

Imma Canales,  
*Estudiante 5º curso. INEFC-Lleida.*  
Dr. Francisco Lagardera,  
*Profesor de Sociología de la actividad física y  
el deporte. INEFC-Lleida.*  
M. Jesús Perich,  
*Estudiante 5º curso. INEFC-Lleida.*

## Resumen

En el medio natural encontramos paisajes tan dispares como grandes saltos de agua, desniveles montañosos, corrientes aéreas, rincones subterráneos..., frente a otros en los que se distinguen las aguas tranquilas de un río, el deambular de las aves, un *collage* de colores y aromas, la percepción de los sonidos propios de la naturaleza... Es decir, se presentan espacios salvajes y agrestes ante otros que son cuna de la sensibilidad y del goce estético.

Las actividades físicas en la naturaleza que se desarrollan en estos espacios tan diferenciados son un reflejo de esta disparidad paisajística; se presentan actividades que favorecen la descarga de adrenalina y que requieren grandes dosis de esfuerzo físico frente a las que propician relajación y el sosiego como fuente de su realización.

Tras la investigación en la que hemos tomado como protagonistas a las mujeres que practican actividades físicas en este medio se ha detectado todo un mundo de sensaciones que nos han llevado a la configuración de un mapa emocional donde se recogen sentimientos como identidad, autosatisfacción, autosuperación, concentración, distensión, revitalización, intimidad... Éstos se han circunscrito en cinco categorías superiores, de las cuales dos se hallan distanciadas en la interpretación que de las prácticas las mujeres realicen. Por una parte, se muestran más próximas a comportamientos moldeados por la cultura deportiva y por otra, aquellas interpretaciones más cercanas a la búsqueda de uno mismo.

# LO FEMENINO EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA

En las primeras se catapulta al placer sobre las dificultades y situaciones salvajes que el medio ofrece, mientras que en las segundas el placer es buscado dentro de uno mismo favorecido por la tranquilidad de la que la naturaleza es transmisora.

**Palabras clave:** actividades físicas en la naturaleza, medio natural, mapa emocional, mujer, vivencias.

## Introducción

Cuando nos referimos a las actividades físicas en la naturaleza, lo hacemos ante la necesidad semántica de diferenciar estas prácticas de aquellas otras que podríamos considerar pertenecientes al deporte clásico, a ese fenómeno masivo que ha inundado tanto la modernidad como la contemporaneidad de la civilización humana actual y que ha significado un fenómeno esencialmente urbano. De este modo, mediante el apelativo actividades físicas en la naturaleza nos referimos a una manifestación humana esencialmente no urbana, pero no carente del espíritu y de la lógica deportiva; puesto que, en el actual proceso de colonización humana de los espacios naturales en estado salvaje se dan multitud de actitudes y comportamientos; desde aquellos que están tratando de deportivizar, y por lo tanto domesticar, la naturaleza, hasta aquellos otros que se esfuerzan por salvaguardar, conservar y respetar la poca naturaleza autóctona y libre que nos queda.

Abordar el estudio y la reflexión teórica en torno a las prácticas en el me-

dio natural y el hecho de ser mujer, o como en nuestro caso, cuya aportación es un apunte sobre las conclusiones de una investigación específica, no es en modo alguno una decisión caprichosa o una actitud frívola. El mundo de nuestros días está subsumido en todo un complejo proceso de cambio hacia una nueva era de lo humano. Algunos tildan este proceso de crisis de valores, otros de posmodernismo, de crisis de identidad, de fractura en el sistema capitalista y en sus creencias, otros de desarrollo civilizatorio, de era del vacío, de momento de la construcción del sujeto, de la asunción de un nuevo paradigma integral e integrador, del momento de la síntesis persona-planeta...

Explicar y comprender este complejo proceso es algo que nosotros aquí y ahora no podemos abordar, pues muchos son los intelectuales y teóricos que reflexionan sobre esto, con éxito desigual, para que nosotros, desde nuestra insolvencia, intentemos tamaña osadía. No obstante, sí haremos algunas consideraciones al respecto desde la óptica de lo social, pues a la postre significan derivaciones conceptuales que explican tanto nuestras motivaciones por investigar a la mujer en relación con las prácticas en la naturaleza, como algunas de las conclusiones provisionales que aquí apuntaremos sobre la investigación.

## Algunas notas de lo social a finales del siglo XX

Entre los muchos factores que pueden ayudar a explicar el enorme caos social o desorden (Fernández Durán, 1993) que vive nuestro convulso mundo contemporáneo, nosotros vis-

lumbramos dos de especial significación al hilo de aquello que pretendemos explicar, más un tercero que significa la síntesis y confluencia de los dos anteriores.

En primer lugar la *acelerada transformación social que se está desencadenando a finales de siglo* es a nuestro juicio lo más significativo de toda la centuria, si exceptuamos las nefastas convulsiones que jalaron las dos grandes guerras mundiales y la meteórica transformación social del mundo occidental a partir del fin de la Segunda Guerra Mundial, la denominada revolución de las clases medias (S. del Campo, 1989), que en España tuvo sus efectos a partir de la década de los sesenta. Esta transformación actual, fundamentalmente en las denominadas sociedades occidentales, no estando desligada de los dos procesos mencionados, se caracteriza por:

a) La emancipación y proyección social que están llevando a cabo las mujeres en los últimos veinticinco años.  
b) El descenso vertiginoso de la natalidad, debido entre otras razones a la liberación de la servidumbre femenina de seguir ligada durante buena parte de su vida a la maternidad, lo que implica para muchas que su protagonismo social y laboral les induzca a un riguroso control de su descendencia; un hijo, dos o ninguno comienza a ser la norma(1). Este perfil sociológico unido a la progresiva longevidad poblacional nos está mostrando una tendencia presidida por la ancianidad en el universo demográfico que se dibuja en los próximos años.

