bañador Speedo y un gorro de piscina. No debemos dejar de decir que lo ha hecho, por ejemplo, en aguas del Polo Norte. Ni obviar, tampoco, la fauna con la que ha interactuado en sus aventuras acuáticas: pingüinos, tortugas y focas, entre otras especies. Su pasión por el

¹¹ Para más información al respecto consultar: <https://lewispush.com>

medio marino más salvaje y por su conservación le ha llevado a realizar diversas gestas nadando en los lugares con las condiciones climáticas más duras y los ambientes más inciertos por la presencia de fauna salvaje. Para hacerlo y adaptarse con éxito, ha tenido que seguir un proceso de aprendizaje en el que la mejora de sus competencias personales ha sido fundamental.

Figura 7. Lewis Pugh en una de sus travesías a nado en los Polos



Fuente: recuperado de Claire Marshall, fotografía de Kelvin Trautman, publicada el 25 de marzo de 2015, en <https://www.bbc.com/news/science-environment-32053751>.

Otro caso a destacar es también el de Jessica Watson. La joven australiana, de Queensland, decidió un buen día, a los 14 años, dar la vuelta al mundo en velero después de leer la historia de Jesse Martin, un joven que con 18 años tuvo ese sueño y lo consiguió hacer realidad. En palabras de la propia Watson:

Cuando empecé a navegar a los ocho años tenía miedo al agua: está fría, húmeda, es algo miserable... Era probablemente la última persona que esperarías que diera la vuelta al mundo navegando. Era tranquila, tímida. A mi hermana le gustaba navegar y cada fin de semana salíamos a hacerlo. Empezó a gustarme y un poco más tarde empecé a amarlo. Era disléxica. No podía deletrear, no podía leer. Mi madre solía animarme, me leía. Comenzaba a leerme historias de aventureros, de marineros. Uno fue Jesse Martin. Y esa historia me motivó. Vi que era una aventura extraordinaria pero que él era un tipo normal, que podría ser tu vecino. Y él hizo algo increíble. Eso me hizo empezar a pensar que si él hizo eso, ¿qué podría hacer yo? (<https://www.youtube.com/watch?v=0XT1UZHod-Q>)



Figura 8. Jessica Watson posando en su velero Ella's Pink Lady, con el que circunnavegó el globo terrestre

Fuente: recuperado de National Geographic, fotografía de Sergio Dionisio, publicada el 6 de diciembre de 2010, en <https://www.nationalgeographic.com/adventure/features/adventurers-of-the-year/2010/jessica-watson-2010>.

Las palabras anteriormente citadas pertenecen a una de sus presentaciones en público. Jessica Watson tuvo que formarse para aprender sobre todos aquellos aspectos relacionados con la navegación: cartografía, mecánica, primeros auxilios y alimentación, entre otras cosas. Tuvo que ser competente en todos esos ámbitos para poder completar, a la edad de 16 años, la circunnavegación del hemisferio sur en solitario y sin asistencia, pasando ocho meses a bordo de su velero Ella's Pink Lady sin más compañía que la de los delfines y alguna que otra ballena. Resulta difícil de entender viendo cómo fueron sus primeros años de vida. En palabras de la propia Watson, en esa misma conferencia en TEDtalks, «los sueños son mejores cuando los puedes vivir»¹².

Jessica Watson tiene, por lo tanto, las características que buscamos para los protagonistas de nuestra investigación. Es por ello que nos ha ayudado a elaborar el marco teórico y a profundizar en el conocimiento de estos expertos. Sin embargo, del mismo modo que otros expertos, al no acceder a ser entrevistada no ha podido ser incluida entre nuestros practicantes expertos, ya que esa carencia hubiera afectado al rigor científico de esta investigación.

También podemos hablar de Sandy Robson, que ha sido capaz de viajar en kayak desde Alemania hasta Australia. El motivo de su aventura es reproducir la épica historia de Oskar Speck, un ciudadano alemán, practicante *amateur* de canoa, que

¹² Para más información al respecto consultar: <https://www.youtube.com/watch?v=0XT1UZHod-Q>

entre 1932 y 1939 recorrió, en solitario y usando para ello dos kayaks distintos, la nada despreciable distancia de 30 000 millas náuticas (más de 55 000 kilómetros). Lo hizo para huir de Alemania (por falta de trabajo) y llegó hasta Australia. En el siguiente mapa se puede apreciar la ruta que siguió este y que también ha seguido Sandy Robson:

Figura 9. La travesía de Oskar Speck y Sandy Robson de Alemania a Australia



Fuente: adaptado de Josephine Sargent, por PressReader, en <https://www.pressreader.com/australia/australian-geographic/20171102/283257393141613>.

Durante su larga travesía, Sandy Robson ha visitado multitud de lugares con culturas muy distintas, aprendiendo sus costumbres y, por encima de todo, aprendiendo a adaptarse al entorno natural y social.

Figura 10. Sandy Robson a su paso por Alotau, Papúa Nueva Guinea



Fuente: recuperado de una entrada del perfil de Facebook de Sandy Robson del 20 de agosto de 2016, en <https://www.facebook.com/seakayakersandy/photos/a.390032477707121/1153328401377521>.

Y qué decir de Aleksander Doba, ciudadano polaco que, con 67 años, llevó a cabo el cruce más largo del Atlántico en kayak: 12 400 kilómetros desde Lisboa (octubre de 2013) hasta la costa de Florida, empleando seis meses. Lo hizo en un kayak que medía siete metros, en solitario y sin asistencia. Posteriormente ha repetido la experiencia y ha completado esa travesía hasta tres veces.

Figura 11. Aleksander Doba en su travesía del Atlántico



Fuente: recuperado de *The New York Times Magazine*, fotografía de Joakim Skildsen, publicada el 22 de marzo de 2018, en <https://www.nytimes.com/interactive/2018/03/22/magazine/voyages-kayaking-across-ocean-at-70.html>.

También podemos hablar de Freya Hoffmeister, kayakista alemana que ha circunnavegado Australia, Sudamérica, Nueva Zelanda e Islandia, entre otras expediciones. En el desarrollo de estas expediciones, ha paleado junto a la fauna del lugar, como cuando su kayak se encontró rodeado de ballenas francas australes en Península Valdés, Argentina. En el año 2020 se encuentra dando la vuelta a la parte norte del continente americano, utilizando para ello únicamente su kayak de mar.

Hablamos, pues, de practicantes expertos en AFEMAI cuando lo hacemos sobre aquellas personas que poseen unas competencias que les permiten poner en práctica su actividad, con resultados satisfactorios, en lugares en los que las condiciones ambientales son inestables y difíciles, lugares poco o nada transitados por el resto de personas, y lugares en los que interactúan con la fauna salvaje. Esas personas se acercan a entornos naturales en los que deben poner en práctica todo su repertorio competencial: conocimientos teóricos, habilidades y aptitudes y capacidades. Todo ello adaptado, como decíamos, a ese contexto, para poder tomar decisiones, realizar acciones y resolver problemas que les permitan actuar con eficacia y resolver con éxito (Caturla, 2008) esa interacción entre ellos y la naturaleza más salvaje. Esa

interacción constante con el medio marino, esa excelsa experiencia, los convierte en expertos, siendo capaces de acercarse a entornos naturales inaccesibles para la mayoría de las personas.

El perfil de los expertos debe contemplarse desde el valor que se otorga a la experiencia y a las competencias que se adquieren a través de ella. Los practicantes expertos de AFEMAI se desenvuelven constantemente en espacios inestables a los que deben adaptarse de manera dinámica. Para hacerlo, ponen en práctica sus conocimientos con base en la experiencia previa. El conocimiento inicial de su especialidad les ha de permitir dar respuesta a las condiciones en las que se encuentran. Pero ello no es posible de inicio. La acumulación de experiencia se inicia desde situaciones sencillas y se va completando en una progresión que permite acercarse, a medida que uno aprende, a situaciones más complejas. Para dar respuesta a esa incertidumbre máxima, se debe poseer unas competencias que unen diversos ámbitos. Así, las competencias adquiridas por los expertos son fruto de la combinación de un saber teórico, un saber práctico, una respuesta aptitudinal y un buen enfoque actitudinal. Y de la puesta en marcha constante y repetida de esos saberes en diferentes circunstancias, readaptando su acción en función de los resultados, surge la experiencia. Vemos, pues, que poseer unas competencias personales específicas y adecuadas a su campo de acción permite a los expertos desarrollarse y crecer en espacios poco o nada accesibles para el resto de las personas, acercándolos con eficacia a la consecución de su objetivo.

Según diversos estudios (Riley, 1979; Adams y Hareven, 1982), son tiempo, proceso y contexto los aspectos de vital importancia al estudiar una vida humana a través de su trayectoria vital. Y no se utilizan de manera independiente, sino que estos aspectos están relacionados a través de transiciones que muestran ese proceso de una manera más compleja (Bourdieu, 1989). Los diferentes factores que en una historia de vida influyen se narran explicando la relación entre ellos.

Un relato biográfico es un documento que recoge la narración de una experiencia vivida por una persona y expresada con sus propias palabras (Amezcueta y Hueso, 2004). Suele suceder que el experto protagonista habla sobre su trayectoria vital desde la infancia en relación a la actividad que desarrolla y por la que destaca (Jornet y Quilis, 2011), incluyendo lo acontecido en otros ámbitos (académico o laboral) y añadiendo aficiones, pensamiento y opiniones personales sobre aquellos aspectos que

considera importantes en su vida, además de anécdotas y reflexiones. Aun así, no tiene que hacerlo necesariamente de manera progresiva o lineal en el tiempo, sino que también puede sufrir una variación continua de los tiempos (Levi, 2003). En definitiva, se trata de mostrar a la posteridad las vidas y experiencias de algunas personas (E. Hernández, 2005). Eso nos lleva a su conocimiento profundo, a su evolución personal, a sus cambios en la línea del tiempo si los hubiere. En definitiva, a conocer a la persona en su totalidad, teniendo en cuenta los contextos sociales del momento histórico en el que nos encontramos (Levi, 2003), y cómo una y otro pueden influirse. En nuestro caso, al conocer a los expertos a través de sus biografías, hemos obtenido información directa de ellos en relación a su historia de vida y también a través de los biógrafos, que en ocasiones hacen sus valoraciones subjetivas del comportamiento y de la historia de los aventureros expertos (Huntford, 2010), valorando su actuación desde puntos de vista sociales o históricos.

Uno de los aspectos que nos parece interesante es el punto de vista global que sobre su especialidad aportan los expertos, haciéndolo desde la experiencia y en función de los valores y la ética que han desarrollado con el transcurso de los años (Rodríguez y Castro, 2001; Álvaro, 2002).

3.3.5. Compartiendo la experiencia

La mitad del arte de narrar radica precisamente en referir una historia libre de explicaciones (Benjamin, 2008). Es así como se presentan los expertos en las redes sociales o medios de comunicación, *social media*, término anglosajón empleado para medios de comunicación social *online* (Carballar, 2012). Los expertos en AFEMAI utilizan esos medios para narrar sus experiencias, para compartirlas. No son expertos en narrativa *a priori*, son expertos en su campo de acción. Así que, teniendo en cuenta tres aspectos comunes en su narrativa como son temporalidad, socialidad y situación o lugares (Clandinin y Huber, 2002), los expertos dan a conocer su actividad en esos medios de comunicación. Es a través de su propio estilo narrativo y con el impacto de sus imágenes y vídeos que ponen en contacto su mundo interior con el exterior, mostrando sus interacciones, percepciones, vivencias, su ser y su saber. Ellos hacen buena la afirmación de que aprender, como experiencia, es también maravillarse por el mundo, y eso es lo que narran. Mediante su aparición en las redes sociales, los expertos acostumbran a narrar constantemente su actividad. Muestran su día a día, incluyendo las distintas fases de su actividad: proyecto; preparación previa;

expedición y actividad diaria o de momentos puntuales; y difusión de la expedición una vez terminada.

Desde la escritura de Antonio Pigafetta, cronista de Magallanes y Elcano, hasta la actualidad, la narración de las aventuras y exploraciones a través del mundo ha cambiado mucho. Las aventuras planificadas de hoy tienen una estructura reconocible y, al contrario que sus antepasados, son fáciles de identificar y de seguir en tiempo real a través de las redes sociales. Para liderar una aventura en la naturaleza salvaje, se sigue habitualmente una estructura definida: organización del viaje; imaginación de las diversas posibilidades que ofrece; planificación; compartir la experiencia durante su ejecución; y divulgación de la experiencia después de su realización (Priest y Gass, 2017). De esta manera, los proyectos de los aventureros expertos que se convierten en expediciones y aventuras planificadas son identificables desde su inicio y son hoy, más que en otros momentos de la historia, fácilmente compartidas con toda la población que se interesa por ellos, siendo la principal diferencia con épocas pasadas la temporalidad, es decir, su narración en tiempo real en comparación a los relatos que se creaban *a posteriori* en aquella época.

En el caso de los practicantes expertos de AFEMAI, distintos ejemplos nos acercan a la percepción de que sus experiencias tienen un marcado sentido vital. Tal es el caso de los apneístas Enzo Maiorca y Jacques Maiol. Su historia, llevada a la pantalla en la película *El gran azul* (Besson, 1988), enfoca la práctica del buceo y de la apnea desde una perspectiva vital, no como una experiencia únicamente profesional. Parece que el aspecto profesional va acompañado de una marcada necesidad vital, como se desprende en la historia de esos dos expertos y de otros casos, como son los de expertos aventureros en búsqueda del contacto con la naturaleza más salvaje como Jacques Costeau o Félix Rodríguez de la Fuente, profesionales del ámbito conservacionista y divulgativo. Del mismo modo, resulta imposible separar la trayectoria vital y profesional de personas como Roald Amundsen, Ernest Shackleton o Edmund Hillary, que dedicaron su vida entera a la aventura y a la práctica de su actividad, convirtiéndola en una experiencia vital alrededor de la cual giraba su existencia y condicionando su día a día y su ámbito familiar y personal. Parece que, para ellos, el punto de partida era la exploración o el alpinismo, la apnea o el ambientalismo, y a partir de los cuales giraba su existencia misma.

3.4. El ejemplo del kayak de mar

3.4.1. El kayak de mar: ¿práctica deportiva o medio de interacción?

Han sido diversos los factores que han ayudado a convertir el kayak en un recurso que sirva a las personas para que se escuchen a sí mismas en el contacto más sincero con la naturaleza salvaje. Destacamos, por un lado, la mercantilización de las actividades físicas en la naturaleza derivadas de los nuevos hábitos y necesidades de la población; y por otro, la utilización de las nuevas tecnologías y la proliferación de medios para promocionar estas actividades (Miles y Wattchow, 2015). Esos factores han cambiado y ampliado el interés de los practicantes de la actividad de la modalidad deportiva que prioriza el aspecto técnico y físico sobre la tendencia de buscar la recreación (Hudson y Beedie, 2006). En este estudio nos centramos en esta forma de actividad física puesto que es, como hemos venido diciendo, una práctica de interacción, exploración del entorno marino y también de descubrimiento y experimentación de sensaciones distintas a las que se tienen en tierra firme. Es por ello que la entendemos como un medio de interacción del ser humano con el entorno marino, de exploración de ese medio y de descubrimiento y experimentación de sensaciones distintas a las que se tienen en tierra firme.

3.4.2. Diseños de kayak de mar

Sin saber a ciencia cierta el año exacto de la aparición del kayak, las distintas investigaciones (Heath y Arima, 2004; Bailón, 2017) parecen indicar que fueron los habitantes de las regiones árticas de Alaska, Canadá, Groenlandia y Chukotka (Rusia) los creadores de esta embarcación. Dicha embarcación, llamada kayak por los inuits (en nuestra lengua, «bote de cazador»), servía para pescar o cazar, es decir, era indispensable para la subsistencia del pueblo. Con ella, pescaban o cazaban focas y ballenas, animales muy ricos en grasas y de los que se aprovecha todo, ideales para sobrevivir a las extremas temperaturas bajo cero que se dan en esas latitudes de la zona polar.

Figura 12. El origen del kayak



Fuente: kayaks tradicionales en el Museo Canadiense de las Canoas. Adaptado de Chong, por Canadian Canoe Museum, 2015, en <https://cyclewriteblog.wordpress.com/2016/02/07/canadian-canoe-museum-plying-waters-of-culture-history-and-geographic-exploration>.

Acercándolo más a nuestra realidad, finalmente, para hablar de su aparición en Europa tendríamos que remontarnos a mediados del siglo XIX, cuando el escocés John MacGregor, explorador y deportista, llevó a cabo una expedición a Estados Unidos y Canadá, lugar en el que lo descubrió, introduciéndolo así en nuestro continente (Marin, 2015).

Existen distintos tipos de kayak, cada uno concebido para una actividad acuática particular o para satisfacer las distintas necesidades de las personas. Así, podemos hablar de kayaks biplaza, kayaks desmontables, kayaks abiertos, de recreo o autovaciables (o *sit on*), kayaks de travesía o *sit in*, kayaks deportivos, kayaks de pesca, kayaks de aguas bravas, kayaks inflables, kayaks de surf, kayaks a pedales, y kayaks de polo. Cada una de esas actividades tiene elementos en común en relación a la técnica, el medio y el implemento, aunque estos no sean exactamente iguales. Por ejemplo, un kayak de aguas bravas es mucho más pequeño que un kayak de mar, y la actividad de descenso de esas aguas bravas es de una intensidad mayor y de una duración menor que la de una travesía en kayak de mar. Del mismo modo, la estabilidad de un kayak autovaciable de pesca no es la misma que la de un kayak cerrado de travesía, aspecto que influye en la necesidad de una mayor pericia por parte del segundo kayakista. Es por todo ello y teniendo en cuenta las características de nuestra investigación que, en

adelante, al emplear de manera genérica el término kayak, estaremos haciendo referencia a los kayaks de mar o de travesía.

El kayak de mar, actualmente fabricado y utilizado mayoritariamente en polietileno (PE) o fibra de carbono es, según algunos autores (Dowd, 2015; Anderson, 2016), muy útil para embarcarse en largas travesías debido a su gran capacidad de almacenaje, aunque sea también más costoso de desplazar fuera del agua debido a su larga eslora. Es por ello que para disfrutar de él hay que tener un buen conocimiento, así como experiencia (Woodhouse, 2013). A favor, todo lo demás: deslizamiento, rumbo y maniobrabilidad. Es un kayak rápido y con muy buena capacidad de *tracking* (seguimiento del rumbo) y de maniobrabilidad en el agua. Todo ello hace que sea el más indicado para grandes travesías, ya que tiene una excelente capacidad de carga con diversos tambuchos y redes de almacenaje.

Figura 13. Kayak *sit in* en versión expedición



Fuente: kayak *sit in* Rainbow Laser 550 expedition. Adaptado de Rainbow Kayaks, por Riumar Kayaks, 2020, en <https://www.riumarkayak.com/en/sae-kayaks/1445-rainbow-laser-550-expedicion.html>.

Este kayak de mar de gran eslora es ideal para adentrarse en bahías, corrientes fuertes y océanos, rodeados de fauna salvaje. Aún así, no es el único tipo de kayak que podemos utilizar para practicar esta actividad en el mar, aunque en su globalidad no sean tan completos ni proporcionen una adaptación al medio tan adecuada como el kayak *sit in* o cerrado del que acabamos de hablar. Siendo menos maniobrable y obligando al kayakista a equiparse de manera diferente para su uso, en lo que a ropa se refiere, también tenemos el kayak *sit on* o autovaciable, como el de la imagen siguiente:

Figura 14. Kayak *sit on* versión expedición, con gran capacidad de carga



Fuente: elaboración propia.

En ambos casos el uso puede ser ocasional, de un día o de varios días o semanas para completar una expedición, gracias a su capacidad de carga.

En el caso del kayak de mar *sit in* o cerrado, las partes que lo componen son las siguientes:

Figura 15. Partes de un kayak



Fuente: adaptado de Kayakpaddling, 2020, en <https://www.kayakpaddling.net/es/1-4>.

La elección de un kayak es algo que cambia según la persona y sus necesidades. Hay quien valora la estabilidad por encima de todo; otros buscan velocidad de desplazamiento; algunos más se centran en la resistencia y durabilidad del kayak; y otros muchos se decantan por la maniobrabilidad y facilidad de seguir el rumbo a la hora de escoger un kayak. Cada persona busca una manera diferente de interactuar con el medio marino, así que en función de ello escoge el kayak, el equipo y disfruta de la práctica a su manera. Del mismo modo, cada kayakista escoge la manera de palear que prefiere, unos con palada profunda y otros con palada más superficial, según su condición física, la situación que se da en el mar en ese momento o la búsqueda de sensaciones.

3.4.3. Condiciones para la práctica

El kayak une al ser humano con el medio marino y le posibilita una interacción muy cercana, que además aboga por una relación de respeto y de mínimo impacto sobre la naturaleza, llevándonos a los orígenes de la humanidad y alejándonos del mundo mecanizado en el que vivimos. Además, el poder acceder con recursos de abastecimiento (comida) y alojamiento (tienda de campaña) a lugares a los que, por tierra, el acceso resulta imposible, otorga al kayak de mar un privilegio y a la vez unas posibilidades que lo ensalzan como recurso de interacción con el medio marino. Del mismo modo, al ser una actividad completamente silenciosa, la incursión en la naturaleza es total, ya que no avisamos acústicamente y por adelantado de nuestra llegada y posibilitamos así el descubrimiento de la fauna del lugar.

El equipo que debe llevar un practicante de kayak de mar está formado por diversos elementos, algunos de los cuales son imprescindibles y otros, complementarios. Dentro de los elementos imprescindibles para salir al mar en kayak y realizar una travesía, encontramos los siguientes:

- Kayak de mar según preferencias y necesidades para la travesía que vamos a hacer.
 1. Emisora marina VHF portátil.
 2. Bomba de achique (y esponja).
 3. Chaleco salvavidas.
 4. Cubrebañeras.

5. Ropa adecuada según las aguas, la época del año y el tipo de salida que vayamos a realizar.
 6. Caja estanca para transportar objetos.
 7. Pala de repuesto.
 8. Bolsa estanca.
 9. Pala.
 10. *Leash* (cinta para sujetar la pala al kayak).
- En caso de llevar timón, elementos para su reparación en caso de ruptura.
 - Cinturón de rescate, silbato y cuchillo de rescate.
 - Soga para remolcar.

Figura 16. Equipamiento básico de un kayakista



Fuente: elaboración propia.

Con este equipo un kayakista puede adentrarse en el medio marino en unas condiciones óptimas para el correcto desarrollo de la actividad, cumpliendo con la seguridad básica requerida.

Las condiciones óptimas no solo atienden al equipamiento del kayak y del kayakista sino al conocimiento de las condiciones del medio, a la velocidad del viento, su dirección y la velocidad de las ráfagas que puede presentar (lo podemos medir en nudos, kilómetros/hora o utilizando la escala de Beaufort). A partir de esos datos, también es importante conocer el oleaje derivado de ellas. Y, por último, tener los datos sobre temperatura ambiente, temperatura del agua y precipitaciones. Dependiendo de la zona en la que se va a realizar la práctica, es importante también conocer la tabla de mareas. También hay que tener en cuenta otras cuestiones relacionadas con la seguridad para practicar kayak de mar: intentar no adentrarse demasiado en el mar (palear cerca de la costa), palear en compañía siempre que sea posible, alejarse de los barcos, saber situarse con un mapa o GPS y conocer y saber hacer un buen uso de la técnica básica del kayak de mar.

A pesar de no ser esta una investigación relacionada con la parte técnica del kayak de mar, vamos a recordar algunos aspectos técnicos básicos y fundamentales para poder disfrutar de la experiencia en unas condiciones óptimas de adaptación al medio y a las particularidades de este implemento. Es importante recordarlos puesto que son necesarios para disfrutar de la práctica, ganar en seguridad y poseer los conocimientos necesarios para poder hacerla en espacios marinos adaptándose a las condiciones de este medio. Aunque únicamente sea a modo de recordatorio y sin afán de entrar en tecnicismos dadas las características de nuestra investigación. Para hacerlo, utilizaremos diversos aspectos que se desprenden de bibliografía especializada en el kayak de mar (Robinson, 2005; Dowd, 2015; Anderson, 2016) e incluso de páginas web de perfil didáctico¹³. Lo primero que debemos saber es entrar en el kayak según el lugar en el que vayamos a iniciar la actividad. Si lo hacemos desde un muelle, situaremos el kayak en paralelo al muelle y entraremos apoyando una mano en el muelle y la otra detrás de la bañera del kayak, justo en el centro. Haciendo fuerza con los brazos, entraremos en el kayak. Si entramos desde la costa, lo haremos situando la pala por detrás de la bañera, en perpendicular al kayak, que

¹³ Para más información al respecto consultar: <https://www.kayakpaddling.net/lang.php?lang=es>

servirá para hacer de apoyo y que el kayak no vuelque a uno u otro costado. Así, podremos entrar sin problemas.

Una vez dentro del kayak, hay que dejar que este se mueva de manera natural por el agua, acompañando el movimiento de manera relajada y manteniendo la perpendicular de nuestro cuerpo en relación al agua, mirando al frente. Puesto que la pala es un elemento esencial para el desplazamiento en kayak, debemos escogerla adecuadamente y esto incluye tener en cuenta nuestra estatura:

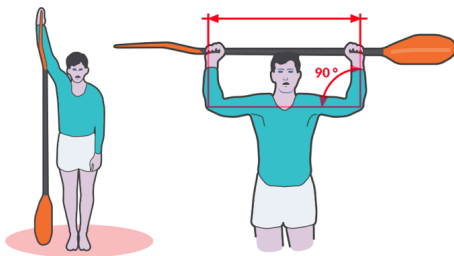


Figura 17. La elección de la pala

Fuente: adaptado de Diario de Kayak, por Carlos, 2020, en <https://www.diariodekayak.es/como-remar-en-kayak>.

Si la situamos en paralelo a nosotros, debemos tocar el final de la pala con la punta de los dedos y poderla sujetar. Después, para palear, hay que cogerla formando con los brazos un ángulo recto, de 90°, como en la Figura 17. Esa es la referencia, aunque luego, según el momento y la situación, nuestra palada se hará de un modo u otro para sacar el máximo rendimiento.

La pala debe entrar en el agua por el lado correcto:

Figura 18. Posición correcta de la pala en contacto con el agua



Fuente: adaptado de Diario de Kayak, por Carlos, 2020, en <https://www.diariodekayak.es/como-remar-en-kayak>.

Para palear, hay que estar bien situado en la bañera del kayak, con los hombros relajados. Las piernas y la cadera son fundamentales para el equilibrio y el paleo, debiendo estar en contacto con la cubierta en el momento de equilibrar si es necesario. El kayak de mar es, según Henderson (2012), una práctica en la que las fuerzas se transmiten del tronco a la pala y se regulan por la resistencia del agua, aspecto que puede modificarse según la técnica que se emplee en la palada. Aun así, intervienen todas las partes del cuerpo para poder llevar a cabo una práctica adecuada en lo que al reparto de las fuerzas se refiere, teniendo en cuenta otras cuestiones importantes como puede ser el equilibrio ante la inestabilidad del medio marino. Si paleamos de manera *superficial*, el desgaste físico es menor, aunque el avance en el agua será proporcional. Si lo hacemos de manera *profunda*, será todo lo contrario. El paleo puede ser, igualmente, hacia atrás. Del mismo modo, también podemos emplear la pala como timón ocasionalmente, si la situamos en paralelo al kayak y sin sacarla del agua al finalizar la palada, orientándola según el lado hacia el que queremos dirigirnos.

En relación a la palada circular de avance, sirve para girar el kayak sobre la marcha sin necesidad de parar o ralentizar el ritmo. Basta con acercar la pala al máximo a la proa del kayak y dar una palada amplia, finalizando con la pala cerca de la popa. Si hacemos esa palada de forma inversa, también haremos girar el kayak.

Para hacer una aproximación lateral a un lugar u objeto, como el caso de otro kayak, debemos emplear la palada en ocho. Este tipo de paleo consiste en situar la pala completamente vertical en el agua por el lado que queremos aproximar al objeto o lugar, haciéndola girar en paralelo al kayak de atrás hacia delante haciendo una ligera forma de ocho en el agua.

En un kayak, es muy importante no volcar. Aun así, debido a las condiciones del mar o a circunstancias diversas, puede suceder. Si es así, tenemos dos opciones: salir e ingresar en él nuevamente, o realizar la maniobra de esquimotaje. En el primer caso, lo fundamental es no separarse nunca del kayak, no perderlo. Nos hace más visibles en el mar y nos ayuda a flotar. Así, lo mejor es sujetarlo enseguida para que no se aleje, cosa que puede suceder con más facilidad que con la pala, que tiende a permanecer en el sitio. Salir de un kayak volcado es fácil e instintivo. Únicamente hay que situar la pala delante nuestro y dejar ir el cubrebañera o faldón. Si no nos es posible inicialmente, debemos agitar los brazos y golpear el kayak para que nos vean

los demás kayakistas (de ahí que sea mejor no ir solo). Si salimos sin dificultad, podemos iniciar la maniobra de ingreso en el kayak, aunque antes deberemos proceder al vaciado del mismo si se trata de un kayak *sit in* o cerrado. Un kayak con agua dentro se convierte en algo con poco equilibrio y de difícil manejo, además de correr el riesgo de hundirse. Si vamos acompañados, nuestro compañero elevará la proa de nuestro kayak encima del suyo mientras nosotros hundimos ligeramente la popa con nuestro propio peso para ayudarle. Lo haremos con el kayak boca abajo. Así, ayudaremos a evacuar el agua que haya podido entrar. También podemos vaciar el kayak si vamos solos: con un flotador de aire situado en una pala, pondremos la proa del kayak encima de nuestro hombro sujeta con una mano. Encima del otro hombro, el extremo de la pala sin flotador. Empujaremos fuerte la proa hacia arriba y sujetaremos al mismo tiempo la pala con la otra mano para no hundirnos. Después, giraremos el kayak desde la proa. Para completar el vaciado de la cabina, utilizaremos (una vez dentro) la bomba de achique o una esponja. La maniobra de reingreso en el kayak desde el agua puede hacerse de diversas maneras. Una de ellas es con la ayuda de otro kayakista, situando ambos kayaks en paralelo y opuestos (proa de uno con popa de otro). El kayakista que debe ingresar se agarra con fuerza a la parte de proa del otro kayak y sube encima del suyo mientras el compañero sujeta el kayak por la cabina. Una vez encima del kayak, arrastra el cuerpo y hace entrar una pierna en la cabina, sujetándose al kayak por el talón que está dentro de la cabina. Después, entra la otra pierna, se desliza y una vez dentro gira su cuerpo y se sitúa en la posición correcta, mirando hacia la proa sentado. Otra manera de reingresar en el kayak desde el agua sería con un flotador de pala. Se sitúa el flotador en uno de los extremos de la pértiga, en una pala, en contacto con el agua. El otro extremo estaría encima del kayak. Así, con la pala en perpendicular al kayak, apoyando las piernas en dicha pala (una y después la otra), se hace la maniobra de reingreso del mismo modo que con asistencia, desde la popa del kayak. Todo lo que hemos explicado sobre el reingreso en el kayak puede estar condicionado al conocimiento que tengamos de la maniobra de recuperación o esquimotaje (este último término es el más utilizado). Esta maniobra consiste en recuperar la posición correcta del kayak después de volcar sin necesidad de salir de él, girando el kayak y volviendo nuestro cuerpo fuera del agua. Es una técnica más compleja que debe ser adquirida y practicada con ayuda de especialistas. Si no queremos llegar a esa maniobra y podemos evitarlo (según las circunstancias), lo haremos con un buen apoyo bajo situando la pala bajo el agua y empujando al mismo tiempo que movemos nuestro peso utilizándola como apoyo.

Antes también de hacer un esquimotaje y si no se ha tenido tiempo de hacer un apoyo bajo, también se puede hacer un apoyo alto. Haciendo fuerza con las rodillas en la cubierta y los talones en la parte inferior para tener un mayor control del kayak y para no salir de él, haremos una palada con la hoja del lado de fuerza mirando hacia el agua, al mismo tiempo que giramos el cuerpo (la mitad del cual se supone que debe haber entrado ya en el agua para aplicar esta técnica) para recuperar la vertical sobre el kayak.

Las ventajas de la práctica del kayak son diversas, tal como afirma Puig (2015). Nos lleva a desplazarnos con lentitud en ese medio acuático, reduciendo nuestro ritmo interior, y la no existencia de ruidos mecánicos provocados por vehículos o aparatos electrónicos ayuda a relajar la mente, aspecto que se ve complementado por sonidos naturales como el del agua y las aves, por ejemplo. También podemos hablar del silencio. Es una práctica durante la cual únicamente escucharemos el sonido del agua al contactar con nuestro kayak y el de la pala al contactar con el agua. La contaminación acústica de un kayak de mar es inexistente, con todos los beneficios que ello tiene para nosotros mismos y para el medio marino. En una sociedad en la que los estímulos visuales y auditivos son múltiples, el kayak de mar nos ofrece la posibilidad de eliminarlos por completo y centrar la atención en el medio y en nosotros mismos.

Otro aspecto a destacar de la práctica del kayak de mar es la lentitud. No podemos obviar que las condiciones del mar pueden alterar este hecho, pero la práctica habitual del kayak de mar está relacionada directamente con movimientos pausados, armónicos y mayoritariamente lentos. Mantener el cuerpo relajado y sentir el movimiento forma parte de la práctica de esta actividad, contrariamente al alto ritmo en el que se desenvuelven muchas personas durante su jornada laboral.

El deslizamiento del kayak sobre el agua es otro elemento más que participa de esa actividad física en el agua como cualidad a destacar, puesto que elimina los impactos violentos y las incómodas sensaciones o molestias que esto puede ocasionar.

La percepción del avance lento sobre el mar en un kayak nos permite reducir el ritmo interior, ralentizarlo. A partir de ahí, resulta agradable observar la línea de costa y la vida en tierra firme desde la distancia, con perspectiva y con una percepción muy distinta a cuando uno se encuentra dentro de esa dinámica.

Todas las cualidades anteriormente citadas nos hacen pensar, como practicantes de kayak, que esta actividad física ofrece multitud de aspectos beneficiosos física y mentalmente. Lo afirmamos porque es una práctica que no requiere de una condición física especial y que, en condiciones de mar favorables, no es nada agresiva con nuestro cuerpo.

Pero también existen riesgos derivados de la actividad física en el mar, eso es innegable. Las condiciones meteorológicas y el estado de la mar deben ser comprobados previamente a una salida en kayak: el viento, el oleaje, las mareas, las corrientes, la temperatura ambiente y del agua, las horas de luz, y cualquier otro aspecto que puede condicionar nuestra práctica. Más allá de los peligros que pueden acechar, debe quedar claro que en relación a esta práctica la prevención y la anticipación son esenciales. Se trata de intentar reducir las situaciones adversas, haciendo una previsión *a priori*, es decir, tener presente por adelantado las condiciones que nos vamos a encontrar e ir preparado para ellas. Llevar el equipamiento adecuado, en el caso de una actividad recreativa, no aventurarse solo e ir bien comunicado para evitar que una situación de placer, si no hay experiencia, ponga en peligro nuestra integridad física.

Como medio de supervivencia resulta innegable, si nos atenemos a los antecedentes históricos de los que vamos a hablar a continuación, que la presencia del kayak de mar es algo indispensable. Además, hoy en día se ha retomado esa costumbre del ser humano de pescar desde un kayak y es fácil encontrar en los fabricantes y distribuidores oficiales de kayaks de mar diversos modelos preparados para la pesca.

3.4.4. Practicantes ocasionales de kayak de mar: la oportunidad

Los practicantes ocasionales de kayak de mar se acercan a esta actividad en su proceso de búsqueda de nuevas actividades fuera de ámbitos más urbanos, y lo hacen en determinados períodos, considerándose su práctica como una actividad de temporada (J. Olivera, 1995). Esta práctica es, en el caso de los practicantes ocasionales, una cuestión de ocio y recreación que llevan a cabo en el período estival en su búsqueda de romper con la vida ordinaria y recuperar el contacto con la naturaleza (Freixa, 1995). Se trata pues de una práctica ocasional en busca de nuevas sensaciones, en la que cada momento es una novedad debido a la probablemente poca o nula experiencia previa en esa actividad.

Con la llegada del período vacacional, el aumento del tiempo libre y la oferta de actividades físicas en el medio natural son una combinación ideal para posibilitar a las personas la experimentación de nuevas sensaciones a través del descubrimiento de esas prácticas. Pero no hay suficiente investigación para poder observar en qué modo los practicantes expertos en AFEMAI, los aventureros, pueden ayudar a través de su experiencia en las competencias personales en interacción respetuosa con el medio marino, a que los practicantes ocasionales las desarrollen en un medio más cercano a la costa, con y sin el conocimiento básico de la técnica del kayak. En la actualidad, los modelos de actividad más requeridos en épocas estivales y frecuentes en el tiempo libre son el deporte de salud, la recreación y la práctica físico-deportiva en espacios no convencionales o en la misma naturaleza (Nuviala *et al.*, 2003). Vemos pues que esos factores se unen y dan como resultado, entre muchas otras, la práctica ocasional de kayak de mar antes de que se ponga de moda popularizar entornos inhóspitos del planeta de modo que los podamos preservar.

Cada momento en un kayak de mar, por parte de los practicantes ocasionales, es una novedad y una oportunidad para descubrir.

Los seres humanos desarrollan actividades por algún motivo o necesidad. Y un motivo, o necesidad, es una disposición a buscar un tipo especial de finalidad o propósito, por ejemplo, logro, afiliación, poder o acercamiento al otro; y su consecución va acompañada por sentimientos de satisfacción (Elizalde *et al.*, 2006).

El ocio, en cuanto a valores, está directamente relacionado con aspectos como la voluntariedad, la libertad y la satisfacción (Cabeza y Prat, 2012) de las personas, siendo entonces un importante condicionante para el crecimiento individual y colectivo, cognitivo y emocional (Quintana, 1991; Caride, 1998; Cuenca, 2000). Es así que el ocio activo se convierte, en la sociedad actual, en una forma de expresión del ser humano, a través de la cual puede desarrollar todo su potencial y aquellos aspectos que hay en él latentes y que con otros condicionantes sociales actuales, como el ocio nocivo (Valdemoro y Caride, 2014), puede quedar relegada a un segundo plano. Ese ocio activo va encaminado hacia el propio conocimiento y crecimiento personal, necesarios para alcanzar una vida en plenitud.

El hecho de aventurarse, ocasionalmente, es también una manera de explorar y explorarse. Romper con la rutina diaria y adentrarse en el mar con un kayak, en busca de una cala recóndita o de una cueva en el mar, resulta para los practicantes

ocasionales una aventura puesto que desconocen cómo se desarrollará la jornada y si serán capaces de llevarla a buen puerto o no. La incertidumbre que rodea a su actividad es grande, puesto que no únicamente el medio marino les va a poner a prueba, sino que su relación con el kayak, algo a lo que no están acostumbrados a manejar, va a acrecentar esa incertidumbre. De esa manera, van a tener que poner en práctica todos sus recursos e improvisación para poder conseguir su objetivo, recorriendo un importante camino de autoconocimiento y de interacción con el medio que les va a hacer aprender y crecer con toda seguridad.

Es ese vivir, ese sentir y experimentar, el que nos enseña. Y se retroalimenta constantemente, como indican Domingo y Pérez de Lara (2010), nos pone a prueba a nosotros.

Así, la experiencia tiene la cualidad de ponernos en contacto con nuestro interior y de ayudarnos a interaccionar con todo aquello que tenemos alrededor. Aprender es un complejo proceso de transformación e incorporación de novedades, y la disposición para el aprendizaje tiene entonces una relación mayor con la vigencia de un deseo que con el potencial intelectual para concretizarlo (Schlemenson, 1997). La aportación de la experiencia a nuestro proceso de aprendizaje y, en consecuencia, a nuestro crecimiento personal, es fundamental. Así, una diferencia entre practicantes expertos y practicantes ocasionales, como pueden ser los de kayak de mar, es el valor de la experiencia, y todos los aprendizajes que de ella se extraen están íntimamente relacionados con el deseo del practicante. Esa experiencia sobre la práctica acerca a la consecución de un objetivo como puede ser la salud, la cuestión lúdica o social, y otras razones subjetivas como la imagen corporal, la evasión y la competición (Nuviola *et al.*, 2003). Así pues, la experiencia nos facilita el acercamiento a nuestro propósito, puesto que nos da cada vez más herramientas para alcanzarlo.

El acercamiento a una experiencia práctica debe ser positivo. El *feedback* positivo en un aprendizaje retroalimenta la satisfacción e, igualmente, el *feedback* negativo la reduce (Viciana *et al.*, 2003), reduciendo así el deseo sobre la práctica y, en definitiva, la acumulación de experiencias. Por lo tanto, hay que ser cuidadosos en el acercamiento a prácticas ocasionales, tanto por los practicantes como por parte de los expertos que guían en ese proceso de aproximación y enseñanza de esa nueva actividad física. Descubrir, aprender, crear o resolver problemas nos hace sentir bien (Portero y Bueno, 2018). Esa sensación de placer es la que sentimos también cuando

ejecutamos con éxito una tarea, como practicar kayak de mar. A través del kayak de mar se descubre, se aprende y se resuelven problemas. Es así que la práctica de actividad física en el tiempo de ocio, como puede ser el aventurarse en kayak de mar, satisface esas necesidades tan humanas de las que estamos hablando.

En los practicantes expertos, esa sensación de placer debe ser mayor puesto que se desenvuelven con éxito en las diferentes circunstancias en las que se ven. En los practicantes ocasionales, por lógica, esa sensación de placer será distinta en función de las circunstancias con las que se encuentren durante su práctica. Así, con un estado del mar en calma y sin viento, deslizándose sobre el agua de manera agradable y sencilla y alcanzando el lugar al que se dirigen sin dificultad, la sensación de placer será mayor que si en su transitar encuentran condiciones del mar adversas que les impiden la fácil ejecución de su tarea y les generan un malestar y unas condiciones que no están preparados para resolver dada su falta de recursos.

La percepción de competencia es mayor cuanto mayores son los conocimientos, las capacidades y las habilidades y aptitudes. Y lo sabremos en la medida que, con la práctica y la experiencia, observemos que pueden servir para tomar decisiones, resolver tareas y actuar con eficacia en diferentes contextos (Caturla, 2008).

Significa esto que una persona será más competente y se sentirá más competente cuando observe que el conjunto de su actuación le permite dar una respuesta adecuada para superar con éxito la tarea que está ejecutando, a pesar de las dificultades que puedan surgir, gracias en parte a lo que hemos resaltado en relación a la experiencia.

Pero todo esto son tan solo nuestras hipótesis o creencias, a partir de los conocimientos de los expertos que hemos consultado. En nuestro caso, queremos buscar la percepción de competencia, de experiencia y de necesidad de formación, así como otros factores que nos ayudan a describir la realidad de un entorno concreto de práctica de actividad física en kayak, desde las costas a mar abierto.

4. Diseño y proceso de la investigación

4.1. Estructura de desarrollo

En este apartado vamos a explicar, detalladamente, la metodología que hemos seguido para poder desarrollar nuestra investigación, entendiéndola como la herramienta que nos vincula al propósito de la investigación (R. Hernández *et al.*, 2006). Tal como indican Alberich *et al.* (2013), la metodología designa de qué manera buscamos respuestas a nuestras preguntas e inquietudes. A continuación, explicaremos las fases (con sus respectivos diseños) y metodologías que hemos seguido para poder desarrollar nuestra investigación, teniendo en cuenta que una investigación es un procedimiento que se forma por distintas fases interrelacionadas (R. Hernández *et al.*, 2010).

A fin de poder compartir el porqué de nuestra elección y siguiendo las indicaciones de algunos referentes en metodología (Flores *et al.*, 1999; R. Hernández *et al.*, 2006; Alberich *et al.*, 2013), vamos a explicar primero los propósitos e intereses de este trabajo, que consta de tres fases. Como en cada fase existen propósitos y estrategias diferentes, vamos a explicar cada una de ellas como un diseño independiente.

En la Fase 1 se investiga a expertos practicantes de AFEMAI. En esta primera fase, indispensable para nosotros, ellos son informantes y a la vez objeto de investigación. Con su experiencia, sus conocimientos y el modo de compartirlos en las redes, nos han facilitado informaciones clave para la elaboración del marco teórico y también han ayudado a ajustar los instrumentos de análisis, no solo de la Fase 1, sino también de la Fase 2 y la Fase 3. Son aquellas personas que desarrollan su actividad en el mar, llevando a cabo expediciones de resultado incierto, difíciles en el aspecto técnico y con gran incertidumbre en la relación con el medio debida a la aparición de fauna salvaje.

Estos practicantes, destacados en su campo de acción por ser reconocidos socialmente, con multitud de seguidores a través de las redes sociales, aparecen en programas de televisión, documentales y entrevistas en medios escritos y audiovisuales.

Por todo ello, en esta fase nos hemos centrado en crear un marco referencial, inspirado en las dimensiones competenciales educativas, que sirva para aunar el conocimiento sobre la experiencia de estos expertos en AFEMAI. Del mismo modo, también hemos indagado sobre la percepción de estos expertos en lo que se refiere a

su experiencia, en aspectos tan diversos como su historia personal, su relación con el entorno marino de alta incertidumbre, su preparación, su manera de gestionar la relación entre la vida profesional y familiar, y sus incursiones en espacios marinos de alta incertidumbre. Estos aspectos nos servirán para poder resolver algunas cuestiones como: ¿qué características personales tienen los practicantes en solitario de AFEMAI? ¿Por qué llevan a cabo su actividad habitualmente en solitario? El hacerlo, ¿es una cuestión de carácter poco sociable? ¿Cómo puede influir la práctica en solitario al desarrollo de competencias personales? ¿Por qué no son deportistas profesionales? ¿Cómo sienten y viven su condición de «amateurismo»? ¿Por qué lo hacen así? ¿Qué relación tienen con la actividad que practican? ¿Es una relación de ámbito competitivo?