En segundo lugar, se está produciendo una *profunda fractura ideológica*, que está suponiendo la prolongada crisis a la que se halla sometida la ética del crecimiento y desarrollo, ligada desde el siglo XVIII al modo de ser y de producir capitalista. La crisis energética de mediados de los setenta, la desaceleración económica de comienzos de los ochenta y noventa y el

aumento vertiginoso de parados con salvaguarda socioeconómica, arrojados en el precepto del estado del bienestar, el desmoronamiento del socialismo de estado y la acelerada degradación del medio ambiente por la agresión constante de la industria y el desarrollo tecnológico, han hecho aparecer con fuerza la noción de límite al crecimiento, como una espada de Damocles que puede conducir a la civilización actual a un estado de colapso total o parcial en breves años (Donella Meadows y otros, 1992). Es por esto que ha emergido con fuerza una conciencia bucólica —ecológica primero (durante los setenta) y todo un paradigma ecológico, científico e ideológico después— como corrector del crecimiento sostenido, y con frecuencia caótico e irrespetuoso con la naturaleza, que ha estado tradicionalmente asociado al desarrollo tecnológico de nuestra civilización.

En tercer lugar, la *confluencia de las actitudes e ideas ecologistas*, cada vez arraigadas con más fuerza, y la impetuosa proyección social femenina están generando un complejo y sugestivo proceso que ha sido denominado por algunos como ecofeminismo: “en este tipo de discurso se relacionan feminismo y ecologismo como dos caras de la misma moneda. El ecologismo en cuanto a crítica de la forma en que la especie humana ha maltratado a la naturaleza se equipara con el feminismo en cuanto a la forma en que la especie ha maltratado y oprimido aquella mitad de sí misma que se considera también naturaleza biológica” (Abellán, 1994), discurso que entronca con el nuevo paradigma holográfico o visión integral de la vida en donde la economía depredadora del *cowboy* (Racionero, 1984) no tiene sentido, ya que la vida está presidida por complejos procesos polilíneales en donde la cooperación e integración es la norma, con el fin de propiciar adaptaciones exitosas, y no la lucha o competición por la vida que ha resultado ser una metáfora darwiniana que ha sido interpretada

tan erróneamente(2), que pone incluso en peligro la supervivencia de nuestra especie.

Una concepción global, integradora e interactiva de la vida se impone con más fuerza a cada aportación científica que va apareciendo. En los últimos años cobra cada día más vigencia la sugestiva teoría Gaia enunciada por J. Lovelock (1993), que ha supuesto una relectura avanzada de la teoría darwinista de la evolución. La célebre metáfora del mundo de las margaritas pone de manifiesto que no tan sólo las especies vivas se adaptan al medio, sino que también éste, el planeta, se adapta interactivamente a los procesos vitales. En este sentido también han aparecido sugestivas reinterpretaciones de tal teoría religándolas con los ancestrales mitos matriarcales (Freman Dyson, 1994).

Después de lo apuntado hasta aquí, aunque tan sólo signifique breves retazos de una creciente complejidad social y confusión ideológica, consideramos suficientemente justificado que abordar el estudio de las prácticas físicas en la naturaleza desde el punto de vista de la población femenina lejos de constituirse en una perspectiva sectorial y muy específica, significa resituar el problema en el marco de una sensibilidad, la femenina (tanto desde su ámbito biológico como cultural) que nos va a dotar de una lectura coherente y progresista, ya que una vuelta a los ritmos de la naturaleza, al respeto de sus ciclos y procesos vitales supone necesariamente tener en cuenta las vivencias y el sentir femeninos, pues no en balde la naturaleza sabia, en su millonario devenir evolutivo, ha depositado en las hembras lo mejor de sus facultades y sabiduría para perpetuar a las diferentes especies; tal estado de cosas cobra en estos momentos de la vida humana especial significación a tenor del progresivo protagonismo social de las mujeres. Conocer pues su punto de vista, su sentir femenino, se torna así en un proceder irrenunciable si, como es nuestro deseo,

	•ACTIVIDAD FÁCIL ACCESO	•DIFÍCIL ACCESO
•TECNOLOGÍA	•Innecesaria	•Uso de materiales y medios que permiten aprovechar la orografía del terreno
•CONDICIÓN FÍSICA	•No condicionante	•Requerimiento de ciertas dosis de esfuerzo
•ARRAIGO	•Populares	•Minoritarias

Cuadro 1

albergamos la esperanza de reconducir el proceso de transformación social de nuestro mundo en una vía de progreso respetuoso y positivo con la naturaleza y nuestra especie.

### La mujer y las actividades físicas en la naturaleza

Un equipo de profesores, postgraduados y estudiantes del INEFC-Lleida(3), han llevado a cabo durante el curso 1994-95, una investigación social en torno al *Género y deportes de aventura: el caso de la mujer aragonesa*, financiada por la Diputación General de Aragón, algunos de cuyos planteamientos y conclusiones son el origen de la presente contribución.

La investigación se ha planteado como objeto de su estudio el tratar de aproximarse al sentir de la mujer respecto a la naturaleza, desde la perspectiva de las prácticas físico-deportivo-turísticas en toda Europa, y muy especialmente en la geografía aragonesa, una notoria incidencia económica, sociocultural y de impacto ambiental.

El estudio pretende desvelar hasta qué punto el hecho de ser mujer (la construcción social del género) ha incidido en su acceso a estas prácticas,

cuál es la actitud y los hábitos que las mujeres aragonesas están adoptando en torno a este fenómeno, y muy especialmente cuáles son las vivencias que se desencadenan en la práctica de tales actividades.

La metodología empleada ha supuesto la combinación de procedimientos transversales de investigación social, es decir, se ha utilizado la encuesta sociológica como técnica empírica para tratar de desvelar los sociotipos emergentes y las actitudes predominantes en las mujeres aragonesas, y se ha empleado la entrevista en profundidad como proceder cualitativo con el fin de llegar al fondo de las emociones, sentimientos y vivencias que las prácticas de estas actividades desencadenan.

La ausencia de estudios empíricos rigurosos en cuanto a la evaluación de las practicantes de estas actividades, que supone el despliegue de sofisticados medios de control, estadísticos e informáticos, cuya disponibilidad no estuvo a nuestro alcance por limitaciones financieras, nos indujo a construir un supuesto muestral que incluyese la representación de todo el universo pertinente de mujeres. A tal fin se definió una muestra por estratos relativos a la edad y a la accesibilidad de la práctica, tratando de asignar

cuotas mínimamente significativas desde el punto de vista estadístico. Tal planteamiento nos ofrecía la posibilidad de vislumbrar tendencias en cuanto a los sociotipos, aspecto importante para aplicar los criterios pertinentes de elección a nuestras informantes, que son las que mediante entrevistas en profundidad nos han ofrecido una visión pormenorizada del problema que pretendíamos desvelar.

La estratificación de la muestra para aplicar la encuesta se tornó conflictiva a la hora de manejar criterios pertinentes para que estuvieran representadas todas aquellas mujeres que de una u otra forma tienen relación con las prácticas en la naturaleza. Finalmente establecimos como criterio la accesibilidad a la práctica.

Por prácticas accesibles entendimos aquellas que no implican el uso y dominio de sofisticados artilugios tecnológicos (máquinas, planeadores, vestimenta especial...), que no necesitan de una condición física especialmente dotada para llevarla a cabo y cuya cultura de uso está arraigada entre la población, especialmente circunscrita al contexto aragonés. En este estrato de población incluimos a aquellas mujeres que han practicado la acampada, los paseos por el monte, la recogida de setas, la observación de flora y fauna... y el esquí, esta última se incluyó a pesar de que requiere de la utilización de implementos tecnológicos, de vestimenta especial y de cierto grado de condición física, debido al arraigo que tiene en Aragón, ya que esta comunidad autónoma tiene en su territorio un importante repertorio de estaciones de esquí.

Como prácticas de difícil acceso incluimos el alpinismo, escalada, parapente, puenting, espeleología, esquí de travesía..., que implican un proceso, a veces costoso, de aprendizaje y perfeccionamiento (ver cuadro 1).

La tecnología en las actividades de fácil acceso es innecesaria para su deleite. Sin embargo, en las de difícil

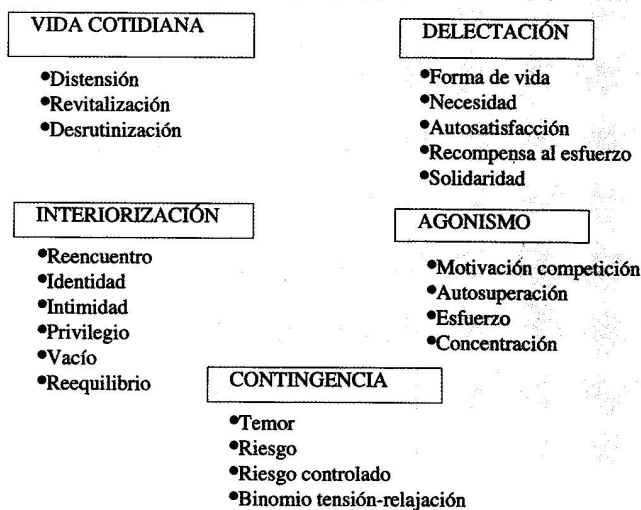
acceso se halla implícito el uso frecuente de materiales y medios posibilitados por el desarrollo tecnológico, permitiendo con ello el máximo aprovechamiento de las diferencias orográficas que presenta el terreno.

La condición física en las actividades de fácil acceso no es condición *sine qua non* para su realización, sino que se relaciona más íntimamente con las prácticas en las que la relajación prima sobre el esfuerzo físico. En las actividades de difícil acceso se requiere un cierto grado de esfuerzo y sacrificio con que poder superar las diferencias que ofrece el terreno.

En cuanto al arraigo de las prácticas en la población, por su amplia difusión procede ubicarlas como actividades de fácil acceso, mientras que las de difícil acceso se encuentran más lejanas del conocimiento en su funcionamiento por parte de la población, es decir, se hallan menos extendidas.

La cuota de accesibilidad se distribuyó de forma equitativa entre aquellas mujeres asociadas a algún club de montaña, alpinismo o esquí del territorio aragonés, y para tal fin recurrimos a la colaboración de esas entidades, y aquellas mujeres no asociadas, cuya muestra se eligió de modo aleatorio entre las acampadas en los meses de julio y agosto en los valles de Benasque, Pineta, Ordesa y Tena. Este supuesto resultó corroborado una vez llevado a cabo el trabajo de campo, ya que las mujeres asociadas tienden mayoritariamente a practicar algún tipo de actividad de difícil acceso y las no asociadas muestran tendencia a llevar a cabo aquellas por nosotros calificadas como de fácil acceso.

Las entrevistas en profundidad se han aplicado a una muestra seleccionada y representativa de dieciocho informantes, de tal forma que todas las prácticas catalogadas en el diseño teórico, tanto las de fácil como las de difícil acceso, están representadas en la muestra, si bien la mayoría de informantes han practicado y practican varias de ellas.



Cuadro 2. Mapa emocional

En función de las actitudes y valores otorgados a la práctica por la muestra de mujeres encuestadas se establecieron cinco grandes unidades de contenido, que se constituyeron en los ejes vertebradores de la guía de las entrevistas que se aplicaron a nuestras dieciocho informantes: la historia personal, precedentes —iniciación—, itinerario de las actividades, significado de la práctica, el género en torno a la práctica y consecuencias de la práctica.

Dada la necesidad de circunscribirse a la brevedad de la presente publicación, desarrollaremos la tercera dimensión, la referida al significado de la práctica, sin entrar a analizar e interpretar ni las otras dimensiones, ni los resultados de la encuesta realizada, por tratarse de una información importante pero irrelevante para los propósitos de este artículo.