Como ya se ha comentado, este estudio no tiene por finalidad promover la práctica popular de practicantes solitarios en el Polo Norte, la Antártida, o en cualquier paraje aún salvaje y recóndito. Todo lo contrario, nos interesa, especialmente, conocer de qué modo la experiencia competencial de expertos puede ayudarnos en la urgente labor educativa y social de pensar en qué modo podemos contribuir, a través de la actividad física, a educar a nuestra sociedad sobre la necesidad del bienestar personal a través del ocio, del placer, pero cuidando de un modo más humilde y honesto nuestros ecosistemas marinos. Y en eso se centra la Fase 2, en la descripción del conocimiento real de practicantes ocasionales, sus aptitudes y percepciones de competencia en mar abierto. Si en la Fase 1 damos por supuesto que los expertos practicantes tienen la experiencia de incertidumbre, de adaptación al medio y a la fauna que en él habita, así como el compromiso ético de preservar ese medio salvaje, en la Fase 2 nos interesa saber en qué modo existe alguna forma de percepción de esas competencias que hayamos podido recoger en esa Fase 1. Conocer sus características, su percepción de competencia personal en relación con la práctica o si son conscientes, y cómo es su relación con la incertidumbre o con la naturaleza imprevisible del mar. Para reducir variables, en esta Fase 2 nos hemos centrado en la práctica del kayak de mar.

Con esa finalidad, nos hemos desplazado a la Costa Brava (Girona), un entorno marino salvaje con incertidumbre, para analizar en primera persona a estos practicantes. Hemos tomado como referencia las dimensiones competenciales que describen a los practicantes expertos de AFEMAI y que hemos descubierto en la Fase 1 de nuestra investigación, para elaborar una encuesta que nos ha servido para dar

respuesta a diversas cuestiones. Nos ha interesado saber si existe un perfil sociodemográfico característico para los practicantes ocasionales y conocer cómo perciben estos su desarrollo en ese medio. Ello puede ayudarnos a detectar expectativas y/o necesidades del practicante ocasional en lo que se refiere a su relación con el medio marino de alta incertidumbre, acercándonos así a las posibilidades de la actividad física como medio para dar una respuesta a esta situación.

Por último, en la Fase 3, vamos a comparar al subgrupo de practicantes expertos de kayak de mar de la Fase 1 con los practicantes ocasionales de kayak de mar de la Fase 2. Es importante este hecho puesto que reducimos de nuevo las variables y entendemos que estos expertos pueden ser considerados un ejemplo para encaminar nuestra futura acción educativa hacia prácticas populares y respetuosas del equilibrio natural en mar abierto. Conocer la relación entre los practicantes expertos y los ocasionales puede suponer saber en qué modo se parecen o se distinguen unos y otros en aspectos como las propias necesidades vitales o las posibilidades formativas de su práctica, en este caso del kayak de mar.

Completando la Fase 1, la Fase 2 y la Fase 3 y alcanzando los objetivos metodológicos que nos planteamos en cada una de ellas, esperamos poder responder a la pregunta principal que ha motivado esta investigación:

¿Por qué el individuo busca acercarse a espacios marinos de alta incertidumbre mediante la práctica de actividad física?

Por lo tanto y a tenor de todo lo introducido hasta el momento en este apartado, el diseño de esta investigación cualitativa no experimental va a estar dividido en las tres fases ya presentadas. Las detallamos seguidamente a modo de resumen para, a continuación, desarrollarlas ordenadamente en los próximos apartados:

Fase 1. Los practicantes expertos de AFEMAI

Fase 2. Los practicantes ocasionales de AFEMAI

Fase 3. Comparación entre practicantes expertos y ocasionales

4.2. Diseño de las fases de estudio

4.2.1. Fase 1. Los practicantes expertos de AFEMAI

4.2.1.1. Propósitos de la Fase 1

Esta primera fase se inicia cuando ya hemos conocido en profundidad a practicantes expertos de AFEMAI. Para el diseño de esta fase nos acogemos al paradigma hermenéutico-fenomenológico, es decir, interpretativo, tratando así de acceder a la comprensión de la experiencia humana. Según Ayala (2008), el investigador hermenéutico-fenomenológico se interesa por el significado de los fenómenos y también por su sentido e importancia, motivos por los que a lo largo de los años, movidos por la curiosidad y el rigor científico, hemos seguido pacientemente a practicantes aventureros y nos hemos acercado a ellos desde su particular contexto con el fin de conocer y comprender todo lo que les rodea en su práctica diaria.

El estudio de los cuatro casos que se presenta en esta Fase 1 se ha ido configurando de manera peculiar porque la selección de los informantes ha estado condicionada por la disponibilidad de mantener entrevistas y contactos personales con ellos, de forma directa y a través de redes sociales personales y profesionales. Esto nos ha obligado a actualizar y reconstruir la información disponible. Van Manen (Ayala, 2008) propone como métodos empíricos dentro de la fenomenología hermenéutica:

la descripción de experiencias personales, las experiencias de otros u obtención de descripciones en fuentes literarias y la entrevista conversacional para conocer la naturaleza del fenómeno investigado en tanto que experiencia esencialmente humana. (p. 412)

Al entrevistar en profundidad a los informantes clave, creemos, como van Manen, que hemos podido vivir y sentir también nosotros cada una de esas experiencias esencialmente humanas. Y eso es lo que hemos hecho en nuestra investigación, entrevistar en profundidad a cuatro practicantes expertos de AFEMAI, así como analizar un fondo documental extenso elaborado con sus apariciones en fuentes escritas, audiovisuales y redes sociales.

Tal y como hemos enunciado en la introducción, en esta Fase 1 de la investigación nos hemos planteado los siguientes objetivos:

4.2.1.2. Objetivos

1. Determinar un marco de referencia de las dimensiones de competencia personal más comunes en el saber de la experiencia de expertos en AFEMAI.
2. Indagar si existen percepciones comunes en los relatos de practicantes expertos sobre el tiempo dedicado a las expediciones y aventuras en su AFEMAI.

4.2.1.3. Delimitación del estudio de casos

4.2.1.3.1. Contexto del estudio

Cuando hablamos de practicantes expertos de AFEMAI, hemos aclarado que son personas que desarrollan su actividad en espacios marinos alejados, poco accesibles para la mayoría de las personas, rodeados de fauna salvaje, y que lo hacen muchas veces en solitario.

Cuando observamos todo lo relacionado con estos practicantes, apreciamos que despiertan un gran interés. A pesar de no realizar una práctica deportiva de masas como pueden ser el fútbol o el baloncesto en nuestro país y de tener poca repercusión mediática en el día a día de la actualidad deportiva, sí resulta evidente que despiertan la curiosidad de todos aquellos que conocen sus hazañas. Acostumbran a ocupar, en los medios de comunicación, un pequeño espacio, que viene definido muchas veces por las palabras *diferente* o *aventura*. Y es así como se les suele presentar, como *personas diferentes*, *aventureros*, y acompañados de sustantivos como proeza, gesta o heroicidad.

Así pues, no aparecen a menudo en los medios de comunicación y mucho menos en sus portadas (casi siempre lo hacen en la contraportada o en páginas interiores), pero sus gestas siempre tienen una cierta repercusión mediática y despiertan el interés de algunas personas. A sus conferencias, presentaciones de libros o de accesorios deportivos de las marcas que les patrocinan, suele acudir una mezcla compuesta por un público que les sigue regularmente y otro en el que han despertado la curiosidad por primera vez. En ambos casos, es un público que observa y escucha con gran admiración y respeto todo el relato de lo que ellos han conseguido, con todos los detalles y mostrando las sensaciones y sentimientos que ello les produjo.

Tal y como hemos comentado con anterioridad, estos expertos aman la naturaleza. Es por ello que su desempeño está siempre caracterizado por dejar la mínima huella posible en el paisaje sin dejar de disfrutar de esa relación tan íntima por ello. Alguno, como Rai Puig, es embajador de productos respetuosos con el medio ambiente y hace campaña a su favor.

Disfrutan estando en contacto con la vida salvaje, formando parte de ella. Alcanzan su objetivo cuando consiguen formar la perfecta comunión entre ellos y el entorno natural, lejos de una sociedad cada vez más mecanizada. Igualmente, podemos decir que llevan a cabo prácticas en las que ellos son los protagonistas, en las que habitualmente no comparten ese protagonismo, salvo cuando reciben la ayuda de lugareños, o cuando por motivos de seguridad se ven apoyados por esos mismos lugareños u otros especialistas en el desarrollo de su actividad.

Es por todo ello que este estudio está ubicado en la investigación educativa. Conocer la historia personal de estos expertos nos ayudará a comprender cómo entienden su relación con la naturaleza más salvaje a través de la actividad física. El contexto metodológico escogido puede ayudar a mejorar el conocimiento de la actividad física no como fin sino como medio, así como a explorar sus posibilidades en la relación del ser humano con esta, teniendo en cuenta la importancia de la manera en que interactúa con ella pensando en la ecología y la conservación mediante el conocimiento y el descubrimiento respetuosos. Dentro de la educación física, el estudio de la actividad física o los deportes que tienen una finalidad mediadora nos permite investigar sobre una práctica de actividad física no orientada únicamente a la salud personal o al bienestar, sino orientada también a la salud del planeta y de los espacios marinos. A través del conocimiento de los expertos pretendemos apreciar los beneficios que obtenemos, como seres humanos, en la interacción con ese medio marino de alta incertidumbre. Este hecho contextualiza la metodología empleada.

Así pues, los practicantes expertos a los que hemos conocido en esta Fase 1 no son individuos cuya práctica se lleve a cabo de forma intensiva y ponga en riesgo el ecosistema, tal y como sucede con los deportes de aventura que se practican masivamente en los espacios naturales más próximos a las zonas habitadas y que sí deben estar controlados para no perder el equilibrio ambiental debido a la acción del ser humano. Esas prácticas también contribuyen al empeoramiento del medio natural, afectando a la biodiversidad, a la contaminación atmosférica, a la calidad de

las aguas y generando residuos en exceso (Fraguas *et al.*, 2008). Más bien al contrario, nuestros expertos son individuos que disfrutan de la práctica en solitario, del contacto respetuoso con la naturaleza y de compartir con ella un reto, de conseguirlo en su compañía, disfrutando durante su preparación y su puesta en práctica.

4.2.1.3.2. *Informadores participantes*

Los informantes clave de esta Fase 1 de la investigación han sido un grupo reducido de cuatro expertos. Para llegar hasta ese grupo, hemos tenido en cuenta que se trata de personas con un perfil muy concreto, motivo por el que nos hemos decantado por llevar a cabo una elección de casos típicos. Es decir, hemos extraído sujetos que suponemos son un reflejo del universo de estudio (Heinemann, 2008). Sin embargo, queremos destacar aquí que la lógica que orienta este tipo de selección reside en lograr que los casos elegidos proporcionen la mayor riqueza de información posible para estudiar en profundidad la pregunta de investigación (Patton, 2002). Además, tal y como afirma este autor, para definir el número de informantes clave todo depende: del propósito del estudio, de lo que resulta útil para lograrlo, de lo que está en juego, de lo que lo hace verosímil, y en última instancia, incluso de lo que es posible. Así, para poder juzgar si una muestra es adecuada hay que conocer el contexto del estudio (Patton, 2002). Ese contexto hace referencia a personas que practican AFEMAI. Los expertos a los que hemos entrevistado, como hemos indicado en la introducción de este apartado de metodología, tienen en común varios aspectos:

- Desarrollan su actividad en el mar y lo hacen habitualmente en solitario, llevando a cabo expediciones de resultado incierto, difíciles en el aspecto técnico y con gran incertidumbre en la relación con el medio debida a la aparición de fauna salvaje.
- En el silencio de su práctica están más cerca de ellos mismos y de la naturaleza y la fauna salvaje.
- Son conocidos por compartir su experiencia a través de las redes sociales, donde tienen un gran número de seguidores, además de aparecer ocasionalmente en la prensa escrita, documentales y noticiarios.

4.2.1.4. Metodología

4.2.1.4.1. Técnicas para la recolección de los datos

Este es un estudio instrumental de casos (Stacke, 1998). Las técnicas de recolección de datos han sido dos: las entrevistas en profundidad y las historias de vida documentadas a través de medios escritos y audiovisuales diversos, con las que hemos elaborado un extenso fondo documental. Nos hemos acercado a los practicantes expertos de AFEMAI utilizando como instrumentos la entrevista en profundidad y las historias de vida, con el objetivo de indagar, de la mejor manera, en su relato biográfico, considerando que estas aportan datos que describen las creencias y los motivos que justifican el comportamiento humano (Alberich *et al.*, 2013).

Hemos delimitado esto según un ámbito espacial y un área temporal longitudinal (Morlino, 2005), que ha ido del año 2015 al 2019, durante los que se realizaron las entrevistas, se elaboró el fondo documental y se siguió la trayectoria de los expertos. El conocimiento y estudio de los factores relacionados con los practicantes expertos en espacios marinos de alta incertidumbre, que se desarrolla en esta Fase 1 de la investigación, forma parte de una investigación exploratoria (Cazau, 2006) que nos ha servido para elaborar el marco teórico desde una perspectiva adyacente.

«Los relatos personales son una especie de termómetro que nos permite mostrar la complejidad extrema de las trayectorias vitales de los sujetos» (Pujadas, 1992, p. 43). Esta investigación es de tipo social, en la que las personas que estamos conociendo a través de ella tienen una gran repercusión en nuestra sociedad, por el impacto que tienen (que queda demostrado en la cantidad de seguidores que acumulan en redes sociales) y por la repercusión mediática que tienen sus figuras (Alberich *et al.*, 2013).

Así pues, la fenomenología es trascendente para comprender y analizar la realidad social, interpretándola a través del conocimiento de los individuos, mediante el uso de métodos cualitativos en los que esos individuos son el eje central (Alberich *et al.*, 2013). Y eso es lo que hemos hecho, conocer a los expertos mediante entrevistas en profundidad y teniendo en cuenta todo aquello que los caracteriza en su día a día, siguiéndolos también de manera regular y constante a través de sus redes sociales y en las publicaciones de prensa y reportajes audiovisuales en los que aparecen.

A partir de esta orientación teórica, nuestros informantes clave han sido cuatro practicantes expertos de AFEMAI. Les hemos entrevistado y hemos elaborado el

fondo documental a partir de sus apariciones en redes sociales y medios audiovisuales y escritos. Hemos pretendido, en primer lugar, hacer un análisis documental de la información a extraer sobre ellos. Y, en segundo lugar, llevar a cabo un análisis de la información recabada. Hay que aclarar que, mientras que un análisis documental es una operación básica y fundamental para localizar la información contenida en los documentos de forma racional, fácil y rápida (Galán, 2006), el análisis de la información consiste en analizar el contenido teniendo en cuenta el contexto, produciendo información que nos ofrezca datos del análisis de la información evaluada (Dulzaides y Molina, 2004). Así, hemos obtenido una gran cantidad de información que nos ha ayudado a conocer a fondo a los expertos y a construir unas categorías que nos permitan estructurar ese conocimiento. El análisis documental y el análisis de la información han sido, pues, empleados como recursos de investigación para la captación, análisis, selección y resumen (Dulzaides y Molina, 2004) de la información sobre los practicantes expertos.

Hemos utilizado las entrevistas cualitativas para acercarnos a los expertos, unas entrevistas que se clasifican según el grado de estructuración previa de la guía de la conversación que, a su vez, tiene como base los distintos objetivos que persigue la entrevista (Heinemann, 2008). Lo hemos hecho porque son diversas sus bondades: son individuales, cara a cara; se desarrollan de manera flexible, aunque exista un guión previo que va adaptándose a las circunstancias que se dan según las características de los entrevistados; ofrecen la posibilidad de centrar el tema; y el espacio y el tiempo para su realización pueden ser diversos (Heinemann, 2008). Las entrevistas cualitativas suelen usarse principalmente en la fase exploratoria del proceso de investigación. Así pues, y teniendo en cuenta nuestra investigación, hemos empleado el perfil propio de lo que Heinemann (2008) llama «entrevistas con expertos» (p. 141), para conocerlos en profundidad, tanto profesional como personalmente, mediante el conocimiento de su trayectoria vital también. Así, son entrevistas en las que se entrelazan todas las partes para poder obtener el máximo de información.

Para hacer esas entrevistas, hemos elaborado previamente una guía de la entrevista a fin de asegurarnos de no olvidar tratar todos los temas relevantes para nuestra investigación, tal y como recomienda Heinemann (2008). La mencionada guía ha reflejado un orden cronológico a seguir en ellas, empezando por los primeros años de vida de los protagonistas y finalizando por el momento actual. Hemos escogido

esa estructura puesto que lo que estamos analizando son historias de vida, tal y como hemos comentado anteriormente.

4.2.1.4.2. Estrategias metodológicas para la recolección de los datos

Encontrar personas con el perfil del que estamos hablando no ha sido fácil, ya que no forman parte, como hemos comentado anteriormente, de un perfil multitudinario. Para hacerlo, hemos utilizado un recurso que cada vez más se está adueñando de nuestras vidas: las redes sociales. Según del Moral (2005), las redes sociales tienen fundamentalmente cuatro utilidades: mantenimiento de amistades, nueva creación de amistades, entretenimiento y gestión interna de organizaciones empresariales.

Según datos de IAB Spain¹³, asociación que ejerce la representación del sector de la publicidad y la comunicación en España, más de 25 millones de personas en España utilizan las redes sociales. Lo hacen sin apenas distinción entre mujeres (51 %) y hombres (49 %), siendo Facebook, WhatsApp, YouTube, Instagram y Twitter (por este orden) las redes sociales más utilizadas en nuestro país.

La utilización de esas redes, según el mismo estudio, se hace principalmente desde el teléfono móvil (95 %), seguido del ordenador (91 %) y de las tabletas (48 %). Este último dato nos parece digno de destacar por el hecho de mantener a los usuarios¹⁴ *online* constantemente y, gracias a ello, poder disfrutar incluso de vídeos en directo que emiten otras personas en cualquier momento del día.

Resulta difícil mantener una red social en primera línea teniendo en cuenta la proliferación de recursos de ese tipo que hay constantemente, así que tal y como muestra ese estudio son diversas las que se mueven en los primeros puestos debido, en definitiva, a la elección que las personas hacen de ellas según sus características. En nuestro caso, viendo los recursos que utilizaban las personas con el perfil que estábamos buscando, a lo largo de esta investigación hemos utilizado, principalmente, tres redes sociales de entre las primeras de la tabla para descubrir y seguir a cada una de las personas estudiadas:

- Facebook (<https://www.facebook.com>)
- Twitter (<https://twitter.com>)

¹⁴ Para más información al respecto consultar: https://iabspain.es/wp-content/uploads/estudio-redes-sociales-2018_vreducida.pdf

- Instagram (<https://www.instagram.com>)

Pero no ha sido únicamente a través de las redes sociales que hemos podido hacer el descubrimiento y posterior seguimiento de las personas investigadas, que han resultado ser nuestros *informantes clave*. También hemos utilizado páginas web convencionales de medios de comunicación y medios más *tradicionales* como son los periódicos y la televisión, especialmente documentales emitidos que los tenían a ellos como protagonistas. Igualmente, hemos asistido en primera persona al estreno de algunos documentales elaborados por el propio protagonista, como es el caso de Rai Puig y sus expediciones en kayak de mar: *Paddling to Alaska* y *Solo in Papua*.

4.2.1.4.3. Condiciones y criterios de recolección de la información y de análisis

La recolección de la información y el análisis de los datos se han desarrollado dentro de un proceso circular, propio del análisis cualitativo y opuesto a la linealidad del análisis de datos cuantitativos. De esta manera, uno puede observar y analizar de forma dinámica la idoneidad de las distintas categorías que van apareciendo o, por el contrario, observar si se da el caso de que se solapen o de que no sean relevantes para el estudio (Rodríguez *et al.*, 2005). Y es así como hemos ido revisando y analizando los datos obtenidos en esta Fase 1, en la que se ha mantenido el contacto con los entrevistados, bien de forma directa mediante llamadas telefónicas o bien de manera indirecta revisando el día a día mediante sus publicaciones en redes sociales propias, principalmente, además de hacerlo a través de sus apariciones en medios audiovisuales o escritos públicos. Este proceso de recopilación de la información y su análisis nos ha servido para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones (Spradley, 2016), además de para elaborar constantemente el marco teórico de la investigación.

Para mostrar este proceso circular que ha seguido la investigación, hemos elaborado un cronograma que muestra la línea de tiempo y las tareas que se han desarrollado a lo largo de ella:

Figura 19. Cronograma de la investigación

	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	
Búsqueda de información en redes sociales							
Investigación bibliográfica							
Marco teórico							
Estado de la cuestión							
Recogida de datos entrevistas y cuestionarios							
Elaboración y clasificación de la información extraída en redes sociales							
Selección de practicantes expertos en las redes sociales							
Elaboración de dimensiones practicantes expertos							
Análisis de datos							
Conclusiones reflexivas y perspectiva de futuro							
Finalización y presentación de la tesis							

Fuente: elaboración propia.

4.2.1.4.4. Los informantes clave

El orden en el que vamos a presentar a los informantes clave de esta investigación es aquel en el que los hemos ido conociendo y entrevistando. En primer lugar, nos hemos acercado a los más próximos a nosotros en cuanto a distancia se refiere: Rai Puig (Girona), Miguel Lozano (a camino entre Barcelona y Tenerife) y Paco Acedo (Córdoba). Posteriormente, hemos conocido también a Tara Mulvany (Nueva Zelanda).

Rai Puig

Figura 20. Ficha personal de Rai Puig

Rai Puig



Rai Puig en su expedición en kayak desde Vancouver (Canadá) hasta Glacier Bay (Alaska, Estados Unidos), recuperado de *Paddling to Alaska*, Rai Puig, 2015, de <https://vimeo.com/139289644>.

Nombre: Raimon Puig
País: España
Actividad: kayak de mar

 <https://twitter.com/raipuigg>

 <https://www.facebook.com/raipuigg>

 <https://www.instagram.com/raipuigg>

Fuente: elaboración propia.

Para Rai Puig, compartir su práctica con animales salvajes como las yubartas, ballenas que le acompañaron durante su travesía por aguas de Canadá y Estados Unidos (Alaska), es un regalo de la naturaleza. Ha aprendido que, mostrando respeto por su espacio y costumbres, la convivencia con la fauna salvaje es más que posible: es agradable y única. Así pues, la utilización de un kayak parece ser una manera suave y amistosa de disfrutar de la naturaleza con respeto, aunque en sus orígenes fuera algo con unas connotaciones muy distintas.

Miguel Lozano

Figura 21. Ficha personal de Miguel Lozano

Miguel lozano



Miguel Lozano frente a un tiburón ballena, extraído de Anna Taverna, El Mundo Deportivo, en <https://www.mundodeportivo.com/mas-deporte/deporte-extremo/20170408/421529501548/miguel-lozano-uno-de-los-seis-elegidos-del-mundo.html>.

Nombre: Miguel Lozano
País: España
Actividad: apnea

 https://twitter.com/miguel_apnea

 <https://www.facebook.com/miguel.lozano.official>

 https://www.instagram.com/miguel_apnea

Fuente: elaboración propia.

Miguel Lozano es una de las seis personas en el mundo que ha sido capaz de descender a -120 m con una respiración. Practica la apnea en sus especialidades de inmersión libre, sin aletas y peso constante. Doble subcampeón del mundo en peso constante sin aletas y en inmersión libre. «La apnea, en el aspecto técnico, consiste en mirarse hacia adentro» (Anexo 1.2.2.). Estas palabras son de Miguel Lozano, uno de los protagonistas de nuestra investigación, acostumbrado a la más absoluta soledad, entendida esta como la falta de relación con otros seres humanos.

Miguel Lozano es apneísta profesional. La apnea, ese deporte que consiste en estar bajo el agua o descender a la máxima profundidad a pulmón libre, no tiene secretos para él, que es capaz de descender a más de -120 m de profundidad sin más material que su propio cuerpo y el conocimiento profundo que de él tiene. Practica la apnea, igualmente, como actividad de tiempo libre. Y lo ha hecho entre tiburones ballena, calderones, delfines y muchas otras especies que habitan en los océanos. Para Miguel, que combina la práctica de la apnea profesional con momentos de ocio utilizando esta como recurso, es un auténtico placer pasar varios minutos observando de cerca a una sepia, sus ojos, sus movimientos. Lo mismo le sucede con tiburones, delfines o incluso calderones, con los que ha tenido la oportunidad de compartir inmersión en aguas de las Islas Canarias. Para él, el medio en el que practica su actividad es el origen y el final de todo: su pasión por esa práctica deportiva no sería la misma si no la realizara en el océano.

Ha aparecido en entrevistas en todos los medios de comunicación y ha sido protagonista de diversos documentales como *Ser agua* (dentro de la serie documental *Informe Robinson*, de Canal +) y *Apnoia. Sin respiración* (dentro de los documentales *Al filo de lo imposible* que emite La 2 de TVE).

Paco Acedo

Figura 22. Ficha personal de Paco Acedo

Paco Acedo



Paco Acedo, en una de sus inmersiones bajo el hielo polar, extraído de «Testigos del deshielo», Oxígeno, en <https://www.revistaoxigeno.es/actualidad/reportajes/articulo/Testigos-deshielo-Siberia-Groenlandia-Svalbard>

Nombre: Paco Acedo
País: España
Actividad: submarinismo

 http://www.pacoacedo.es/Paco_Acedo/Inicio.html

 https://twitter.com/paco_acedo_

 <https://www.facebook.com/paco.acedo.39>

 <https://www.instagram.com/pacoacedoexplorador>

Fuente: elaboración propia.

Resulta paradójico que, para alcanzar la más absoluta soledad bajo el hielo ártico, necesites la ayuda de otras personas. Y esa es la combinación ideal para Paco Acedo: conocer gentes y sus costumbres de lugares remotos y al mismo tiempo, desaparecer

bajo el hielo y sentir ese frío tan lleno de sensaciones que proporciona un lugar tan inaccesible, en la más absoluta soledad.

Paco Acedo es un hombre polifacético. Destaca en nuestra investigación por practicar submarinismo bajo hielos polares, pero ha dedicado su vida a cosas tan distintas del buceo como la música profesional o su enseñanza en la escuela ejerciendo como maestro de música. La práctica del espeleobuceo, el buceo de altura o el submarinismo proporciona sensaciones únicas. De la misma manera, convivir con personas de lugares remotos y culturas ancestrales proporciona un conocimiento y una perspectiva sin igual. Es el caso de nuestro protagonista, que ha convivido con cazadores inuits en Siorapaluk, en la región de Thule, Groenlandia, mientras practicaba submarinismo bajo ese hielo ártico. Esa combinación de conocer culturas remotas y aislarse bajo el hielo de lugares nunca antes descubiertos proporciona unas sensaciones a veces indescriptibles para él, como hemos podido comprobar en la entrevista.

Tara Mulvany

Figura 23. Ficha personal de Tara Mulvany

Tara Mulvany



Tara Mulvany durante su expedición al archipiélago Svalbard, recuperado de Ice Bears and Islands, de <https://svalbard.worldwildadventure.com/tag/tara-mulvany-2>.

Nombre: Tara Mulvany
País: Nueva Zelanda
Actividad: kayak de mar

 <http://www.tarasjourneys.com>

 <https://www.facebook.com/tara.mulvany>

 <https://www.instagram.com/explore/tags/taramulvany>

Fuente: elaboración propia.

En sus expediciones, Tara lleva a cabo un proceso de abstracción de la realidad social. Y lo hace alejándose físicamente y adentrándose en una realidad distinta: la naturaleza en su versión más pura. A través del contacto con esta, a través del silencio, aprende a escucharse, a observar, a conocerse y a descubrir sus reacciones en un entorno completamente salvaje. Es la relación esencial del ser humano con la naturaleza a través de la práctica de actividad física. Es una visión de la actividad

física desde un punto de vista más humanista, de relación directa con la naturaleza, de interacción

4.2.1.4.5. Riesgos metodológicos

Al ir más allá de la entrevista en profundidad, estableciendo una relación directa con algunos de los informantes clave de la investigación, hemos podido conservar y recuperar la información necesaria para poder descubrir todos aquellos conceptos básicos que han servido para organizar los datos. Por lo tanto, hemos ido más allá de las entrevistas con los riesgos metodológicos que esto conlleva. En lo que se refiere al *sesgo de reactividad*, puede ser contemplado debido a nuestra subjetiva selección de la información en los medios (aquello que nos era más llamativo, más interesante o más sensible para nuestra investigación) y también en la participación de los practicantes expertos en una entrevista abierta, semiestructurada, así como en su aparición en medios audiovisuales y escritos que narran su actividad al público de forma diaria.

Si hablamos del *sesgo de expectancia*, la mirada de los investigadores puede estar condicionada en cierta manera por su conocimiento de alguna de las prácticas observadas (como es el caso del kayak de mar), aspecto que podría afectar a la selección y la mirada hacia el contenido de la información seleccionada.

Por último, también debemos tener en cuenta los sesgos técnicos sobre la recopilación de datos o su clasificación, o el desconocimiento de algunas fuentes.

No debemos olvidar que las consecuencias de estos sesgos, según Anguera (1986), «pueden provocar desequilibrios en la triple fórmula que se propone en todo análisis observacional: (a) percepción; (b) interpretación; (c) conocimiento previo» (pp. 23-25).

Es por todo ello que hemos debido elaborar un diseño metodológico adecuado teniendo en cuenta el estudio de casos. Según Guba y Lincoln (1982), credibilidad y transferibilidad dotan de validez a la investigación cualitativa. Se entiende por credibilidad el poder demostrar que tanto la información como los medios para obtenerla han sido los adecuados para el estudio que se pretendía; cuando existe una correspondencia entre los resultados que ofrecen los datos y la percepción que tienen de ellos los participantes. Y ha sido de esta manera, como veremos más adelante, que ha resultado fundamental en esta investigación el constante aprendizaje a través del

contacto directo o semidirecto con los protagonistas para dotarla de validez y minimizar los sesgos anteriormente citados.

En lo que se refiere a la transferibilidad de este estudio, es decir, a poder establecer transferencias de los resultados aquí obtenidos a otros contextos, la cantidad y calidad de la información obtenida y los datos ofrecidos posibilitan al lector poder extraer sus propias conclusiones sobre si es posible hacerlo o no (H. F. Arribas, 2008). Es por ello que en esta investigación se ha hecho una categorización de la información tal que posibilitara posteriormente su triangulación. El objetivo de todo ello ha sido aumentar su fiabilidad y validez (Anguera, 1986), tal como vemos en el siguiente apartado.

4.2.1.4.6. Validación del instrumento

La validez es lo que otorga legitimidad y confiabilidad a un trabajo de investigación (Sandín, 2000). Así pues, para demostrar la validez de este apartado de nuestra investigación, hemos utilizado la *triangulación de datos*. Según Campbell y Fiske (1959), son necesarios métodos múltiples que analicen el mismo aspecto desde independientes puntos de observación utilizando una especie de triangulación para conseguir una construcción teórica útil y realista en términos científicos (Stake, 1998). Según el mismo autor, en los estudios de casos estaremos hablando de la entrevista y la revisión de documentos cuando hagamos referencia a esos métodos múltiples. No se trata únicamente de combinar esos métodos, es también el modo en que nos aseguramos de qué información pasada por alto en un primer momento o desde un método es recuperada y contrastada desde otro observatorio (J. I. Ruiz, 2012).

Tal y como recomienda el mismo Stake (1998), para la triangulación de las fuentes de datos hemos observado si el fenómeno o caso sigue siendo el mismo en otros momentos, triangulando los datos que hemos obtenido mediante las entrevistas en profundidad a los practicantes expertos con el fondo documental elaborado sobre ellos mismos, extraído de medios audiovisuales que incluyen las redes sociales, documentos escritos y material audiovisual. Del mismo modo, hemos comprobado la coherencia estructural (H. F. Arribas, 2008), que consiste en asegurarse de que no se dan contradicciones o incoherencias entre los datos y las interpretaciones de los investigadores. Todo ello se encuentra en el Anexo 3, en el que apreciamos los datos relacionados con el fondo documental y con las entrevistas, así como su

comparación (Anexo 3.3.). Por el mismo motivo y para dotar de mayor rigor científico a esta investigación, se ha descartado la participación de aquellos expertos a los que no tuviésemos un acceso directo para realizar las entrevistas, considerando insuficiente el uso, únicamente, del fondo documental que pudiéramos recabar sobre esas personas.

Así, mediante el seguimiento temporal conjunto de los expertos a través de sus experiencias recopiladas en el fondo documental y su conocimiento personal a través de las entrevistas en profundidad y el contacto puntual con ellos mediante encuentros ocasionales o contacto telefónico, hemos podido triangular los datos y dotar de validez a esta Fase 1 de la investigación. Para poner en práctica esa validez mediante la triangulación, tanto en la elaboración del fondo documental como en las entrevistas, hemos contado inicialmente con un guion (presentado en el siguiente apartado: *Recopilación y análisis de los datos*) elaborado previamente en función de los objetivos principales de esta investigación y básico en esta fase exploratoria.

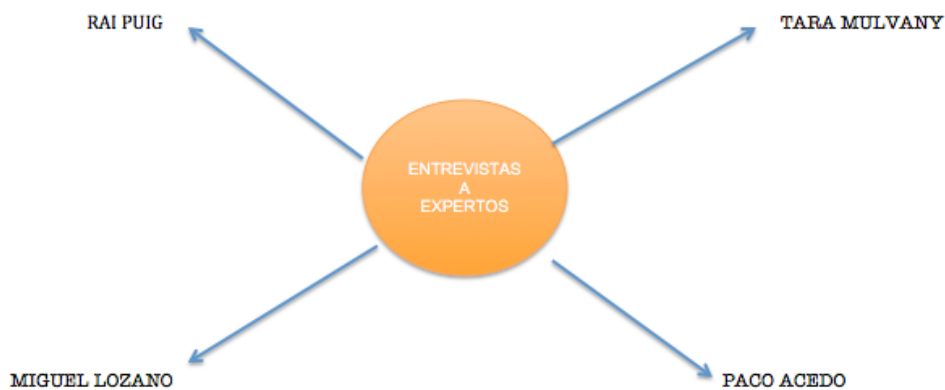
En relación al fondo documental, el guion inicial nos ha servido para establecer unos focos temáticos y núcleos de interés de forma provisional (Pla, 1999), puesto que han sido los propios expertos los que han acabado por concretar y definir la temática objeto de análisis gracias a las categorías que nos han mostrado su conocimiento en profundidad *a posteriori*.

En las entrevistas, ese guion ha sido abierto de manera que el entrevistador y el entrevistado pudieran mantener una conversación fluida en la que fueran apareciendo todos esos temas y de ahí se pudiera extraer la información lógica sobre nuestro interés prefijado (Alonso, 1995). El guion, en las entrevistas en profundidad, nos ha servido para definir de manera concreta la temática a tratar, pese a no establecer por adelantado las preguntas y sus posibles respuestas, sino que se va construyendo a partir de las respuestas de la persona entrevistada (Folgueiras, 2016). A fin de elaborarlo, se ha entrevistado a dos profesionales del deporte del ámbito educativo. Ellos, que han accedido voluntariamente, han sido avisados previamente acerca del hecho de que las preguntas iban a tener relación con sus experiencias vitales, su formación y forma de acceder al ámbito y a la experiencia deportiva, así como con aspectos organizativos y anticipatorios de sus procesos de ejecución en la práctica deportiva de sus especialidades, submarinismo y ultra trail. Posteriormente, se les ha pedido que valoraran el modo, el orden, el contenido y la coherencia de las

preguntas o indicaciones recibidas durante la entrevista, para poner en marcha las entrevistas y observar la coherencia de los aspectos tratados en ellas, así como la forma y el contenido.

Dichas entrevistas, realizadas a modo de prueba piloto, han servido para reflexionar, para tener un *feedback* sobre el tono de voz, la rapidez o el ritmo de la entrevista en general, además de la coherencia del guion marcado previamente. No hemos tenido tanto en cuenta la duración como el grado de concreción al introducir nuevos temas a lo largo de la entrevista. Recibir los comentarios de los entrevistados ha permitido tomar confianza al entrevistador y hacer algunas pequeñas correcciones que tenían que ver con el tono y la apertura de los temas, que no con la estructura y el contenido de ese guion propuesto. A continuación, se han realizado las entrevistas a los expertos.

Figura 24. Entrevistas a expertos



Fuente: elaboración propia.

En este caso, han sido los mismos expertos quienes las han validado aceptando y aportando la información que dota de credibilidad a esta investigación. Su testimonio, en primera persona y sin intermediarios, otorga credibilidad a esta investigación y nos refiere igualmente a otro aspecto importante, el *valor ético de nuestra investigación*. Todos los expertos entrevistados en primera persona han sido contactados previamente a la entrevista. Se les presentó el proyecto y se les informó del guion inicial de esas entrevistas y, del mismo modo, se les informó del valor de la investigación como cuestión científica y de la no existencia de ningún interés

lucrativo en la obtención de su testimonio. Así, todos ellos accedieron a participar en la investigación mediante su testimonio directo, siendo plenamente conscientes de la finalidad de esta.

4.2.1.4.7. *Recolección y análisis de los datos*

Para la recolección y análisis de los datos ha sido primordial, en primer lugar, la organización de los hechos, es decir, decidir qué documentos eran fundamentales y debían ser recopilados y tratados para poder conseguir los objetivos de nuestra investigación. El conocimiento del ámbito de estudio por parte de los investigadores ha facilitado la acción para la recopilación y análisis de los datos, focalizando nuestra mirada en el contexto y la temática que nos ocupa específicamente. Para recopilar esos datos, al comienzo hemos tenido en cuenta los aspectos destacados del guion previsto para las entrevistas, pudiendo así identificar los principales focos temáticos:

Tabla 1. Guion inicial para estructurar el conocimiento de los expertos

Conocimiento de la persona	Historia de vida, contexto vital y actividad que practica
Relación con el medio	Condiciones climáticas, condiciones del medio marino, gestión de la incertidumbre, animales
Organización de la actividad	Orden cronológico (preparación, ejecución y comunicación), respuesta emocional, preparación específica y organización logística
Reflexión	Interiorización y difusión de las experiencias, compartir el conocimiento y la actividad

Fuente: elaboración propia.

Así, se han hecho las entrevistas en profundidad y, siguiendo esos focos temáticos, hemos accedido también a la observación y el análisis de las publicaciones diarias de los expertos en redes sociales (Instagram, Facebook y Twitter), y también a publicaciones relacionadas con ellos como entrevistas hechas desde revistas o periódicos. En todas estas publicaciones podemos encontrar textos o bien imágenes que nos dan información cuyo contenido es susceptible de ser analizado. Igualmente, también se han utilizado documentales audiovisuales emitidos en la televisión e incluso el cine, en los que la voz va acompañada de imágenes. El uso de las imágenes y de los recursos audiovisuales está cada vez más integrado en la investigación etnográfica (Pink, 2013). Destaca por la fácil accesibilidad y el carácter permanente de las imágenes, fáciles de encontrar en la red y con fecha de publicación, aspecto que las convierte en una fuente de material empírico de gran riqueza para la etnografía visual (Estalella y Ardévol, 2010).

Por su parte, la recopilación de datos en las entrevistas fue hecha a través del registro de audio, usando una grabadora. Al mismo tiempo, se usó una libreta para hacer anotaciones y reestructurar algunas cuestiones que se iban tratando a lo largo de estas, con el objetivo de darles mayor profundidad y abarcar todos los aspectos previstos.

Se hicieron las entrevistas intentando usar preguntas sobre sus experiencias, opiniones, valores y sentimientos a fin de recabar la información más útil (Bell, 2002), partiendo del guion establecido.

La duración media de las entrevistas fue de 1 hora aproximadamente, siendo la más corta de 45 minutos y la más larga de 1 hora y 15 minutos. La diferencia en la duración de las entrevistas responde a las características del entrevistado: locución con mayor o menor ritmo, facilidad de palabra y mayor motivación para narrar su trayectoria, anécdotas y demás aspectos tratados en la entrevista. Las entrevistas fueron transcritas desde el audio original utilizando el programa Express Scribe¹⁵ y guardadas en documentos de Microsoft Word, igualmente.

Dada la alta movilidad de los entrevistados, las tres primeras entrevistas a Rai Puig, Miguel Lozano y Paco Acedo se hicieron en diferentes lugares, acordados previamente según su disponibilidad. Se procuró que el lugar del encuentro fuera bien conocido por el entrevistador o el entrevistado, de manera que se pudiera asegurar que cumplieran condiciones de sonido, que no hubiera interrupción por motivos ajenos a la dinámica de la entrevista y que no hubiera condicionantes de tiempo para finalizar cada entrevista. En tres ocasiones fueron escogidos por el entrevistador lugares apartados en locales públicos (cafeterías) para que las posibilidades de interrupción fueran pocas o nulas. En general, las entrevistas se realizaron de una manera tranquila y distendida, abiertas, pero sin perder de vista el guion. No hubo más personas presentes en las entrevistas que no fueran el entrevistado y el entrevistador.

En uno de los casos, la entrevista se hizo mediante el intercambio de correos electrónicos. Las preguntas se enviaron por escrito al ser la distancia entre entrevistador y entrevistada un condicionante de peso. La entrevistada, Tara

¹⁵ Para más información al respecto consultar: <https://www.nch.com.au/scribe/es/index.html>

Mulvany, tiene su residencia (cuando no se encuentra de expedición) en la Isla Sur de Nueva Zelanda.

Se ha analizado personalmente el contenido de las entrevistas en profundidad y también el de los documentos que aportan las historias de vida de los expertos. Ese análisis personal se ha hecho teniendo en cuenta los objetivos de la investigación y nos ha servido para obtener una estructuración conceptual del conocimiento de los expertos en lo que se refiere a las dimensiones competenciales de análisis.

Para hacerlo, hemos utilizado como instrumento el programa NVivo. Sin embargo, queremos aclarar que este programa no debe sustituir en ningún caso la función de los investigadores, sino colaborar en acciones como marcar y codificar el texto; relacionar a los sujetos de la investigación mediante la creación de categorías y documentos; y ayudar en la búsqueda y recuento de frecuencias textuales (Revuelta y Sánchez, 2003). Por lo tanto, el ordenador es un complemento de ayuda que no debe guiar la investigación ya que, de hacerlo, sería contrario a la esencia de la investigación cualitativa (Tójar, 2006).

El programa NVivo es un *software* específico para investigaciones con métodos cualitativos, es decir, adecuado a las características de nuestra investigación. Sirve para organizar y analizar datos cualitativos como pueden ser los de entrevistas, artículos, contenidos de distintas redes sociales o de páginas web¹⁶.

¹⁶ Para más información al respecto consultar: <http://www.qsrinternational.com/nvivo-spanish>

Figura 25. Ejemplo de entorno de trabajo del programa NVivo

The screenshot shows the NVivo software interface. At the top, there is a menu bar with options: Inicio, Crear, Datos, Analizar, **Consulta**, Explorar, Diseño, Ver. Below the menu bar are icons for various functions: Búsqueda de texto, Frecuencia de palabras, Codificación, Matriz de codificación, Comparación de codificación, Última consulta ejecutada, Agregar a lista de palabras ignoradas, and Ejecutar consulta. A sidebar on the left contains a tree view with categories: RECURSOS (Elementos internos, Elementos externos, Memos), NODOS (Nodos, Casos, Matrices de nodo), CLASIFICACIONES (Clasificaciones de recursos, Clasificaciones de casos), COLECCIONES (Conjuntos, Vínculos a memos, Anotaciones), CONSULTAS (Consultas, Resultados), and MAPAS (Mapas). The main area displays a table of resources and a word frequency analysis.

Nombre	Nodos	Referen...	Creado el	Creado por	Modificado el	Modificad...	Color
Buceo XXI	0	0	Hoy, 16:34	DMC	Hoy, 16:34	DMC	
Miguel Lozano (@miguel_...)	0	0	Hoy, 14:42	DMC	Hoy, 14:42	DMC	
Miguel Lozano (@miguel_...)	0	0	Hoy, 14:42	DMC	Hoy, 14:42	DMC	
Miguel Lozano - Publicaci...	0	0	Hoy, 14:37	DMC	Hoy, 14:37	DMC	
Miguel Lozano facebook...	0	0	Hoy, 14:37	DMC	Hoy, 14:37	DMC	
Miguel Lozano, con nosot...	0	0	Hoy, 16:34	DMC	Hoy, 16:34	DMC	
Miguel Lozano, en los lími...	0	0	Hoy, 16:34	DMC	Hoy, 16:34	DMC	
Miguel Lozano~ ~Los que...	0	0	Hoy, 16:34	DMC	Hoy, 16:34	DMC	
Récord mundial de apnea...	0	0	Hoy, 16:34	DMC	Hoy, 16:34	DMC	

Palabra	Longitud	Conteo	Porcentaje ponderado	Palabras similares
lozano	6	1.764	2,93%	lozano
gusta	5	1.418	2,35%	gusta
apneas	6	1.295	2,15%	#apnea, @apnea, apnea, apneas
freediving	10	407	0,68%	#freedive, #freediver, #freediving, @freedive
personas	8	177	0,29%	persona, personas
cursos	6	155	0,26%	#curso, curso, cursos
mundo	5	150	0,25%	mundo, mundos
diving	6	147	0,24%	#diving, dive, dived, dives, diving
trainings	9	147	0,24%	#training, train, trained, training, trainings
miozanogrande	13	144	0,24%	@miozanogrande, miozanogrande
dahab	5	140	0,23%	#dahab, @dahab, dahab
blue	4	135	0,22%	blue, blue'
fotos	5	124	0,21%	foto, fotos
tenerife	8	118	0,20%	#tenerife, tenerife
entrenamiento	13	116	0,19%	entrenamiento, entrenamientos
españa	6	107	0,18%	españa
profundidad	11	106	0,18%	profundidad, profundidades
buceos	6	104	0,17%	#buceo, buceo, buceos
deep	4	100	0,17%	#deep, deep
deportes	8	95	0,16%	deport, deporte, deportes
omer	4	95	0,16%	#omer, omer
world	5	95	0,16%	world, worlds
records	7	93	0,15%	#record, #records, record, records
friends	7	88	0,15%	#friends, friend, friendly, friends
aguas	5	87	0,14%	agua, agua', aguas
metros	6	86	0,14%	metros

Fuente: elaboración propia.

Mediante este *software* hemos recopilado y analizado las entrevistas en profundidad y el fondo documental. Lo hemos hecho con la finalidad de poder triangular los datos y analizar las similitudes y disimilitudes. Asimismo, lo hemos utilizado para hacer un análisis conceptual encontrando aquellas palabras recurrentes e informando de su frecuencia en los datos analizados, así como para hacer un análisis semántico para aceptar o descartar determinadas palabras o estructuras según su relevancia en el texto.