### Vivencias de mujer en contacto con la naturaleza: hacia la construcción de un mapa emocional

En el análisis de contenido aplicado a las entrevistas realizadas hemos aislado cinco grandes bloques de contenido que funcionan como categorías de análisis:

vida cotidiana, interiorización, delectación, contingencia y agonismo; a su vez, cada una de estas categorías está compuesta de una serie de unidades de registro que tratan de detectar las estructuras significantes de los discursos de nuestras informantes; de esta forma, creemos haber logrado reconstruir de forma homogénea y coherente toda una cascada de sensaciones y vivencias que configuran lo que podríamos denominar como el mapa emocional de la mujer frente a las prácticas en la naturaleza (ver cuadro 2).

#### Vida cotidiana

Las obligaciones y restricciones horarias establecidas en la vida laboral en los núcleos de población moldean unas interpretaciones de la vida que se aproximan a percibirla como un transcurrir rutinario, donde las acciones diarias se repiten en un deambular cíclico, cuyo paisaje urbano se caracteriza por la aglutinación de personas que se trasladan a grandes velocidades, ignorando la presencia del prójimo.

De esta forma, el estrés, la rutinización, la alienación invaden inevitablemente a una población que ha olvidado el placer de la lentitud, la consciencia ralentizada.



Las unidades de registro circunscritas en esta categoría son las siguientes:

### **Distensión**

Esta interpretación de la vida tan estresante produce tensiones que afectan a la persona. Tensiones que se reflejan tanto en los estados emocionales, como en la musculatura y el funcionamiento orgánico. Mal humor, rostros desfigurados por la preocupación, comportamientos agresivos, equilibrio fácilmente alterable... son el perfil que corresponde a la mayoría de individuos que viven bajo esta atmósfera mecanicista y alienante.

La práctica de actividades en la naturaleza provoca en estas mujeres una liberación de todas estas tensiones acaecidas en la vida diaria, originando relajación y olvido de los problemas cotidianos. Como añade nuestra informante Meli Casares: "... me desintoxico mucho la cabeza. Cuando estás en la ciudad pues tiendes a tener una serie de problemas, que en realidad no tendría porqué existir, pero es el arte del cerebro, darle vueltas absolutamente a todo".

La aproximación a este entorno propicia la relajación, caracterizado por la armonía y la paz, en contraposición con el ambiente caótico que se diseña en los núcleos urbanos. Los ruidos, la contaminación, la aglomeración, el atropello de imágenes que nos invaden constantemente, son un medio idóneo para engendrar tensiones en la población.

### **Revitalización**

Esta tensión que ya forma parte íntegra de nuestras vidas provoca un gran gasto de energía, siendo el entorno natural y la ejercitación en este medio el vehículo idóneo en el que estas mujeres recuperan toda esa energía perdida en el día a día. Susana Anglada, una de las mujeres entrevistadas, añade: " durante la semana te vas cargando, o se te van descargando las pilas ¿no?, entre semana no vas pensando, simplemente vas trabajando, haciendo lo que debo hacer

y... el domingo pues es cuando se te vuelven a cargar...".

El permitir la liberación de todas esas tensiones predispone a las mujeres a captar la energía que la práctica en la naturaleza otorga. Este olvido momentáneo facilita que en la mujer aparezca la sensación de una energización idónea para retornar a ese panorama cotidiano tan turbador.

Meli Casares lo resume perfectamente: "...yo, si no salgo al monte... es como si envejeciera poco a poco...".

### **Desrutinización**

Nuestro funcionamiento a ritmo de reloj y la realización de unas tareas reiterativas disponen al individuo a que actúe de forma mecánica. De esta forma, su vida está deshumanizada porque actúa como si se tratase de un ser programado. El involucrarse en la dinámica de las actividades físicas en la naturaleza supone una ruptura con esa inercia rutinaria cuajada en la vida diaria. Estas mujeres se sienten promotoras de una actividad atrayente, estimulante, que requiere toda la atención y humanidad posible. Como

muy bien expresa Chus Martínez: "Saliendo de tu trabajo normalmente lo que buscas son actividades completamente disparatadas".

### **Interiorización**

Referida a todas aquellas sensaciones que favorecen el abandonarse a la búsqueda del propio yo, a la retención de los hechos y vivencias por sí mismas, a asumir las sensaciones provocadas por la praxis. Con ello se observa la existencia de una tendencia hacia el ensimismamiento, hacia una reflexión profunda, en definitiva, hacia la abstracción.

Al interiorizar, las mujeres están aislando una parte de las experiencias, las sensaciones vividas en las prácticas y las están incorporando a sus adentros, las están vinculando a su persona, a su repertorio de vivencias y sensaciones; de ahí la abstracción acaecida. La majestuosidad de las montañas, la frondosidad de bosques y valles, la belleza de flores y paisajes o la turbación que provoca un escarpado acantilado, la observación de un ave rapaz o la inmensidad del silencio



Foto Anna Muxart. AN Barcelona.

de la noche, están en la génesis de sensaciones proclives a la búsqueda de la intimidad, de reencuentro con la soledad del yo, de un agradable y estimulante proceso de abandono a uno mismo, en una especie de conexión cósmica y ancestral con todo el universo. Interiorizar engloba sensaciones tales como:

#### **Reencuentro**

La vida cotidiana es un continuo alejarse de la forma de vida de nuestros ancestros, íntimamente relacionados con el entorno natural, para la supervivencia y desarrollo de la especie. Somos naturaleza y la lejanía progresiva de ésta nos aleja de nosotros mismos, por lo que estas mujeres necesitan aproximarse al medio natural para reencontrarse con ellas mismas. Es acercarse a los propios orígenes humanos a través del contacto con el medio natural en que se realizan las prácticas, permitiendo una exploración íntima de la persona, de la situación y de las vivencias y sensaciones. Es darse cuenta de que "la naturaleza es parte de lo que tú también eres, más bien tú eres parte de lo que la naturaleza es y no puedes ir a descubrir cosas que ella no te ofrece... y quiero ir a descubrirla porque es lo que a mí me ha dado la vida" (Nieves Mas).

#### **Identidad**

Los patrones sociales, en cuanto a la percepción de la individualidad, se aproximan más a identificarlos como un número, tal como si de un producto fabricado en serie se tratase. Por tanto estas mujeres buscan un reencuentro personal que les permita asimilar los hechos, las sensaciones vividas y sentir las como propias, identificarlas con uno mismo. Con ello también se produce una afirmación de la individualidad, donde el yo toma toda la importancia, donde se asumen las experiencias y las praxis identificándolas con uno mismo. "En la vida normal no dejas de ser una persona, un número o como quieras lla-

mar en esta sociedad, que te levantas, y en realidad no cuentas para nadie, porque no destacas en realidad por nada. Por ejemplo, cuando haces parapente es la sensación de que eres tú el que está en posesión de todo lo que hay debajo. Es tal el poder de la mente que te crea, que es levantar los pies del suelo, y es como si dijésemos, todo lo que ves aquí es mío" (Meli Casares).

#### **Intimidad**

Sentir el yo a través de la soledad que la naturaleza aporta, hacer reservados esos sentimientos, provocar su intrusión en el interior de la persona. Unirse de tal forma con la naturaleza que su fusión dé como fruto una íntima amistad. Se tiene "otro tipo de sensación de esa paz, no es que sea más contacto con la naturaleza, pero allí realmente te sientes solo..." (Pilar Maza). También es una sensación en la que es una misma quien siente que es ella y sólo ella la que la provoca, por ejemplo, "volar es ante todo muy íntimo, todo te lo trabajas tú, si has tenido un error a veces, pues también te sabe 'malo'. Todo te lo haces tú ¿no?" (Lola Moreno).

#### **Privilegio**

Admitiendo la grandeza de la naturaleza, reconocen y agradecen al medio natural el que nos deje disfrutar de toda la majestuosidad que encierra, demostrarle nuestra gratitud al mostrarse tal y como es, pura, salvaje, libre... Ante ello el sentimiento es de privilegio, es sentir que te ha concedido un don exclusivo para disfrutar de todo ello, y ante ello sentir una gratitud ilimitada, "¡gracias montaña que me has dejado subir hasta aquí!" (Dori Blasco). La existencia se convierte así en una dicha personal, en un privilegio por sentirse viva y capaz de gozar tan intensamente de un mundo tan magnífico.

#### **Vacío**

Sentir que se pierde el punto de referencia, que el espacio no contiene aire

ni materia alguna. Es formar parte íntegra del entorno como si de un fluido que se expande se tratase. "Es la sensación de encontrarse en un mundo totalmente aparte" (Nieves Mas). "Es la sensación de que todo lo que has visto siempre muy grande con los pies en la tierra, montañas muy altas o pájaros que vuelan, pero nunca jamás has podido ver como si estuvieses... fuera, como si lo vieras en tu pantalla... es lo más 'chulo'. No tienes nada donde agarrarte, o sea, tú solo, todo lo que oigas, el ruido de los pájaros, o ver los ríos allí abajo, lejos" (Meli Casares).

Al perder esta referencia tanto espacial como temporal, el yo se desintegra diluyéndose en el medio, formando parte íntegra de éste. Ya no te percibes como un elemento ajeno al entorno, sino como formando parte del propio entorno en el que te has disueltos e integrado.

#### **Reequilibrio**

En la vida diaria coexiste la bipolaridad entre la ruptura de la armonía y la recuperación de ésta. Esta vuelta a estados iniciales de equilibrio alcanza su máxima expresión en la práctica de actividades en la naturaleza produciendo sensaciones placenteras y de bienestar.

#### **Delectación**

Las actividades en la naturaleza se asocian a la idea de un placer exquisito que embriaga a cualquier paladar que saboree su hechizo. En primer lugar, porque no es algo común que encontremos en nuestra vida diaria, además de la gran belleza que posee en todas sus formas.

Las actitudes hedonistas están presentes en buena parte de los usos sociales en el mundo de nuestros días; pero este hedonismo naturalista se distancia de los placeres propiciados por el afán consumista, de poder y de riquezas tan divulgado y estimulado en la sociedad actual, pues el manifestado por nuestras informantes enraiza cla-

ramente con el hedonismo epicúreo, que establece el placer como la ausencia de sufrimiento (Kundera, 1994), de ahí que surja la pura delección a partir de la sensación de bienestar en el goce placentero de los objetos y de las manifestaciones sencillas y naturales.

#### **Forma de vida**

Con tal solidez han cuajado estas actividades en la personalidad de ciertas mujeres que no existe disociación entre la naturaleza y la vida de éstas.

Se sienten tan identificadas con este tipo de actividades que permanecen implícitas en ellas mismas, formando un todo único y exclusivo.

Estas mujeres no pueden entender su vida sin estar ligadas con este medio, es como si les faltase un pedazo de corporalidad.

#### **Necesidad**

Esta fusión tan íntima con las actividades en la naturaleza origina una dependencia que dispone a las mujeres en una actitud de constante búsqueda, de constante encuentro.

Tal es el estado de gratitud y bienestar que adquieren cuando se encuentran en contacto con el medio que diseñan esta necesidad perentoria, determinando una aproximación regular a éstas que tanto placer les causa.

Nuestra informante Dori Blasco afirma: "Desde luego yo creo que sí es necesidad. Necesidad física y necesidad mental. Se trata de una espiral en la que te ves agradablemente envuelta, atrapada; que se convierte en una especie de dependencia sana y estimulante."

#### **Autosatisfacción**

Las mujeres cuando realizan este tipo de prácticas sienten un gran bienestar causado por la realización de aquello que les moviliza y motiva, siendo presas de un estado de equilibrio y placer.