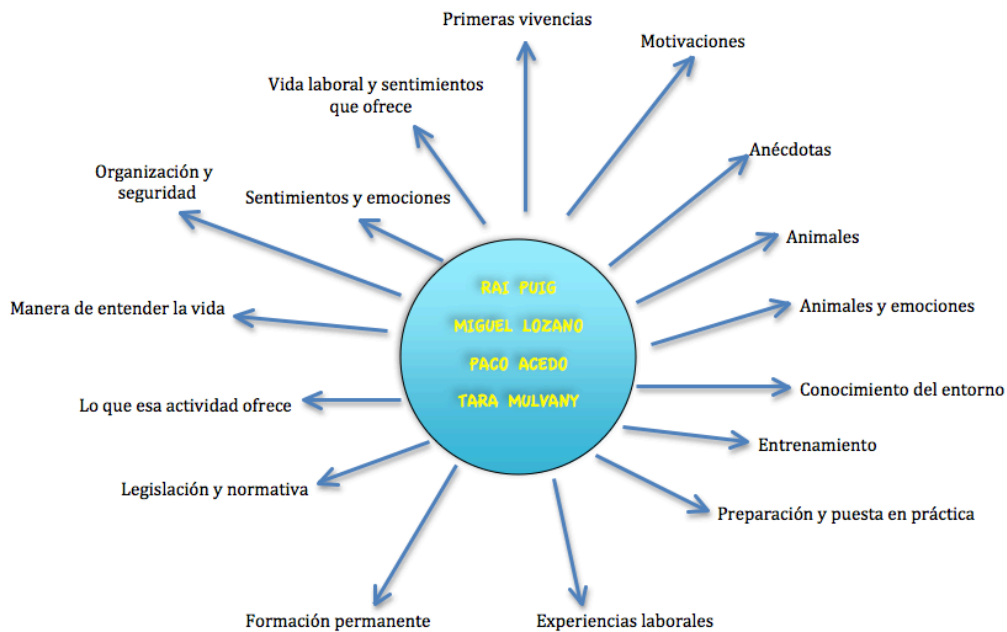
De igual forma, a fin de concretar la información extraída, para cada análisis de frecuencia de léxico se ha empleado la raíz de las palabras y todas las que se derivan de ellas y forman parte de la misma familia. Igualmente, se han utilizado palabras en distintos idiomas: castellano, catalán e inglés. Se han establecido categorías lexicales basadas en la familia de palabras o en sinónimos para poder buscar si

espontáneamente encontrábamos coincidencias en el relato hablado de cada entrevista, tal como mostramos a continuación a modo de ejemplo:

- *Apnea*, buceo, bucear, bajada, bajar, bajo, abajo, fondo, botella, botellas, profundidad, subacuático, práctica, apneista, gases, técnica, piscina, minutos, nivel, mejor, límite.
- *Entrenar*, entrenan, dedicar, dedico, hacer, deporte, deportiva, deportivo, campeón, días, dietas.
- *Animales*, animal, tiburones.
- *Entorno*, circunstancias, arrecife, corriente, mundo, natural, físico.
- *Objetivo*, determinación, aguantan, puedes, puedo, podría, elijo, coges, cogí, aprender.
- *Emociones*, bonito, gustar, gustaba, gracia, diferente, diferencia, importante.
- *Relación*, interactuar, dejaría, deje, daría, compartir, compaginar, vinculada, acercarte.
- *Dificultades*, difícil, dificultad, duro, enganchados, arrastra.
- *Posibilidades*, fácil, compatibles, completamente, claramente.

Además, hemos podido eliminar también palabras que son consideradas conectores y que no tienen significado propio dentro del análisis, como pueden ser: entonces, acabó, ambas, aunque, compatibles, ejemplo, Europa, mismo, quizá o grandes, entre muchas otras. El *software* NVivo nos ha permitido, en primer lugar, elaborar unos *nodos* (así se les llama en el *software*) o categorías para estructurar el conocimiento de los expertos a partir de las entrevistas en profundidad. Lo hemos conseguido agrupando bajo esas categorías todas aquellas temáticas que han surgido en esas entrevistas, como podían ser las emociones, los animales, el aprendizaje u otras de las que han ido hablando los expertos. Así, después de su análisis, los *nodos* que han surgido han sido los siguientes:

Figura 26. Nodos o categorías surgidas de las entrevistas a expertos mediante el uso del programa NVivo



Fuente: elaboración propia.

A partir de esas categorías, nos hemos acercado al objetivo final de este proceso, que ha sido llegar a establecer esas dimensiones competenciales que nos ayuden a estructurar su conocimiento para poder, posteriormente, aplicarlas al conocimiento de los practicantes ocasionales y así completar la Fase 1, la Fase 2 y también la Fase 3 de esta investigación.

Al obtener esas categorías, hemos podido acercarnos al conocimiento de los expertos resaltando en cada una de ellas aquellos conceptos más destacados. Para hacerlo, hemos utilizado el análisis de frecuencia léxica (Anexos 3.1. y 3.2.), mediante el cual hemos podido destacar en un listado aquellas palabras empleadas en más ocasiones por los expertos. Para ello, hemos importado el listado desde NVivo a Excel, que nos da el porcentaje de apariciones de cada palabra:

Figura 27. Listado de frecuencia léxica de la categoría Anécdotas de Miguel Lozano

	A	B	C	D
1	Word	Length	Count	Weighted Percentage (%)
2	animales	8	6	3,21
3	animal	6	4	2,14
4	color	5	3	1,60
5	agua	4	2	1,07
6	apareció	8	2	1,07
7	apnea	5	2	1,07
8	bajo	4	2	1,07
9	ballena	7	2	1,07
10	cambiar	7	2	1,07
11	cefalópodos	11	2	1,07
12	comer	5	2	1,07
13	cosas	5	2	1,07
14	entonces	8	2	1,07
15	grande	6	2	1,07
16	grandes	7	2	1,07
17	metros	6	2	1,07
18	raya	4	2	1,07
19	sepias	6	2	1,07

Fuente: elaboración propia.

De ese listado, hemos podido generar una nube de palabras para que el resultado, visualmente, fuera más claro. Por ejemplo, en lo que se refiere a las motivaciones de Miguel Lozano hacia su práctica, el resultado que ha dado la utilización del programa NVivo utilizando el análisis de frecuencia con la que se menciona cada palabra durante la entrevista ha sido el siguiente:

Tabla 2. Proceso de elaboración de las dimensiones competenciales

Nombre otorgado a la dimensión: TRAYECTORIA VITAL	Unidades de análisis: primeras vivencias con la naturaleza y el mar; vivencias y anécdotas familiares; manera de entender la vida; experiencias laborales; vida laboral y sentimientos que ofrece; vivencias iniciales, filosofía de vida y esencia de la persona.
Nombre otorgado a la dimensión: EXPERIMENTACIÓN	Unidades de análisis: lo que esa actividad ofrece; práctica específica y relación con el medio (acuático) en sí; aptitudes; expresiones; anécdotas.
Nombre otorgado a la dimensión: RELACIÓN CON EL ENTORNO NATURAL	Unidades de análisis: experiencia con la presencia de animales; relación con la soledad; animales; animales y emociones; conocimiento del entorno, organización y seguridad; conocimiento y descubrimiento del entorno; inmersión total en este.
Nombre otorgado a la dimensión: FORMACIÓN Y APRENDIZAJE	Unidades de análisis: entrenamiento; preparación y puesta en práctica; estudio y conocimiento del entorno; formación permanente; legislación y normativa; proceso de aprendizaje.
Nombre otorgado a la dimensión: DESARROLLO DE VALORES	Unidades de análisis: lo que esa actividad les ofrece en su día a día; sentimientos y emociones que despierta en ellos socialmente; preferencias y prioridades para ellos.
Nombre otorgado a la dimensión: BÚSQUEDA DE MOTIVACIONES	Unidades de análisis: motivaciones directas sobre su práctica; anécdotas que les ayudan a repetir; motivaciones relacionadas con los distintos ámbitos en los que se desarrollan.

Fuente: elaboración propia.

Así, hemos creado finalmente unas dimensiones competenciales representativas de lo que hemos observado a lo largo del proceso de recopilación y análisis del contenido sobre el conocimiento de los expertos mediante las entrevistas:

1. Trayectoria vital
2. Experimentación
3. Relación con el entorno natural
4. Formación y aprendizaje
5. Desarrollo de valores
6. Búsqueda de motivaciones

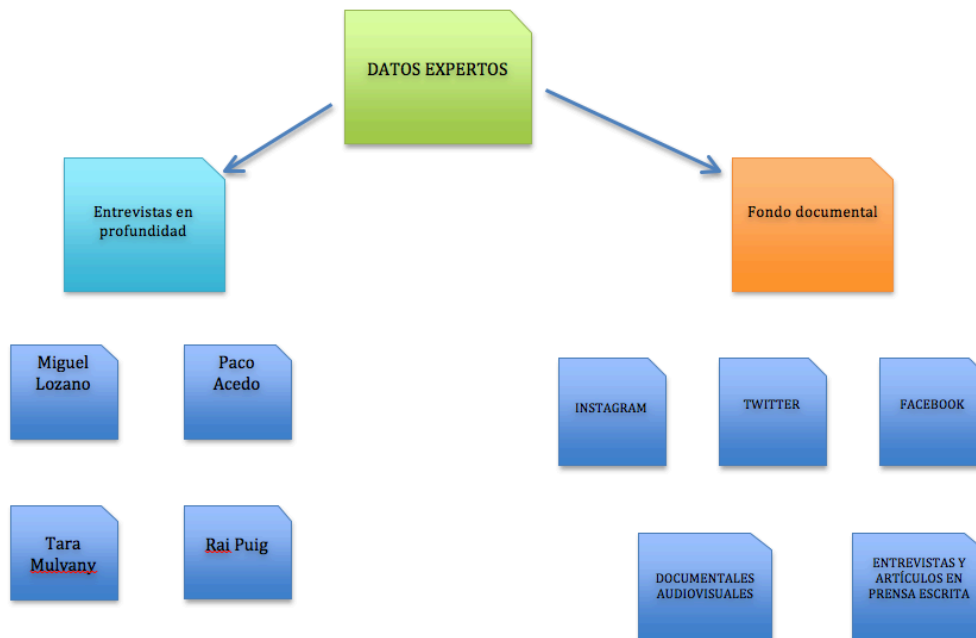
Estas dimensiones competenciales forman el conocimiento de los expertos y es por ello que se complementan y no son excluyentes entre sí. Al contrario, están directamente relacionadas e interactúan entre ellas. La organización resultante responde a la necesidad de estructurar ese conocimiento, sin que ello signifique

limitarlo o aislarlo. Al contrario, es un conocimiento global y dinámico en el que todas las dimensiones interactúan entre ellas formando al sujeto en su totalidad.

Una vez hecho esto, nos hemos centrado en el proceso de observación y análisis de los datos ofrecidos por el fondo documental. Ese seguimiento y análisis de sus publicaciones se ha hecho, como hemos comentado, siguiendo un área temporal longitudinal (Morlino, 2005), el espacio de tiempo entre 2015 y 2019, al finalizar la cual hemos generado unos documentos definitivos para su análisis mediante el *software* NVivo. Ese análisis ha complementado nuestra observación diaria de las redes sociales y publicaciones audiovisuales durante ese tiempo, para ayudarnos a extraer los resultados y construir las conclusiones.

Dicha información la hemos almacenado en carpetas y dentro de cada carpeta, la información ha sido almacenada en forma de documento escrito o audiovisual y según el tipo de fuente de procedencia: Facebook, Twitter, Instagram, entrevistas, artículos de periódicos o documentales audiovisuales, como se aprecia en la siguiente figura:

Figura 29. Organización de la documentación



Fuente: elaboración propia.

En el caso de las publicaciones en redes sociales, han sido finalmente almacenadas en documentos con formato PDF, y en el caso de las entrevistas en otros medios y los

reportajes de periódicos y revistas, se ha almacenado la información en documentos de Microsoft Word. Los documentales se han guardado en su formato original de vídeo. De esta manera, podemos decir que la recopilación y análisis de los datos para esta Fase 1 de la investigación se ha hecho teniendo en cuenta dos aspectos fundamentales:

1. Análisis documental
2. Análisis de la información

El *análisis documental* de la información ha consistido en organizar la información recopilada siguiendo unos criterios, para poder así tener estructurados los recursos susceptibles de ser analizados. En las Figuras 30 y 31 se puede observar cómo el análisis documental ha estructurado el conocimiento de los expertos teniendo en cuenta:

- Recursos analizados
- Frecuencia temporal
- Formato de la información
- Estructura del contenido
- Análisis e interpretación

Figura 30. Análisis documental de los expertos

EXPERTO	RECURSOS ANALIZADOS	FRECUENCIA TEMPORAL	FORMATO DE LA INFORMACIÓN
	Facebook: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo pdf/enlace a la red social
	Twitter: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo pdf/enlace a la red social
	Instagram: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo Word/enlace a la red social
Rai Puig	Documentales vídeo	Ocasionalmente	Vídeo
	Entrevista presencial semiestructurada	Puntualmente	Audio/transcripción texto
	Artículos y entrevistas en prensa escrita	Ocasionalmente	Recopilado en pdf y Word
	Facebook: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo pdf/enlace a la red social
	Twitter: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo pdf/enlace a la red social
	Instagram: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo Word/enlace a la red social
Miguel Lozano	Documentales vídeo	Ocasionalmente	Vídeo
	Entrevista presencial semiestructurada	Puntualmente	Audio/transcripción texto
	Artículos y entrevistas en prensa escrita	Ocasionalmente	Recopilado en pdf y Word
	Facebook: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo pdf/enlace a la red social
	Twitter: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo pdf/enlace a la red social
	Instagram: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo Word/enlace a la red social
Paco Acedo	Documentales vídeo	Ocasionalmente	Vídeo
	Entrevista presencial semiestructurada	Puntualmente	Audio/transcripción texto
	Artículos y entrevistas en prensa escrita	Ocasionalmente	Recopilado en pdf y Word
	Facebook: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo pdf/enlace a la red social
	Twitter: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo pdf/enlace a la red social
	Instagram: red social	Diario 2015-2019	Recopilada en un archivo Word/enlace a la red social
Tara Mulvany	Documentales vídeo	Ocasionalmente	Vídeo
	Entrevista semiestructurada escrita	Puntualmente	Texto escrito
	Artículos y entrevistas en prensa escrita	Ocasionalmente	Recopilado en pdf y Word

Fuente: elaboración propia.

Figura 31. Análisis documental de los expertos

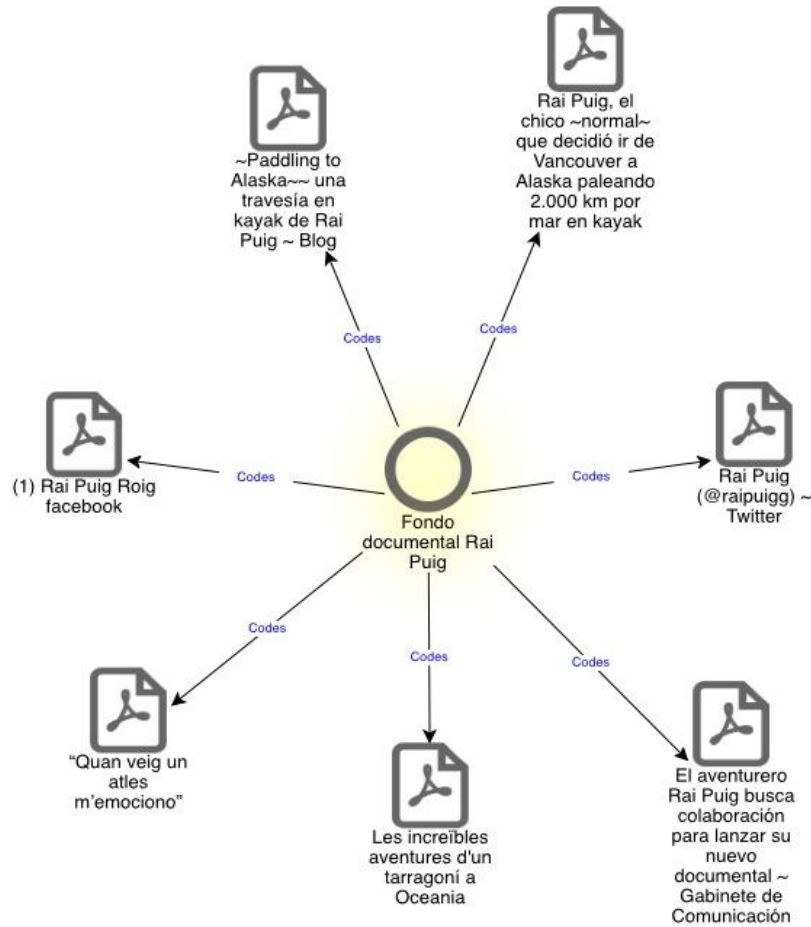
EXPERTO	ESTRUCTURA DEL CONTENIDO	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Lectura
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Lectura
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Imágenes con enlace a la red social en el día de la publicación.
Rai Puig	Edición del autor.	Visualización en cine, televisión o redes sociales (Vimeo/youtube).
	Entrevista semiestructurada.	Audio.
	Aleatoria	Lectura
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Lectura
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Lectura
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Imágenes con enlace a la red social en el día de la publicación.
Miguel Lozano	Edición de la cadena de TV o del autor.	Visualización en televisión o redes sociales (La2 TVE; Canal +; youtube).
	Entrevista semiestructurada.	Audio.
	Aleatoria	Lectura
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Lectura
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Lectura
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Imágenes con enlace a la red social en el día de la publicación.
Paco Acedo	Edición del autor.	Visualización en cine, televisión o redes sociales (Vimeo/youtube).
	Entrevista semiestructurada.	Audio.
	Aleatoria	Lectura
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Lectura
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Lectura
	Cronología inversa: en primer lugar las más actuales en el tiempo	Imágenes con enlace a la red social en el día de la publicación.
Tara Mulvany	Edición del autor.	Visualización en cine, televisión o redes sociales (Vimeo/youtube).
	Entrevista semiestructurada escrita.	Documento Word.
	Aleatoria	Lectura

Fuente: elaboración propia.

Construyendo esta estructura, hemos podido acceder a analizar la información en función de lo que nos planteábamos como aspectos fundamentales: qué dicen los expertos; cómo envían el mensaje (mediante un texto o una imagen o vídeo); y desde qué contexto lo hacen. En este último aspecto, destacamos la importancia de la imagen y el vídeo para haber podido observar su día a día, teniendo en cuenta que son estos recursos los que utilizan habitualmente y los que muestran, de forma clara, su actividad y especialmente el contexto en el que la desarrollan.

De esta manera, cada experto ha resultado tener un fondo documental propio que queda reflejado en la siguiente figura a modo de ejemplo:

Figura 32. Fondo documental de Rai Puig, uno de los expertos



Fuente: elaboración propia.

Del mismo modo que hemos hecho con las entrevistas, hemos empleado finalmente la frecuencia de léxico para generar nubes de palabras que mostraran aquellos aspectos destacados por los expertos en sus publicaciones. Por poner un ejemplo, la nube de palabras de Miguel Lozano, generada mediante el análisis de sus apariciones en redes sociales y medios escritos, ha ofrecido la siguiente imagen:

4.3. Fase 2. Los practicantes ocasionales de AFEMAI

4.3.1. Propósitos de la Fase 2

En esta segunda fase nos hemos centrado en el conocimiento en profundidad de los practicantes ocasionales de kayak de mar. El propósito ha sido, por un lado, conocer su perfil sociodemográfico; y, por otro, conocer igualmente su perfil competencial. Para acercarnos a su perfil competencial ha sido imprescindible la información recabada en la fase anterior, en la que hemos conocido en profundidad a los practicantes expertos. A partir de su conocimiento, hemos podido estructurar el acceso a la información necesaria para conocer a estos practicantes ocasionales. No ha sido, tal como hemos explicado, una organización casual la estructura de esta investigación, sino que ha obedecido a unas necesidades determinadas previamente. De este modo hemos podido acceder, mediante estas dos primeras fases de la investigación, al conocimiento de los dos tipos de practicante de AFEMAI: expertos y ocasionales. En esta Fase 2, la que nos ocupa, hemos concretado el conocimiento de los practicantes ocasionales con los siguientes objetivos:

4.3.2. Objetivos

Los objetivos metodológicos que nos planteamos en esta Fase 2 de la investigación son:

1. Conocer la percepción de competencia que tienen los practicantes ocasionales de kayak de mar tomando como referencia el perfil competencial establecido por los practicantes expertos de AFEMAI.
2. Analizar si la práctica del kayak de mar promueve la actividad física respetuosa con el medio marino desde el ámbito recreativo.
3. Reconocer posibles expectativas y necesidades de la población en general en relación a dicha práctica como medio para conectar con el medio marino salvaje.
4. Indagar si es posible que exista un determinado perfil sociodemográfico de practicantes ocasionales en la población a partir de nuestra muestra de estudio.

4.3.3. Contexto, población y participantes

En el marco teórico de esta investigación hemos estado hablando de la práctica del kayak de mar como medio de aproximación a la naturaleza salvaje y de la relación entre los practicantes y el medio. La práctica del kayak de mar como actividad recreativa está en auge como demuestra la existencia y proliferación de empresas dedicadas a las actividades acuáticas tanto en las costas como en los ríos y embalses de nuestro territorio nacional (García-Tuñón, 2004; Baena *et al.*, 2012; Yuba *et al.*, 2016). El hecho de ser una actividad en contacto con el agua en época estival, accesible y que puede adaptarse a la diversidad funcional de las personas (Taylor y McGruder, 1996; Grigorenko *et al.*, 2004; Block *et al.*, 2005), sumado a los miles de kilómetros de costa que posee nuestro territorio, facilita el acercamiento a ella de una gran parte de la población. Es por ello que los practicantes ocasionales de kayak de mar forman una población muy amplia.

Así pues, el cálculo de la muestra representativa de esa población se hizo teniendo presente que cualquier persona es susceptible de practicar kayak de mar de manera ocasional. Por lo tanto, la población considerada ha sido infinita.

De esta manera, la fórmula empleada para el cálculo de nuestra muestra para poblaciones infinitas ha sido la siguiente:

$$n = \frac{z^2 PQ}{e^2}$$

donde:

n = muestra

Z = nivel de confianza 1,96

P = probabilidad de éxito 0,500

Q = probabilidad de fracaso 0,500

e = margen de error permitido en la muestra 0,040

La muestra resultante de la aplicación de esta fórmula matemática ha sido de 600 personas, que ha sido el número de cuestionarios que se han administrado finalmente.

4.3.4. Técnica de recolección de datos

La técnica de recopilación de datos escogida para esta Fase 2 de la investigación relacionada con los practicantes ocasionales de kayak de mar ha sido el cuestionario. Según Herrera (2017), el cuestionario se utiliza para saber las opiniones de un grupo relativamente numeroso de sujetos. Un cuestionario debe elaborarse minuciosamente (en lo que se refiere a estructura y contenido), teniendo en cuenta el lenguaje empleado y la elaboración de las preguntas, además de permitir fácilmente que el entrevistador pueda tomar anotaciones (Heinemann, 2008).

El cuestionario, como instrumento de recogida de datos, es un recurso también positivo para un estudio cualitativo como el nuestro, tal como afirma Estebaranz (1991) citando a diversos autores (Havelock y Huberman, 1980; M. Fernández, 1988; Martínez, 1989; Marcelo, 1992).

Como aspectos positivos del cuestionario cara a cara estandarizado, el mismo Heinemann (2008) destaca los siguientes:

- Posibilita una comparación casi exacta de todos los cuestionarios aun con respuestas heterogéneas.
- Facilita la realización de un gran número de encuestas en condiciones similares y controlables.
- Los resultados obtenidos pueden cuantificarse fácilmente y ser así analizables utilizando procedimientos estadísticos.

El cuestionario que hemos elaborado ha surgido a partir del proceso de análisis de la información efectuado en la Fase 1 de la investigación, y servirá para determinar la diversidad (Jansen, 2013) dentro de los practicantes ocasionales de kayak de mar.

El cuestionario empieza con preguntas destinadas a conocer los datos sociodemográficos de los participantes: sexo, nacionalidad, nivel de estudios, entorno en el que viven y situación laboral, que son importantes para dar respuesta a uno de nuestros objetivos metodológicos de esta Fase 2. A continuación, teniendo en cuenta que dicho cuestionario tiene que servir, entre otras cosas, para darnos información sobre los practicantes ocasionales en relación a su competencia y también para facilitar la Fase 3 (comparación entre kayakistas expertos y ocasionales), hemos organizado el cuestionario con base a las dimensiones competenciales extraídas de las entrevistas en profundidad a los practicantes expertos:

1. Trayectoria vital
2. Experimentación
3. Relación con el entorno natural
4. Formación y aprendizaje
5. Desarrollo de valores
6. Búsqueda de motivaciones o interacción entre dimensiones

Dentro de cada apartado o dimensión, hemos creado unas preguntas relacionadas con el conocimiento que se ha desprendido de las entrevistas a expertos, así como de su fondo documental. Esas preguntas han sido elaboradas teniendo en cuenta que debían servir como *indicadores* para conocer la percepción de competencia de los practicantes ocasionales. Así, dentro de cada dimensión competencial, se han elaborado unos indicadores que pudieran cumplir con este objetivo. Hemos intentado no caer en la elaboración de preguntas a través de un vocabulario excesivamente científico, ya que lo recomendable es que el vocabulario empleado sea el que el entrevistador utilizaría con un extraño (Kvamme *et al.*, 1993).

Por lo tanto, ha sido a partir del estudio y análisis en profundidad de los expertos que hemos elaborado asimismo para los practicantes ocasionales diversas cuestiones enmarcadas dentro de esas dimensiones competenciales que han resultado de la Fase 1. Y finalmente, esas cuestiones nos han servido para conocerlos en relación a su perfil sociodemográfico, competencial, y, también, para poder desarrollar la Fase 3 de esta investigación que explicaremos en el siguiente apartado.

A fin de conocer la percepción de los practicantes ocasionales en relación a sus competencias personales relacionadas con esos aspectos, las preguntas utilizadas en el cuestionario han ofrecido cinco respuestas posibles que son las que caracterizan la utilización de la escala de Likert. Así, se plantea la cuestión a modo de afirmación, para que el encuestado responda utilizando esta escala. «Dicha escala es usada habitualmente para medir actitudes y conocer el grado de conformidad del encuestado en relación a la afirmación que se le propone» (Ospina *et al.*, 2005, p. 21). La escala de Likert es muy usada en las ciencias sociales y nos ha parecido adecuada para una investigación cualitativa como la nuestra. Fue publicada por primera vez por Likert en 1932 (Ospina *et al.*, 2005), y las categorías de respuesta que se pueden dar son las siguientes:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Neutro (ni en desacuerdo ni de acuerdo)
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

Se ha intentado que el cuestionario tuviera una duración razonable y se ha hecho en un formato sencillo, en un único folio por ambas caras, teniendo en cuenta que debía llegar a una muestra muy amplia y diversa.

Y ha sido de esta manera que se ha presentado, finalmente, a todos los participantes:

Figura 34. Cuestionario aplicado a los practicantes ocasionales de kayak de mar

- Marque con una X la opción (una) que le identifique o responda (en el caso de la edad):

Sexo: hombre / mujer Nacionalidad: nacional / extranjero

¿Qué edad tiene? años

Nivel de estudios: primaria / secundaria / bachillerato / ciclo formativo / universidad / otros

Entorno en el que vive habitualmente: ciudad / pueblo / campo / otros

Actualmente está: trabajando por cuenta propia / asalariado / desempleado / estudiando / otros

- Marque con una X la respuesta más adecuada a su caso particular: 1 significa "nada" y 5 significa "mucho".

VIDA					
	1	2	3	4	5
En la infancia, pasaba mis vacaciones en entornos marinos o junto al mar					
Practico deporte regularmente					
Desde pequeño me han gustado las actividades deportivas en la naturaleza					
Mis padres practicaban actividades en la naturaleza conmigo					
Mi trabajo actual está relacionado con el mundo del deporte					
EXPERIENCIA					
	1	2	3	4	5
Me siento bien cuando practico deporte en la naturaleza					
He practicado kayak de mar con anterioridad					
He practicado también otras disciplinas de kayak					
El medio acuático me atrae para practicar deporte					
Sería capaz de salir en kayak en solitario durante unas horas					
ENTORNO NATURAL					
	1	2	3	4	5
Reconozco la fauna marina de la zona					
Me gustaría poder ver animales marinos					
Poseo conocimientos teóricos del ambiente marino (mareas, corrientes, vientos...)					
Me informo previamente de las condiciones meteorológicas cuando voy a practicar alguna actividad en la naturaleza					
Me atrevería a salir en kayak en zonas en las que hay ballenas y delfines					
Me gustaría ver ballenas y delfines acompañado de guías expertos					

Figura 35. Cuestionario aplicado a los practicantes ocasionales de kayak de mar

APRENDIZAJE					
	1	2	3	4	5
Tengo formación relacionada con el mundo del deporte					
Cuando quiero aprender un nuevo deporte lo hago por mi cuenta y sin ayuda					
Busco ayuda de especialistas cuando quiero aprender un nuevo deporte					
Me preparo previamente cuando voy a hacer actividades en la naturaleza					
Es necesario conocer todos los elementos de seguridad para practicar una actividad deportiva en la naturaleza					
VALORES					
	1	2	3	4	5
Practico esta actividad porque es respetuosa con el medio ambiente					
Esta actividad fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo					
Practico para conocer a otras personas y eso me enriquecerá					
Practicar kayak de mar me irá bien para conocerme mejor a mi mismo/a					
Me gustan los deportes acuáticos a motor					
INTERACCIÓN ENTRE COMPETENCIAS					
Voy a practicar esta actividad porque quiero...					
	1	2	3	4	5
Aprender una nueva disciplina y su técnica					
Disfrutar al máximo del entorno natural y de la fauna del lugar					
Ir más allá y descubrir nuevos lugares					
Trabajar mi condición física					
Alejarme de la civilización					
Conocer a otras personas					
Otros motivos					

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Fuente: elaboración propia.

4.3.5. Validación del instrumento

A fin de comprobar *a priori* que las preguntas se entendían bien y que podríamos conseguir respuestas adecuadas a la información que deseábamos recabar, realizamos una prueba previa o pretest a un reducido número de personas que podrían formar las diversas categorías que forman la muestra (Quivy y Campenhoudt, 2007). Nuestro pretest fue completado por 15 personas, todas ellas deportistas aficionados y, en un 35 % de los casos, profesionales del mundo de la educación física. Los objetivos que buscamos con esta prueba piloto eran detectar posibles errores en la redacción de las preguntas (que indujeran a error en las respuestas o a falta de comprensión por parte del encuestado), y conocer la opinión de los encuestados sobre el diseño, la duración y el orden de las preguntas (Quivy y Campenhoudt, 2007). 12 de los encuestados se mostraron conformes con todos los elementos del cuestionario. 3 de ellos hicieron

aportaciones muy útiles sobre el redactado y el diseño del cuestionario, que fueron tenidas en cuenta para la posterior redacción del cuestionario definitivo. Posteriormente, para validar la consistencia interna del cuestionario que hemos utilizado con escala de Likert de 5 puntos, empleamos el cálculo del Alfa de Cronbach mediante el uso del mismo programa estadístico SPSS 20. Sus valores oscilan entre 0 y 1 y se considera que existe una buena consistencia interna cuando el valor de Alfa es superior a 0,7 (M. Arribas, 2004). En el caso de nuestro cuestionario, el resultado ha sido de 0,850.

Figura 36. Consistencia interna del cuestionario según el programa SPSS 20

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	600	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	600	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,850	,860	33

Fuente: elaboración propia.

Es importante destacar en este apartado aquellos aspectos que hacen referencia a las *consideraciones éticas* y la *credibilidad de la investigación*. Las personas que participaron en este cuestionario lo hicieron de manera totalmente voluntaria y dedicando su tiempo libre para ello. En ningún momento se les presionó en forma alguna y, a aquellos que no quisieron participar, se les agradeció el haber escuchado el ofrecimiento y la explicación sobre los motivos del cuestionario. La ética de una investigación cualitativa contempla tanto al investigador como a las personas investigadas y debe hacerlo desde la dignidad, la comprensión, el protagonismo y la cultura como aspectos básicos (Ávila, 2002).

4.3.6. Recolección y análisis de los datos

Estos cuestionarios se aplicaron a practicantes no profesionales de kayak de mar en espacios marinos de alta incertidumbre. En distintas partes del mundo, en algunos espacios marinos salvajes, se lleva a cabo esta práctica en la naturaleza de manera recreativa y, en nuestro caso, el trabajo de campo se llevó a cabo en la localidad de Llançà, Girona (Catalunya, España). Concretamente, el cuestionario fue pasado a las personas que practicaban kayak de mar en dicha localidad a través de los servicios ofrecidos por la empresa SK KAYAK, durante el período de tiempo comprendido entre el 2 y el 21 de julio de 2016. Dicho cuestionario se ofrecía a todos los participantes en actividades guiadas, a personas que alquilaban un kayak y a personas (las que menos) que disfrutaban de un servicio de pupilaje de kayaks en dicha empresa (la mayoría de ellos pertenecientes al Pagaià Club de Caiac), todos ellos practicantes aficionados y no profesionales. El cuestionario, totalmente anónimo, fue ofrecido *in situ* a 725 personas, de las cuales respondieron afirmativamente 600, consiguiendo así un porcentaje de participación de un 82 %. La mortalidad del cuestionario fue, pues, de un 18 %.

El cuestionario se administró combinando dos procedimientos: autorellenado y presencial. En el primer caso, simplemente se presentaba el cuestionario al entrevistado y se le facilitaba un espacio en el que completarlo. En el segundo caso, al ser un volumen de encuestados muy alto (más de 600 personas), y todos en un entorno de práctica deportiva en la naturaleza, en ocasiones el entrevistador tenía que pasar el cuestionario personalmente, puesto que se encontraba en situaciones en que las personas iban mojadas y no podían rellenar la encuesta, no disponían de sus gafas para ver a corta distancia, ya que las abandonaban para adentrarse en el mar con el kayak, o simplemente no había un espacio cómodo en el que situar el papel.

La elección de estos procedimientos ha respondido a las diversas ventajas que ofrecen (A. Fernández, 1997). Algunas de ellas han sido:

- El alto porcentaje de respuestas conseguidas.
- Se pueden realizar a cualquier tipo de personas, sin tener en cuenta el nivel cultural u otras características personales.
- Se reduce la posibilidad de que el entrevistado sea influenciado por otras personas.

- Disminuye la posibilidad de que el encuestado abandone la realización del cuestionario una vez ha comenzado a responderlo.

La recopilación, análisis y tratamiento de los datos se ha hecho mediante el uso del programa SPSS 20. Este programa sirve para procesamiento de datos y análisis estadístico y es de los más usados en investigación aplicada a las ciencias sociales (Bisquerra, 1989). «El programa SPSS permite administrar bancos de datos de manera eficiente y desarrollar perfiles de usuarios, hacer proyecciones y análisis de tendencias» (Castañeda, 2010, p. 15).

Figura 37. Entorno de trabajo SPSS 20 con datos de esta investigación

	Sexo	Nacionalidad	Edad	Estudios	Residencia	Ocupación	VIDA1	VIDA2	VIDA3	VIDA4	VIDA5	EXP1	EXP2	EXP3	EXP4	EXP5	EN1	EN2
1	1,00	1,00	41,00	2,00	2,00	2,00	5,00	5,00	5,00	1,00	1,00	5,00	3,00	3,00	5,00	5,00	4,00	3,00
2	2,00	1,00	36,00	5,00	2,00	2,00	5,00	5,00	5,00	5,00	1,00	5,00	4,00	4,00	5,00	4,00	3,00	3,00
3	2,00	1,00	31,00	5,00	2,00	2,00	5,00	3,00	3,00	2,00	2,00	4,00	2,00	1,00	4,00	1,00	4,00	4,00
4	1,00	1,00	35,00	5,00	2,00	2,00	5,00	5,00	5,00	4,00	1,00	5,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00
5	1,00	1,00	38,00	4,00	2,00	2,00	5,00	4,00	5,00	3,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	4,00	5,00
6	2,00	1,00	33,00	5,00	2,00	2,00	1,00	2,00	5,00	4,00	1,00	5,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	5,00
7	1,00	1,00	38,00	5,00	3,00	5,00	3,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	3,00	5,00
8	1,00	2,00	17,00	2,00	3,00	4,00	5,00	5,00	5,00	3,00	5,00	4,00	5,00	5,00	4,00	5,00	3,00	4,00
9	1,00	2,00	17,00	2,00	1,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	1,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
10	2,00	1,00	24,00	5,00	1,00	4,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	1,00	5,00
11	2,00	1,00	24,00	5,00	1,00	2,00	3,00	5,00	4,00	1,00	1,00	5,00	3,00	4,00	5,00	5,00	3,00	3,00
12	1,00	1,00	43,00	5,00	1,00	2,00	3,00	4,00	3,00	2,00	1,00	3,00	4,00	3,00	3,00	2,00	1,00	5,00
13	1,00	1,00	45,00	5,00	1,00	2,00	3,00	4,00	4,00	1,00	1,00	4,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	5,00
14	1,00	1,00	42,00	5,00	1,00	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	4,00	5,00	5,00	3,00	5,00	2,00	3,00
15	1,00	1,00	47,00	4,00	2,00	1,00	1,00	3,00	2,00	5,00	1,00	5,00	1,00	1,00	3,00	4,00	1,00	5,00
16	2,00	1,00	46,00	5,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	5,00	1,00	1,00	1,00	1,00	5,00	3,00	1,00
17	2,00	1,00	41,00	4,00	1,00	2,00	4,00	4,00	5,00	5,00	1,00	5,00	3,00	1,00	5,00	2,00	3,00	5,00
18	1,00	1,00	41,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	5,00	1,00	1,00	5,00	5,00	1,00	5,00	3,00	1,00	5,00
19	1,00	1,00	43,00	5,00	1,00	2,00	5,00	4,00	4,00	3,00	1,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
20	1,00	1,00	47,00	5,00	1,00	2,00	5,00	3,00	4,00	3,00	1,00	3,00	3,00	1,00	3,00	3,00	2,00	4,00
21	1,00	1,00	39,00	5,00	2,00	2,00	5,00	4,00	4,00	4,00	1,00	5,00	2,00	3,00	4,00	4,00	2,00	4,00
22	2,00	1,00	37,00	5,00	2,00	1,00	1,00	4,00	5,00	3,00	1,00	5,00	4,00	3,00	5,00	5,00	4,00	5,00

Fuente: elaboración propia.

A partir de la utilización de este *software*, hemos podido recopilar y analizar todos los datos que han generado los 600 cuestionarios que han rellenado los practicantes ocasionales de kayak de mar. Esto nos ha servido para dar respuesta a los objetivos de esta Fase 2 de la investigación y también para poder afrontar, con garantías, la Fase 3, que explicamos en el siguiente apartado.

4.4. Fase 3. AFEMAI: práctica ocasional y experiencia competencial, un ejemplo en el kayak de mar

4.4.1. Propósitos de la Fase 3

En esta Fase 3 hemos querido unir las dos primeras para poder analizar la relación entre ambos casos. Mediante las entrevistas en profundidad y el fondo documental elaborado en relación a los expertos y los cuestionarios obtenidos de los practicantes ocasionales, vamos a poder unir a unos y otros para establecer similitudes y/o disimilitudes si las hubiera. Creemos en la importancia de la utilización de un enfoque cualitativo en la investigación social (Gallart, 1993), y gracias a la utilidad de la información extraída a lo largo de la Fase 1 y la Fase 2 de nuestra investigación, vamos a afrontar esta Fase 3, que va a tener el siguiente objetivo metodológico:

4.4.2. Objetivo

1. Comparar las competencias personales de los practicantes expertos de AFEMAI con las de los practicantes ocasionales de kayak de mar e identificar similitudes o disimilitudes si las hubiera.
 - a) Determinar si existen disponibilidades, valores, experiencias de formación o experiencias vitales que tengan cierta similitud o conexión entre expertos y ocasionales.

4.4.3. Contexto, población y participantes

Para esta Fase 3 de nuestra investigación, hemos delimitado nuestra muestra según un ámbito espacial y un área temporal longitudinal (Morlino, 2005), que es lo que requiere la comparación. Las unidades espaciales han sido los practicantes de kayak, expertos y ocasionales. El área temporal ha sido el espacio de tiempo en el que se realizaron la Fase 1 y la Fase 2 de la investigación, es decir, entre 2015 y 2019.

Por un lado, tenemos a dos de los informantes clave de la Fase 1, Rai Puig y Tara Mulvany, expertos practicantes de kayak de mar. De ellos, tenemos toda la información extraída mediante las entrevistas en profundidad y el fondo documental. Por el otro, tenemos los datos sociodemográficos y de percepción competencial extraídos de los cuestionarios hechos a una muestra de 600 personas que forman

parte de la población que practica kayak de mar de manera ocasional. Así, llegamos a esta Fase 3 habiendo recopilado la información necesaria para su desarrollo en la Fase 1 y la Fase 2 en lo que se refiere a contexto, población y participantes. Sin ellas, esta Fase 3 no sería posible. Es por ello que la estructura de nuestra investigación ha seguido este guion desde un inicio.

4.4.4. Técnicas de recolección de datos

En esta Fase 3, vamos a comprobar si existen similitudes o disimilitudes entre los practicantes expertos de kayak de mar y los practicantes ocasionales. Según Sartori y Morlino (1984), el objetivo del método comparativo es la búsqueda de similitudes y disimilitudes mediante un trabajo sistemático y riguroso en el que deben definirse previamente las propiedades y los atributos susceptibles de ser comparados. Según Lijphart (1971), esta comparación se centra en los casos que realmente pueden ser comparados, sabiendo esto si tienen variables similares que pueden ser consideradas constantes y también variables disimilares que hay que contrastar (Tonon de Toscano, 2011). Es por ello que, en nuestro caso, compararemos a los practicantes expertos Rai Puig y Tara Mulvany, ambos kayakistas, con los practicantes ocasionales de kayak de mar. Para hacerlo, vamos a emplear los datos obtenidos en la Fase 1 y en la Fase 2, que han servido para definir esas propiedades y atributos susceptibles de ser comparados:

1. Trayectoria vital
2. Experimentación
3. Relación con el entorno natural
4. Formación y aprendizaje
5. Desarrollo de valores
6. Búsqueda de motivaciones o interacción entre dimensiones

Los datos de los kayakistas expertos se extraen de estas dimensiones de la Fase 1; y los datos de los practicantes ocasionales se extraen de los cuestionarios de la Fase 2, habiendo sido elaborados como indicadores de las seis dimensiones anteriormente citadas. Todo ello, finalmente, nos ha permitido acceder al análisis de esta Fase 3.

4.4.5. Validación del instrumento

La validación del instrumento de esta Fase 3 de la investigación viene determinada, en primera instancia, por la validación de los datos de la Fase 1 y la Fase 2, que se ha explicado con anterioridad.

4.4.6. Análisis de los datos

El análisis de la Fase 3 se basa en una comparación utilizando los mismos instrumentos (tablas elaboradas mediante el programa Microsoft Excel) para la recogida de datos, separadas por dimensiones competenciales y para el análisis, a través de la escala de Likert, con las mismas condiciones que la Fase 2.

El total acuerdo, o los grados de acuerdo y desacuerdo de la Fase 2, en esta ocasión se hacen en base exclusivamente a los datos de la Fase 1 pero con solo esos dos deportistas expertos, los kayakistas.

Del mismo modo, se muestra en porcentajes el grado de identificación de los practicantes ocasionales en relación a las afirmaciones de los expertos. Los porcentajes totales que aparecen en la comparativa se han obtenido al sumar las respuestas que han sido *totalmente de acuerdo* o *de acuerdo* en relación a esas afirmaciones.

Presentamos a continuación dos ejemplos de cómo han sido elaboradas finalmente las tablas comparativas que encontraremos en el apartado siguiente, *Análisis e interpretación de los resultados*. En este caso mostramos las que hacen referencia a la comparativa en lo que se refiere a trayectoria vital y experimentación:

Tabla 3. Comparativa expertos y ocasionales: Trayectoria vital

TRAYECTORIA VITAL	PRACTICANTES EXPERTOS		PRACTICANTES OCASIONALES
	RAI PUIG	TARA MULVANY	
En la infancia, pasaba mis vacaciones en entornos marinos o junto al mar			
Practico deporte regularmente			
Desde pequeño me han gustado las actividades deportivas en la naturaleza			
Mis padres practicaban actividades en la naturaleza conmigo			
Mi trabajo actual está relacionado con el mundo del deporte			

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4. Comparativa expertos y ocasionales: Experimentación

EXPERIMENTACIÓN	PRACTICANTES EXPERTOS		PRACTICANTES OCASIONALES
	RAI PUIG	TARA MULVANY	
Me siento bien cuando practico deporte en la naturaleza			
He practicado kayak de mar con anterioridad			
He practicado también otras disciplinas de kayak			
El medio acuático me atrae para practicar deporte			
Sería capaz de salir en kayak en solitario durante unas horas			

Fuente: elaboración propia.

En estas figuras, definimos, en primer lugar, la dimensión competencial que analizamos y, a continuación, aparecen los indicadores comunes para hacer posible la comparación.

5. Análisis e interpretación de los resultados

5.1. Introducción

En este apartado, vamos a presentar, analizar e interpretar los resultados que se han desprendido de nuestra investigación. Como hemos explicado en el apartado que hace referencia al diseño y proceso de la investigación, nuestro trabajo consta de tres fases que resumimos ahora y desarrollamos a continuación.

5.1.1. Fase 1. Los practicantes expertos de AFEMAI

En esta Fase 1, presentaremos los resultados que hemos obtenido mediante las entrevistas a expertos de AFEMAI y el fondo documental que hemos elaborado sobre ellos. Deben servir para conocer en profundidad a esos practicantes expertos de AFEMAI mediante una estructura de conocimiento formada por dimensiones competenciales para ver si existen factores determinantes comunes a esas personas expertas; y para indagar en relación a las percepciones comunes entre los relatos de los practicantes expertos: en relación a la fauna salvaje; en relación a su propia historia personal vinculada con el mar y la actividad física en el mar; en su relación con la disciplina deportiva escogida y el entrenamiento y la preparación que consideran necesarios; y en relación a las formas de llevar la vida laboral, familiar y sobre todo la vida o el tiempo dedicado a expediciones, aventuras y actividades físicas en medios marinos de alta incertidumbre.