Se hallan plenas de gozo por haber conseguido aquello que deseaban,

aquella necesidad que azotaba sus cuerpos para catapultarlas a satisfacer esos apetitos, sintiéndose realizadas, felices por haber hecho realidad sus ilusiones. "Incluso cuando llegas a casa, puedes pensar que menos mal que estás ahí, como decir, lo he pasado mal, con ese gusto por dentro, de que no lo cambiarías por nada, pero dices, ya he salido, ya estás aquí y te sientes normal y corriente sabiendo que al fin de semana siguiente volverás hacer lo mismo. Te sientes bien contigo misma, porque has hecho lo

que te gusta" (Consuelo Vicente).

Se encuentran a gusto consigo mismas porque han vencido cualquier obstáculo que se interpusiese en su camino, lo que realmente importaba era satisfacer aquello que anhelaban.

#### **Recompensa al esfuerzo**

Durante la actividad se sufren momentos de crisis por la dureza del terreno y de la práctica en sí. Cuando se superan estos momentos críticos y se finaliza la actividad, se percibe una sensación de bienestar y satisfacción



Foto Anna Muxart. AN Barcelona.

por haber dado término a ésta. Cualquier momento de sufrimiento y el sacrificio que supone el salvar ciertos instantes de verdadero cansancio son recompensados por el estado de satisfacción posterior que invade a la mujer que practica. La mujer se encuentra plena, satisfecha, con un renovado deseo para enfrentarse nuevamente con las dificultades que entraña el medio natural.

Dori Blasco, mujer entrevistada, nos afirmaba: "Sí, a veces te preguntas, yo qué leches hago aquí ¿no? Podría estar en una playa tumbada al sol, con una coca cola al lado, pasándomelo genial y estoy aquí pasando calor, pasando sed, pasando frío, pasando hambre... Luego cuando llegas a un punto que ves yo que sé, una montaña maravillosa, o llegas a un poblado y ves unos críos con unos ojos increíbles, o que llegas a un camino en el que ves unos árboles cuyas hojas caen a tus pies formando una maravillosa alfombra verde, para que tu camines... todos esos momentos, no sólo yo, estoy segura de que todo el mundo piensa, de que lo siente así, pues te compensan por cualquier sufrimiento, y por cualquier mal rato que puedas pasar".

### **Solidaridad**

Gran parte de estas prácticas se realizan en compañía, pues aunque pueden realizarse en solitario resulta recomendable hacerlas en grupo, ya que en algunos casos resultaría peligroso enfrentarse sola e incluso para la realización de algunas actividades sí se necesita la colaboración de los compañeros (tal es el caso de una cordada de escalada). Esta compenetración en pos de un mismo fin cultiva una buena interacción entre el colectivo. La plena confianza entre los miembros es indispensable al igual que su total fusión e integración.

Nieves Mas lo explica de la siguiente forma: "si vas con un equipo de gente te ayuda muchísimo el saber que tienes confianza en esa gente, y que en un momento dado te van a echar la cuerda o que llegas cansado y vas a compartir

tus sentimientos, porque has conseguido algo, o estás muy bien, o simplemente porque paseas y estamos todos pues cantando y felices...".

El buen ambiente del grupo es un aliciente para realizar cualquier actividad. El saber que vas a compartir unos placenteros momentos con un grupo en el que te encuentras a gusto e integrado es un factor motivante más que rodea a la actividad en sí.

### **Contingencia**

Es la posibilidad de peligro en la praxis de estas actividades la que comporta que se pueda hablar de ellas como situaciones contingentes. En muchos momentos de algunas actividades se pasa por situaciones límite, es una situación de incertidumbre en que puede o no suceder algo imprevisible. Hasta tal punto es la sensación, que el peligro hace pensar incluso en la muerte, "...el riesgo extremo, estar cerca de la vida y la muerte y que te importe poco..." (Ana Sesé); llegan a pensar en la posibilidad de una caída en un paso de escalada, en la ruptura de la cuerda al hacer puenting... Y esto es lo que está provocando su atracción hacia la actividad. Las prácticas presentan expectativas hacia lo desconocido, la aventura, hacia lo salvaje, espacio incontrolable, provocando situaciones dotadas de incertidumbre, hacia la climatología variable y hacia la orografía desconocida.

Sorprendentemente la sensación de vértigo, como la pérdida del equilibrio o de falta de base de sustentación o provocada en situaciones de extrema e intensa emoción, que es asociada por varios autores (Parlebas, 1988; Miranda, Mora y Oliveira, 1994) como vivencia en las prácticas de aventura y riesgo, no es comentada por ninguna de nuestras comunicantes. Las sensaciones que englobarían el término contingencia en función de la descripción dada por estas mujeres serían:

### **Temor**

Angustia al enfrentamiento de situaciones dotadas de incertidumbre, miedo

provocado no sólo por peligros reales y palpables, sino también por peligros imaginados "miedo a sentirte sola, sola en el río aunque estés con gente" (Chus Martínez).

### **Riesgo**

Percepción personal para atribuir como peligrosa alguna situación a la que nos enfrentamos. Sentir próxima la posibilidad de que pueda existir algún daño, aspecto que provoca dosis de inseguridad e incertidumbre. "¿El barranquismo?, lo veo muy emocionante, y el riesgo me gusta mucho también, y esto de ver ahí abajo la cascadas y eso... lo veo muy de riesgo... me atrae..." (Eva Torcal).

Existe en cierto modo ese peligro, esa inseguridad, incertidumbre hacia la praxis, hacia la situación a la que se enfrenta.

### **Riesgo controlado**

La sensación de riesgo se halla mitigada por la confianza que se posee en la tecnología, en el material empleado en la actividad, o bien en la confianza de las propias posibilidades, en el conocimiento del yo y de sus limitaciones. "Por ejemplo tú estás escalando y tienes un seguro, una cuerda que te sujeta y entonces el riesgo muchas veces es psicológico porque la cuerda te va a sujetar..." (Susana Anglada).

Esta confianza instiga a no sentir el peligro de forma latente, sino a percibirlo como situaciones perceptibles de dominio y de control.

### **Desahogo**

Tras una situación de emociones fuertes donde se percibe riesgo, temor, donde existe una clara tensión en la actividad, se produce un alivio, una distensión y relajación provocada por el término de la praxis e inducida por esa situación previamente vivida. "En muchas actividades pasa esto, no sé si voy a llegar y tal, esa sensación, y luego al acabar una... o sea, te sientes descargada ¿no?, a la vez relajada y a la vez eufórica..." (Susana Anglada).



Sucesión de sensaciones en las que tras una tensión se produce una relajación.

### **Serenidad**

El continuo enfrentamiento con el riesgo moldea actitudes de calma ante situaciones vivenciadas como extremas. Ante tal hecho las mujeres aprenden a estar por encima de las circunstancias, dominando posibles brotes de histeria que se puedan producir ante situaciones límites.

La mujer se siente tan segura que se enfrenta a estas prácticas con una gran entereza, sintiéndose crecida y disponiendo al máximo de sus posibilidades y capacidades.

### **Agonismo**

Todas nuestras informantes, como nosotros mismos, somos hijos de la cultura deportiva (Lagardera, 1990) que dispone y entreteje buena parte de los usos y costumbres de la sociedad contemporánea. Muchas de ellas han seguido movilizándolo y justificando sus vidas por mor de un afán competitivo que caracteriza la actualidad de la mayoría de las manifestaciones sociales; no es de extrañar pues que accedan al medio natural con esa moral agonista, con el agón combativo y tenaz que estimula todas nuestras fuerzas para superarnos día a día, para alcanzar la realización de la praxis, para compararnos con los demás, para medir las disponibilidades físicas y mentales con nuestra historia inmediata, con el cronómetro o para enfrentarnos a las dificultades que presenta la orografía o la climatología.

### **Motivación por la competición**

Búsqueda de elementos que sean fuente de predisposición para la práctica diaria y el entrenamiento. Este motivo lo hallan en la competición propiamente dicha, siendo ésta un estímulo que comporta la ejecución regular de las actividades. Tal y como dice Carmen Guardia: “lo de las competiciones en esquí de travesía es un poco accesorio, lo tomamos también porque es un estí-

mulo accesorio para llevar un ritmo de entrenamiento, de estar en buena forma, y por el afán mismo que supone una prueba de superación”.

Por tanto, no se trata de practicar por practicar, sino de hacerlo por la persecución de objetivos y de metas, de alcanzar fines últimos. Es una actitud muy normal, por otra parte, en la generalidad de la población: la urbe, el consumo y la competición se trasladan a un medio natural salvaje, que hay que domesticar, dominar, superar, vencer...

### **Autosuperación**

Búsqueda de mejoras y exigencia continua, venciendo los obstáculos y/o dificultades, no sólo los implícitos en la propia actividad sino también las propias de la persona, persiguiendo la mejora la cual provoca sensaciones en las que autorecrearse. Esta actitud está muy bien expresada por Carmen Guardia cuando dice: “en un momento dado en la montaña lo pasas mal, y sufres y llega un momento que estás a punto de decir ¡oye pues hoy no me encuentro en condiciones!, pero ese afán de superación que te llena tanto...”. Es ahí donde se vislumbra la necesidad de la autosuperación, una especie de competición interna, debida a las sensaciones gratificantes que el propio ego provoca.

### **Esfuerzo**

La realización de la praxis supone un requerimiento energético. Este requerimiento tanto físico como anímico busca la consecución de la actividad venciendo dificultades, lo que provoca la sensación que describen las mujeres como de esfuerzo. Es tal y como cita Dori Blasco: “combinas el agua, combinas un poco el rapel, la resistencia en cuanto a caminar por las aproximaciones que hay y las llegadas después al campamento que hayas montado, entonces es muy completo y te compromete mucho esfuerzo físico y mental a veces”.

Se trata de una actitud estoica, usual en el mundo del deporte, en cualquier-

ra de sus niveles y expresiones, vivenciada aquí como sensación.

### **Concentración**

Centrar toda la atención en los estímulos perceptivos para emitir respuestas inmediatas y correctas. Se trata de polarizar acciones en una sola dirección, un solo hecho en concreto, una sensación que se está vivenciando, “volar es una sensación muy conmigo misma. Cuando estoy volando no pienso en nada, sólo estoy pensando en lo que estoy, hay que estar muy atenta a lo que pueda ocurrir” (Lola Moreno).

## **Conclusiones**

Este recorrido que acabamos de mostrar, a través de las cinco categorías descritas sobre las vivencias de nuestras informantes, puede ser una referencia clara para ubicar los perfiles básicos de lo que nosotros hemos denominado como mapa emocional de las mujeres en relación con las actividades físicas en la naturaleza, lo que sin duda representa una explicación profunda sobre el cómo y el porqué de muchas de sus actitudes, aficiones y hábitos. En este mapa emocional hemos encontrado unas zonas o ámbitos cuyas vivencias son comunes a todas nuestras informantes; se trata de aquellas sensaciones que hemos descrito en las categorías referidas a vida cotidiana, delectación y contingencia. Resulta curioso constatar cómo sensaciones de distensión, revitalización, desrutinización, autosatisfacción, recompensa..., son vividas por mujeres que llevan a cabo prácticas tan diferenciadas como ráfting, piragüismo, parapente, escalada, puenting, bicicleta de montaña, acampadas, paseos por el monte, paseos a caballo, esquí..., lo que nos induce a interpretar que se trata de un corpus emocional que se desencadena a partir de la presencia activa de nuestras informantes en la naturaleza; son sensaciones que emergen a partir del contexto, del en-



torno, del dónde se llevan a cabo las prácticas y no tanto de aquello que se hace. Es decir, deducimos por ello que es el marco natural el que provoca en nuestras informantes la emergencia de tales sensaciones.

Sin embargo, la actitud y el modo de llevar a cabo estas actividades queda reflejada de forma patente cuando tratamos de interpretar las categorías que hemos denominado agonismo e interiorización.