5.1.2. Fase 2. Los practicantes ocasionales de AFEMAI

En esta Fase 2, vamos a presentar los resultados del análisis que nos servirán para saber si, en ese espacio natural salvaje que es la zona del Cap de Creus y sus proximidades, existe un determinado perfil sociodemográfico de practicantes ocasionales o no; y para conocer si las características descritas en el perfil competencial del experto en AFEMAI están presentes en el imaginario y en la percepción de competencia del practicante ocasional de kayak de mar y en qué modo.

5.1.3. Fase 3. AFEMAI: de la práctica ocasional a la experiencia

Finalmente, en esta Fase 3, mostraremos los resultados gracias al análisis que nos permitan comparar los perfiles competenciales de los dos practicantes expertos de

AFEMAI mediante el uso del kayak de mar con los de los practicantes ocasionales, e identificar similitudes y diferencias; así como establecer si existen disponibilidades, valores, experiencias de formación o experiencias vitales que tengan cierta similitud o conexión entre expertos y ocasionales.

5.2. Análisis de los datos de la Fase 1: los practicantes expertos de AFEMAI

En esta Fase 1, vamos a mostrar los resultados del análisis realizado con base en las entrevistas a expertos y al fondo documental. El orden para presentar los resultados obedece a la organización por dimensiones competenciales. Dentro de cada dimensión competencial, presentaremos a los expertos en el orden en que los entrevistamos. Finalmente, expondremos el análisis de los datos de cada dimensión competencial diferenciando similitudes y disimilitudes entre expertos, a partir de las entrevistas que se pueden encontrar en el Anexo 1 y, lo que se desprende del fondo documental, en el Anexo 2.

5.2.1. Trayectoria vital

5.2.1.1. Primeras vivencias

Rai Puig pasaba su infancia en la naturaleza: repartía el verano entre las montañas de los Pirineos y la Costa Brava, en el Mediterráneo. Allí, disfrutaba junto a la familia de las actividades en la naturaleza. Con su padre y un kayak inflable que adquirieron, pasaba las horas disfrutando del mar (Puig, 2015):

Siempre las vacaciones las pasábamos en la montaña o en el mar. De hecho, siempre recuerdo que hacíamos 15 días en los Pirineos y 15 días en la Costa Brava y cuando íbamos a la Costa Brava mi padre ya desde pequeño tenía una piragua inflable que él decía que era de gama alta porque la había comprado en el Salón Náutico, no en una tienda. Y con eso pues empezamos a palear por la Costa Brava sin chaleco en plan dominguero, pero hacíamos unas cuantas millas con mi padre y esa sensación de poder entrar en cuevas y de pasar por acantilados que a mí me fascinaba. (Anexo 1.1.2., p. 1)

Miguel Lozano empezó su relación con el mar de pequeño en la playa de Montgat, cerca de Barcelona. Iba allí con su padre y pasaba las horas practicando el buceo a

pulmón para buscar animales entre las rocas: mejillones, pulpos y todo tipo de peces, durante los largos veranos mediterráneos (Lozano, 2015):

Como cualquier niño no me gustaba tomar el sol, sino estar en las rocas buscando cangrejos, metiéndome en el mar con las gafas, bajando y subiendo... pero sí que es verdad que he compartido con mi padre mucho tiempo haciendo eso porque a él le encantaba y yo le seguía detrás. (Anexo 1.2.2., p. 1)

Paco Acedo pasaba sus veranos en Chipiona junto a su familia. Allí, se le iban las horas practicando esnórquel con sus gafas y su tubo, buscando animales entre las rocas y, así, satisfaciendo su curiosidad por la naturaleza y descubriendo un mundo bajo el agua (Acedo, 2016):

Mis padres veraneaban en Cádiz, Chipiona, un pueblecito. Hay una zona que hay corales y barreras de piedra hechas que no sabes si son de origen romano o incluso más antiguos y ahí suben y bajan las mareas y hay mucha vida: cangrejos, pececitos... en verano cogía mis gafas y mi tubo y me ponía a hacer esnórquel levantando las piedras, cogiendo pulpo... lo típico. Y yo creo que eso es el inicio, la curiosidad de ver aquello, descubrir los bichos, lo típico de un niño. Con esas gafas meter la cabeza, empezar a ver un mundo diferente y eso pues engancha. (Anexo 1.3.2., p. 1)

Las primeras vivencias de Tara Mulvany fueron con sus padres, con los que practicó senderismo, montañismo y escalada en roca, además de kayak en alguna ocasión, tal como se desprende de su entrevista (Mulvany, s. f.):

Crecí con padres aventureros que me llevaron a pescar y hacer kayak desde que era pequeña. Hacíamos principalmente senderismo, montañismo y escalada en roca, e hicimos un poco de kayak de mar. (Anexo 1.4)

5.2.1.2. Manera de entender la vida

En relación a la manera de entender la vida que tienen nuestros especialistas entrevistados, podemos observar que Rai Puig cree que el kayak le ofrece una manera de vivir más lenta, en la que puede percibir todos los detalles. Y que eso no está reñido con que no sea emocionante. Es una vida más relajada, en la que vas

kilómetro a kilómetro, palada a palada, viviendo de una forma más relajada. Su vida gira alrededor del kayak, tal como podemos observar en las publicaciones de sus redes sociales (Anexo 2.1.) y como se desprende de sus propias palabras (Puig, 2015):

Lo primero de todo, no sé cómo le llamarías, qué valor, pero veo la vida a otra velocidad, mucho más lenta en kayak, es una embarcación lenta y siempre vas palada a palada, tranquilamente. Que no quiere decir que no sea emocionante, porque a veces se puede poner emocionante, pero vivir las cosas de manera más relajada. Cada 10 metros es un mundo, cada kilómetro es un universo y cada día es la vida y eso es lo que me gusta del kayak. Y en segundo lugar, esa sensación de aventura, de vida nómada, de sentir que yo lo llevo todo encima y con eso puedo sobrevivir y esa sensación de vida nómada me gusta porque actualmente vivimos muy sedentarios, tenemos una casa y las comodidades, buscamos comodidades para ser felices pero esa sensación para cambiar de sitio cada día y no saber qué es lo que te espera y dónde dormirás; eso, desde que éramos hombres primitivos no lo sentimos porque nos hemos convertido en sedentarios, aparte de algunas tribus que son nómadas... pero es una cosa curiosa que me gusta. (Anexo 1.1.2., p. 14)

Miguel Lozano intenta hacer una transferencia a su vida fuera del agua de todo lo que le aporta la apnea: a través de los años ha aprendido mediante la apnea a conocerse a sí mismo, pero también a conocer el medio marino. E intenta ser responsable y hacer prevalecer unos valores en lo que se refiere a la pesca responsable y protección del medio ambiente. Se relaja en casa haciendo respiraciones propias de la apnea, que le aportan calma y le permiten afrontar el día a día familiar de la mejor manera (Lozano, 2015):

También los valores de referencia al medio ambiente han crecido en mí, porque si antes yo recuerdo cuando tenía 15 o 16 años que dejé de pescar, porque de pequeño pescaba con fusil y con caña y no comía pescado, me gustaba ir de pesca, lo mataba y luego lo daba, el animal se moría y para mí pues no era nada importante un pez, es como cuando matas una hormiga, no sabes ni por qué lo has hecho. Pero cuando tenía 16 años dejé de pescar porque me parecía cruel matar sin comérmelo. Entonces estuve hasta los 26, 27 años que dejé

de pescar. Ahora pesco pero me lo como, soy consecuente con lo que hago, no disfruto matando al animal pero creo que es más honesto que me lo mate otro. (Anexo 1.2.2., p. 20)

Paco Acedo entiende la vida como una búsqueda, buscando el contacto con otras gentes, animales y con uno mismo. Hacer lo que te gusta, lo que te motiva y darte cuenta de que eres muy pequeño en este mundo y que fuera de tu entorno, para el resto del mundo, no eres importante. Entiende la vida como un proceso de aprendizaje y descubrimiento constante, y así lo refleja en sus redes sociales y página web, así que no es extraño verle haciendo otras actividades además del buceo, como puede ser el kayak de mar, tal como podemos observar en sus redes sociales (Anexo 2.3.). Su pasión por descubrir desde pequeño sigue latente (Acedo, 2016):

Lo que motiva mi actividad es el entorno natural, el submarinismo es un medio para llegar a eso. Si pudiera meterme en el agua sin todo eso no lo haría. El submarinismo en sí, la botella, no me llama la atención, lo que me atrae es estar en ese entorno, en ese mundo. Es como el Ártico, un mundo que está ahí perdido y ahora está a tu alcance. El mundo submarino, tan grande, tan inmenso, con tantos misterios por descubrir... dicen que conocemos el 5 % de la superficie del mar pero no el 95 % que está debajo. (Anexo 1.3.2., p. 17)

Para Tara Mulvany, se trata de entender la vida como algo salvaje, natural, alejado de la civilización. Si echamos un vistazo a sus publicaciones en redes sociales, veremos que su vida transcurre al aire libre, principalmente en el mar, pero también en las montañas. Con el kayak, se trata de palear hacia la libertad, haciendo su camino. Eso es lo que siente y así entiende la vida que lleva, en la que alterna el trabajo como guía con sus particulares expediciones. En ambos casos, obtiene lo que considera principal en su día a día, esa libertad cerca de los espacios marinos más salvajes (Mulvany, s. f.):

Disfruto de la simplicidad de vivir fuera, de un kayak y estar en lugares salvajes, lejos de la gente y la civilización. Yo no diría que voy allí para la vida silvestre, pero la vida silvestre se ha convertido en una parte especial de esas aventuras. Svalbard realmente no habría sido lo mismo si no hubiera habido osos polares. Disfruto de la belleza natural: fuegos en las playas, acampando en las playas azotadas por el viento, las tormentas, y estar tan lejos de todas las influencias

negativas de la sociedad actual. Supongo que también es que no quiero conformarme a las expectativas que parecen estar a mi alrededor y quiero crear mi propio camino. (Anexo 1.4., p. 5)

5.2.1.3. Experiencias laborales

Rai Puig empezó a trabajar como guía de kayak de mar y descubrió su gran pasión. De ahí, lo hizo su profesión habitual y actual, a la que dedica su tiempo completo (Puig, 2015):

Empezó como una simple actividad, se convirtió en una pasión, después de una pasión se convirtió en una profesión y bueno ahora es cómo me gano la vida. Hoy en día soy guía de kayak, me gusta decir que soy un profesional de esto porque me dedico todo el año menos en invierno, y desde hace unos años pues mi tiempo de ocio también lo dedico al kayak y he hecho varias expediciones por el mundo. (Anexo 1.1., p. 1)

Miguel Lozano se dedica a la formación de otras personas en su especialidad, la apnea deportiva. Esa es su principal experiencia laboral y fuente de ingresos. Partiendo de su especialidad, ha creado un entorno empresarial que consta de escuelas de apnea (en Tenerife, Dahab e Indonesia), cursos de apnea repartidos a lo largo del año en distintos lugares del mundo, e incluso algún alojamiento turístico cerca del mar, como el que recientemente ha inaugurado en el Cabo de Palos (Lozano, 2015):

No he dejado de formarme a nivel académico para poder enseñar a otras personas. No he dejado de competir y entrenar que es la forma de conocer otras formas de entrenar con otros apneístas y también compartir mi conocimiento... Intentamos viajar mucho porque si te quedas en el mismo sitio con la misma gente pues nunca aprenderás cosas diferentes. A veces con los principiantes observas errores y te dan información que yo ya he olvidado de cuando empezaba, todo forma parte de la formación y el aprendizaje. (Anexo 1.2.2., p. 5)

Paco Acedo ha trabajado en diversos ámbitos. Fue músico en sus inicios y tocó con grupos de reconocido prestigio¹⁷. También ejerció como maestro de música durante siete años, labor que ha recuperado en la actualidad. Paralelamente, se dedica a enseñar a bucear a otras personas a través de su escuela de buceo.

También forma parte de su experiencia laboral dar charlas sobre sus expediciones y sobre motivación, escribir libros y aparecer en programas de televisión y en las redes sociales como experto en exploración subacuática (Acedo, 2016):

Antes hacía música y tenía el sueño de llegar a ser un buen músico...
y ahora pues me siento poco especial haciendo lo que hago. (Anexo 1.3.2., p. 6)

Previamente a su actual dedicación al mundo del kayak de mar, Tara Mulvany empezó practicando kayak de aguas bravas. De ahí, pasó al kayak de mar, donde consiguió un empleo como guía que le proporcionó estabilidad económica y del que goza en la actualidad. Ejerce de guía de kayak en expediciones a Groenlandia o Svalbard durante la temporada de verano. Cuando no está allí, está en su tierra natal, Nueva Zelanda (Mulvany, s. f.):

Las aguas bravas se convirtieron en mi vida y el kayak de mar fue la forma en que gané dinero. Comencé a hacer viajes más largos de kayak del mar y descubrí rápidamente la libertad que viene con él.
(Anexo 1.4., p. 1)

5.2.1.4. Vida laboral y sentimientos que ofrece

Por lo que respecta, finalmente, a la vida laboral (dedicada a su especialidad) y a los sentimientos y emociones que ofrece en nuestros expertos entrevistados, vemos que para Rai Puig el kayak es un medio, no una finalidad, y le sirve para ofrecer a la gente sensaciones y experiencias y disfrutar así de la vida. Esa es su motivación laboral y lo que su actividad le ofrece. Y es por ello que su vida gira en torno a esta. Para él, su pasión se ha convertido en su profesión (Puig, 2015):

El kayak empezó como una simple actividad y se convirtió en una pasión, después de una pasión se convirtió en una profesión y bueno

¹⁷ Para más información al respecto consultar: <http://www.pacoacedo.es/sobre-paco-acedo>

ahora es cómo me gano la vida. Hoy en día soy guía de kayak. (Anexo 1.1., p. 1)

Para mí el kayak es un medio, es un medio para ofrecer sensaciones, experiencias... ahora por ejemplo estoy haciendo productos en kayak en una empresa en la que trabajo, que es kayak y geología en el Cap de Creus; o kayak y el tema de los vinos... vamos por las viñas y te hacemos una cata de vinos con kayak; kayak y puesta de sol: salimos en kayak para ver la puesta de sol. El kayak es un medio para disfrutar de la vida. Para mí el kayak es un medio, no es una finalidad. (Anexo 1.1., p. 10)

A Miguel Lozano la apnea le gusta mucho. Ha aprendido mucho a través de ella, entre otras cosas a ser más exigente consigo mismo. Y despierta en él mucha pasión. Disfruta con el deporte y también con los animales. En definitiva, su vida gira alrededor de ella. Los cursos que ofrece en su ámbito laboral le sirven para poder costear posteriormente sus competiciones y viajes para disfrutar de ella. A través de su gestión empresarial, que gira alrededor del mundo de la apnea, puede estar siempre en contacto con su auténtica pasión (Lozano, 2015):

De pequeño me tomaba el submarinismo y la pesca como un *hobby*, pero al final me di cuenta de que el mar era lo que verdaderamente me gustaba. En la vida hay que tener las cosas muy claras y enfocar todo tu esfuerzo en conseguir lo que amas. (Anexo 2.2.2.5., p. 5)

Paco Acedo habla poco de su trabajo. En realidad, es un medio para conseguir hacer sus expediciones y poder hacer las cosas que le motivan. Le sirve para no perder la perspectiva sobre quién es, que no es lo mismo que cómo le ve la gente. La escuela de buceo que posee, así como su trabajo de maestro, le ofrecen la posibilidad de seguir haciendo expediciones, que son su verdadera pasión, tal como se desprende de su entrevista (Acedo, 2016, Anexo 1.3).

Tara Mulvany disfruta plenamente de su actividad profesional como guía de kayak y tiene claro que seguirá remando siempre. Ha hecho de su pasión su profesión y se siente feliz por ello (Mulvany, s. f.):

Mi futuro estará siempre relacionado con esta práctica. Siempre voy a remar. Tanto en aguas bravas como en kayak de mar. (Anexo 1.4., p. 1)

5.2.1.5. Experimentación

Lo que esa actividad ofrece

Al preguntar a nuestros expertos sobre lo que les ofrece su actividad, la respuesta de Rai Puig es que cree que la práctica del kayak de mar le ofrece la posibilidad única de llevar una vida nómada, de desplazarse con su kayak llevando en él lo indispensable, de experimentar la vida sin comodidades y sobrevivir así, preocupándose únicamente de dónde va a dormir y qué va a comer (Puig, 2015):

El kayak es libertad, porque tú dentro puedes llevar todo lo que quieres igual que una bicicleta con las alforjas, y tú decides a qué ritmo vas y a qué velocidad vas y a partir de ahí es tu imaginación la ruta que quieres hacer, y bien a mí eso me da mucha satisfacción. Lo bueno de practicar este deporte es la posibilidad de llevar una vida nómada, cargarlo todo en el kayak y hacer ruta y parar a dormir un día en una playa... (Anexo 1.1., p. 2)

Miguel Lozano siente que la práctica de la apnea le ofrece la posibilidad de experimentar el compañerismo en estado puro y todos los valores que proyecta, la confianza en ti y en los otros y conocerte a ti mismo como persona: autoconocimiento (Lozano, 2015, Anexo 1.2.2); y también «abstraerse de este mundo acelerado y volver a conectar con uno mismo» (Lozano, 2015, Anexo 2.2.2.2).

A Paco Acedo, lo que le ofrece el buceo y su práctica en esas expediciones a espacios naturales inusuales es el posicionarse en el mundo, saber quién es él mismo (autoconocimiento), separarse del personaje que representa en nuestra sociedad (encontrar el equilibrio), y el contacto con la gente y la motivación de hacer esas cosas con las que disfruta, como estar con animales, la aventura y el contacto con ese entorno tan especial (Acedo, 2016):

A medida que vas entrenando te vas puliendo, vas sabiendo dónde están tus límites, sabes si puedes afrontar esa situación o si vas a ser capaz o no de resolverlo. Me he conocido a mí mismo a través de la experiencia. (Anexo 1.3.2., p. 5)

Para Tara Mulvany, el practicar kayak de mar y hacer esas expediciones le ofrece libertad, disfrutar de la simplicidad de la vida salvaje. Se siente libre y disfruta de aventuras en playas solitarias, lejos de todo. Disfruta y se siente afortunada de poder disfrutar de la presencia de animales como osos polares, algo para lo que la mayoría de las personas paga mucho dinero (Mulvany, s. f.):

Disfruto de la simplicidad de vivir fuera en un kayak y estar en lugares salvajes, lejos de la gente y la civilización. (Anexo 1.4., p. 5)

5.2.1.6. Relación con el entorno natural

Animales

Puesto que la presencia de fauna salvaje durante la práctica de nuestros entrevistados es una parte importante de nuestra investigación, les preguntamos directamente sobre ella. Al hablar específicamente sobre los animales, obtuvimos respuestas que *a priori* parecen iguales, pero que al analizarlas con detenimiento tienen diversos matices.

Rai Puig también habla de los animales de manera global y de su comportamiento y reacción ante la presencia humana (en este caso la suya). Comentó que habitualmente huyen de la gente, que perciben nuestros olores «artificiales» (las telas y productos no naturales utilizados hoy en día), y que se dan cuenta de nuestra presencia mucho antes que nosotros de la suya (Puig, 2015):

Unos animales que se mueven por el mar a través de sonidos, cómo no te van a ver... ellos te ven a ti antes que tú a ellos. Igual que los animales terrestres... tú cuando ves un animal piensas que él no te ha visto, pero lo ha hecho mucho antes, te ha olido... y te ha respirado mucho antes de saber que estabas allí. (Anexo 1.1., p. 9)

Al hablar de animales, Miguel Lozano lo hace de manera global. Recuerda encuentros con ballenas, rayas, sepias, tiburones, cefalópodos, etc. Habla de sensaciones: armonía, miedo, aventura, curiosidad, actitudes, acercamiento, etc. Si entramos en sus redes sociales (Anexo 2.2.), veremos que están repletas de fotografías de él mismo en interacción con fauna salvaje. En definitiva, se siente cómodo y habla de su relación con ellos, de cómo se comportan ambos durante sus encuentros, entendiéndolo como una relación (Lozano, 2016):

Desde pequeño el pulpo es algo que me ha fascinado mucho, cómo podía cambiar la textura y el color de su piel según si tienen miedo, si se quieren camuflar y yo he estado muchas veces con sepias que son muy curiosas: se te ponen delante (y tienen un ojo que es como el de una cabra, tiene una raya) y parecen... yo recuerdo jugar mucho con ellas: mirarnos, acercarnos, alejarnos, es como un baile, es aquello de me gusta verte, tengo curiosidad por tí, pero me voy hacia atrás. Has hecho un movimiento raro, me pongo de un color, me cambio. Y eso siempre me ha gustado mucho. (Anexo 1.2.2., p. 17)

Para Paco Acedo hablar de animales es hablar de la búsqueda del contacto con ellos, de la cercanía y de la sensación que en él ese contacto despierta. Habla de animales en general y de delfines, focas, tiburones, ballenas, orcas y belugas. Y también habla de sensaciones: disfrute, miedo y libertad al estar en contacto con ellos (Acedo, 2016):

Busco el contacto con ellos, el cara a cara... Cuando estoy cerca de esos animales me siento como hipnotizado... Yo busco el contacto con los animales. (Anexo 1.3)

En el caso de Tara Mulvany, comentó que había visto ballenas, osos polares, focas y lobos marinos, además de otras especies. Para ella, el encuentro con los animales es un momento de calma, de observación. Ella se siente tranquila y los observa, tomando las precauciones estándar en esas situaciones. No suele tomar fotos a menos que vea que la situación se vaya a alargar en el tiempo (Mulvany, s. f.):

Me siento tranquila, me detengo y disfruto del momento. No siempre tomo fotos, a menos que sé que van a quedarse un rato. No quiero perder el momento tomando fotos todo el tiempo. (Anexo 1.4., p. 5)

Animales y emociones

Cuando hablamos de animales y emociones, nos referimos a lo que sienten nuestros entrevistados cuando entran en contacto con la fauna salvaje.

Para Rai Puig, el contacto con los animales le produce una mezcla de sensaciones: respeto, curiosidad y euforia, tal como afirma en la entrevista (Anexo 1.1.1.). Dice sentirse vivo y disfrutando al máximo del planeta Tierra y de la vida. Aparece mucho

la palabra *miedo*, pero para afirmar que no lo siente, en absoluto, cuando está en el agua en compañía de esos animales (Anexo 1.1.1.).

Miguel Lozano siente verdadera admiración por los animales. En palabras suyas, se siente *enamorado* de los cefalópodos. Palabras como *fascinado*, *impactado* o *flipado* aparecen cuando hablamos sobre qué siente ante la presencia de los animales (Anexo 1.2.). También habla de curiosidad mutua y de miedo. Sobre este último sentimiento, afirma que lo sienten más los animales que él (Anexo 1.2.1.).

Paco Acedo siente plenitud y libertad cuando está en compañía de animales, tal y como nos comenta en la entrevista. Habla de sentirse vivo cuando entra en contacto con ellos, de curiosidad, interés y deseo de acercamiento a esa fauna salvaje. Si entramos en su página web (<http://www.pacoacedo.es>) veremos que una de las fotos principales es la de una foca en primer plano. También aparece la palabra *miedo*, pero, igual que en el caso de Miguel, nos comenta que son los animales los que lo sienten más que él mismo (Acedo, 2016):

Hay una lista de sensaciones muy dispar. Yo muy pocas veces siento ese subidón de adrenalina, decir: me siento vivo, con ganas de gritar. Solo lo siento cuando hago estas cosas. La última vez que me pasó fue buceando en islas Galápagos. Estaba allí en un volcán con un montón de delfines salvajes alrededor y te entran ganas de gritar [...] en estos sitios tienes sensación de plenitud, libertad, es como si esa parte de animal salvaje que tenemos dormida entra de repente, resurge y se siente como en casa, es un subidón de adrenalina porque te sientes en tu entorno y en tu sitio. (Anexo 1.3., p. 9)

Respecto a eso, Tara Mulvany nos cuenta que se siente agradecida por tener cerca animales que son muy difíciles de ver, como los osos polares o las ballenas, si no es pagando una gran cantidad de dinero, y que disfruta del momento. Dice no tener miedo, aunque alguna vez se ha sentido algo asustada en un principio, antes de reflexionar y darse cuenta de que el riesgo era mínimo (Mulvany, s. f.):

Me siento especial ya que sé que muchos de estos animales son raros y apenas vistos. Y que otras personas que quieren verlos tienen que pagar un montón de dinero para encontrarlos, principalmente en *tours*, así que me siento agradecida por la libertad que tengo. (Anexo 1.4., p. 4)

Conocimiento del entorno

Rai Puig prepara muy bien sus expediciones, con antelación, informándose sobre los animales con los que va a interactuar, la gente que conocerá, los lugares que va a visitar, la vegetación que va a ver y el clima y las condiciones marinas que va a tener. Para él es muy importante conocer el entorno en el que va a desarrollar su actividad durante semanas o incluso meses (Puig, 2016, Anexo 1.1.).

Miguel Lozano relaciona directamente el conocimiento del entorno al conocimiento de los animales que en él habitan. Comenta que cuando viaja a algún lugar a practicar apnea, se informa previamente sobre qué animales puede ver. Y una vez allí, pregunta y aprende mediante la información que le dan las personas que allí viven y también gracias a las explicaciones y a los libros que le proporcionan los especialistas con los que trabaja (Lozano, 2015):

Normalmente cuando vamos a según qué sitio vemos un poco qué fauna hay en esa zona, en libros o lo vemos en Internet. Los propios barcos tienen libros de las especies que hay en esa zona... Ahora he estado una semana con las ballenas piloto en Tenerife y yo no es que supiera, pero la gente con la que iba sabía mucho y me contaban: pues mira cuando hacen eso, cuando dan cabezazos, cuando abren la boca, si se mueven, si hay crías, depende de cómo nadan... pues todo eso es un aprendizaje que te van contando para que tú te puedas acercar y relacionarte con ellos, cuándo puedes, cuándo no puedes... (Anexo 1.2., p. 11)

Paco Acedo conoce bien el entorno en el que bucea. Busca el contacto con los animales de ese entorno y aprende en gran medida a través de la experiencia de expediciones anteriores. Las situaciones vividas y las cosas vistas con anterioridad le proporcionan gran información. Cada vez posee mayor autoconocimiento para la supervivencia en la Antártida, Groenlandia u otros lugares en los que está rodeado de hielo, a los que se adapta mediante la experiencia adquirida en las anteriores expediciones, que le han aportado conocimientos fundamentales (Acedo, 2016):

No es todo planificado. En general muchas cosas sí, pero otras pocas no están atadas. Es lo bonito de esto, dejar ese espacio a la improvisación, que vayas resolviendo cosas. (Anexo 1.3.2., p. 4)

Para Tara Mulvany, hablar sobre el conocimiento del entorno es hacerlo sobre la experiencia diaria, animales y gente. No olvida, sin embargo, la necesidad de poner en práctica sus habilidades para poder salir adelante cuando el medio natural la pone a prueba. Destaca el miedo que sufrió puntualmente ante la presencia de osos cuando desembarcaba para pernoctar a lo largo de alguna de sus travesías (Mulvany, s. f.):

Me he encontrado en muchas situaciones extremas. Una vez con vientos de 35-40 nudos y un mar de 5 m, donde no pude desembarcar y tuve que girar y luchar con él durante 4 horas hasta que encontré una playa donde podía superar el oleaje. Me asusté pero también confíe en mis habilidades y sabía que estaría bien. Creo que solo tienes que mantener la calma y hacer todas las cosas que sabes, para estar a salvo. No puedes entrar en pánico o perder el enfoque. (Anexo 1.4)

5.2.1.7. Organización y seguridad

Rai Puig, en lo que se refiere a la *organización y seguridad* de sus expediciones, destaca aspectos como la previsión de los alimentos (ya que pasa muchos días aislado), la seguridad del contacto con el resto del mundo mediante un teléfono satelital por si necesitara ser rescatado, y el asumir pocos riesgos (como no manipular demasiado elementos de pesca para la subsistencia, ya que podrían ocasionarle lesiones y tener que dar por finalizada su expedición). Además, se prepara para tener conocimiento previo sobre las condiciones medioambientales del lugar en el que va a desarrollar su expedición: vientos, mareas y corrientes, principalmente (Puig, 2015, Anexo 1.1.).

Para Miguel Lozano, la organización y la seguridad son muy importantes en el mundo de la apnea, y dependen de varios factores: las experiencias anteriores (habla mucho de buceos anteriores y de accidentes vividos), el entrenamiento constante, los compañeros, los protocolos de seguridad con los que se debe llevar a cabo esta práctica deportiva en el medio marino, y el conocimiento sobre la materia (Lozano, 2015, Anexo 1.2.).

Paco Acedo suele combinar largas travesías sobre el hielo con sus inmersiones de buceo. Así, da una gran importancia a la organización de la alimentación (mide muy bien las calorías que necesita para subsistir) y se ha formado bien en este aspecto organizativo. Para él, lo más importante es hacer lo que deseas, la motivación por llevar a cabo esa aventura. Aun así, reconoce que debería mejorar la organización en

lo que se refiere al aspecto psicológico, buscar quizá un apoyo en este ámbito, dadas las dificultades que ha pasado en expediciones anteriores y que le han mostrado que ese es un aspecto fundamental para poder tener éxito en ellas. Todo ello lo comenta desde la experiencia previa y recordando que él lleva un plan, pero que siempre debe adaptarse a las situaciones según se van dando. La seguridad para llevar a cabo su actividad, en ocasiones, debe buscarla en personas del entorno que a veces no responden como es debido (Acedo, 2016):

He aprendido más cosas de otras situaciones en las que me he visto mal. En Siberia me preparé con un cazador, le enseñé a coger la cuerda, se fue a atender a los perros y me dejó allí solo... (Anexo 1.3)

Para Tara Mulvany, el papeleo no es algo agradable y con lo que disfrute, así que suele fiarse de su experiencia y es a partir de ella que prepara sus expediciones y resuelve las dificultades que le surgen. Aparte de preparar la ruta y la alimentación y de tener dispositivos de contacto por seguridad, no suele tomar precauciones sobre los elementos naturales (mareas, vientos, corrientes, principalmente) y soluciona esas situaciones sobre la marcha y gracias a su experiencia (Mulvany, s. f.):

Entrevistador: ¿tiene conocimientos relacionados con el medio ambiente marino? Mareas, vientos, corrientes, etc.

Tara Mulvany: supongo que sí. Todo por experiencia y no por teoría. No soy buena en la teoría, en el papeleo... (Anexo 1.4)

5.2.2. Formación y aprendizaje

5.2.2.1. Entrenamiento

Rai Puig también practica su especialidad, el kayak de mar, como entrenamiento para las expediciones. Considera la experiencia y el bagaje anterior su principal entrenamiento. Lleva a cabo pequeñas expediciones para prepararse de cara a una gran expedición. Compara su entrenamiento con el de los escaladores: subir montañas más pequeñas para entrenarse de cara al reto de subir una gran montaña (Puig, 2015):

Si es una expedición corta con el bagaje que tengo de los últimos años, no me es necesario. Pero para preparar la última, la expedición

por Canadá y Alaska de tres meses, hice pequeñas expediciones: la vuelta a Mallorca, la vuelta a Menorca... (Anexo 1.1., p. 3)

En el caso de Miguel Lozano, entrenamiento significa apnea deportiva y su técnica. Entrena muchas horas su especialidad, respetando los protocolos de seguridad y haciéndolo siempre con un compañero. Acompaña su práctica con entrenamiento aeróbico en el gimnasio. Compara su entrenamiento con el de las personas que practican escalada: especificidad en el medio en el que desarrolla su actividad (Lozano, 2015):

Encontré en Barcelona un club, Cavall de Mar, que entrenaba los martes por la tarde la apnea y me dio la posibilidad de descubrir la apnea deportiva: protocolos, cómo respirar previo y cómo respirar después, la seguridad, aguantar un tiempo porque sí... una preparación previa, la parte mental, protocolo de seguridad, compañero, un poco todo eso que encierra la apnea deportiva. Digamos que lo que hacía hasta entonces, comparado a la montaña, pues yo antes trepaba por la pared como podía y cuando empecé a entrenar pues ya hacía escalada deportiva, que es con un compañero, con una cuerda, con un arnés, con seguridad, con conocimiento y eso difiere al esnórquel de la apnea deportiva. Es más tecnificado. A diferencia de lo otro que es más instintivo. Es como cuando subes una montaña de manera voluntaria y aficionada que tengas y si caes pues te haces daño. Pero la escalada deportiva tiene sus protocolos, seguridad, sus normas... no se puede solo, tienes que estar asegurado... (Anexo 1.2., p. 2)

Paco Acedo entrena muy bien para sus expediciones, especialmente el aspecto físico, aunque no lo hace en el gimnasio y sí en la naturaleza. Su especialidad, el buceo, no necesita practicarla en unas condiciones específicas puesto que tiene años de experiencia y la practica con regularidad como diversión, aunque en entornos muy distintos a los de sus expediciones. Por lo tanto, su entrenamiento no se centra en mejorar la técnica, sino en preparar la parte física: trabajo de resistencia y fuerza para soportar el desgaste físico de la expedición, como el arrastrar pesados trineos con el material de buceo (Acedo, 2016):

El entrenamiento del buceo no lo hago porque enseño, imparto cursos de buceo y al fin y al cabo lo que haces es bucear y bucear y

eso te da una soltura con el equipo y con todo, mi entrenamiento es así. Luego pues para cada expedición sí que me pongo las pilas, en torno a tres meses antes. Cuando voy a una expedición tres meses antes me preparo físicamente, depende de lo que vaya a hacer me esfuerzo más en una determinada preparación. (Anexo 1.3., p. 2)

Para Tara Mulvany el entrenamiento consiste en la práctica del kayak. Empezó practicando aguas bravas y ahora, cuando parte a una expedición, su único entrenamiento consiste en remar y en adquirir la forma a través de acumular millas en su kayak de mar (Mulvany, s. f.):

Nunca he entrenado para un gran viaje de remar. Simplemente lo hago y te fortaleces bastante rápido una vez que empiezas. (Anexo 1.4)

5.2.2.2. De la preparación (entrenamiento) a la puesta en práctica

Rai Puig habla sobre todo de preparación, de no tener nunca que llegar al límite de uno mismo en la práctica, cuando está en una expedición. Comenta la importancia de la condición física pero no a través de un entrenamiento específico, sino de practicar tu especialidad con regularidad para estar en forma y acostumbrarse a las situaciones que se pueden dar. Nos cuenta que la preparación es una parte crucial para llevar a cabo la práctica y que él, *a priori*, lo tiene todo meticulosamente organizado. Suele dejar poco espacio de diferencia entre lo que prepara y lo que puede encontrar cuando lleva a cabo su práctica en espacios marinos de alta incertidumbre (Puig, 2015):

Para preparar una gran expedición es más el estilo de vida que llevas. Es como prepararse para subir un 8000: no vas a estar subiendo montañas como un loco, sino que supone que durante muchos años has estado subiendo montañas y es una experiencia y un bagaje que ya tienes. No un entrenamiento específico, aunque lógicamente intento ir más a menudo en kayak de lo que lo hago habitualmente... (Anexo 1.1., p. 3)

Miguel Lozano habla de varios factores que condicionan la puesta en práctica después del entrenamiento. Habla de talento innato, de la importancia del entrenamiento constante, del apoyo del gimnasio para mejorar su rendimiento en la

práctica, de capacidades personales y de voluntad. Para él, el entrenamiento es fundamental para alcanzar sus objetivos en la práctica, y lo que entrena incide directamente en la puesta en práctica (Lozano, 2015, Anexo 1.2.).

Paco Acedo habla mucho de sus expediciones y de cómo hace las cosas. Lleva a cabo un entrenamiento específico en el aspecto físico, practicando deporte con intensidad durante las semanas previas a la expedición, aunque no acostumbra a hacerlo en un gimnasio. También prepara las inmersiones que va a hacer con materiales especiales para esos entornos naturales inusuales, como es el uso de trajes secos para el buceo. Sin embargo, también habla de situaciones y momentos en los que tiene que improvisar y buscar soluciones. Así pues, no acostumbra a entrenar todas las situaciones que puede tener que encontrar *a posteriori* en la práctica. Cuando eso sucede, dice, intenta resolverlo mediante la improvisación (Acedo, 2016, Anexo 1.3.).

Tara Mulvany ha aprendido a través de la experiencia, así que la diferencia entre preparación y puesta en práctica no es algo relevante, ya que no entrena específicamente, sino que mejora a través de la práctica de las expediciones. Aprendió la técnica del kayak de mar por su cuenta, a través de la experiencia que tenía practicando kayak de aguas bravas y adaptándose al nuevo entorno, y eso es lo que pone en práctica cuando se encuentra en situaciones que la ponen a prueba en una expedición (Mulvany, s. f.):

Mi preparación ha sido muy mínima con kayak de mar. Nunca he hecho un curso de formación ni nada. Solo fui y lo hice, una gran cantidad de habilidad la he aprendido del kayak de aguas bravas, en río, todo ayudó [...] Nunca he entrenado para un gran viaje de remar. Solo lo hago y te fortaleces bastante rápido una vez que empiezas. (Anexo 1.4., p. 2)

5.2.2.3. Formación profesional

Si comparamos la formación profesional recibida por nuestros especialistas en sus inicios y la especialidad a la que se dedican actualmente, podemos observar que Rai Puig es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD). Durante su formación, se especializó en kayak de aguas bravas. Todo ello le ha servido, además de la formación permanente que recibe como instructor de kayak, para adquirir las competencias necesarias para trabajar como guía de kayak de mar y para llevar a cabo sus expediciones. Así pues, la formación profesional de Rai Puig es

específica del mundo del deporte y se corresponde plenamente con su profesión actual.

En el caso de Miguel Lozano es todo lo contrario: estudió *marketing* y cocina. Así pues, su formación profesional inicial no se corresponde, en absoluto, con su especialidad en apnea.

Paco Acedo es, de profesión, profesor de música. Ha estado años sin ejercer como tal, dedicándose a lo que le aportaba más motivación, que es bucear. Ahora, compagina ambas actividades para poder sufragar sus expediciones. Ahí es donde encuentra su mayor motivación y disfruta al máximo. Se formó con cursos oficiales para ser buceador, alcanzando todos los niveles exigidos. Así pues, en su caso podemos decir que no se formó inicialmente para el buceo, aunque después, gracias a la motivación que le producía, se introdujo en este mundo y ha hecho de él su modo de vida.

En el caso de Tara Mulvany está relacionada directamente. Tara estudió en Nueva Zelanda y obtuvo su certificado en Educación al aire libre y aventura en Timaru (NZ)¹⁸, que la capacita para ser guía en el ámbito del turismo activo en la naturaleza. Es una formación que se centra en trabajar en actividades deportivas al aire libre. A ello se dedica actualmente y gracias a ello adquirió una gran parte de las competencias necesarias para llevar a cabo sus expediciones (Mulvany, s. f.):

No fue hasta que salí de casa y estudié un curso de recreación al aire libre durante unos años que comencé a navegar en aguas bravas en kayak. Ese fue el verdadero comienzo en mi mente. El kayak de aguas bravas se convirtió en mi vida y el kayak de mar fue la forma en que gané dinero. (Anexo 1.4., p. 1)

5.2.2.4. Formación permanente

En lo que se refiere a formación permanente, Rai Puig trabaja como guía de kayak de mar y, paralelamente, sigue llevando a cabo cursos de instructor, de resolución de incidencias y de habilidades técnicas y recursos diversos (como por ejemplo rescates)

¹⁸ Para más información al respecto consultar: <https://www.ara.ac.nz/study-options/qualifications-and-courses/programmes/New-Zealand-Certificate-in-Outdoor-and-Adventure-Education-Multi-skilled-Level-4.xml>

relacionados con el mundo del kayak. Así pues, su formación permanente es constante.

En el mundo de la apnea, según Miguel Lozano, mucho del aprendizaje es autodidacta y a través del intercambio de conocimientos. Así, Miguel Lozano asiste a cursos impartidos por otros apneístas, colegas de profesión, donde intercambian información. Del mismo modo, sigue aprendiendo de los mejores instructores del mundo e incluso se forma para ser formador de formadores, y lo hace permanentemente.

Del mismo modo, él imparte cursos a través de sus escuelas de apnea distribuidas por distintos lugares del planeta. Y también fuera de las escuelas, en un circuito que hace cada año por la geografía de España y en otros lugares del mundo. Es una formación técnica específica que sirve para formar a otras personas y para seguir formándose él como formador.

Paco Acedo dedica una parte de su tiempo a la práctica de su especialidad, el buceo. Lo hace como practicante experto y también como formador de nuevos buceadores. Es por ello que sigue formándose permanentemente sobre todo lo relacionado con ese ámbito. De igual forma, da charlas sobre motivación y se forma para mejorar sus aptitudes en ese apartado. Tiene su propia escuela de buceo y ejerce como instructor, aspecto que también ayuda a estar en constante proceso de formación y aprendizaje.

Tara Mulvany practica regularmente kayak de mar y sigue trabajando como guía en este ámbito, aspecto que le proporciona experiencias diarias y práctica continuada de dicha disciplina. Según la temporada y el hemisferio, desarrolla su actividad en uno u otro lugar, reciclándose en su formación.

5.2.3. Desarrollo de valores

5.2.3.1. Lo que esa actividad ofrece

Rai Puig cree que la práctica del kayak de mar le ofrece la posibilidad única de llevar una vida nómada, de desplazarse con su kayak llevando en él lo indispensable, de experimentar la vida sin comodidades y sobrevivir así, preocupándose únicamente de dónde va a dormir y qué va a comer (Puig, 2015):

El kayak es libertad, porque tú dentro puedes llevar todo lo que quieres igual que una bicicleta con las alforjas, y tú decides a qué ritmo vas y a qué velocidad vas y a partir de ahí es tu imaginación la ruta que quieres hacer, y bien a mí eso me da mucha satisfacción. Lo bueno de practicar este deporte es la posibilidad de llevar una vida nómada, cargarlo todo en el kayak y hacer ruta y parar a dormir un día en una playa. (Anexo 1.1., p. 2)

Miguel Lozano siente que la práctica de la apnea le ofrece la posibilidad de experimentar el compañerismo en estado puro y todos los valores que proyecta: la confianza en ti y en los otros y conocerte a ti mismo como persona. Y también el respeto por el medio ambiente (Lozano, 2015):

Compañerismo, autoconocimiento también. Conocerte a ti mismo también es un valor que está en esta actividad, no solo la parte técnica sino la parte personal, la confianza. Tener confianza en ti mismo cuando haces algo que crees que no eres capaz de hacerlo te aumenta la confianza y autoestima [...] También los valores de referencia al medio ambiente han crecido en mí. (Anexo 1.2., p. 15)

A Paco Acedo, lo que le ofrece el buceo y su práctica en esas expediciones a espacios marinos de alta incertidumbre es el posicionarse en el mundo, saber quién es él mismo (autoconocimiento), separarse del personaje que representa en nuestra sociedad (encontrar el equilibrio), el contacto con la gente, y la motivación de hacer esas cosas con las que disfruta, como estar con animales, la aventura o el entorno especial (Acedo, 2016):

Me posiciona mucho en mi realidad como ser humano y como persona. El sentirme más humilde, más noble, saber que soy insignificante. Humildad. Autoconocimiento. Nunca hubiese imaginado que yo tuviese esa faceta de explorador aventurero. (Anexo 1.3., p. 14)

Para Tara Mulvany, el practicar kayak de mar y hacer esas expediciones le ofrece libertad, disfrutar de la simplicidad de la vida salvaje. Se siente libre y disfruta de aventuras en playas solitarias, lejos de todo (Mulvany, s. f.):

Disfruto de la belleza natural, fuegos en las playas, acampando en las playas azotadas por el viento, las tormentas, y estar tan lejos de todas las influencias negativas de la sociedad actual. (Anexo 1.4)

5.2.3.2. Sentimientos y emociones

En relación a los sentimientos y emociones que despierta la actividad en nuestros especialistas, encontramos que, para Rai Puig, la experiencia de llevar a cabo una expedición en solitario en kayak le proporciona la sensación de una vida nómada. Durante sus expediciones tiene sensaciones dispares: desde sentirse muy vivo cuando siente la adrenalina en momentos puntuales (como cuando interactúa con animales, en su caso ballenas) o debe luchar contra el comportamiento del mar, a disfrutar de la tranquilidad de dormir solo en una playa. Destaca precisamente eso, la soledad de la que disfruta y la libertad. Para Rai Puig, esa vida es libertad, hace que se sienta libre, tal como afirma en su último documental *Solo in Papua*, cuya proyección es todavía privada¹⁹.

A Miguel Lozano la práctica de la apnea le ayuda a conocer la capacidad y los límites de su propio cuerpo, a concentrarse y a conocerse en profundidad (autoconocimiento), además de disfrutar cuando está en compañía de animales²⁰:

Hay días que quiero trabajar la parte técnica de la apnea y bajar hasta un cabo y otros en los que quiero divertirme, formar parte del ecosistema en relación con los animales. (Anexo 2.2.1.1., min. 27)

Paco Acedo destaca la emoción del contacto con animales y con gente y las sensaciones que ofrece el hielo. Dice sentirse muy vivo, lleno de vida, cuando se encuentra en esas situaciones durante una expedición (Anexo 1.3).