Las sensaciones que se manifiestan en estos dos apartados, sin atrevernos a decir que sean definitivamente incompatibles, sí que marcan una sensible diferencia entre las protagonistas; se diría que nos indican el espíritu como las mujeres se enfrentan al medio natural.

Las mujeres que nos han expresado sensaciones catalogadas por nosotros como de agonismo llevan a cabo actividades en la naturaleza de un modo muy diferenciado a las demás.

Son mujeres marcadas por un fuerte sentido deportivo; es decir, que en sus actitudes y hábitos se reflejan los signos de identidad deportivos: elevado esfuerzo físico, competición, búsqueda de superación, fijación de metas... Para estas mujeres resulta esencial el establecerse metas y objetivos, o manifiestan una continuada obsesión por el control y lucha contra el tiempo. La integración en el medio aparece como un elemento subsidiario; los obstáculos que ofrece la naturaleza son algo que hay que superar o vencer, y además que hay que hacerlo con menor tiempo, antes que, o mejor que... Es desde esta vertiente que podemos entender que estas mujeres no centran su atención en la emergencia de sus propias sensaciones, sino en el logro de objetivos extremos. La satisfacción agonística se centra en lo que una es capaz de lograr, aunque en el decurso de su satisfacción se sufra para conseguirlo.

Muy distinta es la actitud de las mujeres que nos han expresado tener sensaciones que nosotros hemos categorizado como interiorización. En ellas la atención se focaliza sobre sí mismas, en una especie de ensimismamiento que el

entorno natural estimula y facilita, pero en donde lo importante es aquello que emana o fluye dentro de sí mismas.

El entorno natural crea una atmósfera proclive al relax y la tranquilidad, pero son las propias sensaciones que se viven en esa situación las que hacen florecer una fuerte actitud de integración y respeto por el medio. El medio natural ni se usa ni se vence, sino que se integra en una misma.

Llegados a este punto, podemos concluir que las prácticas de actividades físicas en la naturaleza promueven, al menos entre las mujeres, la emergencia de sentimientos como serenidad, desahogo, riesgo controlado, riesgo, temor, solidaridad, recompensa, autosatisfacción, revitalización o distensión; mientras que las sensaciones de intimidad, identidad, reencuentro, privilegio y vacío, en unos casos, o de autosuperación o esfuerzo en otros, están muy ligadas a la historia personal y a los itinerarios deportivos seguidos por nuestras informantes.

## Bibliografía

- ABELLÁN, J.L. (1994) *Ideas para el siglo XXI*. Libertarias/prodhufi. Madrid.
- DEL CAMPO, S. (1989) *La sociedad de las clases medias*. Espasa Calpe. Madrid.
- DYSON, F. (1994) *De Eros a Gaia*. Tusquets-Metatemata. Barcelona.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (1994) *Panorámica de la realidad social española*. Fundación J. Ortega y Gasset. Madrid.
- FERNÁNDEZ DURÁN, R. (1993) *La explosión del desorden*. Fundamentos. Madrid.
- KUNDERA, M. (1995) *La lentitud*. Tusquets. Barcelona.
- LAGARDERA, F. (1990) *Una interpretación de la cultura deportiva en torno a los orígenes del deporte contemporáneo en Cataluña*. Universidad de Barcelona (tesis doctoral). Barcelona.
- LOVELOCK, J. (1993) *Las edades de Gaia*. Tusquets-Metatemata. Barcelona.
- MIRANDA, J.; OLIVERA, J.; MORA, A. (1994) *Las actividades físicas de aventura en Catalunya: Análisis sociocultural. Estrategias para su implantación y difusión*. Investigación financiada por la Direcció General de l'Esport. Inédita, Lleida.
- PARLEBAS, P. (1981) *Lexique commenté en science de l'action motrice*. INSEP. París.

PARLEBAS, P. (1988) *Elementos de sociología del deporte*. Unisport. Málaga.

RACIONERO, L. (1984) *Del paro al ocio*. Anagrama. Barcelona.

## Notas

- (1) Véase a este respecto el último estudio llevado a cabo por el Instituto Nacional de Estadística (*Panorámica de la realidad social española*, 1994; fundación José Ortega y Gasset), en donde se constata claramente el crecimiento vegetativo negativo de la población española, el segundo más importante después de Italia; y el espectacular incremento de población no activa, jubilados, clases pasivas y parados.

Pero esta situación que es un caso extremo para la sociedad española (máximo índice europeo de parados y segundo en tasa negativa de natalidad) no indica más que una clara tendencia en la que se mueve la sociedad europea en general. En este sentido, la sociedad española ha dejado de ser diferente a la europea, más bien todo lo contrario, se ha convertido en gran exponente de los tiempos actuales.

En este estudio se señala como uno de los factores desencadenantes de esta transformación social el nuevo rol que está adoptando la mujer: su incorporación a la vida laboral, estudiantil (la tasa de mujeres universitarias españolas supera ya a la de los hombres) y una vida social cada vez más activa y de mayor reconocimiento, lo que comporta, necesariamente, una actitud reactiva a desear una descendencia numerosa.

- (2) En este sentido y haciendo honor a la importante y magistral aportación de Darwin al conocimiento científico debemos aclarar que: "contrariamente a como suele ser interpretada la teoría darwiniana de la selección natural, el concepto clave no es la lucha por la existencia ni la competición, ni la supervivencia de los mejores dotados como fue interpretado en un comienzo por los biólogos y por el darwinismo social. Lo importante en la teoría darwiniana de la selección natural es el concepto de adaptación. La lucha contra el ambiente físico y la competición con individuos de su propia especie o de especies diferentes por los alimentos, protección o cruzamiento tienen en Darwin un sentido metafórico" (Azcona, 1982).
- (3) Investigación dirigida por Francisco Lagardera Otero y en la que han participado los posgraduados: Raúl Martínez y Elisabet Andreu; las estudiantes de quinto curso: Inma Canales, Rosana Castillo y María Jesús Perich, y en la que han colaborado los profesores: Andreu Camps, Javier Olivera y Antoni Planas.