Tara Mulvany es feliz y se siente afortunada de poder disfrutar de la presencia de animales como osos polares, algo para lo que la mayoría de las personas paga mucho dinero (Mulvany, s. f.):

Me siento especial ya que sé que muchos de estos animales son raros y apenas vistos. Y que otras personas que quieren verlos tienen que

¹⁹ Para más información al respecto consultar: <https://www.verkami.com/projects/20215-solo-in-papua>

²⁰ Para más información al respecto consultar: <https://www.youtube.com/watch?v=qgZCSSVMuBA>

pagar un montón de dinero para encontrarlos, principalmente en *tours*, así que me siento agradecida por la libertad que tengo. (Anexo 1.4)

5.2.4. Búsqueda de motivaciones o interacción entre competencias

5.2.4.1. Motivaciones

Para Rai Puig, descubrir qué hay más allá, conocer a otra gente y viajar son motivaciones suficientes para practicar kayak en espacios marinos de alta incertidumbre. Cree que la necesidad de descubrir es algo innato en el ser humano. Busca los orígenes, lo más primitivo. Es por eso que en su última expedición ha estado visitando a tribus de lugares remotos (Anexo 2.1.3.). Y la necesidad de descubrir el mundo a través de un kayak le motiva a hacer esas expediciones (Puig, 2015):

Es esa necesidad de ir más allá, de saber qué hay después de aquellas rocas... de descubrir. Así los humanos hemos descubierto el mundo: desde los primeros hombres primitivos que salieron de África, fueron a Europa, Asia, América... y así hemos llegado ya a todos los lugares. Los hombres todavía tenemos esa necesidad de explorar. ¿Por qué hay gente que cruza el Pacífico con un barco de vela? ¿Por qué hay gente que sube montañas de 8000 metros? (que hace frío) ¿Por qué hay gente que se mete en cuevas remotas y está dentro una semana? ¿Por qué hay gente que navegamos costas en un kayak? Eso es algo innato... (Anexo 1.1., p. 6)

La motivación que mueve a Miguel Lozano es la práctica de la apnea en sí misma, pero en el medio marino. Resume muy bien lo que le motiva al afirmar que si tuviera que practicar su especialidad en una piscina, sencillamente, no lo haría (Anexo 2.1.). Le motiva hacer sus entrenamientos de apnea en ese entorno tan maravilloso, con esa vida salvaje a su alrededor. Un entorno que es variable, que le sorprende y que está lleno de vida. La pasión es el motor de su práctica (Lozano, 2015):

Yo no percibo esto como si fuera una profesión, para mí puede más la pasión que el sacrificio y la responsabilidad. No tiene que haber un desequilibrio en cuanto a por qué haces algo: si es todo pasión, la

pasión se va perdiendo, va cambiando y es diferente, pero tiene una mezcla de pasión, de profesión... (Anexo 1.2., p. 7)

La motivación, para Paco Acedo, es buscar nuevas sensaciones a través del conocimiento y el contacto con otras personas de culturas lejanas, como vemos en su página web y redes sociales, así como en sus apariciones en programas de televisión. Le atraen esas culturas lejanas y distintas a las nuestras y el disfrute, igualmente, de la vida salvaje y de los animales que en ella encontramos. Le motiva el sentir las sensaciones que producen esos encuentros. Le llama mucho la vida cerca del hielo, en su caso el buceo bajo el hielo en realidad (Acedo, 2019):

La emoción de viajar en solitario fuera del entorno turístico y perderme en la cuna de la humanidad transformaban este viaje en una gran aventura, respetando siempre mis habituales normas autoimpuestas como serían huir de las comodidades y áreas turísticas, pero sobre todo, convivir realmente con ellos²¹.

Lo que motiva a Tara Mulvany es adentrarse en la vida salvaje, alejarse de la civilización y disfrutar en playas aisladas. Quiere hacer su propio camino, huir de las expectativas que se puedan crear sobre ella, disfrutar de su libertad individual (Anexo 1.4.).

5.2.4.2. Anécdotas

Para Rai Puig, la mayor anécdota de sus expediciones fue verse acompañado por un grupo de ballenas jorobadas en Alaska y observar atónito cómo alguna pasaba por debajo de su kayak, experimentando sensaciones únicas (Puig, 2015):

Ver yubartas [ballenas jorobadas], incluso ver cómo pasa alguna por debajo del kayak... me quedé helado. (Anexo 1.1., p. 9)

Miguel Lozano nos habló de la belleza del fondo marino, cuando puedes nadar con cetáceos (como él mismo hizo en las Islas Canarias), y de la sensación de verte sorprendido por una ballena en plena inmersión en apnea (Lozano, 2015):

Una de las cosas que más me han impactado en la apnea fue cuando empezaba que estaba en Lloret de Mar y estaba con un amigo que

²¹ Para más información al respecto consultar: <http://www.pacoacedo.es/awesome-support-3-2>

había conocido ese verano, que era checo y estábamos practicando apnea y nos apareció un calderón. Y eso me dejó alucinado, estábamos a 10 metros de profundidad, 15 metros y apareció y me dejó flipado porque nunca había visto uno bajo el agua. (Anexo 1.2., p. 17)

Paco Acedo destacó como anécdotas sus encuentros con animales y la sensación que ellos le provocaron: una foca que sentía curiosidad por su cámara y que no dejaba de acosarle, y la presencia siempre cercana en sus inmersiones de delfines, belugas, tiburones y narvales, así como cuando un cazador que debía ayudarle le dejó abandonado bajo el hielo (Acedo, 2016):

En Siberia fui con un cazador, le enseñé a coger la cuerda, pero se fue a atender a los perros y me dejó allí solo. Son situaciones en las que no eres consciente del peligro porque si lo fueras entrarías en pánico... (Anexo 1.3., p. 11)

En el caso de Tara Mulvany, al ser preguntada por anécdotas en sus expediciones, destacó sus habilidades técnicas para solventar situaciones límite ante un medio que se volvió hostil y que por momentos puso a prueba todas sus habilidades técnicas y su fortaleza mental. Habló de lo difícil que le resultó desembarcar en alguna ocasión, en la que tuvo que llevar al límite sus conocimientos y su capacidad para dar respuesta a ese medio ambiente tan hostil. También habló de su encuentro con ballenas grises durante una de sus travesías (Mulvany, s. f.):

Remando con un par de ballenas grises en la costa de la isla de Vancouver en Canadá, que se quedaron conmigo durante una hora, ¡muy cerca de mi kayak! (Anexo 1.4., p. 5)

5.3. Interpretación de los datos de la Fase 1: similitudes y disimilitudes entre los practicantes expertos

5.3.1. Trayectoria vital

En este apartado se aprecia un aspecto en el que hay unanimidad: todos los expertos entrevistados pasaban su infancia en contacto con la naturaleza salvaje junto a sus familias y, ya desde entonces, practicaban esa actividad de manera experimental y como medio para el descubrimiento.

Todos los practicantes expertos entienden la vida como algo que gira alrededor de su especialidad y lo que ella les ofrece, aunque sean cosas distintas: palear para llevar una vida salvaje y natural, alejada de la civilización (Tara Mulvany); conocerse a sí mismo y situarse en el mundo, además de trasladar al día a día la defensa del medio marino a través del mantenimiento de unos valores medioambientales (Miguel Lozano); llevar una vida más lenta y relajada para percibir todos los detalles (Rai Puig); y buscar el contacto directo con otras personas, con animales salvajes y con uno mismo, posicionarse en el mundo (Paco Acedo).

5.3.2. Experimentación

Para los expertos entrevistados, la práctica de su especialidad ofrece la posibilidad de experimentar libertad; introspección y autoconocimiento; el contacto con la vida salvaje y con el lado más salvaje de uno mismo; superarse a uno mismo; emociones extremas como es la más absoluta soledad; y la sensación de disfrutar haciendo lo que te apasiona.

Se observa que Rai Puig y Tara Mulvany, los dos kayakistas, coinciden en disfrutar de la simplicidad de vida que les ofrece su especialidad. Paco Acedo y Miguel Lozano (ambos bajo el agua) coinciden en el autoconocimiento que les proporcionan el buceo y la apnea, respectivamente.

Así pues, vemos coincidencias entre los entrevistados: los kayakistas y los que desarrollan su actividad bajo el mar coinciden los unos con los otros.

Por lo tanto, para todos los practicantes expertos la vida gira alrededor de su especialidad y lo que ella les ofrece: palear para llevar una vida salvaje, natural, alejada de la civilización; conocerse a sí mismo y situarse en el mundo, además de trasladar al día a día la defensa del medio marino a través del mantenimiento de unos valores medioambientales; llevar una vida más lenta y relajada para percibir todos los detalles; y buscar el contacto directo con otras personas, con animales salvajes y con uno mismo, posicionarse en el mundo.

Aunque cada especialidad les ofrece cosas distintas, todos coinciden en que su especialidad les aporta una manera muy particular de entender la vida y que su vida gira alrededor de ella. No contemplan una cosa sin la otra.

5.3.3. Relación con el entorno natural

De lo descrito anteriormente sobre todos los entrevistados, podemos interpretar que en relación al conocimiento del entorno todos preparan previamente su actividad por anticipado estudiando ese entorno y sus características. Por un lado, están los expertos que preparan por adelantado todo lo referente al entorno natural (el medio marino), como Rai Puig y Miguel Lozano. Ambos se informan muy bien igualmente sobre la fauna del lugar, ya que como hemos visto en sus entrevistas dan una gran importancia a los animales. Y, por otro lado, están Paco Acedo y Tara Mulvany, que preparan también todo lo referente a la expedición en materia de recursos necesarios y condiciones ambientales, pero que dejan más al azar todo lo relacionado con el encuentro con la fauna, como algo para disfrutar sobre la marcha, aunque en el caso de Paco Acedo sea un punto básico en sus expediciones el encuentro con animales.

Tara Mulvany y Paco Acedo destacan que la experiencia acumulada en situaciones previas es la base fundamental, igualmente, para conocer bien ese entorno marino y saber dar respuesta a las condiciones que en él se puedan dar.

Todos nuestros practicantes expertos han tenido contacto con animales salvajes y todos ellos destacan esos momentos como algo único y de recuerdo imborrable. Por lo tanto, el contacto con la vida salvaje no causa indiferencia a nuestros entrevistados, sino que además aporta a todos ellos de manera unánime una gran cantidad de sensaciones. Ninguno de ellos siente miedo a pesar de que son conscientes del peligro que corren y por ello toman todas las precauciones necesarias. Algunos, como Tara Mulvany y Rai Puig, disfrutan observando y se emocionan con su acercamiento. Otros, como Miguel Lozano y Paco Acedo, prefieren acercarse y buscar la emoción mediante el contacto directo con ellos si es que es posible y no les pone en peligro.

Algunos se sienten afortunados por estar allí y disfrutar de la compañía de esa fauna salvaje; otros, sorprendidos, fascinados y curiosos; y otros sienten que están muy vivos cuando están cerca de esa fauna salvaje. A pesar de mencionar la palabra miedo, todos afirman que no lo sienten y que en sus encuentros con fauna salvaje las emociones son positivas, guardando recuerdos imborrables en su memoria.

5.3.4. Formación y aprendizaje

Si comparamos a todos los entrevistados, vemos que Paco Acedo y Tara Mulvany no llevan a cabo pequeñas expediciones con el objetivo de preparar sus grandes aventuras. Confían en sus habilidades y en el caso de Paco Acedo, entrena muy bien su condición física de forma específica antes de partir. Rai Puig, como entrenamiento, suele llevar a cabo pequeñas expediciones para preparar su gran travesía. Y Miguel Lozano entrena siempre de manera específica la técnica de su especialidad, ya que para él sí que hay una búsqueda de resultados, en cuanto que él es el único que compete utilizando esta disciplina deportiva. Curioso destacar que tanto Miguel Lozano (2015) como Rai Puig (2015) comparan su entrenamiento con el de los escaladores:

Me he leído muchos libros de entrenamiento mental para escaladores, porque la apnea es muy parecida a la escalada en ese sentido, y habla de todas estas cosas. (Anexo 1.2.2., p. 9)

Para preparar una gran expedición es más el estilo de vida que llevas. Es como prepararse para subir un 8000: no vas a estar subiendo montañas como un loco, sino que supone que durante muchos años has estado subiendo montañas y es una experiencia y un bagaje que ya tienes. (Anexo 1.1.2., p. 4)

Por lo tanto, vemos que hay dos expertos, Miguel Lozano y Paco Acedo, que entrenan la parte física específicamente; otro, Rai Puig, que se prepara haciendo pequeñas expediciones (simulación previa); y la última, Tara Mulvany, que no entrena el aspecto físico ni lleva a cabo simulación previa a una gran expedición, sino que va cogiendo la forma a medida que avanza en su expedición, aunque prepara previamente y al detalle la logística y la ruta de la expedición.

De esta manera, vemos que, en nuestros entrevistados, hay un entrenamiento meticuloso, especialmente por parte de Miguel Lozano y Rai Puig, que intentan tener todo controlado *a priori* dentro de sus posibilidades. En el caso de Paco Acedo y Tara Mulvany, preparan el aspecto logístico (organización de la expedición y recursos necesarios), aunque la diferencia con la puesta en práctica hace que en ocasiones tengan que poner a prueba todos sus conocimientos previos sobre la marcha y de manera improvisada.

Del mismo modo, vemos que todos los entrevistados tienen trabajos directamente relacionados con su especialidad deportiva. Están en constante contacto con esa especialidad y es de ahí de donde provienen sus ingresos y su formación permanente.

Vemos, pues, que todos los protagonistas de la investigación están en permanente estado de aprendizaje, mediante la práctica continuada de su especialidad y la formación a través de cursos y experiencias compartidas con otros expertos de su mismo ámbito. También se observa que alguno de ellos se forma en lo que se refiere a su capacidad para proyectar hacia el exterior, compartir y gestionar sus conocimientos, como es el caso de Paco Acedo.

También observamos que la formación profesional que han recibido, los estudios que llevaron a cabo nuestros protagonistas, coinciden con su actual práctica en dos casos: los de los kayakistas Rai Puig y Tara Mulvany. En otros dos casos, los de Paco Acedo y Miguel Lozano, no tienen nada que ver, ya que se formaron en ámbitos muy distintos y posteriormente hicieron de su pasión su profesión.

Así pues, podemos finalizar este apartado interpretando que todos coinciden en la importancia de la preparación, aunque unos (Rai Puig y Miguel Lozano) la llevan a cabo en mayor medida que otros (Paco Acedo y Tara Mulvany). De igual forma, todos los entrevistados reconocen que la experiencia resulta fundamental a la hora de preparar su actividad, ya que les anticipa situaciones que pueden darse y cómo organizarse para resolverlas con seguridad y tener éxito en su día a día en la naturaleza salvaje.

5.3.5. Desarrollo de valores

Para los expertos entrevistados, la práctica de su especialidad ofrece la posibilidad de experimentar libertad; introspección y autoconocimiento; el contacto con la vida salvaje y con el lado más salvaje de uno mismo (llevar una vida muy simple, acercándose a los orígenes nómadas de los seres humanos); superarse a uno mismo; emociones extremas como la más absoluta soledad y, posteriormente, el contacto más intenso posible con las personas (compañerismo); la falta de preocupaciones intrascendentes; y la sensación de disfrutar haciendo lo que les apasiona.

Se observa que Rai Puig y Tara Mulvany, los dos kayakistas, coinciden en disfrutar de la simplicidad de vida que les ofrece su especialidad. Paco Acedo y Miguel Lozano

(ambos bajo el agua) coinciden en el autoconocimiento que les proporcionan el buceo y la apnea, respectivamente.

5.3.6. Búsqueda de motivaciones o interacción entre competencias

En lo que se refiere a la motivación de nuestros entrevistados por su práctica deportiva, existe coincidencia y no hay dudas en afirmar que todos sienten una gran atracción por el medio natural en el que practican su actividad y lo consideran el elemento motivador básico para su práctica, por todo lo que les ofrece tanto externa como internamente.

De igual modo, vemos que hay dos perfiles de formas de práctica distintas: los que además de por el medio natural practican también su disciplina deportiva porque esa práctica les motiva por sí misma (el caso de Miguel Lozano con la práctica de la apnea); y los que se sirven de esa disciplina deportiva únicamente para acercarse al medio, es decir, la usan únicamente como un medio para acceder a una motivación. Es así como entienden la propia práctica del kayak o el buceo Tara Mulvany, Rai Puig y Paco Acedo. En el caso de Paco Acedo, en los últimos tiempos vemos que se ha introducido también en el mundo del kayak de mar, haciendo pequeñas expediciones. Cuando algo le llama la atención, se vuelca en aprender y disfrutarlo; actúa por centros de interés como medio para seguir descubriendo lugares (Anexo 1.3.).

Dentro de las motivaciones, al preguntar a nuestros entrevistados por anécdotas que han vivido durante la práctica de su actividad, Tara Mulvany ha orientado sus respuestas a las condiciones hostiles del medio natural en el que practica su especialidad, al entorno marino y también a su contacto con fauna salvaje. En el caso de Rai Puig, Paco Acedo y Miguel Lozano, sus respuestas fueron completamente orientadas a las experiencias vividas con la fauna salvaje que en el océano habita y que con ellos había interactuado en alguna ocasión, y a las sensaciones que en ellos habían provocado aquellos instantes. Puig (2015): «Pues ver yubartas [ballenas jorobadas], incluso ver cómo pasaba alguna por debajo del kayak... me quedé helado» (Anexo 1.1.2., p. 9).

En los casos de Paco Acedo, Rai Puig y Miguel Lozano, coinciden en la motivación que despierta en ellos el descubrimiento en sus viajes de otras culturas y personas que las representan, como hemos podido ver en sus últimas expediciones, con imágenes y

vídeos disponibles en sus propias redes sociales. Es una manera de acercarse al lado más primitivo del ser humano, a los orígenes y a una vida lo más salvaje posible.

5.4. Análisis de los datos de la Fase 2. Los practicantes ocasionales de AFEMAI

Esta investigación pretende descubrir, en esta Fase 2, el perfil sociodemográfico y competencial de los practicantes ocasionales de kayak de mar. Al mismo tiempo nos servirá para posteriormente poder hacer una comparación de estos practicantes ocasionales en relación a los practicantes expertos en la Fase 3 de nuestro estudio.

De este modo, vamos a presentar aquí el análisis de los resultados que hemos podido extraer a partir de los cuestionarios que se pasaron a los practicantes ocasionales de kayak de mar en la Costa Brava de Catalunya, concretamente en Llançà.

En primer lugar, presentaremos los resultados en cuanto a *perfil sociodemográfico* de los practicantes. Posteriormente, presentaremos los resultados relacionados con la *percepción de competencia personal* de esos mismos practicantes.

El análisis de su percepción competencial se va a hacer partiendo de las seis dimensiones que se establecieron previamente a partir de las entrevistas en profundidad a expertos y del análisis del fondo documental elaborado sobre ellos mediante el seguimiento que hemos hecho de ellos a través de sus publicaciones en redes sociales y de sus apariciones en medios audiovisuales diversos.

5.4.1. El perfil sociodemográfico

5.4.1.1. Edades

Para un primer análisis y vaciado de la información de los datos sociodemográficos de los encuestados, en el caso del apartado correspondiente a la edad, se indicaron 8 intervalos de 9 años de edad cada uno, a excepción del primero que incluye desde el nacimiento a la educación obligatoria, y el último, que se establece como un intervalo abierto a cualquier edad superior a los 75 años. La población encuestada se distribuyó de la siguiente manera:

Tabla 5. Edades de los practicantes ocasionales de kayak de mar

INTERVALOS	EDAD	N.º DE PERSONAS	PORCENTAJE
1	Entre 0 y 15 años de edad	73	12,1 %
2	Entre 15 y 24 años de edad	115	19,1 %
3	Entre 25 y 34 años de edad	97	16,1 %
4	Entre 35 y 44 años de edad	117	19,5 %
5	Entre 45 y 54 años de edad	132	22 %
6	Entre 55 y 64 años de edad	56	9,3 %
7	Entre 65 y 74 años de edad	9	1,5 %
8	De 75 años en adelante	1	0,1 %

Fuente: elaboración propia.

5.4.1.2. Género

Con respecto al género de los practicantes, observamos que, de los 600 participantes, un 55,33 % han sido hombres y un 44,66 % mujeres, siendo este dato bastante parejo.

5.4.1.3. Nacionalidad

En relación a la nacionalidad de las personas encuestadas, hemos obtenido como resultado que un 75 % son nacionales y un 25 % son extranjeros.

5.4.1.4. Nivel de estudios

En lo que se refiere al nivel de estudios de los practicantes, el resultado es el siguiente:

Tabla 6. Nivel de estudios de los practicantes ocasionales de kayak de mar

NIVEL DE ESTUDIOS	N.º DE PERSONAS	PORCENTAJE
Educación primaria	28	4,7 %
Educación secundaria	101	16,8 %
Bachillerato	67	11,2 %
Ciclos formativos	73	12,2 %
Universidad	312	52 %
Otros	19	3,2 %

Fuente: elaboración propia.

5.4.1.5. Entorno en el que viven habitualmente

Dentro del entorno en el que viven habitualmente los practicantes ocasionales de kayak que hemos encontrado en nuestro estudio, hemos obtenido los datos siguientes:

Tabla 7. Entorno en el que viven habitualmente los practicantes ocasionales de kayak de mar

ENTORNO EN EL QUE VIVEN HABITUALMENTE	N.º DE PERSONAS	PORCENTAJE
Ciudad	326	54,33 %
Pueblo	234	39 %
Campo	33	5,5 %
Otros lugares	7	1,16 %

Fuente: elaboración propia.

5.4.1.6. Situación laboral de los practicantes

La situación laboral de los participantes en el cuestionario nos muestra que un 16 % trabaja por cuenta propia; un 49 % lo hace como asalariado; un 27 % se encuentra estudiando; un 2 % está desempleado; y un 6 % se encuentra en una situación distinta a las anteriores.

5.4.2. El perfil competencial de los practicantes ocasionales de kayak de mar

En esta Fase 2, como ya hemos avanzado anteriormente, vamos a presentar los resultados relacionados con los practicantes ocasionales de AFEMAI. Mediante los resultados que ofrecen los cuestionarios que se pasaron a esos 600 practicantes ocasionales de kayak de mar en la localidad de Llançà, Girona, pretendemos saber si las características descritas en el perfil competencial del experto en AFEMAI están también presentes en el imaginario y en la percepción de competencia del practicante ocasional de kayak de mar y en qué modo.

Vamos a mostrar los resultados partiendo de la misma estructura que se ha desprendido de las entrevistas a expertos y que ha servido para elaborar los cuestionarios en cuanto a dimensiones competenciales se refiere.

5.4.2.1. Dimensión competencial Trayectoria vital

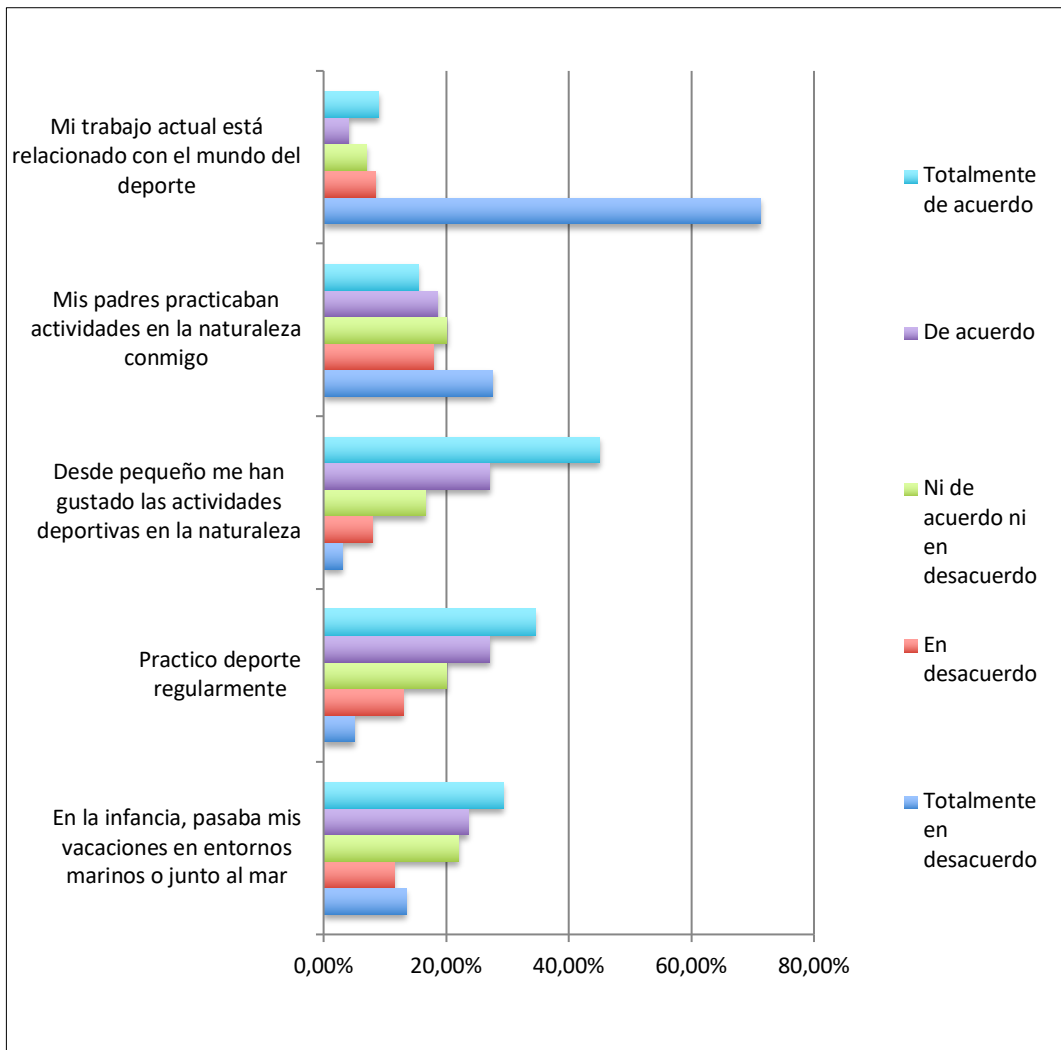
En esta dimensión competencial presentamos los resultados que tienen que ver con las primeras vivencias que los encuestados tuvieron con la naturaleza y el mar en su infancia; con sus vivencias y anécdotas familiares; con su manera de entender la vida; con sus experiencias laborales; y con su vida laboral y los sentimientos que les ofrece.

Tabla 8. Resultados Trayectoria vital practicantes ocasionales

	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni de acuerdo ni en desacuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
1. En la infancia, pasaba mis vacaciones en entornos marinos o junto al mar	81	13,5	69	11,5	132	22	142	23,6	176	29,3
2. Practico deporte regularmente	31	5,1	78	13	121	20,1	163	27,1	207	34,5
3. Desde pequeño me han gustado las actividades deportivas en la naturaleza	19	3,1	48	8	100	16,6	163	27,1	270	45
4. Mis padres practicaban actividades en la naturaleza conmigo	166	27,6	108	18	121	20,1	112	18,6	93	15,5
5. Mi trabajo actual está relacionado con el mundo del deporte	428	71,3	51	8,5	42	7	25	4,1	54	9

Fuente: elaboración propia.

Figura 38. Resultados Trayectoria vital practicantes ocasionales escala de Likert



Fuente: elaboración propia.

Indicador 1. En la infancia, pasaba mis vacaciones en entornos marinos o junto al mar

Los resultados muestran que más de la mitad de las personas encuestadas, un total de 318 (53 %), está de acuerdo o totalmente de acuerdo en afirmar que pasaba en su infancia las vacaciones en entornos marinos o junto al mar. Un 22 % no está de acuerdo ni en desacuerdo con esa afirmación. Y un 25 % está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo sobre el hecho de pasar en su infancia las vacaciones en entornos marinos o junto al mar. La curvatura del gráfico indica una tendencia positiva, pues, hacia el hecho de pasar en la infancia sus vacaciones en entornos marinos o junto al mar.

Indicador 2. Practico deporte regularmente

Una gran mayoría de las personas, un 61,6 %, está totalmente de acuerdo o de acuerdo a la pregunta sobre si practica deporte regularmente. Algunos, un 20,16 %, responden que no están de acuerdo ni en desacuerdo. Y un porcentaje menor, el 18,16 %, está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo sobre esta afirmación.

Aquí, la tendencia indica que la mayoría de los encuestados practica deporte regularmente.

Indicador 3. Desde pequeño me han gustado las actividades deportivas en la naturaleza

La mayoría de las personas encuestadas (72,16 %) ha afirmado que están de acuerdo o totalmente de acuerdo en que desde pequeños les han gustado las actividades deportivas en la naturaleza. Un 16 % no está de acuerdo ni en desacuerdo. Y únicamente un 11,16 % está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo.

Indicador 4. Mis padres practicaban actividades en la naturaleza conmigo

En esta cuestión casi la mitad, un 45,6 %, contesta negativamente: totalmente en desacuerdo o en desacuerdo. Un 20 % no está de acuerdo ni en desacuerdo. Y un 34,16 % dice que está de acuerdo o totalmente de acuerdo al afirmar que sus padres practicaban actividades en la naturaleza con él o ella.

Indicador 5. Mi trabajo actual está relacionado con el mundo del deporte

Los resultados a esta cuestión no admiten duda: el 71,3 % afirma estar totalmente en desacuerdo con la pregunta sobre si su trabajo está relacionado con el mundo del deporte.

5.4.2.2. Dimensión competencial Experimentación

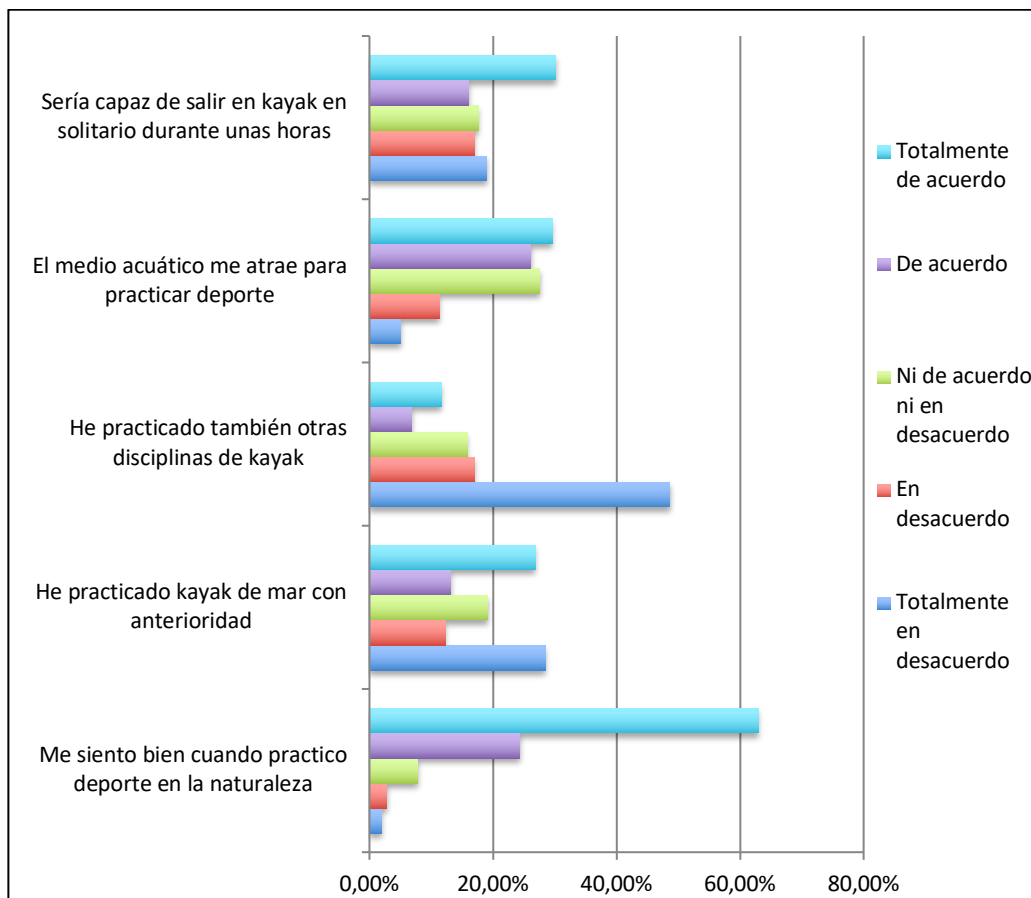
En esta dimensión competencial mostramos los resultados en relación a lo que esa actividad ofrece; a la práctica específica y la relación con el medio acuático en sí; y a sus aptitudes, expresiones y anécdotas.

Tabla 9. Resultados Experimentación practicantes ocasionales

	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni de acuerdo ni en desacuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
1. Me siento bien cuando practico deporte en la naturaleza	12	2	17	2,8	47	7,8	146	24,3	378	63
2. He practicado kayak de mar con anterioridad	171	28,5	74	12,3	115	19,1	79	13,1	161	26,8
3. He practicado también otras disciplinas de kayak	292	48,6	102	17	95	15,8	41	6,8	70	11,6
4. El medio acuático me atrae para practicar deporte	31	5,1	68	11,3	166	27,6	157	26,1	178	29,6
5. Sería capaz de salir en kayak en solitario durante unas horas	114	19	102	17	106	17,6	97	16,1	181	30,1

Fuente: elaboración propia.

Figura 39. Resultados Experimentación practicantes ocasionales escala de Likert



Fuente: elaboración propia.

Indicador 1. Me siento bien cuando practico deporte en la naturaleza

A la primera de estas cuestiones, la mayoría absoluta de los encuestados ha contestado que está de acuerdo o, en mayor cantidad incluso, totalmente de acuerdo. Un 87,3 % se siente bien cuando practica deporte en la naturaleza, tal y como muestra el gráfico.

Indicador 2. He practicado kayak de mar con anterioridad

En esta afirmación encontramos un reparto muy equitativo. Existe el mismo número de personas que afirma estar de acuerdo o totalmente de acuerdo (40 %) que en desacuerdo o totalmente en desacuerdo (40,8 %). Un 19,6 % no está de acuerdo ni en desacuerdo. Por lo tanto, hay máxima igualdad entre las personas que han practicado kayak de mar con anterioridad y las que no, observándose que no hay unanimidad en este aspecto analizado.

Indicador 3. He practicado también otras disciplinas de kayak

Casi la mitad de las personas no ha practicado nunca (está totalmente en desacuerdo) ninguna otra disciplina de kayak (48,6 %). Y otro 17 % también está en desacuerdo. Por lo tanto, podemos afirmar que mayoritariamente los encuestados no han practicado otras disciplinas de kayak como podría ser en aguas bravas, por ejemplo.

Indicador 4. El medio acuático me atrae para practicar deporte

La atracción por el medio acuático queda patente al observar este gráfico en el que más de la mitad, un 55,8 % de las personas encuestadas, afirma estar totalmente de acuerdo o de acuerdo en ello. En un punto medio, ni de acuerdo ni en desacuerdo, se sitúa el 27,6 %. Únicamente el 11,3 % está en desacuerdo y el 5,1 % está totalmente en desacuerdo.

Indicador 5. Sería capaz de salir en kayak en solitario durante unas horas

En esta cuestión las respuestas están muy repartidas y encontramos igualdad tanto en los que creen que serían capaces de salir en kayak en solitario durante unas horas como en los que no lo creen, aunque el número de personas que se ven capaces es ligeramente superior a las que no. Totalmente de acuerdo o de acuerdo se ha mostrado un 46,3 % de los encuestados. Un 36 % se ha mostrado en desacuerdo o totalmente en desacuerdo. Un 17,6 % no se muestra ni de acuerdo ni en desacuerdo. Por lo tanto, hay una gran igualdad con una ligera tendencia al alza en los que sí se creen capaces de salir en kayak en solitario durante unas horas.

5.4.2.3. Dimensión competencial Entorno natural

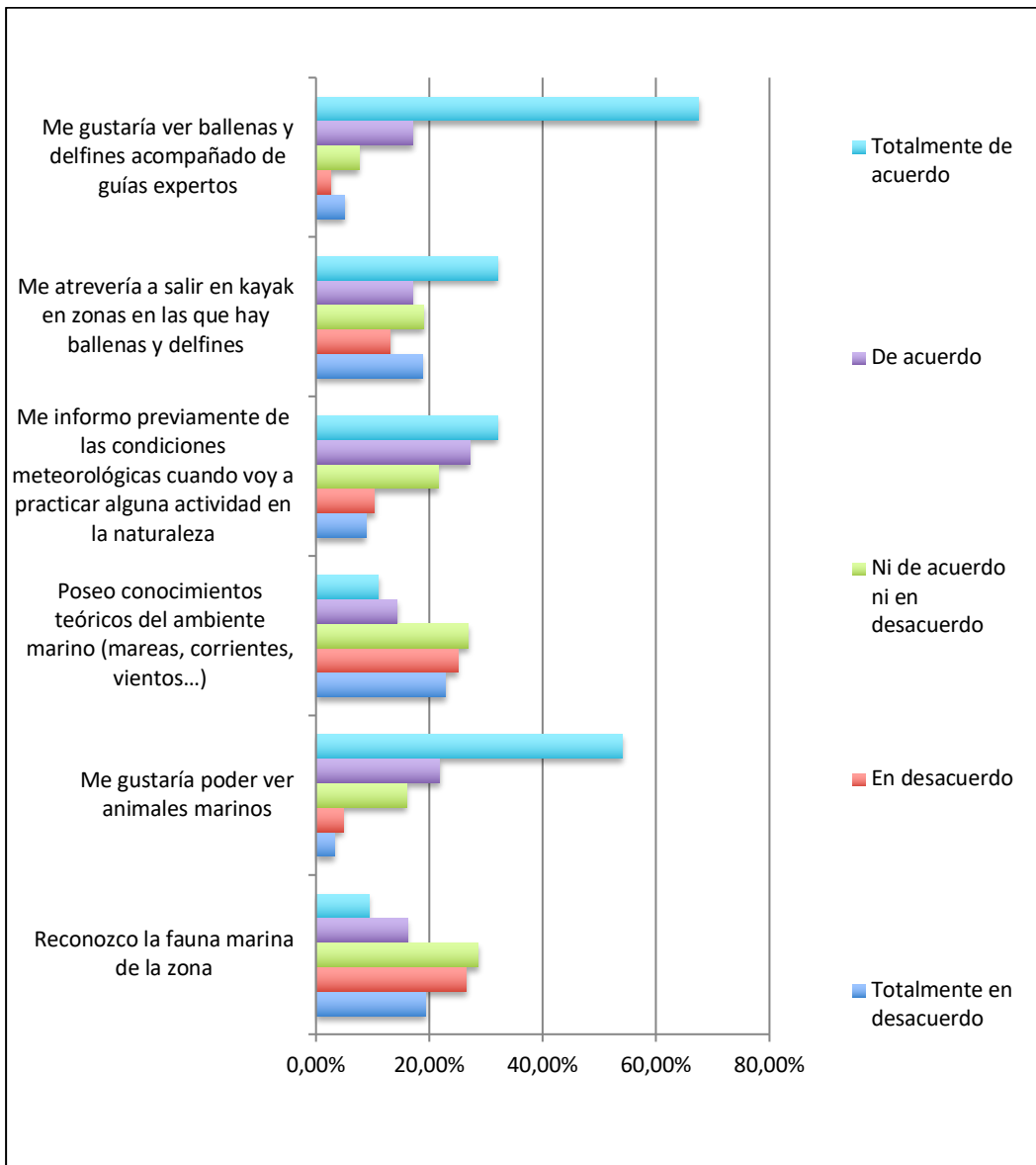
En esta dimensión competencial se observan los resultados en relación a la experiencia con la presencia de animales; la relación con la soledad; los animales y las emociones que en relación a ellos aparecen; y el conocimiento, descubrimiento e inmersión en el entorno.

Tabla 10. Resultados Entorno natural practicantes ocasionales

	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni de acuerdo ni en desacuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
1. Reconozco la fauna marina de la zona	116	19,3	159	26,5	172	28,6	97	16,1	56	9,3
2. Me gustaría poder ver animales marinos	20	3,3	29	4,8	96	16	131	21,8	324	54
3. Poseo conocimientos teóricos del ambiente marino (mareas, corrientes, vientos...)	137	22,8	150	25	161	26,8	86	14,3	66	11
4. Me informo previamente de las condiciones meteorológicas cuando voy a practicar alguna actividad en la naturaleza	53	8,8	62	10,3	130	21,6	163	27,1	192	32
5. Me atrevería a salir en kayak en zonas en las que hay ballenas y delfines	113	18,8	79	13,1	114	19	102	17	192	32
6. Me gustaría ver ballenas y delfines acompañado de guías expertos	30	5	16	2,6	46	7,6	103	17,1	405	67,5

Fuente: elaboración propia.

Figura 40. Resultados Entorno natural practicantes ocasionales escala de Likert



Fuente: elaboración propia.

Indicador 1. Reconozco la fauna marina de la zona

En el primer apartado se observa que únicamente un 9,3 % está totalmente de acuerdo en que conoce la fauna marina de la zona. Un 16,1 % está de acuerdo en que la conoce. Y un 28,6 % no está de acuerdo ni en desacuerdo. En desacuerdo o totalmente en desacuerdo encontramos un 45,8 %. Así pues, predomina el conocimiento parcial o el desconocimiento de la fauna marina de la zona.

Indicador 2. Me gustaría poder ver animales marinos

No cabe duda del gran interés de los encuestados por ver fauna marina. Más de la mitad de ellos (un 54 %) está totalmente de acuerdo. Y otros, el 21,8 %, están de acuerdo. Ni de acuerdo ni en desacuerdo está un 16 %. Únicamente un 8,1 % está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo.

Indicador 3. Poseo conocimientos teóricos del ambiente marino (mareas, corrientes, vientos...)

En el conocimiento del medio marino nuestros encuestados se muestran poco conocedores de él. Solo un 25,3 % está de acuerdo o totalmente de acuerdo en poseer conocimientos teóricos sobre mareas, corrientes, vientos, etc. Otro 26,8 % no está de acuerdo ni en desacuerdo. Y un 47,8 % está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo ante esta afirmación. Así pues, parece que predomina el conocimiento parcial o el desconocimiento de los conceptos teóricos del ambiente marino.

Indicador 4. Me informo previamente de las condiciones meteorológicas cuando voy a practicar alguna actividad en la naturaleza

Observando los resultados, podemos afirmar que más de la mitad de los encuestados se informa previamente de las condiciones meteorológicas cuando va a practicar alguna actividad en la naturaleza. Un 59,1 % está de acuerdo o totalmente de acuerdo. Un 21,6 % no está de acuerdo ni en desacuerdo. Y únicamente un 19,1 % se muestra en desacuerdo o totalmente en desacuerdo. La curva del gráfico indica un creciente interés hacia las condiciones meteorológicas por parte de las personas que van a practicar alguna actividad en la naturaleza.

Indicador 5. Me atrevería a salir en kayak en zonas en las que hay ballenas y delfines

A esta pregunta, encontramos que un 49 % está de acuerdo o totalmente de acuerdo y un 32 % en desacuerdo o totalmente en desacuerdo. En el centro, ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 19 %. Por lo tanto, podemos decir que hay un gran número de personas que se atreverían a salir en kayak en zonas en las que hay ballenas y delfines, aunque también hay un número de personas considerable que tiene dudas sobre ello o que, directamente, no lo harían.

Indicador 6. Me gustaría ver ballenas y delfines acompañado de guías expertos

Los resultados a esta afirmación son muy claros: la mayoría, un 67,5 %, está totalmente de acuerdo. Y un 17,6 % de acuerdo. El resto, ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 7,6 %. Y en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, únicamente un 7,6 %. Resulta evidente, pues, que la gran mayoría de los encuestados desearía ver ballenas y delfines acompañado de guías expertos.

5.4.2.4. Dimensión competencial Aprendizaje

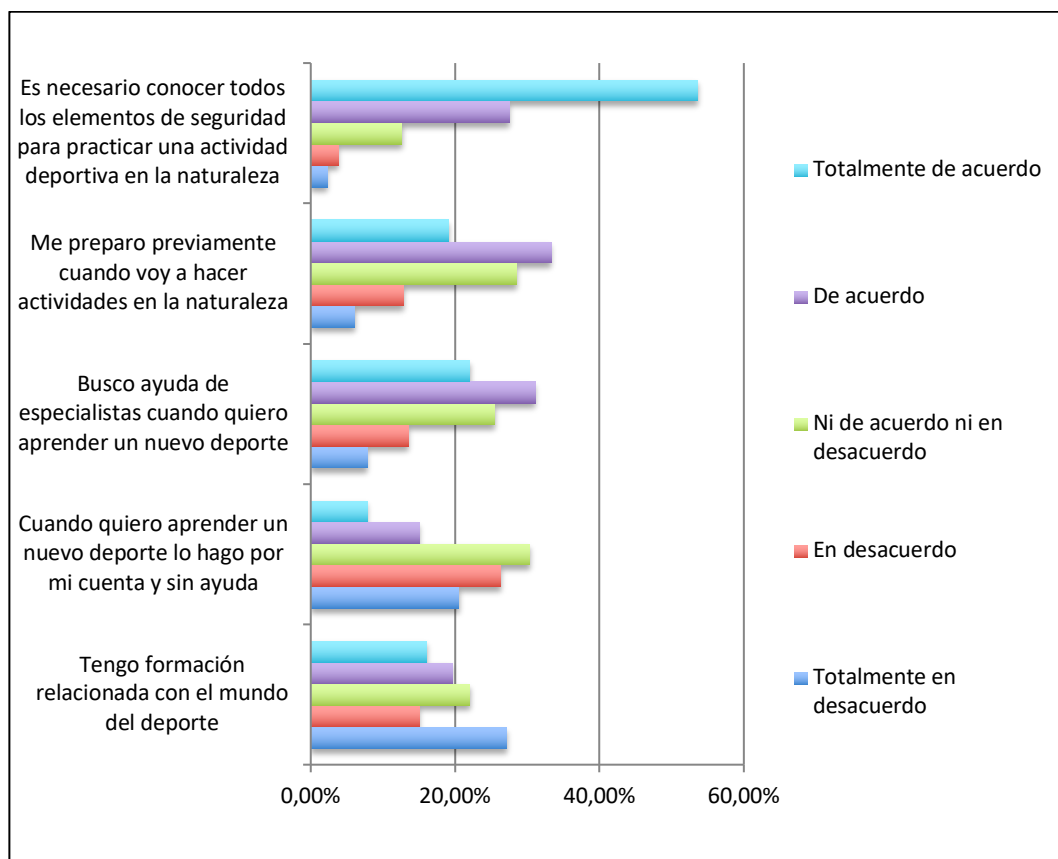
En esta dimensión competencial se presentan los resultados sobre el entrenamiento; la preparación y puesta en práctica de la actividad; el estudio y conocimiento del entorno; la formación permanente; la práctica segura; y el proceso de aprendizaje.

Tabla 11. Resultados Aprendizaje practicantes ocasionales

	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni de acuerdo ni en desacuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
1. Tengo formación relacionada con el mundo del deporte	163	27,1	90	15	132	22	118	19,6	97	16,1
2. Cuando quiero aprender un nuevo deporte lo hago por mi cuenta y sin ayuda	123	20,5	158	26,3	182	30,3	90	15	47	7,8
3. Busco ayuda de especialistas cuando quiero aprender un nuevo deporte	47	7,8	81	13,5	153	25,5	187	31,1	132	22
4. Me preparo previamente cuando voy a hacer actividades en la naturaleza	37	6,1	77	12,8	171	28,5	200	33,3	115	19,1
5. Es necesario conocer todos los elementos de seguridad para practicar una actividad deportiva en la naturaleza	14	2,3	23	3,8	76	12,6	165	27,5	322	53,6

Fuente: elaboración propia.

Figura 41. Resultados Aprendizaje practicantes ocasionales escala de Likert



Fuente: elaboración propia.

Indicador 1. Tengo formación relacionada con el mundo del deporte

Ante la primera de estas cuestiones, encontramos una gran igualdad en las respuestas. Totalmente de acuerdo está un 16,1 %. De acuerdo, un 19,6 %. Ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 22 %. En desacuerdo, un 15 %. Y totalmente en desacuerdo, un 27 %. Así pues, pese a la igualdad, parece que el porcentaje de personas que no tienen formación relacionada con el mundo del deporte y que practican kayak de mar ocasionalmente es bastante elevado, superando la mitad de los encuestados.

Indicador 2. Cuando quiero aprender un nuevo deporte lo hago por mi cuenta y sin ayuda

Ante esta cuestión encontramos que los encuestados muestran serias dudas, ya que la respuesta que han dado más personas, un 30,3 %, ha sido que no están de acuerdo ni en desacuerdo. Hacia el lado negativo, es decir, en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, se ha manifestado un 46,8 %. Y hacia el lado positivo, es decir, que están

de acuerdo o totalmente de acuerdo en que aprenden un nuevo deporte por su cuenta y sin ayuda, se ha manifestado un 22,8 %. Por lo tanto, parece que una gran parte (casi la mitad) de las personas no aprende por su cuenta la nueva disciplina deportiva que se propone o, al menos, se agita en la duda.

Indicador 3. Busco ayuda de especialistas cuando quiero aprender un nuevo deporte

Viendo la respuesta a la pregunta anterior, ya podíamos intuir algo los resultados de esta. Así, vemos que un 53,1 % se muestra totalmente de acuerdo o de acuerdo en buscar ayuda de especialistas para aprender un nuevo deporte. Un 25,5 % no está de acuerdo ni en desacuerdo. Y un 21,3 % está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo.

Indicador 4. Me preparo previamente cuando voy a hacer actividades en la naturaleza

Un 33,3 % está de acuerdo en prepararse previamente cuando va a hacer actividades en la naturaleza. Un 19,1 % está totalmente de acuerdo. El 28,5 % no está de acuerdo ni en desacuerdo. Y en desacuerdo o totalmente en desacuerdo está el 19 %. Es decir, algo más de la mitad se prepara previamente a hacer una actividad en la naturaleza.

Indicador 5. Es necesario conocer todos los elementos de seguridad para practicar una actividad deportiva en la naturaleza

La mayoría de los encuestados así lo cree, un 81,1 %. Están o totalmente de acuerdo (el 53,6 %) o de acuerdo (el 27,5 %).

5.4.2.5. Dimensión competencial Valores

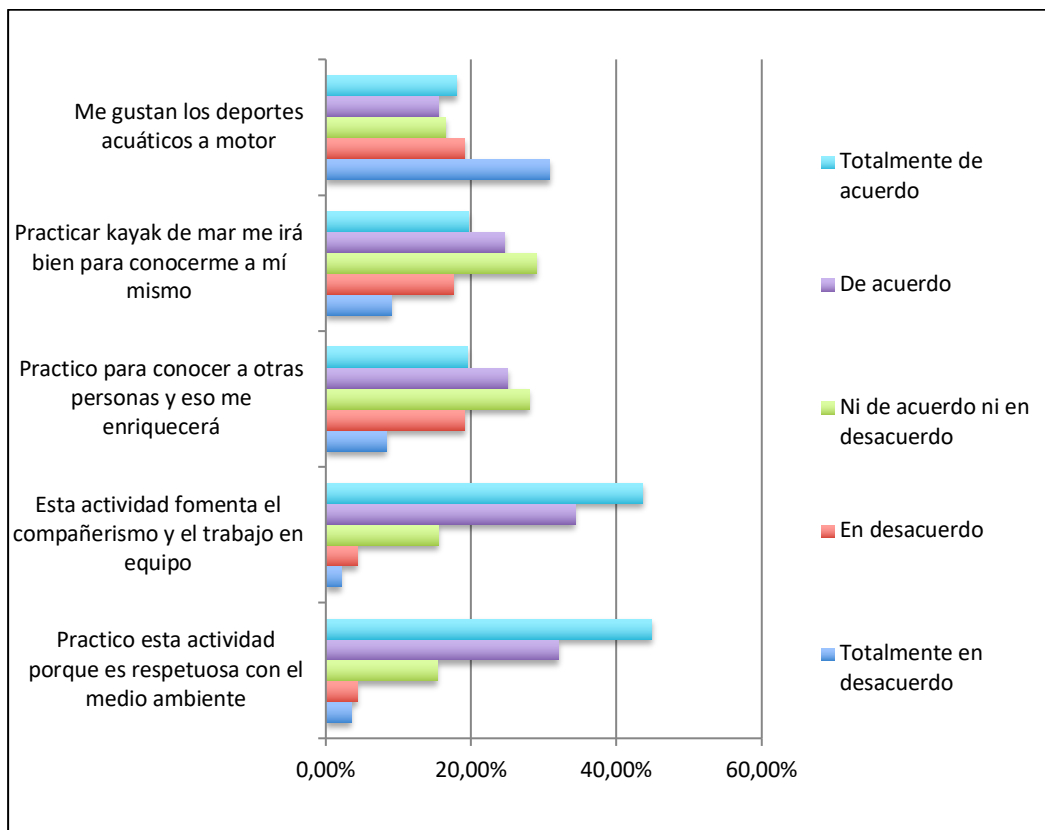
En esta dimensión competencial se presentan los resultados sobre lo que esa actividad les ofrece en su día a día; los sentimientos y percepciones que despierta en ellos socialmente; y las preferencias y prioridades para ellos.

Tabla 12. Resultados Valores practicantes ocasionales

	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni de acuerdo ni en desacuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
1. Practico esta actividad porque es respetuosa con el medio ambiente	21	3,5	26	4,3	92	15,3	192	32	269	44,8
2. Esta actividad fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo	13	2,1	26	4,3	93	15,5	206	34,3	262	43,6
3. Practico para conocer a otras personas y eso me enriquecerá	50	8,3	115	19,1	168	28	150	25	117	19,5
4. Practicar kayak de mar me irá bien para conocerme mejor a mí mismo/a	54	9	106	17,6	174	29	148	24,6	118	19,6
5. Me gustan los deportes acuáticos a motor	185	30,8	115	19,1	99	16,5	93	15,5	108	18

Fuente: elaboración propia.

Figura 42. Resultado Valores practicantes ocasionales Escala de Likert



Fuente: elaboración propia.

Indicador 1. Practico esta actividad porque es respetuosa con el medio ambiente

No parece que los encuestados tengan muchas dudas al respecto de esta cuestión: un 44,8 % está totalmente de acuerdo y un 32 % está de acuerdo. Un 15,3 % no está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y tan solo un 7,8 % está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo.

Indicador 2. Esta actividad fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo

También parece clara la tendencia en esta cuestión. Casi la mitad de los encuestados está totalmente de acuerdo (un 43,6 %) y otros muchos (un 34,3 %) están de acuerdo. Un 15,5 % no está de acuerdo ni en desacuerdo. Y entre los que están en desacuerdo o totalmente en desacuerdo tan solo suman el 6,5 %.

Indicador 3. Practico para conocer a otras personas y eso me enriquecerá

Ante esta afirmación hay un 44,5 % que está totalmente de acuerdo o de acuerdo. Y un 27,5 % que está totalmente en desacuerdo o en desacuerdo. Hay un gran número de personas, un 28 %, que no está de acuerdo ni en desacuerdo.

Indicador 4. Practicar kayak de mar me irá bien para conocerme mejor a mí mismo/a

Un 19,6 % está totalmente de acuerdo con esta afirmación. Un 24,6 % está de acuerdo. Otros, el 29 %, no están de acuerdo ni en desacuerdo. Y finalmente, está en desacuerdo el 17,6 % de las personas y totalmente en desacuerdo el 8,3 %.

Indicador 5. Me gustan los deportes acuáticos a motor

En esta cuestión encontramos que un 50 %, la mitad de los encuestados, está totalmente en desacuerdo o en desacuerdo. Un 16,5 % no se muestra ni de acuerdo ni en desacuerdo. Y, finalmente, entre los que están de acuerdo o totalmente de acuerdo suman un 33,5 %.

5.4.2.6. Dimensión competencial Motivaciones

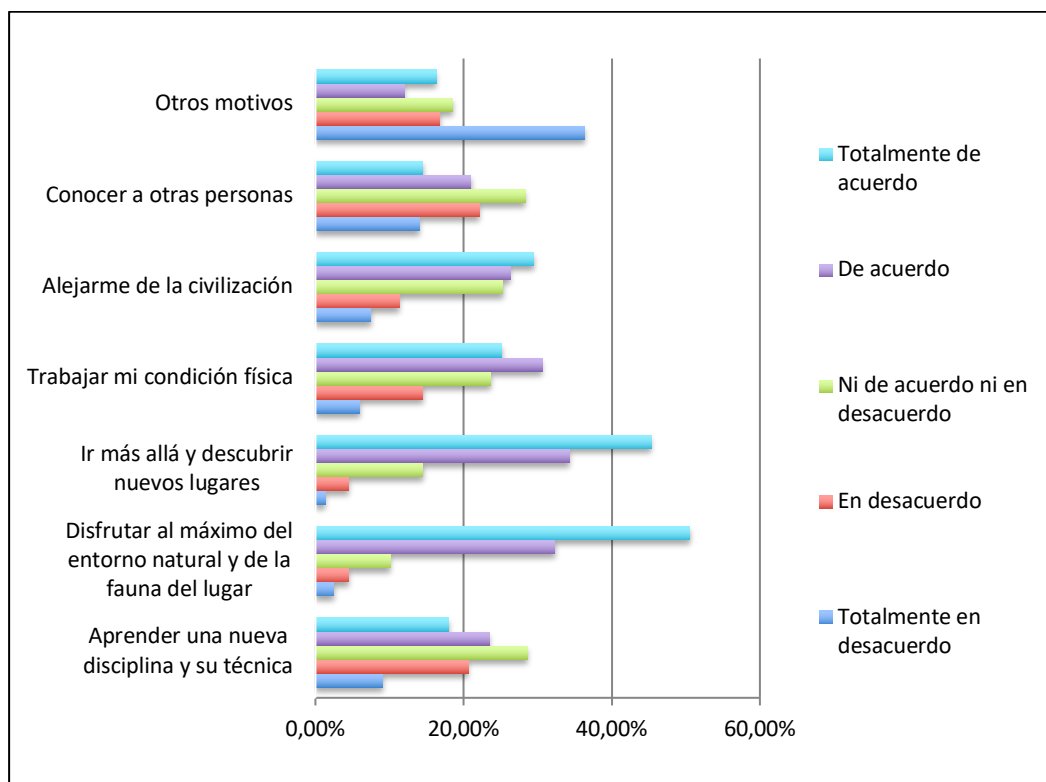
En esta última dimensión competencial, los resultados que se presentan son en relación a las motivaciones directas sobre la práctica de esa actividad; las anécdotas que les ayudan a repetir; y las motivaciones relacionadas con los distintos ámbitos en los que se desarrollan.

Tabla 13. Resultado Motivaciones practicantes ocasionales

PRACTICO ESTA ACTIVIDAD PARA:	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni de acuerdo ni en desacuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
1. Aprender una nueva disciplina y su técnica	55	9,1	124	20,6	172	28,6	141	23,5	108	18
2. Disfrutar al máximo del entorno natural y de la fauna del lugar	15	2,5	27	4,5	61	10,1	194	32,3	303	50,5
3. Ir más allá y descubrir nuevos lugares	8	1,3	27	4,5	87	14,5	206	34,3	272	45,3
4. Trabajar mi condición física	36	6	87	14,5	142	23,6	184	30,6	151	25,1
5. Alejarme de la civilización	45	7,5	68	11,3	152	25,3	158	26,3	177	29,5
6. Conocer a otras personas	84	14	133	22,1	170	28,3	126	21	87	14,5
7. Otros motivos	218	36,3	101	16,8	111	18,5	72	12	98	16,3

Fuente: elaboración propia.

Figura 43. Resultado Motivaciones practicantes ocasionales escala de Likert



Fuente: elaboración propia.

Indicador 1. Aprender una nueva disciplina y su técnica

Al parecer, en este indicador no parece haber unanimidad. Está bastante repartido, aunque parece que es ligeramente superior (41,5 %) el número de personas que ve en ello una motivación en comparación a los que no lo consideran así (29,7 %), que es un número de personas muy similar a las que no se muestran a favor ni en contra de tal afirmación (28,6 %).

Indicador 2. Disfrutar al máximo del entorno natural y de la fauna del lugar

Parece ser que sí, que la mayoría de la gente está totalmente de acuerdo (un 50,5 %) o de acuerdo (el 32,3 %) con esta afirmación. En el centro, ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 10,1 %. Y totalmente en desacuerdo o en desacuerdo, el 7 %.

Indicador 3. Ir más allá y descubrir nuevos lugares

También parece ser esta una motivación destacada por los encuestados. El 79,6 % está totalmente de acuerdo o de acuerdo en practicar esta actividad para ir más allá y

descubrir nuevos lugares. Un 14,5 % no está ni de acuerdo ni en desacuerdo. El 5,83 % está totalmente en desacuerdo o en desacuerdo.

Indicador 4. Trabajar mi condición física

En total, el 25,1 % de personas está totalmente de acuerdo en que practican esta actividad porque quieren trabajar su condición física, y el 30,6 % está de acuerdo también con esta afirmación. En el centro, encontramos al 23,6 % que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo. Y, finalmente, un 20,5 % está totalmente en desacuerdo o en desacuerdo.

Indicador 5. Alejarme de la civilización

Está totalmente de acuerdo con ello el 29,5 % de los encuestados. El 26,3 % está de acuerdo. Ni de acuerdo ni en desacuerdo está el 25,3 %. Y el 18,8 % está totalmente en desacuerdo o en desacuerdo. Por lo tanto, más de la mitad de los encuestados se muestra favorable a practicar esta actividad con el objetivo de alejarse de la civilización.

Indicador 6. Conocer a otras personas

Sobre esa motivación, un 35,5 % está totalmente de acuerdo o de acuerdo. Y un 36,1 % está totalmente en desacuerdo o en desacuerdo. Ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 28,3 %. Por lo tanto, hay una gran igualdad en las respuestas.

Indicador 7. Otros motivos

Respecto a si esgrimen otros motivos para practicar esta actividad, el 53,1 % está totalmente en desacuerdo o en desacuerdo. Y un 28,3 % está de acuerdo o totalmente de acuerdo. En el centro, ni de acuerdo ni en desacuerdo, se sitúa el 18,5 % de los encuestados.

5.5. Interpretación de los datos de la Fase 2: los practicantes ocasionales de AFEMAI

Esta investigación ha pretendido establecer el perfil sociodemográfico y competencial de los practicantes ocasionales de kayak de mar como un elemento más para responder a las preguntas que nos planteamos. Especialmente, para poder hacer una comparación en relación a los practicantes expertos en AFEMAI.

En lo que se refiere al *perfil sociodemográfico* del practicante ocasional de kayak de mar, estamos hablando de un hombre o mujer (apenas hay distinción) de entre 45 y 54 años de edad, nacido en nuestro país, con estudios universitarios, que tiene su residencia habitual en la ciudad y que trabaja como asalariado. Pese a ello, debemos decir que la diferencia entre practicantes masculinos y femeninos es muy pequeña (un 5 %). Igualmente, hemos observado que esa franja de edad comentada es la que agrupa a un mayor porcentaje de practicantes, pero con muy poca diferencia en relación a otras franjas de edad, como las que comprenden a los practicantes de entre 15 y 24, 35 y 44, y 25 y 34.

En relación al *perfil competencial* de los practicantes, empezando por la dimensión Trayectoria vital de los encuestados, podemos observar:

- que son personas que, en la infancia, mayoritariamente, pasaban las vacaciones en entornos marinos o junto al mar;
- que practican deporte regularmente y que ya desde pequeños tenían afición por la práctica deportiva en la naturaleza;
- que la mayoría de ellos no son profesionales del mundo del deporte ni se ganan la vida en un empleo relacionado con la práctica deportiva; y
- que, en sus primeros años, casi la mitad de ellos no compartieron experiencias en la naturaleza con sus padres.

A modo de interpretación, en lo que hace referencia a la *experiencia sobre la práctica*, podemos decir que la gran mayoría afirma que se sienten bien cuando practican deporte en la naturaleza; que hemos encontrado una cantidad de personas que nunca habían practicado kayak de mar con anterioridad similar a la cantidad de los que sí lo habían hecho anteriormente; que la mayoría de las personas no habían practicado otras disciplinas de kayak anteriormente; que la atracción por el medio acuático no provoca rechazo alguno, al contrario, es alta; y que el número de personas que se atrevería a salir en kayak de mar en solitario durante unas horas es ligeramente superior al porcentaje de los que no lo harían.

En la relación con el *entorno natural*, hemos visto que los encuestados no tienen un conocimiento profundo de la fauna del lugar pero sí un gran deseo de ver animales marinos; que aunque sí que se informan previamente a la actividad sobre las condiciones meteorológicas, no tienen unos grandes conocimientos teóricos sobre el ambiente marino; y que hay dudas sobre el número de practicantes que se atrevería a

practicar kayak de mar en zonas en las que hubiera ballenas y delfines y los que no, aunque esa división desaparece al observar que la gran mayoría de ellos preferiría hacerlo si es en compañía de guías expertos.

En los aspectos relacionados con el *aprendizaje* que acabamos de ver, se observa que hay casi la misma proporción de practicantes ocasionales de kayak de mar que tienen cierta formación relacionada con el mundo del deporte y que no la tienen; que suelen buscar la ayuda de especialistas cuando quieren aprender un nuevo deporte, aunque a veces también lo hacen por su cuenta; que normalmente se preparan previamente cuando van a practicar un deporte en la naturaleza; y que la gran mayoría tiene muy claro que para hacerlo hay que conocer todos los elementos de seguridad.

Si hablamos de *valores*, nuestros encuestados practican esta actividad de forma mayoritaria porque es respetuosa con el medio ambiente y porque fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo. Algunos de ellos creen que esta actividad les ayudará a conocer a otras personas y que ello les enriquecerá, aunque es un porcentaje similar al que opina que ese hecho no es influyente para ellos. Un alto porcentaje cree que practicar kayak de mar les ayudará a conocerse a sí mismos. Y también observamos que nuestros practicantes no son demasiado aficionados a los deportes acuáticos a motor, aspecto que no debe sorprender ya que, como hemos comentado, hay una gran mayoría que practica esta actividad por lo respetuosa que es con el medio ambiente.

Finalmente, en cuanto a las *motivaciones* de nuestros encuestados, vemos que destacan positivamente el disfrutar al máximo del entorno natural y de la fauna del lugar, además de la voluntad de ir más allá y descubrir nuevos lugares. También hay una gran parte que confiesa hacerlo para alejarse de la civilización y para trabajar su condición física. En menor medida, aparecen los que están interesados en aprender una nueva disciplina y su técnica y los que lo practican por conocer a otras personas. Más de la mitad de ellos no esgrimen otros motivos para practicar kayak de mar ocasionalmente.

5.6. Fase 3. AFEMAI: comparativa entre practicantes ocasionales y expertos competenciales

5.6.1. Trayectoria vital

Tabla 14. Resultados comparativa dimensión Trayectoria vital

TRAYECTORIA VITAL	PRACTICANTES EXPERTOS		PRACTICANTES OCASIONALES
	RAI PUIG	TARA MULVANY	
En la infancia, pasaba mis vacaciones en entornos marinos o junto al mar	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	53,9 % sí
Practico deporte regularmente	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	61,6 % sí
Desde pequeño me han gustado las actividades deportivas en la naturaleza	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	72,1 % sí
Mis padres practicaban actividades en la naturaleza conmigo	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	34,1 % sí
Mi trabajo actual está relacionado con el mundo del deporte	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	13,1 % sí

Fuente: elaboración propia.

En relación a la trayectoria vital, si comparamos a los practicantes expertos con los practicantes ocasionales, vemos que todos ellos coinciden en haber pasado su infancia en entornos marinos o junto al mar. Ya de pequeños eran amantes de la práctica deportiva en la naturaleza. Sin embargo, los practicantes ocasionales no practicaban actividades en la naturaleza con sus padres, como sí hacían Tara Mulvany y Rai Puig. Del mismo modo, los practicantes ocasionales, a pesar de practicar actividad física y deporte con regularidad, no han convertido esa práctica en su profesión ni en una manera de entender la vida, cosa que sí han hecho nuestros expertos. Es decir, en nuestros especialistas se creó un fuerte vínculo con los espacios marinos gracias en parte a la transmisión de conocimientos que les proporcionaron sus padres, que fueron quienes los acompañaron en sus primeras experiencias. Esa circunstancia se dio en ambos expertos. Ese vínculo ha perdurado

en el tiempo y se mantiene vigente en la actualidad, haciendo de él su modo de vida, aunque en el caso de Rai Puig quedara apartado durante un período de tiempo que, curiosamente, coincidió con la adolescencia.

Por lo tanto, en ambos casos, expertos y practicantes ocasionales crecieron acumulando experiencias y recuerdos en espacios marinos. La diferencia es que los practicantes expertos han mantenido ese vínculo hasta la actualidad y lo han convertido en su medio de vida, en su fuente de ingresos, sin distanciarse de él apenas a lo largo de sus vidas. Valoran la vida que les ofrece, las sensaciones que en ellos despiertan. No entienden la vida sin esa práctica acompañándolos en el día a día. Por el contrario, los practicantes ocasionales vuelven a ella de vez en cuando, haciendo un paréntesis en su habitual modo de vida para disfrutar de los placeres que les ofrece este contacto con la actividad física en espacios marinos.

5.6.2. Experimentación

Tabla 15. Resultados comparativa dimensión Experimentación

EXPERIMENTACIÓN	PRACTICANTES EXPERTOS		PRACTICANTES OCASIONALES
	RAI PUIG	TARA MULVANY	
Me siento bien cuando practico deporte en la naturaleza	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	87,3 % sí
He practicado kayak de mar con anterioridad	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	39,9 % sí
He practicado también otras disciplinas de kayak	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	18,4 % sí
El medio acuático me atrae para practicar deporte	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	55,7 % sí
Sería capaz de salir en kayak en solitario durante unas horas	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	46,2 % sí

Fuente: elaboración propia.

En ambos casos hay unanimidad al expresar lo que les proporciona el experimentar esta práctica deportiva: bienestar. No importa si son expertos, han practicado alguna vez con anterioridad o es la primera vez que llevan a cabo esta especialidad: todos se han sentido bien siempre que han practicado actividad física en el medio natural y todos se sienten atraídos por el medio acuático para practicar deporte. Además, la mayoría de los encuestados se atrevería a practicar kayak de mar en solitario durante

algunas horas, aspecto que coincide con la práctica habitual de nuestros expertos, que dicen sentirse cómodos en esas circunstancias de soledad por todo lo que les aporta en materia de bienestar. Por lo tanto, los practicantes ocasionales también sienten la atracción de esta práctica y lo que les aporta en lo que a bienestar personal se refiere.

Así, parece que esas prácticas de actividad física provocan en todos los participantes de la investigación un bienestar general sin ninguna duda, y que el medio marino provoca una gran atracción en todos ellos.

5.6.3. Relación con el entorno natural

Tabla 16. Resultados comparativa dimensión Entorno natural

ENTORNO NATURAL	PRACTICANTES EXPERTOS		PRACTICANTES OCASIONALES
	RAI PUIG	TARA MULVANY	
Reconozco la fauna marina de la zona	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	25,4 % sí
Me gustaría poder ver animales marinos	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	75,8 % sí
Poseo conocimientos teóricos del ambiente marino (mareas, corrientes, vientos...)	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	25,4 % sí
Me informo previamente de las condiciones meteorológicas cuando voy a practicar alguna actividad en la naturaleza	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	59,1 % sí
Me atrevería a salir en kayak en zonas en las que hay ballenas y delfines	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	49 % sí
Me gustaría ver ballenas y delfines acompañado de guías expertos	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	84,6 % sí

Fuente: elaboración propia.

En lo que se refiere a la relación con el entorno natural, tanto los practicantes ocasionales como los expertos disfrutaban con la vida salvaje y se sienten atraídos por ella de igual modo. Los expertos disfrutaban manteniéndose a una distancia prudencial, aunque se han visto en situaciones de interacción directa con la fauna salvaje, en un perfil parecido al de la mayoría de los practicantes ocasionales, que también quieren acercarse, pero con una seguridad (como la que les ofrecería la compañía de guías expertos). Tara Mulvany, una de los dos expertos, igual que la mayoría de

practicantes ocasionales, no se informa previamente en profundidad de la fauna que hay en el lugar, a menos que condicione su práctica (como los osos polares en Svalbard). Tanto expertos como no expertos se informan previamente de las condiciones meteorológicas, aunque lo que marca la diferencia entre unos y otros es el conocimiento profundo del medio natural por parte de los practicantes expertos, a través de su dilatada experiencia previa; aspecto que les aporta seguridad y tranquilidad para desenvolverse en ese medio y en su comportamiento en situaciones que surgen durante la práctica. Destacamos, pues, el deseo de aproximación a la fauna salvaje en ambos casos, aunque resulta determinante la experiencia de los expertos como base para la interacción con esta, aspecto del que carecen los practicantes ocasionales y motivo por el que, probablemente, afirmen sentirse mejor si van acompañados de alguien con esa experiencia previa. Podríamos hablar aquí de miedo a la incertidumbre propia de esos espacios marinos con fauna salvaje por parte de los practicantes ocasionales.

5.6.4. Formación y aprendizaje

Tabla 17. Resultados comparativa dimensión Aprendizaje

APRENDIZAJE	PRACTICANTES EXPERTOS		PRACTICANTES OCASIONALES
	RAI PUIG	TARA MULVANY	
Tengo formación relacionada con el mundo del deporte	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	45,7 % sí
Cuando quiero aprender un nuevo deporte lo hago por mi cuenta y sin ayuda	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	22,8 % sí
Busco ayuda de especialistas cuando quiero aprender un nuevo deporte	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	53,1 % sí
Me preparo previamente cuando voy a hacer actividades en la naturaleza	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	52,4 % sí
Es necesario conocer todos los elementos de seguridad para practicar una actividad deportiva en la naturaleza	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	81,1 % sí

Fuente: elaboración propia.

En lo relacionado con la formación y el aprendizaje, vemos que los practicantes expertos y los ocasionales coinciden en repartirse casi a partes iguales entre los que han recibido formación relacionada con el mundo del deporte y los que no. En el caso de los expertos solo dos, precisamente los dos kayakistas, Rai Puig y Tara Mulvany, se formaron académicamente para gestionar la práctica deportiva y, específicamente, para gestionar la práctica deportiva recreativa en espacios naturales. Los demás lo hicieron una vez que ya habían llevado a cabo otros estudios iniciales para desarrollar su actividad laboral. Coinciden practicantes expertos y ocasionales en la importancia de la seguridad y de la planificación previas a una actividad deportiva en la naturaleza, aunque los expertos profundizan en algunos aspectos más que los ocasionales antes de llevar a cabo su práctica. También, todos, expertos y ocasionales, han recibido formación por parte de especialistas (los primeros, especialmente en sus inicios) en relación a la especialidad practicada y, al mismo tiempo, han aprendido otros aspectos indagando por cuenta propia. Así pues, vemos que en este apartado se dan diversas coincidencias que hacen que el perfil de unos y otros sea bastante parecido. Sin embargo, los expertos siguen ampliando sus conocimientos a través de formación permanente.

5.6.5. Desarrollo de valores

Tabla 18. Resultados comparativa dimensión Valores

VALORES	PRACTICANTES EXPERTOS		PRACTICANTES OCASIONALES
	RAI PUIG	TARA MULVANY	
Practico esta actividad porque es respetuosa con el medio ambiente	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	76,8 % sí
Esta actividad fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo	TOTALMENTE DE ACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	77,9 % sí
Practico para conocer a otras personas y eso me enriquecerá	TOTALMENTE DE ACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	44,5 % sí
Practicar kayak de mar me irá bien para conocerme mejor a mí mismo/a	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	44,2 % sí
Me gustan los deportes acuáticos a motor	EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	33,5 % sí

Fuente: elaboración propia.

Tara Mulvany y Rai Puig, los expertos, han tomado conciencia de su respeto hacia el medio marino a través de la práctica continuada de su actividad, mostrándose cada vez más sensibles hacia los océanos después de observar la acción del ser humano sobre la naturaleza. Tara Mulvany afirma (Anexo 1.4.) haber desarrollado un gran odio hacia el plástico al ver su negativo impacto medioambiental, de manera que ha eliminado su consumo prácticamente. Rai Puig habla en sus documentales sobre el respeto hacia el medio ambiente e incluso se ha convertido en embajador de una empresa que se dedica al cuidado de los océanos indirectamente mediante donaciones de un porcentaje de los beneficios de sus ventas. En su último documental, *Solo in Papua*, deja clara su postura en relación al respeto por el medio ambiente como valor universal que es necesario trabajar a nivel mundial. La práctica del kayak de mar les permite observarlo en primera persona.

Por otra parte, Rai Puig afirma disfrutar conociendo a otras personas durante sus expediciones y lo destaca como un valor de aprendizaje. Sin embargo, Tara Mulvany, a pesar de no renunciar al contacto con otras personas y a disfrutarlo cuando sucede, durante sus expediciones se siente más cómoda en la soledad y no es algo que ponga en valor.

Dentro de los practicantes ocasionales hay similitud entre el número de ellos que cree que es destacable y el que cree que no es destacable el hecho de conocer a otras personas a través de esta especialidad, aspecto que se asemeja en proporción a lo declarado por los expertos.

En el único aspecto en el que sí coinciden plenamente todos, expertos y ocasionales, es en destacar que su práctica deportiva les ayudará a conocerse a sí mismos. Hay que destacar, pues, el autoconocimiento y el crecimiento personal como un aspecto importante para todos los participantes en esta investigación.

5.6.6. Búsqueda de motivaciones

Tabla 19. Resultados comparativa dimensión Motivaciones

MOTIVACIONES	PRACTICANTES EXPERTOS		PRACTICANTES OCASIONALES
	RAI PUIG	TARA MULVANY	
Aprender una nueva disciplina y su técnica	EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	41,5 % sí
Disfrutar al máximo del entorno natural y de la fauna del lugar	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	82,8 % sí
Ir más allá y descubrir nuevos lugares	TOTALMENTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	79,6 % sí
Trabajar mi condición física	EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	55,7 % sí
Alejarme de la civilización	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	55,8 % sí
Conocer a otras personas	DE ACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	35,5 % sí
Otros motivos	EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	28,3 % sí

Fuente: elaboración propia.

En este apartado relacionado con las motivaciones y las anécdotas, se observa que, para los practicantes ocasionales, aprender una nueva disciplina y su técnica no está valorado como la mayor de sus motivaciones, que es lo mismo que sucede con Tara Mulvany y Rai Puig, cuya percepción del kayak de mar se aproxima a un medio para alcanzar aquel tipo de vida que quieren y con el que disfrutan. Así pues, sí coinciden en eso los dos expertos con los practicantes ocasionales encuestados: la naturaleza y la vida salvaje son las motivaciones mayores esgrimidas por unos y otros. También hay un porcentaje menor de encuestados que valora el alejarse de la civilización, igual que Tara Mulvany. En cualquiera de esos casos, las motivaciones alcanzan sus valores más altos cuando hablamos de esa práctica como un medio, no como un fin en sí misma. Es decir, el uso del kayak, por ejemplo, no es un recurso para alcanzar su perfeccionamiento técnico o la condición física que puede proporcionar su práctica regular, sino que lo es para ir más allá y descubrir nuevos lugares y/o fauna salvaje.

6. Discusión de los resultados

6.1. Introducción

En este apartado vamos a discutir sobre los resultados que se han dado en el punto anterior con el objetivo de responder posteriormente, en las conclusiones, a las cuestiones que nos hemos planteado en esta investigación.

Como hemos explicado en el marco teórico de la investigación, la práctica deportiva o de actividades físicas en la naturaleza ha existido desde el origen de la humanidad, aunque no fuera descrita en estos términos. Las primeras formas de vida humana primitiva tenían la necesidad de sobrevivir y lo hacían únicamente a través de los recursos propios y en contacto con la naturaleza más salvaje; llevaban a cabo actividades físicas necesarias para cazar, pescar y luchar (Funollet, 1989). En la actualidad, después de ver cómo la humanidad ha cambiado su modo de vida hasta alcanzar actualmente una sociedad industrial y mecanizada en su máxima expresión, el ser humano siente la necesidad de volver al medio natural, a su esencia, para encontrar el equilibrio interior que está perdiendo (Cagigal, 1972). Es así como las actividades físicas de aventura en el medio natural se han convertido en un producto de consumo que da respuesta a una necesidad social, puesto que vivimos en una sociedad consumista y de servicios (J. Olivera, 1995).

Ahora bien, además de estas actividades físicas en la naturaleza como producto de consumo, podemos encontrar otras que vienen determinadas por un grado de incertidumbre (Parlebás, 1987) superior, en lo que se refiere a la interacción del ser humano con el medio o entorno físico. Ese es el caso que nos ha ocupado en esta investigación que, además, se ha centrado en el medio acuático. A este tipo de actividad la hemos llamado Actividad Física en Espacios Marinos de Alta Incertidumbre (AFEMAI). Este grado de incertidumbre superior es fruto de la presencia de vida salvaje en ese medio acuático en el que las personas desarrollan su actividad física. Ahí, en ese entorno tan poco habitual, hemos encontrado practicantes expertos y, también, practicantes ocasionales.

Vamos a discutir a continuación, en primera instancia, sobre los resultados que caracterizan a los practicantes expertos, que han dado lugar a la Fase 1; posteriormente lo haremos sobre los resultados que se desprenden del conocimiento de los practicantes ocasionales, los protagonistas de la Fase 2; y, finalmente, sobre la comparación de las características personales de unos y otros y las posibles relaciones

entre ambos y la práctica de AFEMAI, que es lo que ha conformado la Fase 3 de la investigación.

6.2. Fase 1: los expertos en AFEMAI

Hemos conocido a cuatro practicantes expertos: Rai Puig y Tara Mulvany (kayak de mar), Miguel Lozano (apnea) y Paco Acedo (submarinismo), y todos ellos nos han hablado de su actividad. Los hemos analizado estableciendo seis dimensiones competenciales en relación a sus experiencias personales y su interacción en espacios marinos con fauna salvaje a través de su práctica, que son las siguientes:

- Trayectoria vital
- Experimentación
- Relación con el entorno natural
- Formación y aprendizaje
- Desarrollo de valores
- Motivaciones

En lo que se refiere a la *trayectoria vital*, los expertos a los que hemos investigado empezaron a conocer su actividad actual y el contacto con la naturaleza en la infancia, acompañados de sus padres y acudiendo a ese entorno natural con ellos. El contacto con la naturaleza estaba arraigado en sus familias y al ser un recuerdo de la infancia, época que suele ser recordada con nostalgia, miran atrás y lo recuerdan de manera muy positiva por todo lo que les hacía sentir. Al crecer, se formaron y tuvieron experiencias laborales diversas, algunos de ellos relacionadas con esa práctica deportiva y otros no. Aun así, con el tiempo, todos ellos volvieron a ese entorno, quizá por el recuerdo indeleble de las emociones vividas en la infancia (Freud, 1899), y acabaron dedicándose plenamente a la práctica de su especialidad. Todos se dedican a enseñar y guiar a practicantes ocasionales, pero no todos lo hacen con la misma motivación. Para algunos, es una pasión y así la transmiten, disfrutan enseñando e inspirando a otros. Para otros, es una manera de generar ingresos para poder así llevar a cabo sus propias expediciones y disfrutar la práctica en solitario. La motivación en las personas se debe a la búsqueda por satisfacer tres necesidades humanas (McClelland, 1989): la necesidad de logro, la necesidad de poder, y la necesidad de afiliación. Así, vemos que en los expertos de nuestra investigación se dan las dos primeras especialmente, que tienen que ver con los desafíos, la

superación personal y el impacto y la influencia en los demás. Sin embargo, todos ellos coinciden en hacer girar su vida alrededor de esa práctica: la convierten en el centro neurálgico de su existencia y no la entienden sin ella. La práctica de su especialidad les centra, les posiciona en el mundo y les equilibra, dándoles aquello que para ellos es lo más importante: la libertad; la distancia respecto al mundo social; la búsqueda constante de nuevas sensaciones, lugares y culturas; y el autoconocimiento. Su actividad se convierte, en todos ellos, en una manera de entender la vida por todo aquello que les proporciona.

En relación a la *experimentación*, los expertos afirman que la práctica de su actividad les ofrece una gran diversidad de percepciones. Sí, hablan de riqueza de sensaciones y en ningún caso se refieren a riquezas materiales como los objetos, las posesiones o el dinero. La libertad que ofrece el llevar una vida que gira alrededor de su gran pasión, pudiendo sentirse libres a través de sus expediciones, llevando una vida nómada sin ningún tipo de carga más que lo necesario para la supervivencia, es algo que destacan los practicantes de kayak, que se sienten afortunados al compartirlo con la fauna más salvaje, inaccesible a la mayoría de las personas. Los que se sitúan bajo el agua, mediante la apnea o el buceo, hablan de compañerismo, autoconocimiento, posicionamiento en el mundo (equilibrio) y pasión por el entorno natural salvaje que los acompaña y con el que interactúan. Si observamos con detenimiento estas expresiones personales, veremos que ellos priorizan unas cosas por encima de otras. Observando la jerarquía de necesidades humanas de Maslow (1998): fisiología, seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización, creemos que los expertos a los que hemos investigado han alcanzado su propia autorrealización, sin valorar que hayan o no cumplido con esa jerarquía hasta alcanzarla. Según Rogers (2001), las personas autorrealizadas son personas abiertas a la experiencia interna, a su autoconocimiento y crecimiento. En definitiva, las personas autorrealizadas son aquellas con una gran sensibilidad emocional a través de la cual pueden experimentar de un modo más intenso la amplia gama de sentimientos humanos (A. Bernal, 2002, p. 18).

Hablando de la *relación con el entorno natural*, hemos visto que los practicantes expertos disfrutan con la presencia de animales salvajes. A Tara Mulvany, su presencia le proporciona calma y los observa con precaución desde una distancia prudencial. Para Miguel Lozano, lo que hay entre él y los animales salvajes es una relación, con todas las sensaciones que ello implica. Paco Acedo busca el contacto con ellos para poder

vivir todas las sensaciones que eso despierta en él. Y Rai Puig los observa y se siente observado, le gusta ver cómo actúan ante nuestra presencia. Ninguno de ellos menciona la palabra miedo como uno de los sentimientos que emergen habitualmente durante sus expediciones o prácticas en esos entornos marinos con fauna salvaje. Puede ser que el conocimiento de esos animales a través de la acumulación de experiencias vividas les haga sentirse tranquilos y seguros en su presencia. No en vano, el miedo es la «perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario» (RAE, 2006, p. 974). Si ellos conocen el comportamiento de esa fauna y conviven con ella habitualmente, parece lógico que no sientan que corren ningún riesgo en su compañía tomando las precauciones necesarias. Unido a esto podemos decir que todos consideran la experiencia previa básica para el conocimiento del entorno, tal y como han afirmado en sus relatos. De igual modo, además de esa experiencia previa, todos ellos preparan por adelantado sus actividades, informándose (unos en mayor medida que otros) de todo lo que allí pueden encontrar en lo que se refiere a condiciones del entorno y fauna del lugar, así como con todos los recursos materiales de los que deben disponer. Quizá ese conocimiento otorgado por la experiencia hace que para ellos la incertidumbre en la interacción con el entorno o medio físico (Parlebás, 1987) sea percibida de forma diferente, no significando esto que no sea una aventura adentrarse en entornos marinos de esas características. «La aventura viene determinada por la incertidumbre y por el nivel de expectativas de los practicantes» (J. Olivera, 1995, p. 7). Parece que nuestros expertos podrían ser considerados aventureros, ya que emprenden expediciones y practican su actividad en entornos marinos de alta incertidumbre, muy poco visitados por el ser humano; lo hacen constantemente sin saber cuál será el resultado y habitualmente lo hacen en solitario. Sin embargo, lo que les hace particulares en este aspecto es que para ellos la incertidumbre forma parte de la aventura y es esa incertidumbre y la manera en que la afrontan lo que sustituye al sentimiento de miedo.

Si hablamos de *formación y aprendizaje*, los practicantes expertos aprenden mayoritariamente a través de la práctica. Todos ellos se preparan para desarrollar su actividad, aunque de distinta manera unos y otros. Algunos entrenan de forma más analítica (preparación teórica, preparación física y organización de los recursos materiales); otros lo hacen de manera global, con simulaciones previas a la actividad para la que se preparan (expediciones menores que les sitúan en condiciones de desarrollo algo parecidas a las que se van a encontrar). Sin embargo, tal y como

decíamos, todos consideran fundamental la parte práctica, ser competente (Córdoba y Waljus, 2011). Después de la preparación, cuando se enfrentan al reto, dicen que en ocasiones pueden verse en situaciones que no han trabajado durante su preparación. Aun así, el hecho de ser competentes en su especialidad les hace poseer aquello necesario para responder ante ellas. Podemos aquí apuntar que «poseen unas competencias genéricas sistémicas, formadas por destrezas y habilidades que les hacen comprender todo lo que les rodea en esa situación y dar la respuesta adecuada» (Villa y Poblete, 2007, p. 257). Algunos se formaron académicamente para la práctica deportiva en la que se han especializado finalmente, pero otros no lo hicieron así y fue más adelante cuando se acercaron a esa práctica, la descubrieron a través de su práctica ocasional y decidieron dejarla entrar en sus vidas para ya no abandonarla. A partir de ahí, todos ellos siguen formándose y aprendiendo como parte de su actividad, como algo necesario e inherente a ella, utilizando algunos el aprendizaje entre iguales, es decir, mediante el intercambio de experiencias con otros expertos. Consideran, pues, la formación permanente como algo fundamental para su desarrollo, entendiendo que dicho concepto se relaciona de manera habitual y directa a la práctica docente; aspecto que no debe sorprendernos pues todos ellos se dedican a enseñar su especialidad a otras personas que la practican de manera ocasional. Parece normal entonces que en su caso se dé importancia a la potenciación de la comunicación entre profesionales (Imbernón, 2006) como método de aprendizaje.

Cuando hablamos de *desarrollo de valores*, nuestros expertos se posicionan en el mundo a través de su actividad. Para ellos, esa actividad les equilibra, les da libertad, mejora su autoconocimiento, su compañerismo, y les da la posibilidad de sentirse vivos a través del sentimiento constante de las más diversas sensaciones. Actualmente vivimos una clara crisis de valores en la sociedad, que queda patente al observar que «el ser humano ha puesto en peligro su propia existencia» (Fabelo, 2004, p. 15). El hecho de que los practicantes expertos se acerquen a la esencia de la vida de una manera responsable y respetuosa les sitúa en una posición ejemplar en lo que a ejercicio de valores se refiere. En el momento histórico en el que nos encontramos, en un mundo que en las últimas décadas es cada vez menos ecológico (Cagigal, 1972), encontrar practicantes expertos de AFEMAI que afirman hallar allí la felicidad les hace referentes sociales para iniciar un cambio de mentalidad en el resto de las personas. No debe pasar desapercibido que, según ellos, la felicidad consiste en encontrar la libertad que proporciona la naturaleza; disfrutar de la vida simple y

nómada; encontrarse a uno mismo y disfrutar de ese encuentro íntimo; y crecer personalmente en el contacto con la naturaleza.

Finalmente, en relación a las *motivaciones y anécdotas*, los expertos practican esa disciplina en entornos marinos de alta incertidumbre principalmente por dos motivos: la atracción que sienten hacia esa práctica deportiva en sí misma, y lo que a través de esa práctica pueden sentir. En el primer caso, la atracción hacia esa práctica en sí misma, hemos visto que algún experto (Miguel Lozano con la apnea) disfruta practicando esa actividad en concreto, aunque también afirma que, si no fuera en ese medio natural, no tendría la misma motivación hacia ella. Miguel Lozano afirmó durante la entrevista (Anexo 1.2.), en varias ocasiones, que si tuviera que practicar apnea en una piscina abandonaría esa actividad. En el segundo caso, el de Rai Puig, Paco Acedo y Tara Mulvany, y también el de Miguel Lozano, la práctica de esa actividad física que llevan a cabo les motiva porque les abre las puertas de acceso a un mundo diferente del que viven habitualmente: les permite conocer otras culturas; disfrutar de una vida lenta y sencilla; y alejarse de la civilización y estar en contacto con la naturaleza más salvaje y con otras civilizaciones. En definitiva, esa actividad (en este caso, el kayak y el submarinismo) les permite acceder a aquellas cosas con las que disfrutaban y por lo tanto es un medio para llegar a su objetivo y no un objetivo en sí mismo. Así pues, vemos que, a pesar de dar algunos expertos algo más de valor al placer de practicar esa actividad, todos ellos sitúan como la motivación central de esa práctica el entorno natural en el que se desarrolla. Según la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000), que habla de la motivación y la personalidad, se asume que «las personas son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento psicológico y del desarrollo, esforzándose por dominar los desafíos continuados e integrar sus experiencias de forma coherente con su voluntad» (Moreno y Martínez, 2006, p. 4). Parece que los expertos de nuestro estudio son un claro ejemplo aplicable a esta definición. Esto nos hace pensar que pueden ser un referente en el trabajo sobre la motivación intrínseca para la práctica de actividad física no competitiva, si encajamos y situamos en un lugar preferente para esa motivación el contacto con la esencia de la vida: el medio natural y la fauna salvaje, así como el conocimiento de otras civilizaciones. En relación a las anécdotas, y siguiendo con lo que acabamos de comentar sobre la motivación, los expertos citan situaciones relacionadas con dos aspectos: por un lado, Tara Mulvany recuerda la extrema dureza que ha vivido, en ocasiones, debido a las condiciones ambientales del entorno natural en el que desarrollaba su práctica; y, por el otro, Rai Puig, Paco

Acedo y Miguel Lozano destacan específicamente el contacto directo con la fauna más salvaje: ballenas, tiburones, focas y cefalópodos, entre otras especies. Así pues, vemos que el entorno físico y la vida salvaje son el punto de apoyo motivacional de los practicantes expertos.

6.3. Fase 2: los practicantes ocasionales

En relación al perfil de los practicantes ocasionales de AFEMAI, lo hemos dividido en dos aspectos.

Por un lado, el *perfil sociodemográfico*. Como hemos dicho, de las 600 personas encuestadas, a este perfil lo caracterizan personas de entre 15 y 54 años de edad, sin apenas distinción de sexo (45 % mujeres y 55 % hombres); mayoritariamente nacionales (75 %); más de la mitad con formación universitaria (52 %), siendo casi la mitad de las que trabajan las que lo hacen como asalariadas (49 %); y residiendo la mayoría de ellas en ciudades (54 %) o pueblos (39 %) que no se acercan a un perfil rural. Nos deja este perfil unas características que encajan plenamente con lo que hemos comentado al inicio de la investigación sobre la necesidad del ser humano de abandonar el espacio menos ecológico en el que vive para desarrollarse y encontrar el equilibrio (Cagigal, 1972; Funollet, 2004). Se desprende de este perfil que esa necesidad está latente, además, sin distinción de género o edad y especialmente en las personas con un entorno más industrializado (Inglés *et al.*, 2016).

En segundo lugar, vemos el *perfil competencial* de los mismos practicantes ocasionales. En relación a la *trayectoria vital*, más de la mitad de los encuestados (53 %) pasaba su infancia en entornos marinos o junto al mar. No debe sorprendernos, ya que en nuestro país y debido a la climatología y los miles de kilómetros de costa que tenemos, es práctica habitual pasar las vacaciones de verano en estos lugares. Quizá sí que debería preocuparnos la baja práctica de deportes acuáticos en relación a la gran cantidad de recursos naturales de los que disponemos. Igualmente, nuestros practicantes ocasionales no practicaban en su infancia actividades deportivas en la naturaleza con sus padres, aspecto que suele condicionar la evolución y las actitudes de las personas en lo que se refiere a valores y desarrollo personal para bien o para mal, según la influencia de estos (Chirivella *et al.*, 1995). Hay que tener presente que «aquellos que tienen padres que practican deporte, tienen más probabilidades de practicarlo que aquellos que no han recibido esa influencia en su niñez» (Ferrando,

2006, p. 21). Pese a ello, siempre les han gustado las actividades en el medio natural y también practican actividad física con regularidad, aunque la gran mayoría de ellos no tiene un empleo relacionado con este ámbito laboral. Así pues, su experiencia vital los muestra como consumidores de actividad física únicamente en su tiempo libre o de ocio.

En lo que se refiere a la *experimentación*, se observa que la mayoría (87 %) son muy conscientes del bienestar que les proporcionan las actividades en entornos naturales, especialmente destacando una gran atracción por el medio acuático, motivo por el que han escogido el kayak de mar como práctica en la naturaleza a pesar de no haber practicado con anterioridad otra disciplina de kayak y de ser, en la mitad de los casos, noveles en esta práctica. Pese a ello, como decíamos, la atracción por el medio acuático es grande, hasta el punto de atreverse muchos de ellos (46 %) a salir en solitario a mar abierto, con la incertidumbre que conlleva. Diferentes estudios (Dattilo y Murphy, 1987; Attarian, 1991; Boyes, 1991; Priest y Dixon, 1991; Hull y Michael, 1995) respaldan los beneficios que las actividades físicas en la naturaleza producen en el individuo, así que no deben sorprendernos los porcentajes indicados inicialmente respecto al bienestar que produce en nuestros practicantes ocasionales encuestados la práctica del kayak de mar en espacios marinos y la alta motivación de estos hacia la práctica ocasional de esta actividad. Como afirma Funollet (2004), el adulto necesita recrearse en la naturaleza para recuperarse del estrés, de las prisas de la gran ciudad y de las presiones del trabajo.

Cuando hablamos de *relación con el entorno natural*, vemos que los practicantes ocasionales de kayak de mar se preocupan por las condiciones climáticas del día de la práctica, suponemos que, por asegurarse de poder llevarla a cabo, aunque alrededor de un 75 % de ellos desconocen el comportamiento del mar (mareas, vientos y corrientes) y sus condicionantes. No suelen conocer la fauna del lugar ni se han informado sobre los animales que allí pueden ver; sin embargo, a la gran mayoría de ellos (un 54 % está totalmente de acuerdo y un 22 % está de acuerdo) les gustaría poder ver animales marinos. No obstante, no todos se sienten igual ante la incertidumbre que ofrece la vida animal en un entorno salvaje. Solo la mitad (49 %) practicaría kayak en una zona con ballenas o delfines, y la otra mitad no está segura de hacerlo o afirma que no lo haría. Sin embargo, cuando les proponemos la posibilidad de hacerlo en compañía de guías expertos, un 84,6 % aceptaría esa incertidumbre de la presencia animal. Todos estos datos nos hacen pensar que los

practicantes ocasionales, en su relación con el entorno natural y la presencia de animales salvajes, se muestran prudentes o temerosos, a pesar de tener una gran curiosidad por ellos. No parece que acepten la aventura y la incertidumbre que esta genera de la misma manera en que lo hacen los expertos, probablemente por el desconocimiento del medio y la falta de habilidades para desarrollarse en él. Al mismo tiempo, no parecen conscientes de la alta incertidumbre que genera salir a mar abierto, aun sin la presencia de vida salvaje, sin apenas experiencia. Quizá se deba a que prevalece en ellos, de manera inconsciente, esa búsqueda de cierta dosis de riesgo (Funollet, 1989), emociones y aventuras (Gutiérrez y González-Herrero, 1995; Gutiérrez y González de Martos, 1995). Así, nos preocupa que, a pesar de contar con un litoral extenso con condiciones ambientales cambiantes e inestables y una gran cantidad de fauna a lo largo de él, la relación de la mayoría de las personas con este entorno sea tan distante y genere tanta desconfianza. Y al mismo tiempo, nos preocupa también el desequilibrio que se genera entre ese sentimiento y la falta de competencias con la necesidad de aventura. Sería interesante investigar sobre la relación del ser humano con el medio marino y las posibilidades y los recursos educativos y de infraestructuras que se dedican actualmente a fomentar esta relación en todo el territorio nacional. Mejorar esa relación, acercar al ser humano a la naturaleza más salvaje dándole los recursos y la formación e información adecuada (Aadland *et al.*, 2017), puede ayudar a crear ciudadanos con mayor conciencia ecológica a través de esa interacción. No hay que olvidar que el litoral español cada vez más tiene la necesidad de dar respuesta a las demandas de la sociedad y del turismo, que ahora ha añadido las actividades recreativas y de ocio en la naturaleza como una forma más de ocupar su tiempo libre (E. L. Santos y Fernández, 2010, p. 189). En ese aspecto, la práctica del kayak de mar nos parece excelente al tener un perfil claramente ecológico en su relación con el medio natural.

Al respecto de *la formación y aprendizaje*, los practicantes ocasionales de kayak de mar no suelen estar formados en la práctica deportiva y la gran mayoría tiene muy claro que necesita la ayuda de un especialista para aprender una actividad deportiva. Este hecho parece ser consecuente con lo que comentábamos en el apartado anterior, en el que también la mayoría busca el apoyo de expertos para poder ir más allá en esa actividad, como por ejemplo para poder observar fauna. La mitad de ellos suele, también, prepararse previamente al desarrollo de la actividad, igual que en el apartado anterior se informaba del clima antes de la práctica. Y, cómo no, la inmensa mayoría (81 %) cree imprescindible el conocimiento sobre la práctica segura de esa actividad.

Muchos practicantes ocasionales requerían los servicios de un guía y escogían actividades guiadas para adentrarse en el medio marino. Sin embargo, observamos también durante la aplicación del cuestionario que otros tantos solían aventurarse sin pedir demasiados consejos a los expertos allí presentes en el momento del alquiler de los kayaks. Dicha circunstancia derivó en experiencias positivas y negativas, siendo las primeras mayoría, gracias a la bondad de las condiciones del mar. En el caso de las negativas, se pudo observar la «mayor o menor resiliencia de algunas personas para resistir el suceso y rehacerse del mismo» (Vera *et al.*, 2006, p. 42). Ello nos lleva a reconocer la importancia de la práctica para el aprendizaje y la carencia competencial de los practicantes si no han experimentado el contacto directo con el medio en sus diferentes comportamientos ambientales. Se observa, pues, una falta de competencias personales y emocionales (Bisquerra y Pérez, 2007) de los practicantes ocasionales para la interacción con el medio acuático, aspecto cuya solución depende de una mayor experiencia práctica, además de un profundo conocimiento teórico. Todo ello nos muestra la importancia de la formación y el aprendizaje del individuo para su interacción con el medio natural mediante la actividad física (M. L. Santos y Martínez, 2009). Debería profundizarse algo más a través de la investigación sobre la preparación de las personas para habitar el medio natural y el papel de la actividad física como elemento educativo en ese objetivo.

En lo que respecta al *desarrollo de valores*, los practicantes ocasionales de kayak de mar se acercan a esa actividad principalmente porque es respetuosa con el medio ambiente (77 %); fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo (78 %); y porque creen que les ayudará a conocerse a sí mismos (45 %). Nos parecen unos valores del todo necesarios en la sociedad y en concordancia con lo que hemos tratado a lo largo de esta investigación. Todo esto contrasta con el «ideal de práctica deportiva con objetivos de mejora de la apariencia» (Aznar y de Andrés, 1996, p. 15) que tan arraigado parece estar en la sociedad actual. Destaca, pues, en los practicantes ocasionales de kayak de mar un perfil que parece alejado de lo predominante en lo que se refiere a búsqueda de la mejora de la imagen social a través del deporte, manteniendo aquellos valores que se fomentan en la escuela (Teixeira y Kalinoski, 2003) como son el trabajar en grupo e incorporar ciertas normas, además de aprender a ser responsable y repartir el tiempo entre actividades de ocio y responsabilidades. Nos parece que los valores que aquí se reflejan cumplen a la perfección con la función socializadora de la actividad física (Maldonado, 1997) a través del ocio, la integración y la socialización. Sería interesante dar un mayor

reconocimiento social a este tipo de actividades por los beneficios que aportan a nivel individual (autoconocimiento y crecimiento personal) y social (desarrollo en grupo y respeto por el medio natural).

Finalmente, al hablar sobre *motivaciones*, los practicantes ocasionales de kayak de mar se sienten motivados hacia esta actividad porque les ofrece la posibilidad de disfrutar del entorno natural y la fauna salvaje; ir más allá y descubrir nuevos lugares; y alejarse de la civilización y trabajar su condición física. Estos aspectos nos dicen que estos practicantes de AFEMAI no buscan reconocimiento social a través de la práctica del deporte, contrariamente a lo que sucede con los practicantes de *fitness* (Moreno *et al.*, 2012), por ejemplo. Resulta interesante ver como la principal motivación de los encuestados responde a un interés sobre todo intrínseco. La teoría de la autodeterminación (de la que ya hemos hablado con anterioridad) afirma que la motivación viene determinada por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que de menor a mayor autodeterminación tendríamos la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca (Deci y Ryan, 2000). La motivación intrínseca parece despertar bruscamente cuando se trata de practicar kayak en espacios marinos de alta incertidumbre. Tal y como afirman Ryan y Deci (2000):

Quizá no haya otro fenómeno particular que refleje tanto el potencial positivo de la naturaleza humana como la motivación intrínseca, la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias capacidades, a explorar, y a aprender. (p. 3)

Creemos que la práctica del kayak de mar en espacios marinos de alta incertidumbre tiene la capacidad de despertar esos aspectos más positivos de la naturaleza humana (Ryan y Deci, 2000) y que, por lo tanto, debería fomentarse su práctica, en contraposición a aquellas actividades que coartan y limitan la exploración, el desafío y el crecimiento personal.

6.4. Fase 3: la comparación entre practicantes expertos y practicantes ocasionales

Según se desprende de los dos apartados anteriores, la relación entre practicantes expertos y ocasionales con los espacios marinos de alta incertidumbre es muy distinta. Para llevar a cabo el análisis interpretativo utilizaremos la estructura de conocimiento formada por las seis dimensiones competenciales que hemos

descubierto a lo largo de la investigación y que nos ha servido para estructurar el conocimiento de los practicantes expertos y para conocer posteriormente a los practicantes ocasionales:

- Trayectoria vital
- Experimentación
- Relación con el entorno natural
- Formación y aprendizaje
- Desarrollo de valores
- Motivaciones

En la *trayectoria vital*, parece que hay concordancias y diferencias entre expertos y ocasionales. En el caso de los expertos, sus padres incidieron en ellos y participaron en la práctica de actividad física en el medio natural con ellos de una manera mucho más presencial que en el caso de los ocasionales. Puede parecer que esa práctica está más arraigada en la familia en los primeros, sabiendo, como hemos comentado, que la influencia de la familia en estos casos es fundamental para adquirir hábitos futuros.

Muchos practicantes ocasionales comparten con los expertos el haber pasado su época vacacional en la infancia en espacios marinos. No debería sorprendernos, puesto que esa época coincide habitualmente con el verano y el buen tiempo siempre nos acerca más a la naturaleza, especialmente al mar. Y en países como los de los protagonistas de nuestra investigación, en los que hay tantos kilómetros de costa, eso es todavía más fácil.

A todos, expertos y ocasionales, les gusta la práctica de actividad física en el medio natural. Y todos practican actividad física regularmente. No es de extrañar puesto que vivimos en una sociedad en la que la práctica de actividad física se ha convertido en una necesidad para equilibrarnos entre el trabajo y el ocio (Funollet, 2004), ofreciendo a las personas ese escape físico y psicológico que el ser humano demanda desde hace décadas en una sociedad tan tecnológica y mecanizada (Cagigal, 1972). Y también se ha convertido en un producto de consumo que da respuesta a esa necesidad, siendo utilizado por empresas para generar un negocio que ayude a satisfacer las necesidades sociales del momento. Y es en este último punto en el que se aprecia una diferencia más entre expertos y ocasionales pero que, en realidad, les une: mientras que los primeros disfrutaban día a día con su actividad en la naturaleza y la convierten en su modo de vida, los segundos acuden a ella para dar respuesta a

esas necesidades de manera ocasional. Es decir, los practicantes expertos reciben y acompañan a los ocasionales en la práctica de su actividad, les muestran su mundo, el mundo en el que viven habitualmente, para que ellos puedan acercarse a esas vivencias y disfrutar de esos sentimientos y sensaciones que las acompañan.

Si hablamos de *experimentación*, todos coinciden en afirmar que la práctica de su actividad les ofrece un gran bienestar. No debería sorprendernos puesto que, como hemos indicado con anterioridad, numerosos estudios (Dattilo y Murphy, 1987; Attarian, 1991; Boyes, 1991; Priest y Dixon, 1991; Hull y Michael, 1995) defienden los beneficios que las actividades físicas en la naturaleza producen en las personas.

Además, también coinciden practicantes expertos y ocasionales en sentir una gran atracción por el medio acuático, algo fácil de entender si observamos que unos y otros habitan en países en los que el mar tiene una gran presencia.

En lo que hay una gran diferencia es en la experiencia. Algunos han practicado kayak de mar con anterioridad, pero son muchos menos de la mitad, y menos todavía son los que han practicado otras especialidades de kayak. Por lo tanto, la práctica de esa disciplina y de las que se derivan de ella quedan reservadas para los expertos, siendo para los ocasionales un recurso más para disfrutar de su tiempo de ocio.

Los expertos, habituados a ese entorno y sintiéndose cómodos en él, lo disfrutan, así como disfrutan también de la gran cantidad de sensaciones que el comportamiento de la naturaleza y la práctica del kayak les ofrece. Al mismo tiempo, como aspecto destacable, nos sorprende que, sin tener demasiada experiencia en la práctica del kayak de mar, los practicantes ocasionales (casi la mitad) se vean capacitados para salir a mar abierto en solitario. Creemos que aquí se da una gran diferencia entre unos y otros. Los expertos, conocedores de su práctica, la disfrutan con todo lo que les ofrece. Sin embargo, los practicantes ocasionales, que tienen un conocimiento superficial de la especialidad en sí misma y del entorno natural y su comportamiento, también se ven capacitados para practicarla en solitario, tal como se desprende de los resultados de las encuestas.

Al hablar de la *relación con el entorno natural*, hemos visto que hay una clara inclinación positiva hacia el acercamiento y disfrute de la vida salvaje, y en eso coinciden plenamente expertos y ocasionales.

Los primeros, que lo han experimentado en primera persona, no dudan en afirmar que disfrutan de la presencia de la fauna salvaje y que es un atractivo fundamental en sus expediciones. Los segundos muestran su deseo de avistar fauna marina salvaje (75,8 %), aunque únicamente la mitad (49 %) se atrevería a practicar kayak en una zona con esa fauna presente (ballenas y delfines). Sin embargo, ese porcentaje aumenta muchísimo (hasta el 84,6 %) si la incursión en esos espacios marinos de alta incertidumbre se hace acompañados de guías expertos como los protagonistas de nuestra investigación, lo cual nos hace creer que el deseo es real y grande pero la prudencia por la incertidumbre de la situación frena a los practicantes ocasionales. Podemos considerar este hecho como algo positivo si tenemos en cuenta la ética ambiental: existen impactos negativos ocasionados por un inadecuado uso de los recursos naturales, por lo que el papel de esta debe promover una relación más armónica entre el ser humano y la naturaleza (Legorreta *et al.*, 2010); y el hecho de que los practicantes ocasionales sean prudentes parece un buen inicio para esa relación de respeto con el medio.

En lo que no coinciden unos y otros es en el conocimiento del entorno natural. En contraposición al conocimiento o profundo conocimiento del entorno natural y su comportamiento por parte de los practicantes expertos, vemos que existe un gran desconocimiento por parte de los practicantes ocasionales. Si hablamos del reconocimiento de la fauna marina del lugar, los practicantes ocasionales muestran su gran desconocimiento (solo un 25,4 % afirma reconocerla). Del mismo modo, los practicantes ocasionales demuestran muy poco conocimiento teórico del ambiente marino (solo un 25,4 % afirma tenerlo), aunque más de la mitad de ellos (59,1 %) se toma la molestia de informarse previamente sobre las condiciones meteorológicas que se va a encontrar. Resulta interesante observar que no solo los expertos, sino también los practicantes ocasionales, tienen presente la importancia de la previsión en la práctica de la actividad en lo que se refiere a las condiciones meteorológicas, un aspecto fundamental en la preparación de cualquier actividad física en el medio natural (Priest y Gass, 2017).

En lo que se refiere a *formación y aprendizaje*, se ha observado que tanto los practicantes expertos como los profesionales tienen muy presente y aceptan que es necesario conocer todos los elementos de seguridad para practicar actividad física en la naturaleza (Guillén *et al.*, 2000; Baena y Granero, 2008), aspecto que cada vez está más vigente teniendo en cuenta, como hemos comentado en otros momentos de esta

investigación, el producto de consumo en el que se han convertido este tipo de actividades. Sin embargo, así como los especialistas tienen claro el sí hacia la preparación previa a la actividad física en la naturaleza, solo la mitad de los ocasionales (52,4 %) afirma prepararse para ello. Este hecho debe hacernos pensar sobre la manera de enfocar estas actividades por parte de los practicantes ocasionales.

También coinciden expertos (no se decantan hacia el sí o el no) y ocasionales (poco más de la mitad, un 53,1 %) a la hora de buscar ayuda de especialistas cuando quieren aprender un nuevo deporte. Es algo que los practicantes ocasionales no descartan, ya que únicamente un 22,8 % afirma hacerlo por su cuenta y sin ayuda alguna. Pese a ello, nuestra experiencia sobre el terreno al desarrollar esta investigación nos ha permitido observar que un porcentaje mucho mayor que ese se aventura en solitario en kayak en espacios marinos de media y alta incertidumbre, sin la ayuda de expertos, quizá no siendo conscientes de las características del medio y de su alta variabilidad. O quizá es que su motivación no es la práctica del kayak en sí y su aprendizaje, sino otra muy distinta. Podemos salir de dudas en relación a este punto en el análisis de las motivaciones, que viene al final de este apartado.

Aun así, ambos casos son muy distintos, puesto que nuestros expertos tienen formación académica relacionada con el deporte y se dedican a ello profesionalmente, teniendo así unos conocimientos sobre actividad física sólidos que no pueden ser comparados con los de los practicantes ocasionales. Sin embargo, tal y como vemos en este mismo apartado, los practicantes ocasionales no destacan por ser un colectivo con formación relacionada con el mundo del deporte, ya que son menos de la mitad los que están de acuerdo o totalmente de acuerdo. Dentro de este grupo, es probable que la formación recibida relacionada con el mundo del deporte a la que hacen referencia haya sido adquirida dentro del ámbito educativo formal, que resulta de vital importancia para preparar a los ciudadanos en su relación con la naturaleza a través de la actividad física como una forma de habitar el mundo (Baena y Granero, 2008).

En lo que a *desarrollo de valores* se refiere, no parece haber dudas sobre el respeto hacia el medio ambiente como valor que más se practica mediante esta actividad, tanto en los practicantes expertos como en los ocasionales. El ser una actividad con recursos que no contaminan en absoluto y cuyo único motor de propulsión es el cuerpo humano parece que es algo altamente valorado por unos y otros. Además, resulta

significativo que tanto practicantes expertos como ocasionales (solo a 3 de cada 10 les gustan estas prácticas) afirman que no les gustan los deportes acuáticos a motor, una práctica que es muy distinta a la del kayak de mar en ritmo, intensidad y contaminación acústica y de sustancias, entre otras cosas.

Aunque no hay unanimidad, también destaca de forma clara entre los practicantes ocasionales y uno de los expertos el valor de ser una actividad que fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo. Las actividades físicas en la naturaleza nos muestran a las personas como son y cómo se desenvuelven en la resolución de situaciones que pueden ser un aprendizaje para la vida diaria (Caballero, 2012), incluyendo la relación y el trabajo en equipo. Sin embargo, como decíamos, no hay consenso total ya que una de los expertos en kayak de mar no afirma ni niega que este valor sea fundamental en su práctica habitual.

Practicar para conocer a otras personas es un valor en el que no hay coincidencia alguna. Para Rai Puig, uno de los expertos, es un valor absolutamente necesario. Sin embargo, para Tara Mulvany (la otra experta) no es algo que determine su actividad. Y en el caso de los practicantes ocasionales, son menos de la mitad (44,5 %) los que consideran este valor como algo importante.

En lo que coinciden plenamente los expertos es en asegurar que esta práctica tiene el valor de servir para conocerse mejor a uno mismo. A esa reflexión llegan desde su dilatada experiencia. Sin embargo, no piensan así más de la mitad de los practicantes ocasionales, que no consideran que la práctica del kayak de mar les sirva para conocerse mejor a sí mismos. Durante el transcurso de esta investigación, hemos visto la respuesta de las personas ante la práctica de esta actividad y podemos decir que, en condiciones adversas, unos y otros responden de distinta manera. Quizá los practicantes ocasionales no son conscientes de que ese aprendizaje se está dando a pesar de no ser un valor que ellos observen previamente en la actividad, tal y como sucede con el aprendizaje en muchas facetas de la vida (Caballero, 2012).

Para finalizar, si hablamos de *motivaciones*, vemos que disfrutar al máximo del entorno natural y de la fauna del lugar, así como ir más allá y descubrir nuevos lugares, son las dos motivaciones principales que esgrimen los dos practicantes expertos y la gran mayoría de los practicantes ocasionales (82,8 % y 79,6 %), coincidiendo pues plenamente.

Podemos observar también que el aprender una nueva técnica y su disciplina es algo que no motiva a los expertos (en lo que ambos coinciden), y que únicamente lo hace con 4 de cada 10 practicantes ocasionales (41,5 %). Del mismo modo, tampoco motiva a los expertos el trabajar su condición física, aspecto que motiva a algo más de la mitad (55,7 %) de los practicantes ocasionales.

En el resto de motivaciones, hay discrepancia entre los propios expertos y entre ellos y los ocasionales. Así, una de las principales motivaciones de Tara Mulvany es alejarse de la civilización, aspecto en el que no está nada de acuerdo Rai Puig, el otro kayakista experto, que incluso busca el contacto con civilizaciones remotas en sus expediciones. En este punto, también más de la mitad de los practicantes ocasionales (55,8 %) se sienten motivados por esa posibilidad de alejarse de la civilización. Aquí puede que influya su deseo de salir de la ciudad y que vean esta actividad como una vía de escape (Cagigal, 1972; Funollet, 2004).

Sucede lo mismo con el hecho de conocer a otras personas, en el que no hay consenso entre los expertos, entre los ocasionales, ni entre los expertos y los ocasionales.

Un porcentaje muy pequeño de los practicantes ocasionales esgrime otras motivaciones (28,3 %) diferentes a las que se han dado en las entrevistas a expertos.

En resumen, en el medio marino los practicantes expertos se sienten bien, dominan la situación y son competentes en esa y en otras disciplinas de kayak, que les sirven para hacer transferencias a la práctica del kayak de mar. A ellos les gusta la fauna marina y no tienen inconveniente en compartir su práctica con ella, a la que conocen bien en mayor o menor medida. Sin embargo, los ocasionales tienen muy pocas nociones del medio marino, aunque se informan de las condiciones meteorológicas previamente a la actividad y están deseosos de ver fauna, aunque se sienten más seguros en ese medio y con esa fauna si lo hacen acompañados de guías expertos.

Los expertos también conocen bien el medio y su comportamiento, por la experiencia y por su conocimiento previo a las expediciones, también en mayor o menor medida según el experto. Ambos expertos se formaron en actividad física y deporte para desempeñar su actividad, y son conscientes de la importancia de la preparación previa a la actividad en mayor o menor medida. Sin duda, consideran importante el conocimiento de los elementos de seguridad que rodean la práctica de

su especialidad. Sin embargo, los ocasionales, en lo que se refiere al aprendizaje y formación, son muy conscientes de la importancia de conocer todos los elementos de seguridad para una correcta práctica de la actividad, pero los resultados indican que su formación a nivel de actividad física y su enfoque en lo que hace referencia a la comparación con el aprendizaje y la formación por parte de expertos es de perfil competencial bajo. No se sienten preparados, como hemos visto en los resultados de su perfil competencial, para interactuar en un entorno inestable con fauna salvaje.

Los dos expertos practican esta especialidad viendo en ella el valor de ser respetuosa con el medio ambiente y de darles la posibilidad de conocerse mejor a ellos mismos. Sin embargo, mientras que para Tara Mulvany es una posibilidad de alejarse de la civilización, para Rai Puig es una posibilidad de conocer gente y trabajar en equipo. Coinciden plenamente con los practicantes ocasionales en que estos últimos también destacan el valor que tiene esta práctica de ser respetuosa con el medio ambiente. Y también ven en ella el valor del compañerismo, igual que Rai Puig. Este último aspecto destacado de los ocasionales podría estar condicionado por el hecho de asistir en parejas o en grupos en la época estival, como hemos observado *in situ* a lo largo de la investigación.

Para Tara Mulvany y Rai Puig, kayakistas expertos, las mayores motivaciones son el disfrutar al máximo del entorno natural y de la fauna del lugar e ir más allá y descubrir nuevos lugares. En eso coinciden plenamente con los practicantes ocasionales, así como también coinciden con ellos en que la práctica del kayak de mar no es una manera de trabajar su condición física; no es esa su motivación principal.

7. Conclusiones

7.1. Introducción

En este último apartado de la investigación vamos a presentar las conclusiones, que surgen como consecuencia de las características y los datos procesados de cada una de las fases así como de los datos estadísticos que nos va a autorizar (C. A. Bernal, 2006) a tomar decisiones amparadas en la validez y la confiabilidad.

Hemos investigado a practicantes expertos de AFEMAI que son referentes sociales, individuos admirados, incluso héroes, pero sin presencia mediática directa. No hemos seleccionado todos los expertos posibles, sino que hemos seleccionado a los que hemos tenido acceso y nos lo han permitido. Son conocidos, no únicamente por la destreza que poseen en la práctica de su actividad física, sino también (y principalmente) porque esa destreza les ofrece la posibilidad de acercarse a un entorno que les apasiona, un mundo inaccesible para la mayoría de las personas: la naturaleza más salvaje y la fauna que en ella habita. Con récords personales o sin ellos, comparten sus experiencias y sus formaciones al público en general. Eso nos ha permitido pensar en la posibilidad de indagar también sobre los practicantes ocasionales de AFEMAI, personas que en ocasiones incluso acuden a los expertos para aprender. Al hacerlo, también hemos podido comparar a unos y otros y, de esa manera, completar las tres fases de esta investigación. Conocer a unos y otros, establecer similitudes y disimilitudes, quizá nos ayude a situarnos para saber en qué momento nos encontramos en la relación entre el ser humano y la naturaleza y qué papel juega en ella la educación a través de la actividad física.

Por lo tanto, responderemos a las preguntas y a los objetivos planteados al inicio de esta investigación para cada una de sus tres fases, recordaremos las limitaciones de esta investigación, y finalmente hablaremos de futuras líneas de investigación que pueden surgir a partir de nuestro trabajo.

7.2. Fase 1. Los practicantes expertos de AFEMAI: una mirada hacia la aventura

En lo que al conocimiento de los practicantes expertos de AFEMAI se refiere, al inicio de nuestra investigación nos propusimos unos objetivos:

1. Determinar un marco de referencia de las dimensiones de competencia personal más comunes en los practicantes expertos de AFEMAI.

2. Indagar en relación a las percepciones comunes entre los relatos de los practicantes expertos: en relación a la fauna salvaje; en relación a su propia historia personal vinculada con el mar y la actividad física en el mar; en su relación con la práctica de actividad física escogida y el entrenamiento y la preparación que consideran necesarios; en relación a las formas de llevar la vida laboral, familiar y sobre todo la vida o el tiempo dedicado a expediciones, aventuras y actividades físicas en medios marinos de alta incertidumbre.

Con la consecución de estos objetivos, hemos pretendido dar respuesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué características personales tienen los practicantes en solitario de actividad física en espacios marinos de alta incertidumbre?
2. ¿Podemos identificar un perfil competencial con dimensiones y características comunes en ellos?
3. ¿Qué relación tienen con la actividad que practican? ¿Es una relación de ámbito competitivo?
4. ¿Por qué llevan a cabo su actividad en solitario? ¿Por qué no son deportistas profesionales? ¿Cómo sienten y viven su condición de «amateurismo»? ¿Por qué lo hacen así?

Las respuestas a esas preguntas son presentadas a continuación.

1. **¿Qué características personales tienen los practicantes en solitario de actividad física en espacios marinos de alta incertidumbre?**

Para responder a esta pregunta nos hemos centrado en las dimensiones, competencias personales y de interrelación para saber si pueden ser comunes en individuos con un perfil de expertos en AFEMAI. A través de las entrevistas en profundidad, hemos podido identificar unas dimensiones competenciales comunes a todos los practicantes: (a) la trayectoria vital; (b) la experimentación; (c) la relación con el entorno natural; (d) la formación y el aprendizaje; (e) el desarrollo de valores; y (d) la búsqueda de motivaciones. En el desempeño de cada uno de ellos en esas competencias interpersonales, podemos dar respuesta a este primer objetivo.

- (a) Como hemos podido ver en la *trayectoria vital*, los practicantes expertos han resultado ser personas que en su infancia estuvieron en contacto con la naturaleza gracias a sus padres, que fueron los que les acercaron y acompañaron

en su iniciación a esa práctica deportiva en la naturaleza salvaje. Al crecer, siguieron caminos distintos, acumulando experiencias diversas (algunas relacionadas con el mundo del deporte y otras no), hasta volver a encontrarse ya en la edad adulta con esa actividad que experimentaron en sus primeros años de vida, para convertirla ahora en el eje sobre el que gira su día a día. Todos ellos practican su actividad y, al mismo tiempo, la enseñan a practicantes ocasionales, aunque su motivación al hacerlo sea distinta. Algunos disfrutaban de su especialidad y de enseñarla a los demás. Para otros, formar a otras personas es la manera de generar ingresos para poder así llevar a cabo sus propias expediciones y disfrutar la práctica en solitario y el reto personal que ello supone. Por lo tanto, para todos ellos es necesaria la obtención de ingresos para poder practicar su actividad en su forma más libre, por placer, puesto que sus expediciones o aventuras no suponen para ellos una fuente de ingresos. Esta característica común, no es casualidad puesto que era un requisito para nuestra selección de expertos.

- (b) La *experimentación* práctica de su actividad, aporta a todos ellos distintas sensaciones que sintetizamos en: equilibrio para saber quiénes son en este mundo; libertad; búsqueda de nuevas percepciones, lugares y culturas; y la mejora de su autoconocimiento. Para todos ellos, esa actividad representa su manera de entender la vida, lo que buscan en ella y su lugar en el complejo mundo en que vivimos. Gracias a ella, obtienen riquezas que no son materiales y que para ellos son muy valiosas: una vida de libertad, nómada y sin cargas; el acceso a la naturaleza más salvaje y el gozo de esta.
- (c) En su *relación con el entorno*, disfrutaban con la presencia de animales salvajes y en el contacto con ellos se sienten afortunados. Aseguran que la interacción con la fauna marina salvaje les proporciona calma, compañía, despierta en ellos multitud de sensaciones y sienten curiosidad al observar su comportamiento. Siguiendo en estas apreciaciones comunes, el contacto con animales salvajes no parece provocar en los expertos, salvo en ocasiones puntuales, sensación de miedo. A través de las experiencias previas vividas con ellos, los han conocido y saben que ante su presencia pueden estar tranquilos y sentirse seguros. Otro aspecto que surge de manera clara es que, para ellos, la incertidumbre forma parte del día a día y no parece condicionar su práctica. Al contrario, parece que nuestros expertos convierten la incertidumbre en aventura y no en una limitación para su práctica. Tiene sentido que habitualmente la desarrollan en solitario. Finalmente,

la relación con el entorno significa experiencia.–Preparan sus expediciones, los recursos materiales que necesitan y experiencias por adelantado, unos más que otros.

- (d) Sobre su *formación y aprendizaje*, las respuestas son muy variadas. Mayoritariamente, los practicantes expertos aprenden a través de la práctica. Algunos se prepararon desde sus inicios, académicamente, para desarrollar su actividad actual. Otros lo hicieron posteriormente, cuando decidieron hacer de ella un modo de vida. Se siguen formando todos ellos de manera regular para desarrollar su actividad, aunque de distintas maneras, incluyendo el aprendizaje entre iguales (aprendizaje entre expertos en este caso). Algunos preparan su actividad de forma analítica (preparación teórica, preparación física y organización de los recursos materiales), y otros de manera global, con simulaciones previas a la actividad para la que se preparan, llevando a cabo expediciones menores que les sitúan en condiciones de desarrollo algo parecidas a las que se van a encontrar. Algunos forman en su especialidad a otras personas a través de su conocimiento y experiencia, por lo tanto, la formación permanente es entendida como algo fundamental para su desarrollo.
- (e) En relación a los *valores*, nuestros expertos demuestran posicionarse en el mundo a través de su actividad. Es curioso destacar que, al mismo tiempo que dan valor al autoconocimiento y a la introspección, en sus travesías en solitario, valoran la importancia del compañerismo. Su práctica les proporciona equilibrio, les da libertad, y la posibilidad de sentirse vivos a través de la percepción constante de las más diversas sensaciones. Se acercan a la esencia de la vida de una manera responsable y respetuosa y eso les sitúa en una posición ejemplar en lo que a ejercicio de valores se refiere. Para ellos, la felicidad pasa por encontrar la libertad que proporciona la naturaleza; disfrutar de la vida simple y nómada; encontrarse a uno mismo y disfrutar de ese encuentro íntimo; y crecer personalmente en el contacto con ella. Esos son los valores que muestran los practicantes expertos de actividad física en espacios marinos de alta incertidumbre y que, sin duda, son un buen ejemplo para el resto de la sociedad en cuanto a compromiso ecológico se refiere.
- (f) Si hablamos de las motivaciones de los expertos para su práctica deportiva, hemos visto que lo hacen principalmente por dos motivos: la atracción que

sienten hacia esa práctica deportiva en sí misma y lo que a través de esa práctica pueden sentir. Algún experto (Miguel Lozano) disfruta practicando esa actividad en concreto, aunque también afirma que, si no fuera en ese medio natural, no tendría la misma motivación hacia ella. Para otros, como Rai Puig, Paco Acedo y Tara Mulvany, esa actividad física que llevan a cabo les motiva porque les abre las puertas de acceso a un mundo diferente del que viven habitualmente; les permite acceder a aquellas cosas con las que disfrutan y por lo tanto es un medio para alcanzarlas. A excepción de Tara Mulvany, que acostumbra a alejarse de la civilización, los otros tres expertos buscan y disfrutan con el conocimiento de otras civilizaciones a través de la práctica de su actividad. En resumen, todos ellos sitúan como la motivación central de esa práctica el entorno natural en el que se desarrolla, el contacto con la esencia de la vida, con los orígenes, con el medio natural y la fauna salvaje.

Así pues, a través de las anécdotas recogidas en el análisis documental, vemos que el entorno físico y la vida salvaje son los puntos de apoyo motivacional de los practicantes expertos y lo que permanece en su memoria a modo de recuerdos o anécdotas. Entre todas ellas, destacamos dos aspectos: la extrema dureza que han vivido, en ocasiones, debido a las condiciones ambientales y el contacto con animales salvajes.

Dentro de este primer objetivo, también queríamos saber si era posible *identificar rasgos comunes* en las características de esos practicantes expertos. A parte de lo que hemos resaltado hasta ahora, a modo de conclusión podríamos decir aquí que no entienden su día a día sin la práctica de esa actividad que tanto les aporta y es eso, precisamente, lo que les une. Hablamos de la práctica de la apnea, el buceo y el kayak de mar como maneras de entender la vida para los expertos que hemos investigado, como una necesidad para poder sentirse vivos. A través de esa actividad se sienten autorrealizados, alcanzan su máxima expresión como seres humanos. En eso, todos coinciden.

Partiendo de la selección de expertos del estudio, hemos observado que estos deportistas no siguen normas convencionales, no practican actividades repetitivas en un ambiente estable, no tienen un marcador al que mirar, ni un cronómetro que controlar: no compiten más que contra ellos mismos, la imprevisibilidad de la naturaleza y la incertidumbre que les rodea durante su práctica.

2. ¿Podemos identificar un perfil competencial con dimensiones y características comunes en ellos?

Esta pregunta que, en parte, está muy relacionada con la anterior ha buscado indagar en relación a las percepciones comunes entre los relatos de los practicantes expertos. Hay una palabra que ha aparecido en las distintas historias de vida que hemos repasado: pasión. La pasión de Miguel Lozano por el medio marino es el motor de su actividad; la sensación de libertad que siente Rai Puig cuando desaparece de la sociedad y se introduce de lleno en la naturaleza; la emoción de Paco Acedo cuando está en el hielo o el gozo de Tara Mulvany cuando está sola haciendo un fuego en una playa desierta y alejada de toda civilización. Pasión, sensaciones. Se despierta en ellos esa pasión cuando inician esa actividad que los lleva a un mundo físico y psicológico totalmente diferente del habitual y en el que tienen que activar los cinco sentidos; cuando sienten que están vivos como dicen ellos mismos.

Entendemos que la negación del propio ser es uno de los problemas sociales actuales, el poco conocimiento de uno mismo, y esto se contrapone con la pasión de los expertos observados en nuestra investigación de conocerse interiormente. Nos han contado situaciones en las que han tenido que poner en práctica todas sus competencias personales. Ahí encontramos uno de los puntos fuertes de nuestro trabajo y en el que coinciden, como decíamos, todos los expertos. Todos ellos sienten que pueden crecer y desarrollarse competencialmente de manera individual. Ellos son el claro ejemplo de autorrealización, de individuación, como decíamos. Sin embargo, también hemos visto aspectos en los que son diferentes, valoran el compañerismo. Todos ellos buscan encontrarse a sí mismos y disfrutar de aquello que consideran sus necesidades principales para ser felices. Sin embargo, esas necesidades o motivaciones son distintas, cada práctica deportiva tiene su diversidad, como sucede con nuestros expertos. Todos comparten su motivación debida a todas las sensaciones que les ofrecen sus prácticas en el entorno natural y libre. Todos son diferentes porque lo que hacen despierta sensaciones distintas en cada uno de ellos, pero todos consideran que la misma práctica de AFEMAI es básica y fundamental para su aprendizaje; aunque se preparen de manera distinta para afrontarla. Todos disfrutan al máximo del contacto con la naturaleza más salvaje y la fauna que en ella habita; sin embargo, cada uno aporta los matices de su propia personalidad ante ella. Por lo tanto, como acabamos de ver y comentábamos al inicio, se establece un perfil

competencial global para todos los expertos, pero se observa que en la práctica de su actividad cada uno lo ejecuta de maneras diferentes.

3. ¿Qué relación tienen con la actividad que practican? ¿Es una relación de ámbito competitivo?

Todos nuestros expertos trabajan como formadores para poder costearse las expediciones en solitario, por las que no cobran, aunque sí reciben patrocinio en forma de material y recursos. Por lo tanto, los protagonistas expertos no cobran por desarrollar su actividad y no pueden ser considerados profesionales por ello. Todos han superado récords: Miguel Lozano de profundidad en apnea; Rai Puig y Tara Mulvany en adentrarse en solitario en lugares remotos; y Paco Acedo por sumergirse bajo hielos nunca antes explorados. Lo hacen por recreación, por satisfacción personal y por deseo. Únicamente uno de ellos compite regularmente, Miguel Lozano. Aun así, no obtiene beneficios económicos por ello, al contrario, tiene que sufragar los gastos de esas competiciones él mismo. Sin embargo, el competir y ser reconocido a nivel mundial le posibilita potenciar sus escuelas de apnea y atraer a practicantes ocasionales que quieren aprender de él.

4. ¿Podemos considerar a esos individuos aventureros? ¿Por qué llevan a cabo su actividad en solitario? ¿Por qué no son deportistas profesionales? ¿Cómo sienten y viven su condición de «amateurismo»? ¿Por qué lo hacen así?

Igualmente, hemos querido saber si nuestros practicantes expertos podían ser considerados *aventureros* o no. Hay otra palabra que aparece constantemente a lo largo de entrevistas y documentos en nuestra investigación, especialmente de boca de nuestros protagonistas: libertad. En su segundo documental, *Solo in Papua*, estrenado en septiembre del año 2018, Rai Puig llega a afirmar hasta en tres ocasiones seguidas y con lágrimas en los ojos: «me siento libre», mientras disfruta desde lo alto de una montaña de unas preciosas vistas. Tal y como él mismo afirma, el sentimiento más grande del que disfruta en sus expediciones es el que le invade al ser nómada e ir ligero de equipaje. Y cuando habla de equipaje, entendemos que se refiere al aspecto físico, pero también al aspecto psicológico.

Del mismo modo, en una charla informal con Miguel Lozano, nos explicaba que le altera mucho el tener que coger aviones para ir a competir y que únicamente se relaja y se olvida de todo cuando por fin está practicando apnea por placer o incluso cuando compite, cuando está en el medio acuático, alejándose del estrés de la

civilización. Así, los practicantes expertos de AFEMAI buscan todas esas percepciones que parecen coartadas por el entorno mecanizado en el que se ha instalado la sociedad actual. Lo hacen saliendo de ese entorno pautado y estable y adentrándose en espacios cuya incertidumbre es muy alta. Desconocen el resultado de su aventura, no saben lo que va a suceder a continuación y, sin embargo, seguros de sí mismos y de las competencias que son capaces de poner en práctica en esos entornos, aceptan el reto y disfrutan plenamente de él. Podemos afirmar entonces que sí, que los practicantes expertos pueden ser considerados aventureros. Lo son porque aceptan esa incertidumbre, como hemos dicho, para transformarla en aventura, huyendo del miedo que podrían sentir otras personas al verse en esas situaciones y disfrutando de la incertidumbre que rodea a su práctica.

7.3. Fase 2. Los practicantes ocasionales de AFEMAI: el contacto del ser humano con la naturaleza salvaje

El segundo objetivo de nuestra investigación ha sido conocer el perfil sociodemográfico y competencial de los practicantes ocasionales de kayak de mar. Hemos pretendido igualmente, en esta Fase 2 de nuestro estudio, dar respuesta a diversas cuestiones que nos planteábamos al inicio de la investigación.

Indagar si es posible que exista un determinado perfil sociodemográfico de practicantes ocasionales en la población a partir de nuestra muestra de estudio

En relación a esta pregunta, la conclusión es que podemos trazar un determinado *perfil sociodemográfico*: las personas que practican ocasionalmente son de ambos sexos, sin apenas distinción; mayoritariamente nacionales; más de la mitad con formación universitaria; siendo casi la mitad de los que trabajan los que lo hacen como asalariados; y viviendo la mayoría en ciudades o pueblos que no se acercan a un perfil rural. Vemos, pues, que la necesidad de acercarse al medio natural no entiende de sexo ni de edad, pero sí de condiciones ambientales diarias, haciendo buena esa necesidad de encontrar el equilibrio a través de la naturaleza para las personas que trabajan en un entorno menos ecológico como es el de las ciudades o pueblos de perfil urbano.

Conocer la percepción de competencia que tienen los practicantes ocasionales de kayak de mar tomando como referencia el perfil competencial establecido por los practicantes expertos de AFEMAI

Sobre la percepción personal que tienen los practicantes ocasionales de kayak de mar en relación con un *perfil competencial* determinado por las características de los practicantes expertos, hemos visto que muestran una firme voluntad y clara predisposición a la práctica de actividad física en espacios marinos de alta incertidumbre, habiendo estado en contacto desde las primeras edades con el medio marino, aunque fuera de manera prudente en la infancia. Disfrutan acercándose a ese entorno mediante una actividad, el kayak de mar, que no dominan a la perfección pero que les ayuda a alcanzar sus motivaciones. Se observa que el practicante ocasional es consciente de la importancia de conocer los elementos de seguridad y de recibir formación por parte de expertos en la materia, aunque su deseo de disfrutar del entorno natural y la fauna salvaje, así como el descubrir nuevos lugares, es más fuerte que el temor a adentrarse en un medio marino de alta incertidumbre a través de una actividad, el kayak de mar, que no domina.

Analizar si la práctica del kayak de mar promueve la actividad física respetuosa con el medio marino desde el ámbito recreativo

Hemos observado el deseo y la predisposición que existe en los practicantes ocasionales de acercarse al medio marino, de descubrir nuevos lugares, de conocer la fauna que en él habita. En un kayak, todos somos iguales, no hay distinción en función de sexo o clase social; *a priori*, todo el mundo puede practicarlo. Esto nos permite deducir que hay predisposición para la educación a través de la práctica del kayak. Hemos recogido ejemplos de empatía y respeto como la circunnavegación en kayak individual de Raig Puig, junto a Isaac Padrós, persona invidente, durante el verano del 2019. También en relación con la educación, hemos observado las carencias de esa población en lo que se refiere al conocimiento y adecuada interacción con ese medio, así como la aceptación por su parte de la necesidad de recibir ayuda de los profesionales. La combinación de ambos factores nos muestra que la intervención educativa utilizando el kayak de mar sería muy adecuada, pero no tenemos datos concretos en este sentido. Solo podemos decir que el kayak de mar es una actividad física que permite (como se desprende de la entrevista de Rai Puig, Anexo 1.1.) disfrutar del medio marino con calma, observándolo todo, sin impacto medioambiental e interactuando con la fauna que en él habita de forma respetuosa.

En un territorio, el nuestro, en el que existen miles de kilómetros de costa, la necesidad de esa intervención educativa es evidente, así como también lo es el introducir actividades que permitan prácticas de aproximación respetuosas, como es el caso del kayak de mar.

Es posible que hoy en día exista un desequilibrio entre el uso que el ser humano hace de los recursos naturales y el negativo impacto que este tiene sobre ellos. Es por ello que resulta de suma importancia mantener una ética adecuada en la relación del ser humano con el medio natural. Si lo entendemos como parte importante de nosotros mismos, con todas las posibilidades de crecimiento interior que nos ofrece cuando practicamos actividad física en él, lo cuidaremos y nuestra interacción con él será de una manera más responsable.

Reconocer posibles expectativas y necesidades de la población en general en relación a dicha práctica como medio para conectar con el medio marino salvaje

El perfil del practicante ocasional, tanto el sociodemográfico como el competencial, nos muestra una población con gran deseo y predisposición a la AFEMAI. La necesidad que tienen los practicantes ocasionales de disfrutar del entorno natural y de la fauna salvaje, además de ir más allá y descubrir nuevos lugares, ha quedado expuesta en esta Fase 2 de la investigación a través de las respuestas que ellos mismos han dado. Sin embargo, también nos ha servido para observar que existe una gran diferencia entre la percepción de competencia que tienen los practicantes ocasionales y sus posibilidades reales de interacción en espacios marinos de alta incertidumbre. Parece que su voluntad de descubrimiento, así como su deseo por la práctica y todo lo que les ofrece, son superiores a sus competencias personales para desarrollarse con éxito en ese entorno, generando así un desequilibrio. Por lo tanto, una de las necesidades que observamos es la de formar mejor a los practicantes ocasionales, de manera que su práctica recreativa tenga al mismo tiempo un componente educativo y/o formativo que debe resultar indispensable para disfrutar al máximo de la actividad con la seguridad necesaria.

7.4. Fase 3. AFEMAI: del contacto ocasional a la especialización mediante la práctica del kayak de mar

Finalmente, en la Fase 3 de nuestra investigación nos hemos planteado un objetivo principal.

Comparar las competencias personales de los practicantes expertos de AFEMAI con las de los practicantes ocasionales de kayak de mar e identificar similitudes o disimilitudes si las hubiera.

Mediante la consecución de este objetivo, hemos pretendido obtener la información necesaria para estructurar el conocimiento adecuado en lo que se refiere a:

Determinar si existen disponibilidades, valores, experiencias de formación o experiencias vitales que tengan cierta similitud o conexión entre expertos y ocasionales

Así, damos respuesta al objetivo empezando por afirmar que los practicantes expertos y los ocasionales difieren en diversos aspectos, y que no parece que haya entre ellos similitudes que no sean relacionadas con aquellas condiciones inherentes al ser humano. Los practicantes ocasionales se acercan a la naturaleza más salvaje de manera ocasional, sin apenas experiencia, con muchas dudas en lo que a la relación con la fauna y con la adversidad de las condiciones ambientales se refiere. No son personas con un perfil profesional en el mundo de la actividad física y el deporte, así que son ocasionales consumidores de esa actividad física y de esa relación ocasional con el medio salvaje. En su día a día, habitan muy lejos del medio natural, no solo en lo que a kilómetros se refiere, sino también en lo que hace referencia a la convivencia con esa incertidumbre del medio y de la fauna. Por su parte, los practicantes expertos están acostumbrados a la incertidumbre del medio y de la fauna, sabiendo gestionar la relación con ambos a través de la multitud de competencias que han adquirido y desarrollado a través, fundamentalmente, de la experiencia práctica acumulada gracias a su contacto permanente con ese entorno. Mientras que los practicantes ocasionales buscan ese contacto de manera puntual y como escape a su rutina habitual (Cagigal, 1972), los expertos lo han convertido en su rutina diaria. Ambos lo necesitan, aunque unos lo disfrutan constantemente y otros lo consumen ocasionalmente. Podemos concluir en este apartado que los practicantes expertos, mediante la formación y su práctica constante, cumplen un proceso completo de aprendizaje competencial que les lleva a desarrollarse en ese contexto marino de alta incertidumbre (Caturla, 2008),

resolviendo los problemas que se plantean actuando de la manera adecuada para ello y disfrutando de ello. Por el contrario, los practicantes ocasionales no poseen esos conocimientos, capacidades y aptitudes, de manera que su percepción de competencia se aleja en gran medida de la que tienen los expertos. Tampoco han conocido y disfrutado desde pequeños junto a sus familias de entornos marinos.

De esta manera y después de un largo trabajo de observación, exploración y descripción, nos encontramos con la posibilidad de dar respuesta, finalmente, a una pregunta que creemos fundamental resolver en esta investigación.

¿Por qué el individuo busca acercarse a espacios marinos de alta incertidumbre mediante la práctica de actividad física?

Tal y como hemos visto, todos los practicantes, expertos y ocasionales, buscan el contacto con el entorno natural. Lo que hace que los practicantes expertos se acerquen a esos espacios marinos de alta incertidumbre que generan dudas y temor en los practicantes ocasionales es fruto de una trayectoria y necesidad vital que se han visto acompañadas por el contacto y la práctica constante en esos entornos. De esa manera, han ido creciendo en ese entorno marino al mismo tiempo que se adaptaban a esas condiciones tan especiales, con un alto grado de incertidumbre que incluye, en su máxima expresión, la presencia de la fauna más salvaje. Han desarrollado unas competencias intrapersonales lo suficientemente útiles como para poder adaptarse a ese medio. A partir de ahí, siguen acudiendo a esos espacios porque sienten esa motivación intrínseca inherente al ser humano, que consiste, como hemos dicho anteriormente y tal y como afirman Ryan y Deci (2000), en la tendencia a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias capacidades, a explorar, y a aprender. La combinación de todo ello hace que se sientan autorrealizados.

Parece que el único punto de coincidencia entre practicantes expertos y ocasionales es la motivación intrínseca del ser humano por explorar y aprender. Así pues, la falta de oportunidades o un contexto poco motivador para esa práctica por parte de los practicantes ocasionales, como es el entorno urbano en el que viven la mayoría, frenan su acercamiento y desarrollo emocional (Bisquerra y Pérez, 2007). Del mismo modo, también impiden el posible aprendizaje competencial (Caturla, 2008) de esas habilidades y competencias para introducirse con éxito en espacios marinos de alta incertidumbre, volviéndose algo puntual en épocas vacacionales en las que el tiempo libre permite acercarse a las personas a sus necesidades más básicas, como el

contacto con la naturaleza (J. Olivera, 1995), recuperando así esa relación que, aun provocando desasosiego, buscan ocasionalmente.

Por lo tanto, esa relación ocasional tiene un potencial educativo que está poco desarrollado teniendo en cuenta los deseos y las necesidades que han mostrado los practicantes ocasionales y los recursos naturales de los que disponemos en nuestro territorio. Dicho potencial educativo al que hacemos referencia tiene que ver con la práctica de AFEMAI como medio para el conocimiento del entorno y, a través de este, para el crecimiento personal y la autorrealización, pero al acabar mantenemos abierta la pregunta sobre cómo debería ser la educación y formación de practicantes ocasionales, aspectos que deben ir de la mano con el respeto por el entorno natural que nos rodea a fin de encontrar el equilibrio entre los seres humanos y el mundo que habitan.

8. Implicaciones prácticas

Derivadas del desarrollo individual, de la interacción con el mundo físico y del crecimiento del ser humano como ser que habita en ese entorno, tal y como hemos visto a lo largo de nuestra investigación, hemos detectado diversas implicaciones prácticas que se desprenden de ella:

- Creemos que la educación del ser humano para su relación con el medio natural debe ser una prioridad en la formación global del individuo, ya que ahora mismo, a tenor de lo observado en nuestra investigación, parece una carencia necesitada de subsanarse. Es por eso que pensamos que hay que dar una mayor importancia a la participación de la escuela y de las escuelas deportivas en la promoción y educación del ser humano para su convivencia con la naturaleza, facilitando el acceso a esta a través de una correcta formación práctica, teniendo en cuenta el ejemplo de nuestros practicantes expertos. Se atribuye a Jaques Cousteau la afirmación de que la gente protege aquello que ama, pero que solo ama aquello que conoce. No hemos podido confirmar su autoría, pero tanto si la frase es suya como si no, la consideramos absolutamente certera. Debemos conocer, explorar y disfrutar de la naturaleza más salvaje. Debemos aprender a convivir con ella desde el respeto, la educación y la formación; solo así podremos amar y en consecuencia preservar esa naturaleza salvaje.
- La potenciación de actividades poco habituales en la actualidad, como el kayak de mar (que ha demostrado ser un modo de aproximación a la naturaleza salvaje ideal), o incluso el buceo, deberían ser mucho más cercanas y accesibles desde las primeras edades, facilitando así la interacción con el medio acuático como algo natural y cotidiano, teniendo en cuenta el gran litoral marino con el que contamos en este país. Ampliar los hábitos deportivos de nuestra población debe ser una prioridad con el objetivo de no vivir de espaldas al medio natural y convertir esa relación en algo habitual y placentero. Pero para hacerlo, es imprescindible el papel de la educación, para que esa interacción sea segura y respetuosa con el medio ambiente cumpliendo al mismo tiempo con su función de unión entre los seres humanos y la naturaleza más salvaje.
- Incidir en la mejora educativa en lo que se refiere al trabajo de aspectos individuales como el crecimiento personal y la autorrealización, en una sociedad que se está acostumbrando a potenciar el trabajo en equipo (aspecto muy positivo sin duda) pero que lo está haciendo menoscabando el

crecimiento del propio individuo y su necesidad innata de buscar, aprender y crecer.

- Potenciar el desarrollo práctico de las competencias personales a través de la educación. En un ámbito, el de la educación formal, en el que se está apostando fuerte por el aprendizaje competencial, es importante generar posibilidades prácticas para aprender a habitar el mundo. Para ello, es necesario enfocar el aprendizaje y el hecho educativo de forma abierta y en contacto directo con el entorno a través de las experiencias vivenciales. Pero para ello, también, debemos dar respuesta a problemáticas derivadas de esta acción desde los centros educativos, como son los costes, la responsabilidad y la formación del profesorado.
- La práctica del kayak de mar es muy aconsejable por todo lo que aporta a nivel personal, tal y como hemos visto en esta investigación. Además, creemos que es una actividad que debería pesar más en la sociedad ya que su práctica puede ser conjunta entre personas de diferentes sexos y edades sin afectar eso lo más mínimo y fomentando así la igualdad.

9. Limitaciones y futuras líneas de la investigación

9.1. Limitaciones de la investigación

Estructurando este apartado en el orden que ha seguido la investigación, podemos decir que una de las primeras limitaciones ha sido encontrar un marco teórico de referencia adecuado para nuestra temática. La combinación de factores como la práctica de AFEMAI, el aprendizaje competencial que poco a poco va ganando terreno en nuestra sociedad, y la relación entre el ser humano y el medio marino más salvaje ha sido, como decíamos, una de las limitaciones de este estudio.

También lo han sido los practicantes expertos, los que dan conocimiento a la práctica de AFEMAI. Hemos encontrado distintas modalidades de práctica, cada una de ellas con sus particularidades (referidas a aspectos como los recursos materiales, económicos, dificultad técnica, etc.), y establecer un marco teórico que englobara el conocimiento de todas ellas es otra de las limitaciones de nuestra investigación, puesto que tienen características distintas que hacen que su conocimiento y relación sean subjetivos.

Otra de las limitaciones que hemos encontrado en el presente estudio ha sido, desde el punto de vista metodológico, la dificultad para obtener la muestra en lo que a practicantes expertos se refiere. El número de personas con este perfil es reducido, heterogéneo *a priori* y no todas las personas contactadas accedieron a formar parte del estudio. Son personas con un perfil muy particular, que están en constante movimiento por el globo terrestre, muy dinámicos y con poca disponibilidad de tiempo. Además, priorizan su actividad y la pasión que sienten por ella en su día a día. Es por ello que ha sido muy difícil encontrar una muestra mayor en número en lo que a practicantes expertos de AFEMAI se refiere.

Otra limitación que hemos encontrado durante la investigación ha sido la realización de los cuestionarios a los practicantes ocasionales de kayak de mar. Al ser en época estival, los practicantes ocasionales se encontraban en un momento de recreación, asistiendo muchas veces en grupos que en ocasiones eran muy numerosos, aspecto que dificultaba la realización del cuestionario por motivos de espacio, tiempo y recursos personales.

La realización del cuestionario fue en castellano y en catalán, teniendo presente la localización del trabajo de campo. Se hizo también en inglés, pero una limitación que afortunadamente se subsanó durante la investigación fue la necesaria creación de los

cuestionarios en francés, dado que la proximidad con este país resultó ser determinante para la asistencia de muchos turistas con esa procedencia a los que, inicialmente, no se les pudo pasar el cuestionario por no tener prevista dicha situación.

9.2. Futuras líneas de investigación

A partir de los resultados obtenidos en el presente estudio, existe la posibilidad de identificar futuras líneas de investigación y posibles aportaciones a otros grupos de investigación y/o a otras áreas de conocimiento.

En primer lugar y viendo la trascendencia de la práctica de AFEMAI en lo que a crecimiento personal y relación de respeto entre el ser humano y la naturaleza se refiere, profundizar en el conocimiento sobre el aprovechamiento del litoral de nuestra península en el aspecto recreativo sería de gran utilidad para establecer un punto de partida y valorar fortalezas y debilidades en ese ámbito. Existen diversos estudios (Ferrando, 2006) y revisiones (Tuero del Prado, 2015) en relación a las actividades recreativas y a los hábitos de los españoles a lo largo del tiempo en cuanto a esta temática se refiere. Sin embargo, sería muy positivo actualizar esos datos y profundizar en el conocimiento de actividades acuáticas recreativas que han sufrido un gran auge en los últimos años, como son el kayak de mar, el submarinismo o la apnea, y en el impacto que pueden tener socialmente.

Del mismo modo, hemos percibido a lo largo de la investigación la importancia del conocimiento y de la experimentación como aspectos fundamentales para la práctica de actividades físicas en esos entornos marinos de alta incertidumbre. Eso nos lleva a cuestionarnos la formación que recibimos en ese ámbito de desarrollo durante nuestros primeros años de vida y durante nuestra etapa escolar obligatoria. Llevar a cabo nuevas investigaciones en la línea de algunas ya realizadas (M. L. Santos y Martínez, 2009), sobre la importancia del tratamiento de las actividades en el medio natural en la escuela, podría ser de gran utilidad para introducir y desarrollar el potencial educativo de estas actividades, así como para educar a las personas para su contacto con la naturaleza desde las primeras edades.

Otro punto de interés que resultaría muy interesante investigar podría ser la interacción entre el ser humano y la fauna marina salvaje. Nos ha sorprendido escuchar a los practicantes expertos entrevistados en esta investigación describiendo

su relación con los animales más salvajes y todo lo positivo que les aporta. No hay duda, tal y como aportan algunas investigaciones (Gutiérrez *et al.*, 2007), del bienestar físico, psicológico y social que proporciona al ser humano la interacción con animales. Sin embargo, dichos estudios se centran en animales de compañía o mascotas y no lo hacen en la interacción entre el ser humano y la fauna salvaje, a pesar de existir evidencias también de lo positivo de la relación humanos-fauna salvaje, como en el caso de las ballenas (Thomson, 2006). El acercamiento a esta fauna salvaje que hemos relatado en nuestra investigación podría abrir vías de estudio sobre las bondades de dicha relación y el papel que juegan en ella actividades físicas como el kayak de mar, la apnea, el submarinismo o la vela, actividades muy respetuosas con el medio ambiente y que podrían servir como nexo de unión entre las dos partes. Sería interesante profundizar en el conocimiento e interacción que se produce entre los seres humanos y la fauna marina salvaje mediante la práctica de actividad física a fin de determinar si esa relación directa aporta los mismos beneficios a los animales que a las personas.

Referencias bibliográficas

A

- Aadland, E., Vikene, O. L., Varley, P. y Moe, V. F. (2017). Situation awareness in sea kayaking: towards a practical checklist. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 17(3), 203-215.
- Acedo, P. [@pacoacedoexplorador] (s. f.). *Feed*. [perfil de Instagram]. Instagram. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <https://www.instagram.com/pacoacedoexplorador>
- Acedo, P. [Paco Acedo] (s. f.). *Muro* [página de Facebook]. Facebook. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <https://www.facebook.com/paco.acedo.39>
- Acedo, P. (s. f.). *Paco Acedo* [página web]. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <http://www.pacoacedo.es>
- Acedo, P. [@paco_acedo_] (s. f.). *Tweets* [perfil de Twitter]. Twitter. Recuperado el 13 de julio de 2020, de https://twitter.com/paco_acedo
- Adams, K. J. y Hareven, T. K. (1982). *Aging and life course transitions: An interdisciplinary perspective*. Guilford Press.
- Albaigés, J., Morales-Nin, B. y Vilas, F. (2006). *The Prestige oil spill: A scientific response*. Elsevier.
- Alberich, N., Bretones, E. y Ros, P. (2013). *Biografías al descubierto. Historias de vida y educación social*. Editorial de la Universitat Oberta de Catalunya.
- Alejos, J. (2006). Identidad y alteridad en Bajtín. *Acta poética*, 27(1), 45-61.
- Allsopp, M., Walters, A., Santillo, D. y Johnston, P. (2006). *Plastic debris in the world's oceans*. Greenpeace.
- Alonso, L. E. (1995). Sujeto y discurso: El lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa. En J. M. Delgado y J. Gutiérrez Fernández (coords.), *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales* (pp. 225-240). Síntesis.
- Álvaro, S. (2002). *Conversaciones con Reinhold Messner*. Desnivel.

- Amestoy, J. (1999). Aproximación al estudio de las corrientes oceánicas y su influencia en el clima, el fenómeno de la corriente del niño. *Nimbus*, 3, 5-26.
- Amezcuca, M. y Hueso, C. (2004). *Cómo elaborar un relato biográfico*. Fundación Index.
- Anderson, J. (2016). What I talk about when I talk about kayaking. En J. Anderson y K. Peters (eds.), *Water worlds: Human geographies of the ocean* (pp. 121-136). Routledge.
- Anguera, M. T. (1986). La investigación cualitativa. *Educar*, 10, 23-50.
- Antoranz, E. A. y Villalva, J. (2010). *Desarrollo cognitivo y motor*. Editex.
- Arribas, H. F. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el medio natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos* [tesis doctoral]. Universidad de Valladolid.
<http://uvadoc.uva.es/handle/10324/56>
- Arribas, M. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. *Matronas profesión*, 5(17), 23-29.
- Attarian, A. (1991). Research on adventure (risk) recreation. *Parks and Recreation*, 26(5), 19-23.
- Ávila, M. G. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 85-104.
- Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de investigación educativa*, 26(2), 409-430.
- Ayora, A. (2011). *Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre*. Desnivel.
- Aznar, P. y Andrés, B. de (1996). Actividad física, deporte y salud: Factores motivacionales y axiológicos. *Apunts: Educación física y deportes*, 46, 12-18.

B

- Baena, A. y Granero, A. (2008). Las actividades físicas en la naturaleza en el currículum actual: Contribución a la educación para la ciudadanía y los

- derechos humanos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 48-53.
- Baena, A., Granero, A., Luque, P. y Rebollo, S. (2012). Análisis de las medidas de impacto ambiental en los Raids de aventura en España. *Interciencia*, 37(10), 729-735.
- Bailón, F. (2017). *Los Inuit: Cazadores del Gran Norte*. Nova Casa Editorial.
- Bell, J. (2002). *Cómo hacer tu primer trabajo de investigación*. Gedisa.
- Benjamin, W. (2008). *El narrador*. Metales Pesados.
- Bernal, A. (2002). El concepto de 'Autorrealización' como identidad personal: una revisión crítica. *Cuestiones pedagógicas: Revista de ciencias de la educación*, 16, 11-24.
- Bernal, C. A. (2006). *Metodología de la investigación: para administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación.
- Besson, L. (1988). *Le Gran Bleu*. Gaumont.
- Bisquerra, R. (1989). *Introducción conceptual al análisis multivariable. Un enfoque informático con los paquetes SPSS-X, BMDP, LISREL y SPAD*. Promociones y Publicaciones Universitarias.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Block, P., Skeels, S. E., Keys, C. B. y Rimmer, J. H. (2005). Shake-It-Up: health promotion and capacity building for people with spinal cord injuries and related neurological disabilities. *Disability and rehabilitation*, 27(4), 185-190.
- Bourdieu, P. (1989). La ilusión biográfica. *Historia y fuente oral*, 2, 27-33.
- Boyes, M. (1991). The concept of risk for outdoor teachers. *New Zealand journal of health, physical education and recreation*, 24(4), 14-17.
- C**
- Caballero, P. J. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: Actividades de colaboración simple. *EmásF*, 19, 99-114.

- Cabeza, M. C. y Prat, A. G. (2012). Ocio experiencial: Antecedentes y características. *Arbor*, 188(754), 265-281.
- Cagigal, J. M. (1972). *Deporte, pulso de nuestro tiempo*. Editora Nacional.
- Campbell, D. T. y Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56(2), 81-105.
- Camps, A., Carretero, J. L. y Landaberea, J. A. (2009). *Aspectos jurídicos del deporte en el medio natural*. Consejo Superior de Deportes.
- Carballar, J. A. (2012). *Social Media. Marketing personal y profesional*. Rc Libros.
- Carbonell, J. (2013). *La aventura de innovar: el cambio en la escuela*. Morata.
- Caride, J. A. (1998). Educación del ocio y tiempo libre. En M. Beas (coord.), *Atención a los espacios y tiempos extraescolares* (pp. 17-32). Grupo Editorial Universitario.
- Carretero, M. (2000). *Constructivismo y educación*. Progreso.
- Castañeda, M. B. (2010). *Procesamiento de datos y análisis estadísticos utilizando SPSS: Un libro práctico para investigadores y administradores educativos*. Edipucrs.
- Caturla, E. (2008). Incorporar las competencias en nuestras programaciones. *Padres y Maestros*, 319, 15-18.
- Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias sociales* [en línea] (3.^a ed.). Buenos Aires.
- Chirivella, E. C., Mayor, L. y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la indicación deportiva. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 59-75.
- Clandinin, D. J. y Huber, J. (2002). Narrative inquiry: Toward understanding life's artistry. *Curriculum Inquiry*, 32(2), 161-169.
- Colvin, M. y Rutland, F. (2008). Is Maslow's Hierarchy of Needs a Valid Model of Motivation [documento en línea]. *Louisiana Tech University*.
<http://www.business.latech.edu>
- Connolly, K. y Bruner, J. S. (1974). *The growth of competence* (vol. 1). Academic Press.

- Contreras, J. y Pérez de Lara, N. (2010). *Investigar la experiencia educativa*. Morata.
- Contreras, O. R., Gil, P., Sebastiani, E., Pascual, C., Huguet, D., Hernández, J. L., García, L. M., Velázquez, R., Blázquez, D. y Capllonch, M. (2010). *Didáctica de la educación física* (vol. 2). Ministerio de Educación.
- Córdoba, J. D. y Waljus, M. L. (2011). *Las competencias básicas en la enseñanza: Fundamentación, enseñanza y evaluación*. Mad.
- Cortés, R. R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. *Anuario de psicología*, 34, 63-84.
- Costa, S. L. y Correas, R. G. (2005). La motricidad de las actividades físico-deportivas en la naturaleza. La función recreativa de su práctica en la sociedad contemporánea. *Apunts: Educación física y deportes*, 80, 53-62.
- Cousteau, J. Y. y Dumas, F. (1953). *The Silent World*. Harper & Brothers.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- D**
- Dattilo, J. y Murphy, W. D. (1987). Facilitating the challenge in adventure recreation for persons with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 21(3), 14-21.
- Dias, C., Cruz, J. F. y Danish, S. (2000). El deporte como contexto para el aprendizaje y la enseñanza de competencias personales. Programas de intervención para niños y adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 107-122.
- Doncel, J. y Leena, M. (2011). *Las competencias básicas en la enseñanza. Fundamentación, enseñanza y evaluación*. MAD.
- Dowd, J. (2015). *Sea kayaking: the classic manual for touring, from day trips to major expeditions*. Greystone Books.
- Dulzaidés, M. E. y Molina, A. M. (2004). Análisis documental y de información: dos componentes de un mismo proceso. *Acimed*, 12(2), 1.

E

- Elías, R. (2015). Mar del plástico: Una revisión del plástico en el mar. *Revista de Investigación y Desarrollo Pesquero*, 12, 83-105.
- Enzensberger, H. M. (2014). *El hundimiento del Titanic*. Anagrama.
- Escámez, J. (1976). La autorrealización personal, fin fundamental de la educación. *Millars: revista del Colegio Universitario de Castellón de la Plana*, 3, 197-211.
- Escartí, A. y Cervelló, E. M. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 62-90). Albatros Educación.
- Estalella, A. y Ardévol, E. (2010). Internet: instrumento de investigación y campo de estudio para la antropología visual. *Revista chilena de antropología visual*, 15, 1-21.
- Estebaranz, A. (1991). El cuestionario como instrumento de recogida de datos cualitativos en estudios etnográficos. Un estudio de valores. *Enseñanza*, 9, 165-185.

F

- Fabelo, J. R. (2004). *Los valores y sus desafíos actuales*. Libros en Red.
- Faitanin, P. (1999). *Tomás de Aquino. Sobre el principio de individuación*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra.
- Fernández, A. (1997). *Investigación de mercados: Obtención de información*. Civitas.
- Fernández, M. (1988). La alternativa metodológica del cuestionario para la identificación del pensamiento de los profesores en el contexto de proyectos de innovación. *Cuestiones Pedagógicas*, 4-5, 91-97.
- Fernández-Poncela, A. (2019). Educación: Competencias, emociones y humor, perspectivas y estudios. *Educación y Humanismo*, 21(37), 51-66.
- Ferrando, M. G. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista internacional de sociología*, 64(44), 15-38.

- Flores, J. G., Gómez, G. R. y Jiménez, E. G. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Aljibe.
- Folgueiras, P. (2016). *La entrevista* [documento de trabajo].
<http://hdl.handle.net/2445/99003>
- Fraguas, A., Perero, E., Pérez, I. y Queralt, J. (2008). *La guía de medio ambiente y sostenibilidad aplicada a los deportes no olímpicos*. Fundació Barcelona Olímpica y Fundació Ernest Lluch.
- Freixa, C. (1995). La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. *Apunts: Educación física y deportes*, 41, 36-43.
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro. *Apunts: Educación física y deportes*, 18, 2-4.
- Funollet, F. (2004). La necesidad de las actividades deportivas en el medio natural. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 16, 7-19.
- Further Education Unit (1984). *Towards a Competence-based System: A FEU view*. Further Education Unit.
- G**
- Galán, A. (2006). *Anàlisi de documents audiovisuals des de la didàctica de la química* (tesis doctoral). Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Gallart, M. A. (1993). La integración de métodos y la metodología cualitativa. Una reflexión desde la práctica de la investigación. En F. H. Forni, M. A. Gallart, M. A. e I. Vasilachis de Gialdino (eds.), *Métodos cualitativos II. La práctica de la investigación*. Centro Editor de América Latina.
- García-Tuñón, L. (2004). *Base náutica en Port Ginesta-El Garraf* [trabajo fin de carrera]. Escola Politècnica Superior d'Edificació de Barcelona.
<http://hdl.handle.net/2117/173634>
- Gardner, H. (1985). *Frames of Mind*. Basic Books.
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSalud*, 3(1), 1-16.

- Gilbert, P. y Parlier, M. (1992). La compétence: Du mot valise au concept opératoire. *Actualité de la formation permanente*, 116, 14-18.
- Ginisty, D. (1997). L'homme au centre du débat sur les compétences. *Entreprises-formation*, 103, 16-17.
- Goldstein, K. (1961). *La naturaleza humana a la luz de la psicopatología*. Paidós.
- Grigorenko, A., Bjerkefors, A., Rosdahl, H., Hultling, C., Alm, M. y Thorstensson, A. (2004). Sitting balance and effects of kayak training in paraplegics. *Journal of rehabilitation medicine*, 36(3), 110-116.
- Guba, E. G. y Lincoln, Y. S. (1982). Epistemology and methodological bases of naturalistic inquiry. *Educational Communication and Technology: A Journal of Theory, Research, and Development*, 30(4), 233-252.
- Guggenheim, D. (director). (2006). *Una verdad incómoda* [película]. Lawrence Bender Productions.
- Guillén, R., Lapetra, S. y Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Inde.
- Gutiérrez, G., Granados, D. R. y Piar, N. (2007). Interacciones humano-animal: Características e implicaciones para el bienestar de los humanos. *Revista colombiana de psicología*, 16(1), 163-184.
- H**
- Haggard, L. M. y Williams, D. R. (1992). Identity affirmation through leisure activities: Leisure symbols of the self. *Journal of leisure research*, 24(1), 1-18.
- Haney, B. (director). (2005). *A Life Among Whales* [película]. Uncommon Productions.
- Harvell, C. D., Mitchell, C. E., Ward, J. R., Altizer, S., Dobson, A. P., Ostfeld, R. S. y Samuel, M. D. (2002). Climate warming and disease risks for terrestrial and marine biota. *Science*, 296(5576), 2158-2162.
- Havelock, R. G. y Huberman, A. M. (1980). *Innovación y problemas de la educación: Teoría y realidad en los países en desarrollo*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

- Heath, J. D. y Arima, E. Y. (2004). *Eastern Arctic kayaks: History, design, technique*. University of Alaska Press.
- Heinemann, K. (2008). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Paidotribo.
- Henderson, D. (2012). *Sea Kayaking: Basic Skills, Paddling Techniques, and Expedition Planning*. The Mountaineers Books.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación* (4.^a ed.). Mc Graw Hill.
- Hernández, E. (2005). La biografía, entre el valor ejemplar y la experiencia vivida. *Asclepio*, 57(1), 23-42.
- Herrera, J. (2017). *La investigación cualitativa* [documento en línea].
<https://juanherrera.files.wordpress.com/2008/05/investigacion-cualitativa.pdf>
- Hoffmeister, F. (s. f.). *Freya Hoffmeister* [página web]. Recuperado el 13 de julio de 2020 de <http://freyahoffmeister.com>
- Hospitaleche, C. A., Canto, J. y Tambussi, C. (2006). Pingüinos (Aves, Spheniscidae) en Coquimbo (Mioceno medio-Plioceno tardío), Chile y su vinculación con las corrientes oceánicas. *Revista de la Sociedad Española de Paleontología*, 21(2), 115-121.
- Hudson, S. y Beedie, P. (2006). From Inuits in skin boats to bobos on the high seas: The commodification of sea kayaking through tourism. *Tourism in Marine Environments*, 2(2), 65-77.
- Hull, R. B. y Michael, S. E. (1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17(1), 1-14.
- Huntford, R. (2010). *Race for the South Pole: the expedition diaries of Scott and Amundsen*. A&C Black.
- I**
- Imbernón, F. (2006). Actualidad y nuevos retos de la formación permanente. *Revista electrónica de investigación educativa*, 8(2), 1-11.

Inglés, E., Funollet, F. y Olivera, J. (2016). Les activitats físiques en el medi natural. Present i futur. *Apunts: Educación física y deportes*, 2(124), 51-52.

J

Jaenes, J. C. y Caracuel, J. C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Almuzara.

Jansen, H. (2013). La lógica de la investigación por encuesta cualitativa y su posición en el campo de los métodos de investigación social. *Paradigmas: Una revista disciplinar de investigación*, 5(1), 39-72.

Jornet, K. y Quilis, J. L. (2011). *Correr o morir*. Ara Llibres.

Jung, C. G. (1999). *Obras completas*. Trotta.

K

Kabat-Zinn, J. (2013). *La práctica de la atención plena*. Kairós.

Kagge, E. (2017). *El silencio en la era del ruido: El placer de evadirse del mundo*. Taurus.

Kurtzman, J. y Zauhar, J. (2003). A wave in time-The sports tourism phenomena. *Journal of Sport Tourism*, 8(1), 35-47.

Kvamme, O. J., Mainz, J., Helin, A., Ribacke, M., Olesen, F. y Hjortdahl, P. (1998). Interpretation of questionnaires. A translation method problem. *Nordisk medicin*, 113(10), 363-366.

L

Le Boterf, G. (1997). Entrevista, por AATTANE, CH. *Entreprises-formation*, 100, 48-49.

Lecomte, B. (s. f.). *Ben Lecomte* [página web] Recuperado el 13 de julio de 2020, de <https://benlecomte.com>

Lecumberri, C. y Sarramona, J., (2016). *Currículum de la Generalitat de Catalunya*. Servei de Comunicació i Publicacions de la Generalitat de Catalunya.

- Legorreta, A., Osorio, M. y Salvador, J. L. (2010). Ética ambiental y turismo: relación responsable hombre-naturaleza. *Ciencia y sociedad*, 35(3), 407-437.
- Levi, G. (2003). Los usos de la biografía. *Revista Temas Socio-Jurídicos*, 44, 139-151.
- Levy-Leboyer, C. y Prieto, J. M. (1997). *Gestión de las competencias*. Gestión Barcelona.
- Lijphart, A. (1971). Comparative politics and the comparative method. *The American Political Science Review*, 65(3), 682-693.
- Lozano, M. [@miguel_apnea] (s. f.). *Feed* [perfil de Instagram]. Instagram. Recuperado el 13 de julio de 2020, de https://www.instagram.com/miguel_apnea
- Lozano, M. (s. f.). *Miguel Lozano Apneísta Profesional* [página web]. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <https://miguelozano.com>
- Lozano, M. [Miguel Lozano] (s. f.). *Muro* [página de Facebook]. Facebook. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <https://www.facebook.com/miguel.lozano.official>
- Lozano, M. [@miguel_apnea] (s. f.). *Tweets* [perfil de Twitter]. Twitter. Recuperado el 13 de julio de 2020, de https://twitter.com/miguel_apnea
- Luque, A. M. (2003). La evaluación del medio para la práctica de actividades turístico-deportivas en la naturaleza. *Cuadernos de turismo*, 12, 131-150.
- M**
- Madariaga, S. de (1944). *Vida del muy magnífico señor don Cristóbal Colón*. Sudamericana.
- Mantovani, J. (1966). *Implicaciones filosóficas de la educación*. Eudeba.
- Marcelo, C. (dir.) (1992). *Aprender a enseñar: Un estudio sobre el proceso de socialización de profesores principiantes*. Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.
- Martínez, J. (1989). *Renovación pedagógica y emancipación profesional*. Publicacions de la Universitat València.
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Díaz de Santos.

- Maslow, A. H. (1998). *Teoría de las necesidades*. Interamericana.
- McClelland, D. C. (1989). *Estudio de la motivación humana*. Narcea.
- Medina, J. T, (1913). *El descubrimiento del Océano Pacífico: Vasco Núñez de Balboa, Hernando de Magallanes y sus compañeros. Tomo II: Documentos Relativos a Núñez de Balboa*. Imprenta Universitaria.
- Melville, H. (1851). *Moby Dick*. Richard Bentley.
- Miles, B. y Wattachow, B. (2015). The mirror of the sea: Narrative identity, sea kayak adventuring and implications for outdoor adventure education. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 18(1), 16-26.
- Montmollin, M. (1984). *L'intelligence de la tâche: éléments d'ergonomie cognitive*. P. Lang.
- Moral, J. A. de (2005). *Redes Sociales ¿moda o nuevo paradigma?* Asociación de usuarios de Internet.
- Morenilla, J. (2019, 31 de mayo). La historia detrás de la famosa foto del fatídico atasco en el Everest. *El País*.
https://elpais.com/deportes/2019/05/30/actualidad/1559240221_221060.html
- Moreno, J. A., Borges, F., Marcos, P. J., Sierra, A. C. y Huéscar, E. (2012). Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(48) pp. 649-662.
- Moreno, J. A. y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2), 39-54.
- Morlino, L. (2005). *Introduzione alla ricerca comparata*. Il Mulino.
- Moscoso, D. J. (2003). *La montaña y el hombre en los albores del siglo XXI. Una reflexión sociológica sobre su situación en España*. Barrabés.
- Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades Extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 241-252.

Mulvany, T. [@taramulvany] (s. f.). *Feed*. [perfil de Instagram]. Instagram. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <https://www.instagram.com/explore/tags/taramulvany>

Mulvany, T. [Tara's Journeys] (s. f.). *Muro* [página de Facebook]. Facebook. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <https://www.facebook.com/TaraMulvanyAdventurer>

Mulvany, T. (s. f.). *Tara Mulvany* [página web]. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <http://www.tarasjourneys.com>

N

Nigg, C. R. (2003). Do sport participation motivations add to the ability of the transtheoretical model to explain adolescent exercise behavior? *International Journal of Sport Psychology*, 34(3), 208-225.

Nuviala, A., Ruiz, F. y García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 6, 13-20.

O

Olivera, J. (1995). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: Análisis sociocultural. *Apunts: Educación física y deportes*, 41, 5-9.

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.

Olivera, J. y Olivera, A. (2016). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN): revisión de la taxonomía (1995-2015) y tablas de clasificación e identificación de las prácticas. *Apunts: Educación física y deportes*, 2(124), 71-88.

Olmedilla, A. y Ortega, E. (2009). Incidencia de la práctica de actividad física sobre la ansiedad y depresión en mujeres: Perfiles de riesgo. *Universitas Psychologica*, 8(1), 105-116.

Ormrod, J. E. (2005). *Aprendizaje humano*. Pearson Educación.

Ospina, B. E., Sandoval, J. J., Aristizábal, C. A. y Ramírez, M. C. (2005). La escala de Likert en la valoración de los conocimientos y las actitudes de los profesionales de enfermería en el cuidado de la salud. *Investigación y Educación en Enfermería*, XXIII(1), 14-29.

P

Parada, J. L. (2010). La educación familiar en la familia del pasado, presente y futuro. *Educatio siglo XXI*, 28(1), 17-40.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3.^a ed.). Sage.

Payne, R. S. y McVay, S. (1971). Songs of humpback whales. *Science*, 173(3997), 585-597.

Pérez, G., García, G., Nocedo de León, I. y García, M. L. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Pueblo y Educación.

Peterson, C. H., Rice, S. D., Short, J. W., Esler, D., Bodkin, J. L., Ballachey, B. E. y Irons, D. B. (2003). Long-term ecosystem response to the Exxon Valdez oil spill. *Science*, 302(5653), 2082-2086.

Pigafetta, A. (2010). *Primer viaje alrededor del mundo*. Linkgua.

Pink, S. (2013). *Doing visual ethnography*. Sage.

Pla, M. (1999). El rigor en la investigación cualitativa. *Aten Primaria*, 24(5), 295-300.

Poloczanska, E. S., Brown, C. J., Sydeman, W. J., Kiessling, W., Schoeman, D. S., Moore, P. J., Brander, K., Bruno, J. F., Buckley, L. B. y Burrows, M. T. (2013). Global imprint of climate change on marine life. *Nature Climate Change*, 3(10), 919-925.

Portero, M. y Bueno, D. (2018). El placer de aprender. *Aula de innovación educativa*, 275, 18-22.

Priest, S. y Dixon, T. (1991). Research note: towards a new theory of outdoor leadership style. *Leisure Studies*, 10(2), 163-170.

Priest, S. y Gass, M. (2017). *Effective Leadership in Adventure Programming*. Human Kinetics.

- Pugh, L. (s. f.). *Lewis Pugh* [página web]. Recuperado del 13 de julio de 2020, de <https://lewispuh.com>
- Puig Roig, R. [@raipuigg] (s. f.). *Feed*. [perfil de Instagram]. Instagram. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <https://www.instagram.com/raipuigg>
- Puig Roig, R. [Rai Puig Roig] (s. f.). *Muro* [página de Facebook]. Facebook. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <https://www.facebook.com/raipuigg>
- Puig Roig, R. (2015). *Paddling to Alaska*. Vimeo Hosting Profesional de Vídeo. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <https://vimeo.com/user43871369/paddlingtoalaska>
- Puig Roig, R. [@raipuigg] (s. f.). *Tweets* [perfil de Twitter]. Twitter. Recuperado el 13 de julio de 2020, de <https://twitter.com/raipuigg>
- Pujadas, J. J. (1992). *El método biográfico: el uso de las historias de vida*. Centro de Investigaciones Sociológicas.

Q

- Quintana, J. M. (1991). *El tiempo libre como ámbito humano y cultural*. Rialp.
- Quivy, R. y van Compenhoudt, L. (2007). *Manual de investigación en ciencias sociales*. Herder.

R

- Reboul, O. (1997). *La filosofía dell'educazione*. Armando Editore.
- Revuelta, F. I. y Sánchez, M. C. (2003). *Programas de análisis cualitativo para la investigación en espacios virtuales de formación*. Ediciones Universidad de Salamanca.
- Riley, M. W. (1979). *Aging from birth to death: Interdisciplinary perspectives*. Westview.
- Robinson, J. (2005). *Guía ilustrada de kayak de mar*. Tutor.
- Robson, S. (s. f.). *Sandy Robson* [página web]. Recueprado el 13 de julio de 2020, de <http://www.sandy-robson.com>

- Rocha, K. B., Pérez, K., Rodríguez-Sanz, M., Borrell, C. y Obiols, J. E. (2010). Prevalencia de problemas de salud mental y su asociación con variables socioeconómicas, de trabajo y salud: Resultados de la Encuesta Nacional de Salud de España. *Psicothema*, 22(3), 389-395.
- Rogers, C. R. (2001). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. Paidós.
- Rousseau, J. J., Wallon, H. y Lecercle, J. L. (1973). *Emilio o de la educación*. Fontanella.
- Ruiz, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Ruiz, L. M. (1994). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos.
- Ruiz, L. M. (2004). Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. *Revista de educación*, 335, 21-33.
- Ryan, R. y Deci, E. L. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- S**
- Salgado, L. W. (2013). *Sebastião Salgado-Genesis*. Taschen.
- Sandín, M. P. (2000). Criterios de validez en la investigación cualitativa: De la objetividad a la solidaridad. *Revista de investigación educativa*, 18(1), 223-242.
- Santos, E. L. y Fernández, A. (2010). El litoral turístico español en la encrucijada: entre la renovación y el continuismo. *Cuadernos de Turismo*, 25, 185-206.
- Santos, M. L. y Martínez, L. F. (2009). Las actividades en el medio natural en la escuela: Consideraciones para un tratamiento educativo. *Wanculen: Educación Física Digital*, 4.
- Sartori, G. y Morlino, L. (coords.) (1994). *La comparación en las ciencias sociales*. Alianza.
- Savater, F. (2001). El valor de educar. *Educere*, 5(13), 93-102.
- Schlemenson, S. (1997). *El aprendizaje: Un encuentro de sentidos*. Kapelusz.

Spielberg, S. (director). (1975). *Tiburón* [película]. Universal Studios.

Spradley, J. P. (2016). *Participant observation*. Waveland Press.

Stake, R. E. (1998). *Investigación con estudio de casos*. Morata.

T

Taylor, L. P. y McGruder, J. E. (1996). The meaning of sea kayaking for persons with spinal cord injuries. *The American Journal of Occupational Therapy*, 50(1), 39-46.

Teixeira, C. y Kalinoski, S. (2003). La importancia del deporte como factor social en las matrículas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba – Brasil [en línea]. *Ejdeportes*, 9(60).

Tejada, J. (1999a). Acerca de las competencias profesionales (I). *Revista Herramientas*, 56, 20-30.

Tejada, J. (1999b). Acerca de las competencias profesionales (II), *Revista Herramientas*, 57, 8-14.

Thomson, D. (2006). *Whales, touching the mystery*. New Sage Press.

Tójar, J. C. (2006). *Investigación cualitativa. Comprender y actuar*. La Muralla.

Tonon de Toscano, G. (2011). La utilización del método comparativo en estudios cualitativos en ciencia política y ciencias sociales: Diseño y desarrollo de una tesis doctoral. *Kairos: Revista de temas sociales*, 27, 7.

Tuero del Prado, C. E. (2015). La configuración de la recreación acuática en España: Estudio de su evolución en el cambio de siglo. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 166-171.

V

Valdemoros, M. Á., Ponce de León, A., Sanz, E. y Caride, J. A. (2014). La influencia de la familia en el ocio físico-deportivo juvenil: Nuevas perspectivas para la reflexión y la acción. *Arbor*, 190(770), 192.

Vallin, J., Hernández, M. Y Redondo, R. G. (1995). *La población mundial*. Alianza.

- Vera, B., Carbelo, B. y Vecina, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 40-49.
- Verne, J. (2008). *Veinte mil leguas de viaje submarino*. Editora y Distribuidora Hispano Americana.
- Viciano, J., Cervelló, E. M., Ramírez, J., San Matías, J. y Requena, B. (2003). Influencia del feedback positivo y negativo en alumnos de secundaria sobre el clima ego-tarea percibido, la valoración de la EF y la preferencia en la complejidad de las tareas de clase. *European Journal of human movement*, 10, 99-116.
- Villa, A. y Poblete, M. (dirs.) (2007). *Aprendizaje basado en competencias. Una propuesta para la evaluación de las competencias genéricas*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Vitousek, P. M. (1994). Beyond global warming: Ecology and global change. *Ecology*, 75(7), 1861-1876.

W

- Woodhouse, P. (2013). *Sea Kayaking*. Balboa Press.

Anexos

Todos los anexos de esta tesis están disponibles en el enlace del siguiente código QR:

