



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE FILOSOFÍA,
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**“SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE LA
PRÁCTICA DE LOS DEPORTES EXTREMOS EN LA
GESTIÓN EDUCATIVA DE LA CULTURA FÍSICA”**

*Trabajo de Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado
en Ciencias de la Educación en
Cultura Física.*

AUTOR: Segundo José Sarango Guayllas
1104303712

TUTOR: Dr. Patricio Martín Caldas Sacaquirín
0101794659

Cuenca – Ecuador
2017



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

El presente trabajo de titulación comprende la sistematización de experiencias prácticas de un proyecto de emprendimiento de la Cultura Física en el área de los deportes extremos en conjunción con las correspondientes estrategias de turismo alternativo llevadas a cabo en el cantón Saraguro y sus parroquias en la provincia de Loja durante el periodo febrero – junio de 2015. Mediante la implementación de un centro deportivo de deportes de riesgo o extremos, proceso realizado en base de los principios teóricos de la recreación y actividades al aire libre como aspecto estructural de la Cultura Física, y; los principios de la administración deportiva como ciencia aplicada al área de nuestra formación profesional. Así, la gestión educativa de la cultura Física de masas se concreta mediante la oferta de servicio, entendidos éstos en las experiencias múltiples que otorga la práctica de actividades como el excursionismo, el ciclismo de montaña, el puenting, el canyoning, el rapel, y otras actividades físico recreativas ejecutadas en el medio natural.

PALABRAS CLAVE: Cultura Física, Recreación, Deportes extremos, Ciclismo de montaña, Puenting, Canyoning, Rapel, turismo alternativo, turismo deportivo extremo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ABSTRACT

This work includes the systematization degree of practical experience of undertaking a project of Physical Culture in the area of extreme sports in conjunction with the corresponding alternative tourism strategies undertaken in Canton Saraguro and parishes in the province of Loja during the period from February to June 2015. By implementing a sports center sports or extreme risk, process which was based on the theoretical principles of recreation and outdoor activities such as structural aspect of Physical Culture, and; the principles of sports administration as a science applied to our training area. Thus, the educational management of mass physical culture is manifested in service offering, understood in the multiple experiences that gives the practice of activities such as hiking, mountain biking, bungee jumping, canyoning, rappelling, and other recreational physical activities carried out in the natural environment.

KEYWORDS: Physical Education, Recreation, Extreme sports, mountain biking, bungee jumping, canyoning, abseiling, alternative tourism, sports tourism end.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
ÍNDICE	4
CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL.....	8
CLÁUSULA DE DERECHOS DE AUTOR	9
DEDICATORIA.....	10
AGRADECIMIENTO.....	11
INTRODUCCION GENERAL.....	12
CAPITULO I.	14
LOS DEPORTES EXTREMOS EN EL CONTEXTO SOCIAL DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.	14
1.1 EVOLUCION HISTORICA DE LOS DEPORTES EXTREMOS.	15
1.1.1 Dimensión Histórica el Ocio.....	15
1.1.2 Dimensión del Ocio en la actualidad.....	17
1.1.3. Deporte Extremo como práctica social	18
1.2 DEPORTES EXTREMOS Y RECREACION.	21
1.2.1 La dimensión significativa - denotativa de la Recreación.....	21
1.2.2 Los Deportes extremos desde las dimensiones recreativas.	22
1.3 DEPORTES DE AVENTURA Y DEPORTES EXTREMOS.	23
1.3.1 Características de los Deportes de Aventura.....	24
1.3.2 El deporte de aventura y turismo de aventura.	24
1.3.3 Tipos de deporte de aventura	25
1.3.4 Normas básicas.....	25
1.3.5 Características de los Deportes Extremos.....	26
1.3.6 Diferencia entre Deportes de aventura y deportes extremos.	28
1.4 LOS DEPORTES EXTREMOS: BIENESTAR O ESTRÉS	28
1.4.1 Fundamentos Fisiológicos de los Deportes Extremos.	29
1.4.2. El deporte y la actividad física como reductores del estrés.....	34
CAPITULO II	36
CARACTERIZACION GENERAL DE LOS DEPORTES EXTREMOS.	36
2.1. ANALISIS HISTORICO DE LOS DEPORTES EXTREMOS.....	37
2.2. CONCEPTO, CARACTERISTICAS Y TERMINOLOGIA.	39
2.2.1 Conceptos Importantes.	39
2.2.2 Caracterización de los deportes extremos.....	41
2.2.3 Terminología	43
2.3. CLASIFICACIÓN GENERAL DE LOS DEPORTES EXTREMOS O DE AVENTURA.44	
2.3.1 Actividades de difícil accesibilidad.....	44



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.3.2 Actividades de fácil accesibilidad.....	44
2.3.3 Análisis descriptivo de los deportes extremos o de aventura.....	45
2.4 CARACTERISTICAS Y EFECTOS PSICOLOGICOS DE LOS DEPORTES EXTREMOS.	50
2.4.1 La psicología del deporte extremo y su trascendencia en el atleta	52
2.4.2 Análisis psicológico de la participación femenina en los deportes extremos.....	53
2.5 VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL DEPORTE EXTREMO.	55
2.5.1 Beneficios Generales de los Deportes Extremos.....	56
2.5.2 El riesgo como factor común en los deportes extremos.....	58
2.5.3. Factores de Riesgo en los deportes extremos.....	61
2.6. PREPARACIÓN FÍSICA PARA LOS DEPORTES EXTREMOS.....	62
CAPITULO III	66
DISEÑO E IMPLEMENTACION DE UN CENTRO DE DEPORTES EXTREMOS EN EL CANTON SARAGURO.....	66
3.1. SISTEMATIZACION DE EXPERIENCIAS PRÁCTICAS EN EL DISEÑO Y DESARROLLO DEL CENTRO DE DEPORTES EXTREMOS.	67
3.1.1. Fundamentos conceptuales y Metodología.....	68
3.2. ANÁLISIS TURÍSTICO DE SARAGURO Y SUS COMUNIDADES.....	69
3.2.1. Turismo comunitario Saraguro.....	72
3.3. ANÁLISIS FODA DEL CANTÓN SARAGURO CON RESPECTO A LA PRÁCTICA DE DEPORTES EXTREMOS	74
3.3.1. Viabilidad del mercado.	75
3.3.2. Análisis del Sector	75
3.3.3. Barreras de entrada en el mercado.....	76
3.3.4. Análisis y Estudio de Mercado.....	76
3.3.5. Mercado meta.	77
3.4. ESTUDIO DE MERCADO.	77
3.4.1. Población.	78
3.4.2. Muestra.	78
3.4.3. Técnicas e instrumentos de recopilación de información.	79
3.4.4. Resultados.	80
3.4.5. Riesgos y oportunidades del mercado.	80
3.4.6. Estudio de precios	80
3.4.7. Fijación de precios en función del costo.....	81
3.5. PLAN DE MERCADEO	81
3.5.1. Concepto del Servicio.....	81
3.5.2. Estrategias de distribución.....	82
3.5.3. Estrategias de precio.	83
3.5.4. Estrategias de promoción.....	83



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.5.5. Estrategias de comunicación.....	83
3.6. SERVICIOS DE DEPORTES EXTREMOS QUE PRESTA LA EMPRESA EL CENTRO DE DEPORTES EXTREMOS “RUNA EXTREM”.....	83
3.6.1. Para el turismo alternativo.....	84
3.6.2. Para deportes de aventura.....	84
3.6.3. Presupuesto de la mezcla de mercadeo.....	90
CAPITULO IV.....	93
RESULTADOS OBTENIDOS.....	93
4.1. EVALUACION PREVIA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	94
4.1.1 Encuesta dirigida a usuarios de los productos.....	94
4.2. HERRAMIENTAS ADMINISTRATIVAS PRÁCTICAS PARA LA ORGANIZACIÓN Y CONTROL DE EVENTOS DE DEPORTES EXTREMOS.....	106
4.2.1. Diseño Técnico. (Pre-Evento).....	106
4.2.2. Reconocimiento.....	107
4.2.3. Diseño del Programa.....	107
□ Organigrama de funciones	109
4.3. PLAN OPERATIVO - EVENTO.....	110
4.3.1. Durante el Evento.....	110
4.3.2. Post - Evento (Evaluación).....	111
4.3.3. Sistema de Evaluación del Programa.....	111
4.4. EVALUACIÓN DEL EQUIPO.....	112
4.5. EVALUACION FINAL POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES DE LOS PROGRAMAS DE DEPORTES EXTREMOS.....	113
CAPITULO V:.....	116
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	116
5.1. CONCLUSIONES.....	117
5.1.1. Las actividades físicas en la Naturaleza (AFMN).....	117
5.1.2. Actividades Físicas en la Naturaleza y el contexto educativo.....	117
5.1.3. Recreación Ocio y Tiempo Libre.....	118
5.1.4. Los Deportes Extremos y sus características sociales.....	119
5.1.5. Deportes Extremos como Práctica Social.....	120
5.1.6. Valores educativos de los Deportes Extremos:.....	122
5.1.7. Características Psicológicas.....	123
5.1.7. Preparación para practicar deportes extremos.....	124
5.1.8 Practicas utilizadas para Planificar el Programa.....	124
5.1.9. Características de los Programas de Deportes Extremos.....	125
5.1.10. Ventajas de la Planificación en el diseño de Programas de Deportes Extremos.....	125
5.1.11. Sistema de Evaluación del Programa.....	126



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.1.12. Problemas que se presentan en la implementación y ejecución de programas de deportes extremos.....	126
5.1.13. Causas de la apatía y la no participación de los usuarios en los programas de deportes extremos.....	127
5.2. RECOMENDACIONES	127
5.2.1. Deportes Extremos y Cultura Física.	127
5.2.2. El Deporte de Riesgo como Práctica Social.....	128
5.2.3. Preparación Psicológica en los Deportistas Extremos.	129
5.2.4. El Riesgo como factor común en los Deportes Extremos	129
5.2.5. Planeación y Operación de Programas Recreativos	130
5.2.6. Recomendaciones para preparar un programa de promoción y publicidad:	132
5.2.7. Estrategias para incrementar la participación en los programas de deportes extremos.	132
BIBLIOGRAFIA.	137
ANEXOS.	138



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL



Universidad de Cuenca
Cláusula de propiedad intelectual

SEGUNDO JOSÉ SARANGO GUAYLLAS, autor del Trabajo de Titulación “**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES EXTREMOS EN LA GESTIÓN EDUCATIVA DE LA CULTURA FÍSICA**”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 27 de marzo del 2017

Segundo José Sarango Guayllas

C.I: 1104303712



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÁUSULA DE DERECHOS DE AUTOR



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

SEGUNDO JOSÉ SARANGO GUAYLLAS, autor del Trabajo de Titulación “**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES EXTREMOS EN LA GESTIÓN EDUCATIVA DE LA CULTURA FÍSICA**”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialización Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 27 de marzo del 2017

Segundo José Sarango Guayllas

C.I: 1104303712



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

Dedico esta tesis A. DIOS, quien inspiro mi espíritu para la conclusión de esta tesis. A mis padres quienes me dieron vida, educación, apoyo y consejos. A mis hermanos que siempre estuvieron cuando los necesitaba. A mi novia Rosa que siempre me dio ánimo para no decaer. A mi hija Samia, que me brinda alegría. A toda mi familia en general por ser una familia unida. A Comercializadora Servicios Turísticos Runaextrem Cía. Ltda., por permitirme ser parte de ellos. A mis compañeros de estudio, a mis maestros y amigos, quienes siempre estuvieron presentes para brindarme su apoyo.

José Segundo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de mi vida.

A mi madre Marianita Guayllas y mi padre José Sarango, por brindarme su apoyo incondicional quienes con sus sabios consejos me han enseñado a no desfallecer en ningún momento de la vida.

A Rosa Lozano, por acompañarme durante todo este arduo camino y compartir conmigo alegrías y fracasos.

A mi hija Samia Sarango, por ser parte de mi vida y una inspiración para poder cumplir todas mis metas.

A mis hermanos por brindarme el apoyo en todo momento sin importar la distancia.

A Comercializadora Servicios Turísticos Runaextrem Cía. Ltda., quienes me abrieron las puertas dentro de su Institución para poder realizar el proyecto de mi tesis.

Al Dr. Patricio Caldas S., Tutor del presente proyecto, por su acertada guía en la realización de este trabajo de graduación.

José Segundo Sarango Guayllas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCION GENERAL

Se considera deportes extremos a una nueva corriente de actividades físico – deportivas en cuya ejecución la condición de ludismo o agonismo del ejecutante es tan extrema que conlleva a ubicarse en condiciones extremas de riesgo, incluso para su vida, situación a la que accede por voluntad propia, pues actúa bajo las condiciones de conocer de antemano el riesgo que entraña la performance a realizar y el hecho de participar en la misma de forma voluntaria. Aunque en varias ocasiones la caracterización de competitividad, es decir; el compararse con otras personas, no esté establecida, más prevalece el acto de compararse consigo mismo.

Las actividades propuestas, cuya aparición se dio a inicios de los años ochenta del siglo veinte, han ido ganando adeptos día a día de forma considerable; a tal punto que en los actuales momentos se han convertido ya en verdaderas disciplinas deportivas fundamentados en sólidas bases filosóficas, psicológicas, técnicas y reglamentarias, en torno de lo cual se han levantado verdaderas empresas o instituciones de gestión educativa que utilizan como contenido de formación las diversas especialidades deportivas de riesgo, y que; junto a las empresas que fabrican la amplia gama de artículos e implementos deportivos en este campo específico conforman una realidad en la que se convive, incluso de manera inconsciente, recibiendo así, la influencia e interacción no solamente social sino educativa y deportiva.

Así la realidad, en nuestro País no se ha dado excepción alguna en cuanto al desarrollo de los deportes de riesgo y/o aventura. La geografía y los recursos naturales que poseemos es el contexto ideal para la práctica de esta corriente deportiva, pues su escenario ideal es la naturaleza en su inclemencia y rusticidad propias; sin embargo de lo cual, el tratamiento cultural y educativo de este nuevo concepto de deporte y, por tanto; de Cultura Física, no se ha desarrollado de forma sistemática desde el enfoque de educación en la naturaleza y de gestión educativa que debe ser el marco de desarrollo pertinente, a fin de que, esta nueva propuesta de actividad motriz humana sea el objeto de estudio y se lo integre formalmente en el campo profesional de la Cultura Física.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En base a lo anotado, en el presente trabajo de graduación se presenta el informe final, a través de la sistematización de experiencias prácticas del proceso de investigación científica y social de los deportes extremos y de la propuesta práctica de diseño y puesta en marcha de un centro deportivo de deportes extremos cuyo contexto de acción se centró en el Cantón Saraguro de la provincia de Loja, lugar paradisíaco por su entorno natural, atractivo turístico desde el punto de vista histórico y étnico; y sobretodo referente de una de las más grandes peregrinaciones religiosas permanentes del Ecuador, como lo es la de la Virgen del Cisne, todo ello aporta a su selección como espacio geográfico para haber realizado el presente proyecto.

En cinco capítulos se desarrolla el estudio de: el análisis histórico evolutivo de los deportes extremos, la caracterización y particularidades propias de las actividades de riesgo en los dos primeros. En el tercer capítulo se desarrolla íntegramente el diseño de la propuesta del centro deportivo, que para efectos de identificación se la denomina “Runa Extrem” cuya validación se alcanza a través de la programación curricular de actividades deportivas de aventura o riesgo, los mismos que ya no solo tendrán la connotación curricular sino la categorización de servicios a prestarse al usuario, lo que nos lleva a adoptar el enfoque de emprendimiento y administración de la Cultura Física. En el capítulo cuarto se exponen estadísticamente los resultados obtenidos del proceso integral, con lo que se alcanzan los objetivos planteados que, finalmente nos permiten establecer las conclusiones y recomendaciones pertinentes resultantes del proceso total.

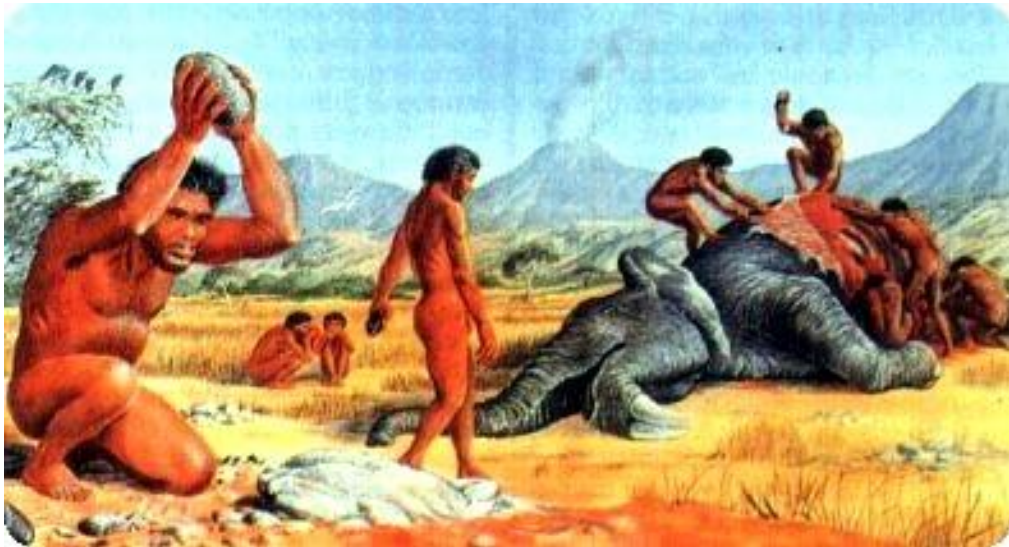
Siendo el propósito del presente trabajo de graduación el de sentar las bases teóricas y prácticas para emprender el tratamiento investigativo y de gestión de esta nueva tendencia educativa, espero de manera profunda haber constituido el presente trabajo en el referente inicial para que los profesionales de la Cultura Física ahondemos en su tratamiento.

Segundo José Sarango Guayllas.

Noviembre de 2015.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



CAPITULO I. LOS DEPORTES EXTREMOS EN EL CONTEXTO SOCIAL DE LAS ACTIVIDADES FISICAS.



Introducción

Los deportes extremos son todos aquellos deportes o actividades de ocio, o profesional con algún componente deportivo que comportan una real o aparente peligrosidad por las condiciones difíciles o extremas en las que se practican. Frente a este inicial concepto de los deportes extremos, en este capítulo se realiza un análisis expositivo y descriptivo de los aspectos históricos, pedagógicos, sociales y fisiológicos de los deportes extremos, en un estudio que va desde la percepción de estos deportes en los contextos del ocio y recreación desde la antigüedad hasta nuestros actuales tiempos, en una exposición en donde se resalta la presencia del fenómeno lúdico, del agonismo y finalmente del factor estresante o de bienestar que provoca la práctica actual de los deportes extremos, con lo que logramos clarificar no solo los conceptos sino también la naturaleza y características del tema central de este trabajo.

1.1 EVOLUCION HISTORICA DE LOS DEPORTES EXTREMOS.

El contexto histórico de las actividades físicas y el desarrollo de la humanidad es el primer enfoque teórico que nos permite establecer la esencia y caracterizar las particularidades de los deportes extremos, utilizando para ello una metodología histórica - dialéctica, la misma que nos permite realizar el estudio en dos grandes dimensiones.

1.1.1 Dimensión Histórica el Ocio.

Realizar el estudio y análisis de los deportes extremos exige la aplicación desde los diversos enfoques que el tema se ha estudiado, pero, para comprenderlo en toda su amplitud es necesario remontarse a épocas pasadas, desde el uso del tiempo del hombre primitivo para satisfacer necesidades materiales y para satisfacer



UNIVERSIDAD DE CUENCA

necesidades espirituales cuando recurre a oraciones, sacrificios y ceremonias, que por lo general terminaban en grandes fiestas¹.

Posteriormente, en la antigua Grecia, el ideal de vida de la Skholé –cesar o parar– coloca al espíritu en disposición para contemplar los supremos valores de aquel mundo: la verdad, la bondad y la belleza, disposición que exige tener tiempo para sí, aunque, se estableció una distribución verticalmente estratificada del tiempo social y una relación de exclusión: señores y esclavos, los primeros se dedicaban a la Skholé, los segundos, al trabajo o “Askholé”. Aristóteles y Epicuro enaltecen esa situación. El “otium” de los romanos, establece una relación de inclusión entre “ocio” y “trabajo”. Cicerón menciona un “Otium como tiempo de descanso del cuerpo y recreación del espíritu”. En Roma, se hace una marcada distinción entre el ocio de la nobleza romana y el “negotium” de la plebe, “panis et circense”, despreciado y alimentado por las élites y utilizado como su medio de dominación.

En la edad media el ocio caballeresco está inspirado en un espíritu lúdico clasista, que al igual que Grecia desprecia el trabajo pero con la salvedad de dar alto valor a la guerra, la política, el deporte, la ciencia.² Esta forma evolucionó hasta el punto de que la historia de la humanidad está llena de hechos y situaciones asociadas a ceremonias y cultos religiosos transformados en expresiones culturales como danza, música, juegos y otros. Durante ese devenir surgió la concepción del trabajo como actividad básica del ser humano porque transforma y adapta los objetos de la naturaleza para dar satisfacción a sus necesidades materiales y es determinante en el avance y progreso de las sociedades, y con ello las diversas formas económicas - como el caso del capitalismo- y las imposiciones de horarios rígidos de trabajo y del salario, aspectos determinantes para exigir descanso y tiempo libres.

Posteriormente, las nuevas formas de gobierno, de pensamiento y de modos de producción (feudalismo, capitalismo) del renacimiento, el ocio adquiere marcados visos de puritanismo: conducta ociosa de grave vicio personal y social, aprovechado por la concepción burguesa y sintetizado en “el tiempo es oro”, lo cual implica que el

¹ http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/09_iv_jul_2008.pdf

² Huizinga, Johan . (2000). Homo Ludens. Madrid. Alianza Editorial.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

tiempo libre es asimilado como un tiempo abstraído al trabajo, descansar para retomar con nuevos ánimos el trabajo productivo.

Munné mantiene que este tiempo libre es una actividad forzosa, por cuanto se convierte en un ocio embrutecedor donde los juegos de azar, el alcohol, la televisión, los espectáculos, los deportes y otros -Civilización del Ocio o Industria del Ocio-, cumplen esa función. Afirma que la base moral y política de esta concepción es contradictoria por cuanto se condena el ocio y a la vez se exaltan las libertades humanas³.

John Neulinger, considerado el padre de la psicología del ocio, es quien introduce el "Modelo de los Tres Factores del Ocio": Modelo económico, considera al ocio como tiempo libre; Modelo sociológico, que lo considera como una actividad; y el psicológico, como un estado mental. De hecho, Neulinger considera al ocio no solamente como un componente de la calidad de vida, sino su propia esencia: "el ocio no es un estado neutral de la mente, es un estado positivo, muy deseable y un importante valor"; en su opinión, el ocio se convierte por derecho propio en "la línea guía necesaria para cualquier decisión relacionada con la calidad de vida"⁴.

En conclusión, al analizar los orígenes mismos de la sociedad humana y su inmanente evolución, nos damos cuenta que el ser humano siempre ha puesto de manifiesto, en diversas formas, su espíritu liberador, recreativo y lúdico, lo que indica que es una manifestación natural; por tanto, si prescinde de sus tiempos libre y de ocio puede afectar el equilibrio de su persona.

1.1.2 Dimensión del Ocio en la actualidad.

Uno de los "pilares" sobre los que se sustenta la sociedad de hoy es el trabajo. El individuo de hoy, en su búsqueda del equilibrio personal, trata de contrarrestar alguno de los efectos negativos que, para él, tiene el mismo como puedan ser la rutina, la monotonía, el estrés, y para hacerlo, recurre a las actividades de ocio en su función liberadora, entre otras.⁵

³ Munné, F. (1998). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México: Editorial Trillas.

⁴ Neulinger, M. (2004). *Psicología del Ocio*. Springfield, Illinois. Editorial Mc Graw – Hill..

⁵ Dumazedier, J. (1998). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Editorial Estela VI Edición.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Esto, que hoy día comienza a ser ya una realidad, propicia que, cada vez más, la población desee disfrutar de su tiempo libre y que actividades ociosas que antaño las disfrutaban solamente determinadas clases sociales, por lo costoso de las mismas y por la necesidad de disponer de tiempo libre; hoy, gracias a ese aumento del tiempo libre disponible y de la calidad de vida, se están incrementando notablemente.

El deseo de huir y romper con lo cotidiano, realizando para ello las actividades deportivas como válvula de escape; el deseo de contactar con la naturaleza, de respirar aire puro y reencontrarse con uno mismo; o por el contrario, la búsqueda de sensaciones fuertes, el probar los límites personales, recorrer espacios extraños e insólitos o ser capaz de afrontar cualquier riesgo que la naturaleza presente, son algunas de las causas que han motivado ese "boom" de las actividades físicas de aventura.

1.1.3. Deporte Extremo como práctica social

Entre las características que el joven tiene y refleja en su práctica deportiva extrema enfrentadas a las normas que se le quieren imponer por la sociedad actual donde se da a conocer una crítica y la forma de cómo se ven a ellos mismos dentro del mundo que los está rodeando, creando sus propios pensamientos y actitudes frente a las condiciones que se les dan, la necesidad de proponer los medios para buscar escapar aunque solo sea por unos instantes de este mundo tan inconsciente de que en él hay unas personas que quieren desarrollarse plenamente dentro de sus propias concepciones y expectativas profundas de si mismos.

La idea del joven plasmada en el exceso de emociones y pensamientos propios de su edad nos dan pie para creer sin lugar a dudas de la necesaria creación de una nueva práctica social para criticar a la sociedad en la que vivimos; romper con los esquemas establecidos buscando una igualdad y aceptación por parte de los que no comparten este tipo de concepciones alternativas de expresiones de los jóvenes, el deporte extremo es la mejor vía para hacerlo sin preocuparse de los pensamientos de los demás, sin olvidar que es simplemente una forma de vida atrayente para el joven actor de sus criterios de conflicto con la sociedad dominante.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

A diferencia de la Cultura Física escolarizada o el deporte federado, el deporte extremo es una vivencia personal de adrenalina y vértigo unido a una serie de conductas desordenadas y frustraciones que han tenido que ir adquiriendo por la inexperiencia y falta de guías adecuadas; Slusher asegura, que el deporte es diferente de todo lo que compone la vida. Es dinámico, pero sin miedo o vergüenza y es también agresivo. Las actividades extremas son el medio con el cual el joven establece una razón de mostrarse tal y como es al medio en que vive y se desarrolla como una persona enteramente social y compleja⁶.

Los jóvenes se ven en la necesidad de buscar nuevas alternativas más acordes con su pensamiento y sensibilizaciones. Claramente lo vemos reflejado en las acciones que toman frente a las situaciones que se les presentan "Situados en la modernidad, es cada vez más obvio que las viejas formas de producción y de consumo son abandonadas por un nuevo universo de comunicación que potencia el aspecto físico, lo superficial, lo externo, y la uniformización y comodificación de uno mismo"⁷.

Hoy en día se han creado disciplinas deportivas para llenar espacios que a los jóvenes se les quieren quitar, obligándolos a realizar actividades que van en contra de sus expectativas y principios; buscando salir del aburrimiento existencial en el que se encuentran enfrascados, estableciendo nuevas alternativas para el disfrute de sus habilidades y capacidades. Según Mata Verdejo: "Desde las diferentes corrientes científicas y sociales el deporte se ha explicado, interpretado y utilizado como un importante elemento cultural. Sin embargo, con los deportes radicales, de riesgo y evasión se ha creado un nuevo modelo social claramente marginal y contracultural"⁸.

El joven se hace cada vez más elocuente a la hora de determinar cuáles son las propuestas semejantes con sus necesidades de encontrar las doctrinas que les demuestren que tan confiables pueden ser para sí mismos y le den una mejor perspectiva, los jóvenes buscan para desenmarañarse del mundo actual su propia cultura abierta no excluyente, el saber es también cultura es complejidad,

⁶ En: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 88 - Setiembre de 2005

⁷ Giroux, H. (1998) Sociedad, cultura y educación. Madrid: Editorial Miño y Dávila.

⁸ Mata Verdejo, David. (2008). Deporte: cultura y contracultura. Un estudio a través del modelo de los horizontes deportivos culturales. Madrid. Revista Apunts. Educación Física y Deportes.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

dinamismo, discusión,... y relación con la realidad. Es allí donde entran en juego la imagen de vértigo y sensaciones extremas implícitas en ellos.

Los significados del disfrute y desarrollo de la personalidad de cada uno nos hace irreverentes frente a las situaciones que no compartimos, al buscar por todos los medios de escapar, aunque solo sea por unos instantes del mundo que nos rodea, todo esto se ve reflejado ante una sociedad cerrada a los cambios constantes que se van dando en la cultura actual, con la creación de nuevas ideologías de pensamientos libres y espontáneos del joven, la práctica deportiva no tradicional es una muy buena manera de llamar la atención; gritando con el cuerpo y sus movimientos el hecho de no aceptar ni seguir las reglas sino más bien de crearlas.

Estas disciplinas deportivas han causado mucha aceptación y de alguna forma han enriquecido la gran gama de deportes ya existentes, dándoles una mejora sustancial en cuanto al número de aficionados y practicantes, generando la extrapolación de sentimientos y emociones calladas por la sociedad actual que sin darse cuenta a sido muy excluyente de sus necesidades de expresión explosiva donde se pueden sacar y mostrar todas aquellas frustraciones adquiridas con el paso del tiempo.

En los deportes y su práctica van intrínsecos una serie de valores que de alguna forma se han caracterizado procurando diversificar la cultura y las sociedades de los jóvenes, en donde se entrelazan una gran cantidad de sensaciones y expectativas que se producen dentro de la practicas extremas creando sus propias normas y actitudes frente al mundo que los rodea llevándolos a establecer una cultura alternativa en donde se sientan más a gusto y cómodos.

Las necesidades del joven por enmarcarse en un ambiente donde sea aceptado por lo que es y representa para una sociedad excluyente se ven truncado por adultos inconformes con estos deportes; Los deportes extremos se han venido enmarcando dentro de un ambiente de descontrol y sexo sin medida, donde en realidad lo que para los jóvenes es una manera de expresarse termina convirtiéndose en solo palabras y frases de cajón, sin lograr alcanzar su objetivo primordial que es la búsqueda de expresiones propias de sí mismos.

Los deportes tradicionales tienen reglamentaciones e indumentarias propias para cada una de sus disciplinas; en el deporte no tradicional prima la inexistencia de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

tales parámetros de control, es por esto tan llamativo para muchos de sus practicantes y espectadores ya que no existen técnicas preestablecidas ni reglas de participación que los encierren en una encrucijada de sus propios intereses e inquietudes, dándoles gran libertad de expresiones y movimientos con una variedad de características que les deja ser, sin pensar en los demás ni mirar atrás.

1.2 DEPORTES EXTREMOS Y RECREACION.

La recreación es una dimensión de la vida a la que cada vez más se le reconoce su importancia, sobre todo en un mundo donde también necesitamos cada vez más espacios para la vivencia de significados asociados con nuestra realización física, mental, emocional y espiritual. La recreación es uno de esos espacios.

1.2.1 La dimensión significativa - denotativa de la Recreación.

Existe evidencia de que la denotación “recreación” se utiliza desde el Siglo XV; no obstante, el desarrollo del tema se aceleró después de la Segunda Guerra Mundial. La palabra recreación viene del latín *recreatio*, que significa “aquello que refresca o restaura”.

Con base en la investigación empírica, los investigadores científicos, educadores, recreacionistas; generalmente definen recreación como actividades realizadas durante el tiempo libre, placenteras, voluntarias, beneficiosas o positivas para las personas.

Se considera que las actividades recreativas son placenteras en la experiencia inmediata a raíz de la sensación restaurativa (de naturaleza homeostática) que provocan en el cuerpo, lo cual en un mayor plazo puede contribuir a mejorar la salud y calidad de vida de las personas en general. Por otra parte, el placer en la recreación comúnmente se asocia con el gozo de las personas desde una perspectiva más integral: un gozo derivado del crecimiento de las personas (más allá de su re-creación o restauración) no solo desde el punto de vista físico, sino que también desde las perspectivas mentales y espirituales.

La recreación ocurre fuera del trabajo, así como el ocio ocurre fuera del negocio (negación del ocio). En el caso particular de la recreación, su esencia la constituye el



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ocio. El término “leisure” desde una perspectiva más académica traducido aquí como “esparcimiento,” es útil para interpretar el gozo en la recreación.

1.2.2 Los Deportes extremos desde las dimensiones recreativas.

Recreación es aquel conjunto de prácticas de índole social, realizadas colectiva o individualmente en el tiempo libre de trabajo, enmarcadas en un tiempo y en un espacio determinados, que otorgan un disfrute transitorio sustentado en el valor social otorgado y reconocido a alguno de sus componentes (psicológico, simbólico, material) al que adhieren como satisfactor del placer buscado los miembros de una sociedad concreta.

Las dimensiones de análisis que articulan el concepto de recreación, se configuran a partir de los principios organizadores del juego, también citados por Roger Caillois, pero reinterpretados a la luz del concepto de recreación elaborado, es decir, en consonancia con el universo social que la recreación y los deportes de aventura o extremos implica. Así, reconocemos, en forma preliminar en las sociedades capitalistas, cuatro dimensiones de análisis propias del concepto recreación:⁹

a) Dimensión Mimética.

La dimensión mimética agrupa aquellas actividades tales como el cine, el teatro, la televisión, los espectáculos deportivos y musicales, exposiciones de arte, museos, entre otros, en las que los participantes se abandonan a la “ilusión”, a la ficción propuesta como segunda realidad.

b) Dimensión Consuntiva.

Las prácticas recreativas en nuestras sociedades están altamente atravesadas por el consumo, entendido en este marco, como corrupción de <mimicry>; el consumidor queda atrapado en un goce sin fin buscando una identificación con otro u otros a través del consumo. La dimensión consuntiva que proponemos, reúne aquellas prácticas que se definen en sí mismas por el acto de consumir, en un espacio destinado exclusivamente a tal fin, y que incentivan en consecuencia la posibilidad del consumo real.

⁹ Caillois, R. (2008): Teoría de los juegos. Barcelona. Editorial Seix Barral, S.A.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

c) Dimensión de Azar.

El alea o azar, incluye prácticas institucionalizadas, incluso a través del Estado, cuyo eje rector es el azar. La actitud que demanda al participante es la de la inmovilidad en espera de la suerte, en el caso de prácticas que se apoyan en tecnologías diseñadas para presentar un amplio margen de probabilidades tanto de éxito como de fracaso. Las sociedades modernas han desarrollado espacios altamente tecnificados para el desarrollo de estas prácticas, tal es el caso de los casinos, bingos o propuestas similares; a su vez se ha creado un mundo particularizado para jóvenes y niños por medio de los “juegos electrónicos” y “juegos de computadora”, propuestas que les posibilita un aparente uso de destrezas frente a obstáculos casi imposibles de superar y que en definitiva los introduce en la pasividad del azar.

d) Dimensión de Vértigo y Aventura.

La cuarta dimensión propuesta se identifica a partir de la preeminencia de prácticas recreativas en las que la búsqueda de emociones agradables se satisface mediante el aturdimiento de la conciencia o la maestría en destrezas para dominar el riesgo. La dimensión ilinx – de vértigo, riesgo y aventura-, incluye prácticas como, la rueda del mundo, la pandereta y aquellas similares presentes en parques de diversiones tanto como el esquí, parapente, wind surf, motonáutica, rapel, tirolesa, paracaidismo, skating, etc.

Entendemos que el acontecimiento recreativo expresa simultáneamente en las prácticas características correspondientes a las cuatro dimensiones enunciadas. Las prácticas recreativas podrán ser identificadas a partir del componente predominante, ya sea mimético, de consumo, de riesgo y vértigo o de azar. Aislar cada uno de ellos en una investigación empírica, contribuye a diferenciar los principios organizadores que rigen las prácticas determinando cuales son las dimensiones prevalecientes entre determinados grupos sociales lo que permite acceder a su comparación y análisis.

1.3 DEPORTES DE AVENTURA Y DEPORTES EXTREMOS.

Se conoce como deporte de aventura a todo aquel deporte que conlleva, además de actividad física, una intensa actividad recreativa en el medio natural.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.3.1 Características de los Deportes de Aventura.

El deporte de aventura es una nueva forma deportiva que, en equipo, pone al hombre en contacto con la naturaleza, en el que la motivación de llegar a la meta está por encima de cualquier resultado. El objetivo es llegar, superarse a uno mismo, y para ello es necesario el desarrollo de cualidades físicas, habilidades motoras, gran resistencia general y, por sobre todo, una gran preparación psicológica y de vínculos sociales entre los participantes.

El trabajo en equipo adquiere fundamental importancia, como así también el conocimiento técnico necesario para cada una de las disciplinas que se practican. Un aspecto crucial en este deporte es el saber orientarse: saber dónde estamos, hacia dónde debemos ir y cómo movernos en un terreno desconocido, donde la naturaleza impone su inmensidad.

En el deporte de contacto con la naturaleza, el objetivo se centra en vencer los obstáculos presentados por determinados elementos naturales, tales como el agua, la montaña, la nieve, el campo, la fauna, etc. Existen distintos deportes y actividades recreativas desarrolladas en ambientes naturales, el concepto de “aventura” se debe a la existencia de un cierto riesgo controlado que permite experimentar sensaciones en los participantes.

1.3.2 El deporte de aventura y turismo de aventura.

El deporte de aventura se diferencia del turismo de aventura, principalmente porque en el primero no existe una relación contractual de carácter económico, la cual es desarrollada por personas cuya relación en la práctica de la actividad es exclusivamente recreativa, deportiva (deportistas, grupos de amigos, familias) o académica (escuelas de deportes, clubes deportivos, etc.), generándose una relación instructor- alumno.

Las actividades de turismo aventura, se derivan de la práctica del deporte aventura ya sea por deportistas, fuera de su lugar de residencia habitual, o por personas que desean experimentar la práctica de estos deportes en el medio natural pero debe existir una relación económica (prestador de servicios - cliente) que permite definir



UNIVERSIDAD DE CUENCA

claramente las responsabilidades contractuales entre un prestador (tour operador, agencia, guía de turismo) que ofrezca este servicio y un cliente (excursionista o turista) quien está dispuesto a pagar por estos servicios.

En esas prácticas, el hombre tiende a valorar el medio ambiente por encima de cualquier otra consideración, lo que exige una reflexión acerca de su constitución y posibilidades favorables o desfavorables.

El excursionismo o trekking es un término que se utiliza erróneamente como un sinónimo del término deporte de aventura.

1.3.3 Tipos de deporte de aventura

Existen distintos tipos de deportes de aventura, según el medio en el que se realicen.

- a. Deportes de aventura en la montaña: escalada, espeleología, barranquismo (también conocido como descenso de cañones o rappel), trekking, mountain-bike, equitación, orientación, kars, paintball o airsoft, etc.
- b. Deportes de aventura en el agua: descenso en canoa o kayak, rafting, piragüismo, buceo, snorkel, hidrospeed, barranquismo, etc.
- c. Deportes de aventura en el aire: puenting, paracaidismo, parapente, descenso en tirolina, montar en ultraligero, etc.

1.3.4 Normas básicas

La práctica de este tipo de deportes exige una buena preparación física y psicológica así como conocer reglas básicas de cada actividad, hacerse acompañar de especialistas (como mínimo uno de ellos) y disponer del equipo necesario para la práctica de la actividad.

La práctica de la mayoría de estas actividades puede resultar económicamente costosa, por lo que, si sólo se quiere probar o se va realizar de forma esporádica, es recomendable contratar los servicios de una empresa especializada que ponga a



UNIVERSIDAD DE CUENCA

disposición de sus clientes guías profesionales, material necesario para la práctica segura de la modalidad elegida y un seguro de accidentes.

Existen buscadores para organizar estas actividades en función del tipo de deporte que se quiera practicar y la localización del mismo.

Si ya se practica uno de estos deportes con asiduidad y se dispone de conocimientos y cierta destreza en su realización, se debe tener presente que hasta los más expertos pueden sufrir un percance. Para evitarlo o minimizar sus consecuencias nunca ha de practicarse la actividad solo, debe informarse a las autoridades de donde se va a realizar y se recomienda disponer de equipo de supervivencia y apoyo.

No es mala idea inscribirse en la federación deportiva que regula esa actividad ya que esto supone estar cubierto por un seguro, tener acceso a cursos de perfeccionamiento y sobre todo estar en contacto con los que más saben sobre el tema. Además de las ventajas económicas para sus federados a la hora de comprar material.

La práctica de actividades de aventura supone un gran respeto por el entorno natural donde se desarrolla y una estricta observancia de las indicaciones y normas que regulan dicho espacio. Un deportista es todo lo contrario a un vándalo y ha de ser paciente y solidario con otros deportistas, molestar lo menos posible a la fauna salvaje y recoger todos los desperdicios que se van generando, incluida la basura orgánica.

1.3.5 Características de los Deportes Extremos

Los Deportes Extremos son aquellos que tienen un grado de riesgo para quienes los practican. La idea de estos es ir siempre al borde sin perder el control, estos son de gran exigencia física y, sobre todo, mental, pero la sensación de placer de quienes los practican es espectacular. Todo esto por un tema biológico de nuestros cuerpos: “La adrenalina”.

La exposición al peligro en los Deportes Extremos es captada por el organismo como amenazante para la supervivencia, la sensación de estar al borde del peligro, la tensión, y hasta el miedo que las acompaña con todas sus manifestaciones



UNIVERSIDAD DE CUENCA

físicas, como el aumento el ritmo cardíaco y la tensión muscular, en verdad estimulan el sistema nervioso, lo que para algunos es interpretado como súper excitante. Los deportistas extremos buscan el peligro, lo que se convierte en un reto donde el objetivo es quedarse y aguantar hasta el final, lo que le agrega a la experiencia la sensación de potencia, poder, valor.

Es por estas razones que cada día son más las personas que practican los Deportes Extremos y hacerlo no significa que tengan que ser los más arriesgados o los primeros, sino que va más bien con el reto personal de llegar más allá, de superar miedos. Lo que al final nos entrega seguridad en el día a día, confianza para enfrentar miedos que a veces nos impiden avanzar en nuestras propias vidas.

Los Deportes Extremos se comenzaron a realizar mucho antes de lo que todos piensan. El desafío al peligro y la adrenalina corrió por las venas de muchos inventores de siglos pasados, como por ejemplo los hermanos Wright, quienes fabricaban bicicletas y terminaron haciendo el segundo avión (el primer avión lo construyó Richard Pearse de Nueva Zelanda). Es de suponer la dosis de adrenalina que deben haber sentido este par de hermanos al lanzarse a toda velocidad y tratar de hacer volar un armatoste que no sabían si lo iba a lograr. Así, muchos más se arriesgaron para poder llegar lejos y cumplir sus sueños. También está el famoso video de Thomas Alva Edison en su bicicleta en 1899 que nos muestra a este célebre inventor haciendo trucos arriba de su bicicleta incluso cayendo al piso y chocando con una silla, lo cual nos demuestra con hechos que esto viene desde hace mucho tiempo.

Luego llegó el momento en que los Deportes Extremos se masificaron y se hicieron de moda en la década de los 90, cuando la televisión se dio cuenta que estos individuos que andaban arriba de la patineta, hacían cosas que atraían a las multitudes, el morbo de aquellos que disfrutaban ver las enormes caídas, etc... Esto ha hecho que estos deportes sean cada vez más atractivos, y se han transformado en una industria que mueve millones de dólares al año.

Esta breve definición de los Deportes Extremos nos adentra un poco más y los haga entender de donde viene todo esto, y aprovecho de invitarlos a que se atrevan a desafiar sus miedos, sólo cosas buenas pueden pasar si se hace con responsabilidad y seguridad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.3.6 Diferencia entre Deportes de aventura y deportes extremos.

La diferencia fundamental radica en que los deportes extremos, a diferencia de los deportes de aventura requieren de mayor conocimiento y conciencia que cualquier otra, ya que el riesgo se incrementa por la velocidad o la altura.

Algunos científicos han determinado que esta pasión por el peligro puede tener una raíz fisiológica; o sea que se encuentra relacionada con los niveles de determinadas sustancias, como la adrenalina o ciertos neurotransmisores que hacen que algunas personas sean más audaces que otras.

Los jóvenes son los que más practican estos deportes de aventura y todo aquellos que tenga la posibilidad económica; ya que se requieren de recursos para trasladarse a diferentes lugares donde practicarlos, comprar el equipo necesario, orientación de especialistas y empresas encargadas de guiar y cuidar al deportista.

En todo el mundo hay lugares en donde se pueden practicar estos deportes, en nuestro País sé cuenta con varios lugares donde se han creado ya las condiciones necesarias para practicar deportes extremos. Precisamente este tipo de proyecto conlleva el objetivo del presente trabajo de titulación.

Por otro lado también hay empresas que venden equipos, entrenadores, guías y servicios de emergencia, así que los aventureros y amantes del peligro además de experiencia y destreza, necesitan tomar también medidas extremas para evitar accidentes que pongan en riesgo su vida.

1.4 LOS DEPORTES EXTREMOS: BIENESTAR O ESTRÉS

Para analizar si todos los deportes ayudan a reducir el estrés, es conveniente saber los mecanismos que asocian menores niveles de estrés y actividad física. Es decir, debemos saber cómo ayuda el deporte a liberar tensiones y preocupaciones de nuestro cuerpo.

Para explicar los mecanismos de acción de la actividad física y el deporte sobre el estrés debemos conocer una doble vía, una de origen psicológica y otra de origen fisiológica.

a) **Acción psicológica:** sobre nuestra cabeza, la práctica de actividades físicas o deportivas, producen una distracción de los eventos estresantes al concentrarnos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

en otro tipo de cuestiones asociadas al deporte, lo cual sin duda ayuda a reducir el nivel de estrés en el organismo. Es decir, despejan nuestra cabeza de preocupaciones.

- b) **Acción fisiológica:** la práctica de actividades físicas y deportivas conllevan una mayor liberación de endorfinas por parte del cerebro, la hipófisis y otros tejidos, lo cual se traduce en estado de euforia y mayor sensación de bienestar así como disminución de la sensación de dolor.

1.4.1 Fundamentos Fisiológicos de los Deportes Extremos.

El deporte extremo constituye una actividad que requiere de una gran concentración para mantener la integridad física y la descarga de tensión. Exige despejar la mente y, a nivel fisiológico, supone una descarga de catecolaminas, lo cual no es tan sano en ocasiones.

Según Biochem (2004), las catecolaminas comprenden un grupo de sustancias que incluyen la adrenalina, la noradrenalina y la dopamina, las cuales son sintetizadas a partir del aminoácido llamado tirosina. Las catecolaminas pueden producirse en las glándulas suprarrenales, y ejercen una función hormonal o, bien, en las terminaciones nerviosas. Por ello, se consideran neurotransmisores¹⁰.

Su precursor, llamado tiroxina, se usa como fuente en las neuronas catecolaminérgicas (productoras de catecolaminas). Las catecolaminas están asociadas al estrés y la obesidad, es decir, que con el estrés se disparan los niveles de catecolaminas.

Es importante identificar los distintos aspectos que se incluyen en el estrés, como son: el fisiológico, el emocional, el cognitivo-racional y el comportamiento. Aunque también es importante señalar que todos ellos confluyen e interactúan al mismo tiempo en el ser humano, y sólo para fines didácticos se presentan por separado.

De acuerdo con Hans Selye (1956), el estrés es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga. Este concepto incluye la interacción del organismo con el medio y define al estrés, según el concepto estímulo respuesta, como una serie neuroquímica orquestada de defensas corporales denominada

¹⁰ Biochem, L. (2004). Determinación de catecolaminas y sus metabolitos. En: <http://www.scielo.org.ar>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Síndrome General de Adaptación (SGA), que se encarga de defender al organismo de las condiciones nocivas o los estresores físicos. Esta reacción a influencias, cambios, exigencias o esfuerzos puede tener consecuencias positivas (como mantenerlo con vida) o negativas, si la reacción es demasiado intensa o prolongada, lo que puede resultar nocivo para su salud.

El término estrés se ha convertido en una palabra de uso cotidiano, ya que se relaciona con nuestra salud física, psicológica y social. El estrés es un estado de sobreexcitación de las emociones individuales, los procesos del pensamiento y las condiciones físicas, y el término se aplica generalmente a las presiones que las personas tienen en su vida diaria.

De otro lado, Lazarus y Folkman (1991) definen el estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la segunda valorada por la primera como algo que excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar.

Para Robbins (1988), el estrés es una condición dinámica, en la cual una persona se enfrenta ante una oportunidad, limitación o exigencia relacionada con lo que desea y para la cual el resultado se considera inseguro e importante a la vez.

En este mismo sentido, McGrath (1989) expresa que "existen posibilidades de estrés cuando se piensa que una situación ambiental presenta una exigencia que amenaza con exceder las capacidades del sujeto y sus recursos para satisfacerla".

Según Vernier (1993), el estrés designa el estado de tensión habitual en una persona como resultado de una acción de cualquier índole, ya sea brusca o continuada y que suele ser nociva para el organismo.

Según lo expuesto hasta ahora, el concepto de estrés tiene dos acepciones: una negativa (distrés), cuyo prefijo latín "dis" significa "malo"; y otra positiva (eustrés), cuya raíz griega "eu" significa "bueno". En presencia de este último, la persona se muestra eufórica, estimulada y divertida, amable, comprensiva, sociable, feliz, tranquila, confiable, creativa, eficiente, racional y decidida; dicho en dos palabras: productiva y satisfecha.

En su enfoque transaccional, Buendía (1998) define el estrés como una relación entre la persona y el entorno: si la persona percibe dicha relación como impuesta o excesiva para sus recursos, pone en peligro su bienestar. Las consecuencias



UNIVERSIDAD DE CUENCA

negativas del estrés son muy variadas. Afectan la salud física y el rendimiento, y provocan deterioro cognitivo.

En materia de trabajo, se considera que las condiciones estresantes de trabajo están asociadas con ausentismo, bajo rendimiento individual, disminución de la productividad organizacional, gastos de seguros e indemnizaciones. Ante ello, Peiró y Prieto (1996) proponen dotar a los individuos de estrategias de adaptación, tales como¹¹:

- 1) Darles a conocer la naturaleza y las fuentes del estrés,
- 2) Informarles sobre los efectos del estrés para la salud, y
- 3) Entrenarlos sobre las habilidades personales para reducirlo

Paralelamente, la realización de un deporte extremo supone ciertos beneficios. Por ejemplo, la sensación satisfactoria que promueve un estado de euforia al concentrar energía, lo que a su vez estimula las endorfinas y logra la relajación.

Hablando de endorfinas, las mismas, también llamadas hormonas de la felicidad, son sustancias químicas producidas por el propio organismo, que son estructuralmente muy similares a los opioides (opio, morfina, heroína), pero que no producen sus efectos negativos. Se calcula que hay alrededor de 20 tipos diferentes de endorfinas distribuidas por todo el cuerpo. Parte de ellas se localizan en la glándula pituitaria y se encargan de la comunicación entre las neuronas. Estos químicos naturales producen una fuerte analgesia y estimulan los centros de placer del cerebro, creando situaciones satisfactorias que contribuyen a eliminar el malestar y a disminuir las sensaciones dolorosas. En presencia del dolor, las endorfinas actúan como analgésicos endógenos, inhibiendo así la transmisión del dolor al cerebro.

Las endorfinas son producidas por el organismo en respuesta a múltiples sensaciones. Entre ellas se encuentra el dolor y el estrés, pero también influyen en la modulación del apetito, la liberación de hormonas sexuales y el fortalecimiento del sistema inmunitario. Cuando sentimos placer, estas sustancias químicas se multiplican y envían mensajes a nuestro cerebro, a los linfocitos y a otras células responsables de la defensa de virus y bacterias que invaden el organismo.

¹¹ Peiró, S. y Prieto, A. (1996). Aspectos Psicosociales del Trabajo. Madrid: Editorial Síntesis.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El estrés derivado del ejercicio físico provoca un aumento en la cantidad de endorfinas presente en la sangre y en el líquido encéfalo-raquídeo. Por lo que se retrasa la fatiga y se produce, a cambio, una sensación de vitalidad y bienestar. El contacto con la naturaleza nos llena, por demás, de energía y buen humor. La atmósfera que se respira en el campo o la playa, cargada de iones negativos, estimula las hormonas de la felicidad. Entonces, de manera paradójica, los deportes de riesgo pueden provocar catecolaminas y también endorfinas, por lo que dichos deportes provocan estrés y nos permiten recuperar, al mismo tiempo, la vitalidad y la energía.

Los comentarios anteriores plantean el efecto fisiológico del deporte extremo, pero, más; siendo los jóvenes en su mayoría los practicantes de los deportes extremos y, es pertinente retomar a Serrano (2002), quien se refiere justamente al tema de la juventud. Este tema ha sido interpretado desde dos perspectivas que invisibilizan al hecho de ser joven: por una parte, la juventud se ha considerado como “un momento vital transitorio”, orientado hacia el futuro en desarrollo, que antecede y se complementa en el mundo adulto, y este mundo adulto es el punto de llegada de dicho tránsito; por otra parte, también se considera que la juventud es aquello que desde el mundo adulto se percibe como diferente, extraño, especulativo o curioso, esto es, como un espacio o lugar de otredad marcado por una condición excéntrica (lo otro). En ambas definiciones, el joven es observado desde el lente del adulto, en el que los jóvenes no se ajustan a su modelo de realidad objetiva.¹²

A su vez, Sergio (2001) plantea que el deporte se convierte en ocasiones en un subsistema del sistema capitalista, donde el cuerpo es el escenario desde el cual se publicita y se prometen cualidades físicas, morfológicas y sexuales. Se prometen así fuerza física, hombros largos, cinturas finas, orgasmos tensos e intensos, como quien vende jabón, champú y otros productos de aseo.

También Reguillo (2000) considera que la comunicación está presente en el deporte de manera significativa, con discursos que constituyen un culto al cuerpo productivo, al cuerpo máquina y al cuerpo consumo. De modo que la industria cultural oferta no solo productos sino estilos de vida: la posesión o acceso a cierto tipo de productos

¹² Serrano. (2002) Ni lo mismo, ni lo Otro. La singularidad de lo juvenil. Madrid. Revista Nómadas. Ediciones Fundación



UNIVERSIDAD DE CUENCA

implica acceder a un modo particular de experimentar el mundo, que se traduce en adscripciones y diferenciaciones identitarias.

Por otra parte, el deporte se ha estudiado desde diferentes disciplinas, tales como la antropología cultural, la arqueología, la historia, la etnología, la sociología y la teología.¹³ Todos estos estudios han servido para verlo como: fenómeno de masas, catalizador de impulsos individuales y grupales, formador de la persona por sus innumerables cualidades, reflejo de valores de una determinada sociedad y mecanismos de enculturación, entre otros.

Sin olvidar el aspecto del consumo y al mismo tiempo rescatando el aspecto personal e individual de quien practica un deporte extremo, para García Canclini (1995), la construcción social del deseo tiene una relación estrecha con el consumo. En este sentido, el consumo es un proceso en que los deseos se convierten en demandas y en actos socialmente regulados que en ocasiones toman una forma de subjetividad desde la cual se encarna el deseo. Asociado a las actividades o deportes extremos, los practicantes se apropian entonces de formas de subjetividad que se expresan en la manera de sentir, vivir y de relacionarse con los otros(as) practicantes y con los objetos con los que se realiza el tal ejercicio. De modo que las personas que realizan estas actividades empiezan a encarnar el deseo desde la estética, en la forma que se ven a sí mismos y a los otros, y desde el consumo de todos los bienes y servicios que se ofrecen con relación a la práctica: compra de implementos, revistas y programas de radio y televisión que promocionan el deporte, ropa e incluso alimentos¹⁴.

La práctica de este tipo de actividades va mediando sutilmente el deseo del practicante consumidor, a tal punto que llega a sentirla como parte de sí mismo. En estas condiciones, el joven propia elección y no como algo impuesto por otros. La sensación de libertad en la decisión hace que el dispositivo capilar que se encarna como forma de subjetividad desde el consumo, se haga para él imperceptible. Este proceso ya no se ubica en el sentido, sino en los sentidos, a tal punto que su contenido niega su poder ideológico.

¹³ Mata Verdejo. David. (2008). Deporte: cultura y contracultura. Un estudio a través del modelo de los horizontes deportivos culturales. Madrid. Revista Apunts. Educación Física y Deportes.

¹⁴ García C., N. (1995). Consumidores y ciudadanos. Conflictos multiculturales de la globalización. México: Editorial Grijalbo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Sin embargo, no se puede negar que en este proceso el sujeto juega un papel activo y no sólo es el depositario de los discursos y de las prácticas. El sujeto que se adscribe identitariamente tiene la posibilidad de ofrecer resistencia, de transformar, de luchar, de contradecir: de construir y de construir.

El sujeto que se adscribe idénticamente y, por ende, construye su identidad en el *yonosotros- los otros*, es un sujeto que desde sus prácticas y desde el encarnamiento de las subjetividades rechaza o se apropia de manera particular las formas de subjetividad. Éstas se incorporan al individuo en un proceso que va desde el reconocimiento hasta la diferenciación.

"Una cosa es decir que los individuos no existen independientemente, como cuerpos/sujetos, de las estructuras sociales que lo rodean; pero otra cosa muy distinta, es afirmar que son simplemente el producto de un compromiso monolítico o de una identificación de textos sociales"¹⁵

Al sujeto le corresponde la elegibilidad y la comprensión, a partir de los capitales simbólicos con los que cuenta, como también de su competencia para operar con ellos (Ruiz, 2000).

De acuerdo con lo anterior, el objetivo de la presente investigación consistió en conocer la percepción de los jóvenes acerca de los deportes extremos. La pregunta que se pretendió contestar fue: ¿el deporte extremo es fuente de estrés o de placer?

1.4.2. El deporte y la actividad física como reductores del estrés.

Como podemos ver, la actividad física y el deporte actúan tanto a nivel psicológico como a nivel fisiológico para reducir el estrés en nuestro organismo e incrementar la sensación de bienestar.

Al parecer, los deportes o las actividades que más ayudan a reducir el estrés y a mejorar el bienestar psicológico y mental de las personas son aquellos que reúnen las siguientes características:

- a) Regularidad, pues a largo plazo la práctica regular de ejercicio o actividades deportivas reduce el riesgo de depresión y mejora el bienestar mental.

¹⁵ McLaren, P. (1997) *Pedagogía crítica y Cultura depredadora. Políticas de oposición en la era postmoderna*. Barcelona. Editorial Paidós.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- b) Dosis, ya que a mayor número de sesiones de ejercicios menores son los niveles de estrés y depresión.
- c) Continuidad, ya que a largo plazo el ejercicio reduce la ansiedad y el neuroticismo, clave para afrontar mejor el estrés.

Es decir, para que una actividad favorezca la reducción del estrés no debe ser de práctica esporádica ni ocasional, sino que debe practicarse regularmente, de forma sostenida en el tiempo y no en escasa cantidad.

Además, también hay algunas evidencias de que los deportes o actividades al aire libre y en grupos generan mayores beneficios a nivel psicológico que aquellos que se realizan en soledad y en espacios cerrados.

Sin embargo, lo principal es que la actividad, el deporte o el entrenamiento que realicemos resulten placentero y no sume más estrés a nuestro organismo.

Entonces, si bien la mayor parte de los deportes ayudan a reducir el estrés, no todos son de utilidad con este fin, pues los deportes de competición, practicados a nivel profesional, generalmente suman estrés emocional, mental y físico a nuestro cuerpo, no colaborando en gran medida como otras actividades a reducir los estresantes.

Dada la presión que el deporte de competición ocasiona, éste no ayuda a reducir el estrés como otro tipo de actividades placenteras, regulares, y que distraen nuestra cabeza.

Entrenar duro en el gimnasio puede sumar estrés físico, pero reducir grandemente el estrés mental al permitirnos incrementar el nivel de endorfinas en nuestro cuerpo y distraer la cabeza de tensiones y preocupaciones diarias.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



CAPITULO II CARACTERIZACION GENERAL DE LOS DEPORTES EXTREMOS.



Introducción.

Ubicados los deportes extremos en los contextos de la Cultura Física, la actividad física y el turismo de aventura, en el presente capítulo se realiza el análisis pormenorizado de estas especialidades deportiva, haciendo hincapié en la justificación de su práctica y las diversas ventajas y eventuales desventajas que pueden presentar la mencionada práctica, todo ello complementado con la exposición de los aspectos de preparación física y psicológica que deben acompañar a la práctica de los mismos.

2.1. ANALISIS HISTORICO DE LOS DEPORTES EXTREMOS.

Históricamente, la actividad Física y la práctica deportiva, han acompañado la evolución cultural del hombre desde el mismo origen de éste. De allí que no es arriesgado establecer que los deportes actuales son un símbolo cultural, que viene predeterminado por unas prácticas ancestrales. Desde el objetivo totalmente utilitario hasta la concepción actual de ocupación del tiempo de ocio, se ha visto salpicado de connotaciones de todo tipo, desde las políticas y militares, hasta las higiénicas y de salud pasando por la consideración de fenómeno social, etc. Acercándonos en el tiempo y asumiendo su universalidad y popularización como actividad de ocio, en los últimos años, se ha podido apreciar una espectacular revolución, lógica adaptación a la era de cambios vertiginosos en la que nos encontramos.

Así, tras aparecer una corriente, a finales del siglo pasado que trataba de ofrecer nuevos enfoques y planteamientos a las "encasilladas" y "regladas" modalidades deportivas practicadas y promocionadas entonces, bajo la denominación de "deportes alternativos", se ofrecía una variada relación de modalidades o prácticas deportivas desarrolladas en torno a Materiales Alternativos. Así se agruparon actividades motrices populares procedentes de otros países, o simplemente se adaptaron modalidades clásicas a dichos materiales. Esta tendencia defendía una práctica más libre, menos atenazada por las reglas, en la que preponderaba la



UNIVERSIDAD DE CUENCA

intención lúdica sobre la puramente competitiva, y que caló hondo, y sigue haciéndolo actualmente en los centros educativos, en el desarrollo curricular de la Cultura Física.

En los sesenta, surgen en Europa los denominados deportes de aventura, que se difunden en los setenta y se consolidan en los ochenta, produciéndose en nuestros días, un incremento espectacular con respecto a la década anterior. Se pueden considerar como actividades motrices practicadas en la naturaleza, muy en consonancia con los movimientos ecologistas, en las que se trataba de extraer sensaciones, a partir del contacto con las fuerzas de la naturaleza, y buscando la segregación de adrenalina. En este sentido Freixa, C. se refiere a ellas como un campo, en el que mezclan tres visiones de la vida y del mundo: la visión física externa (naturaleza, agua, velocidad), la visión emotiva interna (riesgo, libertad) y la visión química resultante (adrenalina). Gracias, entre otras cosas, a la democratización del ocio, a que comulgan con la posmodernidad en la que impera la búsqueda de sensaciones, la necesidad de vivir el presente, la diversión, la ecología, lo individual, la libertad, la mezcla de estilos, y al avance y mejora de los diferentes materiales, aparecen como prácticas accesibles al gran público, muchas de estas actividades deportivas, acometidas sólo por expertos desde tiempo atrás ya que el riesgo que comportaba su práctica, reducía el número de practicantes a los aventureros más preparados. Así, en los últimos años, la práctica de actividades físicas en el medio natural ha evolucionado desde concepciones tradicionales o minoritarias, a formas innovadoras al alcance de una amplia masa social¹⁶.

De esta forma se hicieron populares términos como el "Rafting", el "puenting", la escalada, el "Barranquismo", etc. Las empresas que ofrecían estos servicios florecieron y los medios de comunicación se volcaron con reportajes y fotografías espectaculares. Los directivos de las grandes empresas, enviaban a sus ejecutivos a practicar estos deportes, para mejorar su autoconfianza y proporcionar suficientes situaciones de catarsis y autoafirmación, que junto con la intensa vivencia grupal, incidieran de forma clara en la mejora de su rendimiento laboral. Simultáneamente y desde bastante tiempo atrás, una forma de entender la vida en que se contemplaba

¹⁶ Freixa, C. (1995) La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Barcelona. Editorial Apunts.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

cierta práctica deportiva, evolucionaba y se hacía un hueco en la sociedad. Considerado con cierta marginalidad y aire "hippie", el surf nació y se imponía en los años sesenta en las costas de California, rodeándose de un ambiente de individualidad y libertad.

El deslizarse sobre una ola, "cuesta abajo" por una masa de agua mientras esta avanzaba producía unas sensaciones inigualables y diferentes. Ya no se trataba de conseguir vencer a un contrario, o de otorgar nuevas reglas a viejas prácticas deportivas, ni de acercarse al peligro enfrentándose a la naturaleza. Ahora se trataba de aprovechar lo que la naturaleza ofrece, no enfrentándose a ella sino colaborando con ella, obteniendo gran placer al conseguir fundirse. Alrededor de esta idea han venido surgiendo nuevas modalidades deportivas y acercándose otras afines. Así existe un grupo de disciplinas motrices con unas características comunes, que se ejecutan con unos materiales muy específicos y que tienen en común, la capacidad de proporcionar sensaciones enormemente gratificantes, con la mera práctica de las mismas, sin necesidad de competir o medirse más que con uno mismo y con el nivel alcanzado el día anterior.

Puenting, surf, snowboard, skateboard, wakeboard, kite surf, windsurf, street Luge, etc. son algunas de las modalidades más conocidas con miles de adeptos en el mundo y cuyo número asciende cada año, sacándolas cada vez más de esa parcela de "marginalidad" a la que hacíamos referencia, atrayendo a inversores y empresarios conscientes del gran potencial que suponen estos deportes, que en el tratamiento del presente trabajo de graduación las he denominado deportes extremos.

2.2. CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS Y TERMINOLOGÍA.

2.2.1 Conceptos Importantes.

Los deportes extremos se definen como disciplinas de alto riesgo ejecutadas al aire libre que se han realizado o practicado durante siglos alrededor de todo el mundo. Se consideran como un deporte con actos de alto riesgo realizado por personas aventureras. Las personas que realizan estos tipos de deportes únicamente quieren



UNIVERSIDAD DE CUENCA

someterse a situaciones de peligro extremo y sentir adrenalina. Entre los conceptos más importantes se encuentran los siguientes:

- a) Santiago Coca: Se puede agrupar en seis ámbitos que son: el fenómeno humano del cambio o el dinamismo que el movimiento imprime a la persona; el gesto o la corporeidad traducida a movimiento específico, la expresividad, el flujo de energías o de informaciones que emanan de la actividad física, el proceso comunicativo o interactivo que tiene lugar en el intercambio de las conductas motrices y finalmente la capacidad creadora.
- b) Jewet: Combinando las tres dimensiones existenciales básicas del individuo humano: El hombre dueño de sí mismo, el hombre en el espacio, el hombre en el mundo actual.
- c) Cagigal: El deporte es juego, ejercicio físico y competición y puede tener una doble orientación hacia el deporte-praxis y hacia el deporte espectáculo.
- d) Harris: Las razones que llevan al hombre a la práctica deportiva pueden basarse en diversas teorías: Necesidad de recreación, dominio de la competición, la liberación de tensiones o catarsis, la eliminación del sobrante de energía, la imitación, el deseo para la vida y la realización personal.
- e) Parlebas: Son deportes en su mayoría psicomotrices. Poseen una acción motriz muy particular. Hay que tomar permanentemente información porque hay mucha incertidumbre y deben tomarse decisiones y adoptar inmediatamente estrategias.
- f) Onofre Contreras: Está conformado y a la vez definido por tres factores de alto contenido psicológico: el juego, el agonismo y la psicomotricidad.
- g) Marta Castañer: Con el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, por medio de la interacción de las capacidades perceptivomotrices, físicomotrices y sociomotrices, para producir las potencialidades del individuo.
- h) Ofelia Roldán: Interviniendo en estas actividades las esferas del desarrollo humano: físico madurativa, ético moral, lúdica, cognitiva, erótico afectiva, comunicativa, política, productivo laboral.

Sociológicamente, el deseo de huir y romper con lo cotidiano, el deseo de sensaciones diferentes y emociones fuertes, de reencontrarse con uno mismo, de probar los límites personales, conocer lugares extraños e insólitos, o capaz de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

afrontar cualquier riesgo que el medio presente, son algunas de las causas que han motivado ese “boom” de las Actividades Físico-deportivas de Aventura.

Bajo los conceptos presentados se agrupan muchos deportes ya existentes que implican cierta dosis de exigencia física y sobre todo, mental. Se incluyen los deportes más exigentes dentro del paracaidismo, aviación, aladeltismo, parapentismo, kayak, rastreator, automovilismo, motociclismo estos deportes son los más extremos del mundo. También está en el excursionismo la escalada en hielo, escalada en roca, etc., y otros de reciente creación como el Puenting, Snowboarding, Canopy, BMX , Skateboarding etc.

2.2.2 Caracterización de los deportes extremos.

Estos tipos de deportes implican cierta dosis de exigencia física y mental, ya que implica mucha velocidad, altura y esfuerzo físico. Algunos ejemplos de estos deportes son: escalada de hielo, escalada de roca, paracaidismo, rafting, surf, salto base, speedri, entre otros. Un deporte no es considerado extremo cuando se practica bajo condiciones no habituales. Por ejemplo, la escalada en roca a unos centímetros del suelo (llamado bulder) no se considera deporte extremo, pero si se realiza en una pared vertical rocosa a varios cientos de metros de altura, entonces sí se le aplica el término. Se puede considerar deporte extremo cuando una persona lo realiza por primera vez. Por ejemplo, el bajar por un río de clase IV es bastante extremo para quienes nunca antes se habían subido a una balsa y lo sentirán como muy por encima de sus capacidades personales.

Hay muchos deportes extremos que se practican sin necesidad de tener algún estadio, o pista necesaria. En estos deportes se vive mucho la adrenalina y por eso es que se caracterizan, son deportes en los que a toda hora el participante está lleno de adrenalina, en un 100%. Se puso a prueba a cuatro personas que realizaban paracaidismo a un estudio científico reciente donde indican que dichos individuos que practican este deporte están predispuestos genéticamente e incluso poseen genes distintos a los de gente normal cómo nosotros, se les detecto el gen llamado D4DR que se encuentra ubicado en el cromosoma 11, que es el más largo del ser humano, el cual tiene relación con el sistema límbico y la corteza cerebral, quienes se encargan de las emociones fuertes y las sensaciones de placer en el organismo



UNIVERSIDAD DE CUENCA

humano; lo que indica que el poseer la versión de dicho gen nos predispondría a realizar deportes de alto riesgo¹⁷.

Para la mayoría de los deportistas que realizan este tipo de deportes el clima no es un obstáculo. La mayoría de la gente se esconde cuando llueve o cae nieve, a los deportistas extremos no les influye por lo que siguen entrenando y es así como llegan a ser los mejores atletas del mundo.

Así mismo, un deporte, no considerado extremo, se puede definir así si se practica bajo condiciones especiales o circunstancias particulares no habituales en él. Por ejemplo, la escalada en roca a unos centímetros del suelo (boulder) no se considera "deporte extremo", pero si se realiza en una pared vertical rocosa a varios cientos de metros de altura, entonces sí se le aplica el término.

Se puede considerar que una persona practica un "deporte extremo" cuando lo hace por primera vez. Por ejemplo, el rafting de clase IV es bastante extremo para quienes nunca antes se habían subido a una balsa y lo sentirán como muy por encima de sus capacidades personales.

En base a estos criterios, entre las características generales de los deportes extremos se consideran:

- a) No hay reglamentación fija.
- b) No hay horario específico.
- c) Las prácticas varían el ritmo y la intensidad.
- d) Los deportes son originales y creativos.
- e) Sensaciones de riesgo y aventura.
- f) Necesidad de autorrealización.
- g) Satisfacción de preferencias.
- h) Control de emociones.
- i) Compromiso personal.
- j) Búsqueda de nuevos retos.
- k) Considerar su práctica como un riesgo físico.
- l) Mucha adrenalina involucrada.
- m) Normalmente, de ejecución individual.

¹⁷ Larsen, R.J. y Buss, D.M. (2002). Psicología de la personalidad: Dominios de Conocimiento Sobre la naturaleza humana. Segunda edición. New Jersey. Editorial Mc Graw & Hill.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.2.3 Terminología

El término "deporte extremo" no es adecuado aplicarlo cuando se realiza simplemente una actividad recreativa o turismo no de masas, turismo cultural, turismo histórico, turismo arqueológico, etc. Tampoco debe estar definido por las condiciones medioambientales, algo bastante subjetivo y dependiente del grado de preparación. En cambio, el término puede aplicarse cuando se practica un deporte en los límites actuales de desarrollo, sea montañismo, atletismo, gimnasia o cualquier otro.

Actualmente, en algunos países se empieza a utilizar el término "deporte de aventura" cuando se practican deportes de más alto riesgo de lo normal sin ser profesionales. Un ejemplo de esto es la diferencia que existe entre "espeleología" y "espeleísmo" (exploración de cavidades geológicas naturales como cavernas, grutas o cuevas, valiéndose de técnicas y equipos específicos de descenso y desplazamiento); el primero se refiere a una actividad científica, mientras que el segundo hace referencia a aquellas personas que lo practican por deporte.

Hay que recordar que prácticamente cualquier persona puede hacer "deporte extremo" siempre y cuando sea su primera vez. Por ejemplo, el descenso de un río de clase IV es bastante extremo para quienes nunca se habían subido a una balsa y lo sentirá muy por encima de sus capacidades personales. El hecho de salir vivo de esta experiencia, le hará pensar que es un buen deportista mientras que su guía queda relegado a un último plano, cuando es él quien ha solucionado la gran mayoría de los problemas y solucionado el mismo descenso.

Sin embargo, no parece que el término vaya a ser eliminado (pese a la falta de lógica) de su actual connotación que es del agrado del público y de los comercializadores de bebidas, alimentos, complementos alimenticios o incluso con el consumo de tabaco.

Prácticamente cualquier actividad física que reúna estas características será considerado extremo



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.3. CLASIFICACIÓN GENERAL DE LOS DEPORTES EXTREMOS O DE AVENTURA.

Con la intención de la investigación de dar a los deportes extremos o de aventura el enfoque psicopedagógico requerido para realizar una adecuada sistematización de experiencias, se ha creído oportuno, en un primer momento; subdividir estas actividades en dos grupos: actividades de difícil accesibilidad y actividades de fácil accesibilidad.

2.3.1 Actividades de difícil accesibilidad.

Este tipo de actividades se centran en aquellas que llevan implícitas alguno de los siguientes componentes: tecnología, buena condición física y/o menor arraigo entre la población. Dentro de estas actividades, se incluirían las que conocemos como deportes de aventura propiamente dichos, entre los cuales estarían: Alpinismo o montañismo; barranquismo o descenso de cañones; espeleología; carreras de orientación; bicicleta de todo terreno; deportes aéreos.

2.3.2 Actividades de fácil accesibilidad.

Se centran en aquellas en las que o bien, la tecnología no es tan necesaria para llevarlas a la práctica, o bien no es necesaria una gran condición física y a su vez, son un tipo de prácticas extendidas y arraigadas en la cultura popular entre la gran mayoría de la población. Dentro de este tipo de actividades englobamos, no sólo alguno de los llamados deportes de aventura, sino también actividades deportivas de ocio y de recreo con potencial incidencia sobre el medio natural. Estas actividades pueden estar ligadas al medio natural en general (paseos por el monte, excursionismo...), o bien a alguno de sus elementos (montaña, agua y/o aire). Por ello, creemos que serían susceptibles de esta clasificación actividades como: acampadas, paseos por el monte, rutas sobre équidos (paseos realizados en caballo, burro...), rutas eco-turísticas (observación de la flora y la fauna, recogida de plantas, setas, piedras...), caza, pesca, bicicleta de montaña (en su vertiente más suave y recreativa), excursionismo y esquí.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

De todas ellas nos merece especial atención esta última por las especiales características que presenta. El esquí, en los países en donde se lo puede practicar, tradicionalmente ha sido un deporte ligado a un cierto status socioeconómico. Sin embargo, el mencionado aumento del tiempo libre en la población, así como el crecimiento en la calidad de vida en general, han posibilitado el acercamiento a otros segmentos poblacionales. Por ello, el esquí puede ser considerado como una actividad de fácil acceso. Un aspecto importante que remarca esta fácil accesibilidad (al igual que para otro tipo de prácticas como el excursionismo), es la proximidad geográfica de las zonas habituales de práctica en los países que se lo puede practicar este deporte.

2.3.3 Análisis descriptivo de los deportes extremos o de aventura.

1.- El Paracaidismo

El paracaidismo, parapente, ultraliviano o el Ícaro, son algunas disciplinas dentro de los deportes de vuelo extremo en México, que le han dado la posibilidad e inolvidable experiencia al ser humano de volar.

Estas actividades deportivas, como se le considera al paracaidismo, tiene su historia y se comenta que se originó de las prácticas militares donde los uniformados se lanzaban desde un avión solo para caer y no para volar, como lo hace un seguidor de esta actividad extrema.

Esta experiencia, consiste a grandes rasgos en lanzarse desde una avioneta, de tal forma que la persona logre volar con su propio cuerpo. Desde luego que existe un margen de riesgo como en todos estos tipos de deportes y que por lo general en caso de suceder, se refiere a una falla humana o no del equipo; debido a esto es que es tan importante recibir la orientación y ayuda de los expertos.

2.- Parapente

Sus orígenes viene del paracaidismo que en algunos casos son actividades que se parecen y en otras son muy diferentes, como por ejemplo el parapente presenta un perfil perfectamente aerodinámico y un ala mucho más grande con celdas abiertas por delante y cerradas por detrás, la persona tiene mucho más tiempo para planear y el despegue se hace desde una montaña y no de un avión como en el paracaidismo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Esta disciplina nació en Francia cuando grupos de escaladores utilizaban un tipo de paracaídas para no tener que bajar de las montañas. Asimismo, la NASA ha contribuido mucho con el invento, ya que el sistema de aterrizaje de sus cápsulas espaciales incluye paracaídas que han servido de prototipo

3.- El descenso de ríos o rafting

El rafting un deporte extremo donde se conjugan la destreza y el espíritu de aventura. El descenso de ríos es una actividad deportiva y recreativa que consiste en recorrer el cauce de los ríos en dirección de la corriente (río abajo) y que por lo general se hace sobre algún tipo de embarcación. Las embarcaciones que más se utilizan son la balsa, la canoa o el kayak, que puede ser rígido o inflable.

4.- El ciclismo de montaña

El ciclismo de montaña es uno más de los muy diversos deportes extremos que con el paso del tiempo va teniendo más seguidores y con el que conjuntamente se puede practicar el ecoturismo, turismo rural y el de aventura.

En esta actividad una persona montada en una bicicleta puede recorrer grandes distancias en terrenos muy difíciles y peligrosos a velocidades inimaginables.

El practicarla proporciona grandes beneficios físicos y mentales, ya que se requiere hacer ejercicio para fortalecer el cuerpo, concentración y control mental para actuar adecuadamente en las situaciones críticas, además de que puede ser desestresante, porque se viven experiencias totalmente nuevas y diferentes.

5.- Escalada o rapel

Este deporte extremo consiste en descender paredes naturales o artificiales muy altas, con pendientes muy prolongadas; valiéndose para ello solamente de la fuerza física y de un equipo especial.

Existen varios tipos de escalada que se derivan del lugar y del equipo. Por ejemplo por el lugar está la escalada en roca, que a su vez puede ser ascendida por el interior cuando tiene grietas, el exterior o ambas

6.- Salto en bungee

Bungee dumping es saltar agarrado con cuerda elástica a tu cuerpo desde un puente, es como ir cayendo a un precipicio. Este es un deporte extremo que se originó hace ya miles de años, por lo que se ubica dentro de los más antiguos. Su origen data en Oceanía, específicamente en las islas Vanuta hoy llamadas Nuevas Hébridas. El salto era un rito llamado Gkol que consistía en demostrar que se había



UNIVERSIDAD DE CUENCA

pasado de ser niño a un valiente adolescente, y la mejor forma era lanzándose desde torres de cañas con alturas hasta de 25 metros llevando una cuerda de vid atada a los tobillos. Afortunadamente este rito se ha convertido en un deporte que ha cambiado y mejorado.

7.- El Excursionismo

Es una actividad considerada dentro de los deportes extremos por tener varias disciplinas en donde el peligro está presente. Consiste en realizar caminatas por determinados medios naturales, en un tiempo límite y siguiendo ciertas reglas y técnicas. Se puede practicar por grandes y chicos, individual o en grupos. Los lugares en los que se puede practicar el excursionismo son: montañas, montes, bosques, selvas, costas, desiertos, cavernas, cañones, paredes rocosas, etc. .

8.- El Buceo

Este deporte extremo consiste en sumergirse ya sea en playas, litorales, ríos, lagos, lagunas, esteros, presas, cenotes o cavernas; con la debida capacitación y equipo, el cual le permita a la persona respirar bajo el agua y moverse libremente. Todo esto con el objetivo de explorar asombrosos, interesantes y diversos ecosistemas.

9.- Gotcha o Paintball

El gotcha es uno más de los fantásticos deportes extremos que se puede practicar hoy en día, de hecho esta actividad se encuentra entre las que se han destacado por su gran desarrollo a nivel mundial en los últimos años. El gotcha se origina de la palabra inglesa I got you que significa “te pesque”; es un deporte extremo que requiere de habilidad física e intelecto para desarrollarlo, ya que la finalidad es derrotar al mayor número de oponentes utilizando una marcadora que a base de aire dispara cápsulas de pintura; la marca significa derrota.

10.- Surf

Fue así que con tiempo y con mucha práctica y destreza los hawaianos se convirtieron en asombrosos exploradores, navegantes y expertos en el arte de “correr olas”. Para el año 1900 el surf en Hawai desarrollándose cada vez más gracias al surfista hawaiano Duke Kahanamoku gana la medalla de oro en natación en los Juegos Olímpicos de Estocolmo en 1912. Es hoy reconocido en el mundo entero como uno de los deportes extremos más apasionantes donde es el hombre quien tiene que dominar esas olas tan difíciles a veces por eso es que el surf es tan reconocido y amado por los deportistas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

11.- Skate

El skate que comenzó por los años 1970 en California y que rápidamente fue evolucionando hasta nuestros días. Este deporte extremo si bien sirve como medio de transporte en varias ciudades del mundo permite también realizar piruetas, saltos y acrobacias las cuales con varias caídas al comienzo y algunas que otras lesiones permite disfrutarlo de gran manera, y en caso de no realizarlo, es muy disfrutable ver el skate y como los skaters saltan a varios metros giran en el aire y caen como si nada hubiera pasado.

12.- Parkour:

También conocido como "El arte del desplazamiento" es, además de una filosofía, una disciplina que consiste en el desplazamiento de un lugar a otro lo más fluidamente posible, usando las habilidades del cuerpo humano. Esto, significa superar obstáculos que se presentan en el recorrido, tales como: vallas, muros, paredes -en ambientes urbanos- y árboles, rocas, ríos, entre otros -en ambientes rurales- Los practicantes de esta disciplina son denominados "Traceurs" y "Traceuses" (en el caso de las mujeres). Para practicar esta disciplina, es necesario un calzado deportivo cómodo, con buen agarre y amortiguación. Esto es importante, dado el número de impactos que recibe el cuerpo durante la recepción de los saltos. La ropa debe ser cómoda que permita movilidad para realizar los movimientos. Se recomienda un calzado fijo al pie, con cordones atados del tamaño correcto para evitar accidentes, no se recomienda usar guantes ya que sino nunca se acostumbran las manos al ejercicio de subir y bajar. Los movimientos propios de este deporte se caracterizan por ser efectivos y fluidos, no sirve de nada saltar una valla con el fin de subir las piernas lo máximo que podamos, sino que tiene que ser con el fin de pasarla lo más rápido posible. Hay que tener originalidad en los movimientos.

13.- Slackline:

El Slackline es un deporte de equilibrio en el que se usa una cinta de nylon que se ancla entre dos puntos (generalmente árboles) y se tensa. En este deporte, la cinta es ligeramente elástica, lo que permite efectuar saltos y movimientos más dinámicos. La tensión de la cinta puede ser ajustada para satisfacer el nivel de experiencia del usuario, la cinta es plana, lo que hace que no se gire sobre si misma. La característica dinámica de la cinta permite hacer trucos impresionantes como



UNIVERSIDAD DE CUENCA

saltos y flips. El origen de este deporte es atribuido a un par de escaladores de California a principios de los años 1980. Adán Grosowsky y Jeff Ellington comenzaron a andar por cadenas flojas y cables cercanos a los aparcamientos como forma de entretenimiento. Con el tiempo empezaron a utilizar su propio material de escalada para andar sobre él. El deporte floreció desde allí entre los escaladores y posteriormente se expandió por todo el mundo.

14.- Snowboarding

Este es un deporte extremo en el que se utiliza una tabla de snowboard para deslizarse sobre una pendiente vertical parcial o totalmente cubierta por nieve. El equipo básico para practicarlo son la mencionada tabla, las fijaciones de snowboard, las botas y es necesario llevar ropa adecuada (chaquetón y pantalones impermeables -para no mojar la ropa-), un casco como protección y gafas para el sol. Se convirtió en deporte olímpico de invierno en 1998.

15.- Barranquismo o Canyoning.

El barranquismo -o canyoning- es un deporte de aventura que se practica en los cañones o barrancos de un río, pudiendo presentar un recorrido muy variado: se encuentran tramos con poco caudal o incluso secos, puntos con pozas profundas y otros tramos con cascadas, encontrando también terrenos con vegetación o desérticos. El barranquismo consiste en ir superando estos cambios de recorrido: caminando, nadando, destreando o escalando, si es necesario. Se considera que para que un descenso sea valorado como apto para el barranquismo debe combinar al menos dos de estas tres características: caudal, verticalidad y carácter encajado. Aunque puede realizarse en solitario, por seguridad se practica habitualmente en grupo, y debe tenerse experiencia mínima y el equipo adecuado para su desarrollo. El equipamiento personal y colectivo varía mucho dentro de las características de cada descenso, pero dentro del equipo deben considerarse imprescindibles una mochila con drenaje para el agua, calzado específico de barranquismo o de trekking, traje de neopreno de al menos 3mm, casco, arnés, descensor y cuerdas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.4 CARACTERISTICAS Y EFECTOS PSICOLOGICOS DE LOS DEPORTES EXTREMOS.

El Dr. Craig Venter, reconocido como uno de los padres del Proyecto Genoma Humano, ha descifrado y analizado en forma íntegra la secuencia genética a partir de unos 32 millones de fragmentos de su ADN. Esta experiencia abre el camino a la “genómica individualizada, en donde es importante mencionar, para propósitos de comprensión y análisis del tema central de este trabajo de titulación, que hay un descubrimiento que podría ayudar a establecer la personalidad del deportista extremo con la personalidad del emprendedor innovadores.¹⁸

En efecto, en el brazo corto del cromosoma 11, está presente el gen D4DR responsable de la producción del receptor de un neurotransmisor con la propiedad de activar ciertas partes del cerebro. Este gen se caracteriza por la repetición de su secuencia de ADN. Cuanto mayor sea el número de repeticiones, más ineficaz es el receptor. Un gen D4DR “largo” supone un bajo estímulo en ciertas partes del cerebro. Uno “corto”, por el contrario, genera una alta sensibilidad. Las personas con el gen D4DR “largo” tienen menos capacidad de respuesta al neurotransmisor y, para compensar esta deficiencia, necesitan tomar actitudes tendientes a incrementar su producción. Así, pueden lograr el mismo efecto que, con actitudes sencillas, obtienen las personas con el gen “corto”. Lo interesante del caso es que los poseedores del gen D4DR “largo”, frente a la necesidad de mayores estímulos, desarrollarían una personalidad innovadora. Complementariamente, las investigaciones acerca de la diferencia que hay entre las personas con genes largos y cortos, arrojó que las personas que tenían una o dos copias largas del gen, eran claramente más innovadores que los que tenían dos copias cortas.

El gen D4DR representa aproximadamente el cuatro por ciento de una personalidad innovadora. Y hay, al menos, otros diez genes involucrados en la base genética de nuestra personalidad. Gracias al importante desarrollo de áreas como la genómica-proteómica y la bioinformática pueden analizarse aceptablemente todas las variantes y combinaciones posibles. En total, se estima en un 40% la incidencia de la herencia genética en la personalidad emprendedora-innovadora. El 60% restante, se explica

¹⁸ Craig Venter. (2008). Una Vida Descodificada. Barcelona. Espasa libros.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

por los factores no genéticos adquiridos a través de la educación, el ambiente social, etc. En definitiva, el innovador se nace y se hace. Pero, a la luz de estas investigaciones, algunos parecen presentar una mayor predisposición genética que otros.

Lo anotado resume lo que podría ser la causa de los cambios en la personalidad. El gen llamado D4DR que es el receptor de la dopamina. La presencia de un gen D4DR activo en una neurona, identifica inmediatamente a esa neurona como componente de una de las rutas cerebrales mediadas por dopamina. Cuya escasez en el cerebro produce una personalidad indecisa y rígida que ni siquiera es capaz de iniciar el propio movimiento del cuerpo. Contrariamente, un exceso de dopamina en el cerebro hace una curiosidad extrema y atrevimiento.

La dopamina probablemente es la sustancia química de la motivación cerebral, porque si hay poca provoca carencia de iniciativa y motivación, pero si hay mucha hace que la gente se aburra con facilidad y vaya en busca de aventuras. Tal vez ésta sea la gran variable para la personalidad y por ende la explicación, aunque parcial, pero científica del por qué, las personas buscan practicar los deportes extremos, de riesgo o definitivamente, de aventura.

Existe también una sustancia parecida a la dopamina, ésta es la norepinefrina. El sistema activo de la norepinefrina provoca una personalidad tímida, insegura, flemática y palidez. Otra monoamina importante es la serotonina, si una persona tiene unos niveles de serotonina en el cerebro altos, probablemente será compulsivo, ordenada y hasta prudente; sin embargo, si la persona tiene niveles de serotonina bajos en el cerebro tienden a ser impulsivas, regularmente esto se relaciona con las personas que se suicidan o cometen crímenes violentos.

Sin embargo, todas estas actitudes que caracterizan nuestra personalidad pueden ser modificadas en cuanto modifiquemos también nuestros niveles de sustancias químicas que controlan la personalidad, y una de estas formas de modificarlas sin duda puede ser cambiar nuestras costumbres alimenticias.

Hasta los medicamentos y dietas que se usan para controlar el colesterol pueden modificar los niveles de serotonina.

Se sabe que las personas con depresión, impulsivas y antisociales tienen unos niveles de colesterol por lo común más bajo que la población en general.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

También se sabe por consecuente que la serotonina interviene en la relación entre el colesterol bajo y la violencia. Entonces se puede decir que un bajo nivel de serotonina predice con exactitud la agresividad en las personas del mismo modo que el asesinato impulsivo, el suicidio, el carácter peleón o la piromanía¹⁹.

2.4.1 La psicología del deporte extremo y su trascendencia en el atleta

En base a lo expuesto en el punto anterior, el entrenamiento psicológico es fundamental y necesario para desarrollar un deporte extremo, ya que la concentración juega un papel fundamental para llegar a lograr la meta que se ha propuesto.

El triunfo deportivo extremo es uno de los sueños que cualquier atleta anhela conseguir. Existen muchos factores que pueden influir en los deportistas para alcanzar a tener el éxito que desean, como también a tener mayores posibilidades para lograr el nivel de preparación del atleta, estos son a nivel físico, táctico, técnico, emocional, alimenticio y especialmente psicológico. En este sentido, la preparación psicológica es de vital importancia para ganar una competencia de alto y bajo nivel. En la actualidad no se toma mucha importancia a este aspecto pero es necesario tener la preparación adecuada para lograr éxitos. Al estar preparado, el deportista será capaz de controlar sus nervios, ansias y logrará llegar a la meta de mejor manera, de lo contrario, puede finalizar en algo no deseado.

Es vital la concentración que adquiere el deportista antes de comenzar una competencia, ya que al menor descuido o movimiento erróneo que se ejecute, puede provocar una derrota o lesión que lo lleve a perder sus aspiraciones. Psicológicamente el deportista debe estar preparado para la competencia, ya que hay factores externos como por ejemplo dormir mal, hambre, enfermedad, preocupaciones, etc. que pueden provocar efectos mayores no deseados, inclusive su propia muerte.

Muchos deportistas acuden a un especialista para el tratamiento psicológico en el deporte extremo, ya que muchos de ellos no visualizan si están bien o mal

¹⁹ Ridley Matt; (2005); Genoma, Cromosoma 11. Personalidad; Primera edición. México, D.F.; Editorial Punto de lectura.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

psicológicamente. No a todos los deportistas les sirve este tratamiento sobre todo a los que acuden al profesional erróneo.

2.4.2 Análisis psicológico de la participación femenina en los deportes extremos.

Es de suma importancia, para dotar de integralidad al presente trabajo de titulación; incluir un análisis de los motivos por los que las mujeres acceden a la práctica de actividades físicas en la naturaleza, cuáles son sus actitudes y hábitos, y muy especialmente cuáles son las vivencias que se desencadenan en la práctica de tales actividades, puesto que en las actuales condiciones sociales, realizar un trabajo de titulación como el presente, dejando de lado la posibilidad efectiva de constatar los lazos que según algunos teóricos existe entre la naturaleza, las actitudes ecológicas, y la construcción social del género femenino, hubiese sido una irresponsabilidad con nuestro tiempo histórico. Para ello se intenta construir un mapa emocional para desvelar las posibles asociaciones que entre uno y otro paradigma; el ecológico y el feminista, puedan existir. El complejo proceso de cambio hacia una nueva era de lo humano puede ser explicado por tres factores de especial significación:

- a) La acelerada transformación social desencadenada a finales del siglo XX,
- b) La profunda fractura ideológica experimentada, y;
- c) La confluencia de actitudes e ideas ecológicas.

En este proceso de transformación, las mujeres han encontrado en las actividades físicas en la naturaleza, un fiel instrumento donde manifestar sus necesidades, deseos e inquietudes. Esto por sus características que favorecen la descarga de adrenalina, así como por propiciar relajación y sosiego.

Para las mujeres el ser practicantes de actividades físicas en la naturaleza es un desencadenante de toda una serie de sensaciones que tienen un efecto decisivo en sus vidas cotidianas. Para unas supone una distensión, la desaparición temporal de las tensiones y agitación que les comporta el vivir cotidianamente en la ciudad; para otras, una forma de revitalización o de oxigenación; para todas supone un modo de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

salir de la rutina, una experiencia desrutinizadora que todas viven ya como una auténtica necesidad. A lo que debemos sumar las sensaciones que de delectación expresan las mujeres practicantes asiduas. Estar en contacto con la naturaleza es un puro goce, una delectación constante que se expresa como una necesidad, como un modo de recompensa, una profunda autosatisfacción; para otras, como una forma de vida y una oportunidad para sentirse solidarias con el mundo, para encontrarse con su identidad más arraigada formando parte del universo. Pero estas experiencias, en la mayoría de los casos no están exentas de sobresaltos, de contingencias que proporcionan situaciones de temor, de riesgo, aunque sea controlado; pero en la mayoría de las ocasiones las contingencias que se viven en el medio natural desencadenan un fuerte desahogo y una profunda serenidad. Estas tres grandes categorías emocionales configuran el cuadro común a la inmensa mayoría de las mujeres, sin embargo, tanto sus itinerarios personales como el tipo de prácticas que actualmente llevan a cabo, establecen una clara diferencia entre unas mujeres y otras, por consiguiente la gama de vivencias que afloran en unas y otras también poseen diferenciaciones constatables.

Por una parte nos encontramos con un grupo de mujeres que podríamos calificar de deportistas o agonísticas. Proviene del mundo del deporte, algunas de ellas han sido o son deportistas destacadas, competidoras de éxito. El medio natural es una fuente constante de estímulos para su autosuperación; para sentirse fuertes y autónomas, ser tan capaces como los hombres, incluso más. El participar en competiciones les motiva para seguir esforzándose y superarse día a día. A través de su esfuerzo cotidiano han encontrado una vía de ensimismamiento, de concentración, lo que les agranda y desarrolla su autoestima. Son mujeres que han crecido y viven bajo los efectos de la cultura deportiva, allí se han instalado, no sin esfuerzo, y se sienten muy bien, reconocidas socialmente, no tan sólo indiscriminadas sino incluso valoradas. La naturaleza es un medio que les faculta para hacer deporte, para ser mejores día a día. El hecho de ser mujeres no les impide sentirse tan válidas como los hombres.

En otro grupo de emociones ubicamos a las mujeres que han convertido sus experiencias en el medio natural como una vía de interiorización personal. El sentirse en íntima conexión consigo mismo, reencontrarse con los ancestros de la madre Tierra y sentirse muy ligadas al cosmos, vivir el reencuentro con el mundo de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

la naturaleza como un privilegio, les otorga un equilibrio y una paz interior que difícilmente puede experimentarse en otro contexto. Para estas mujeres la conexión entre el amor a la vida natural y su expresión sensible como seres femeninos parece estar muy clara.

Investigaciones realizadas establecen la coexistencia de dos actitudes ante el mundo y la vida social, que en estas circunstancias históricas parecen constatables. Una dominante, es la expresión cultural de una civilización hipercompetitiva, que ha crecido teniendo al progreso sin límites como eje dominador de sus valores, que ha sido construida y gestionada por los hombres, y a los cuales están accediendo en no pocos ámbitos las mujeres. La cultura deportiva es la expresión más popular y accesible de este modo de obrar y vivir a lo moderno. Otra emergente, que considera que al progreso hay que ponerle límites, que la naturaleza tiene sus leyes y que lo mejor y más sensato que podemos hacer es tratar de adaptarnos a sus designios y que la civilización contemporánea debe encontrar respuestas a los límites del crecimiento, a la distribución de los bienes existentes y al respeto al medio natural, como el mejor legado que podemos dejar a nuestros descendientes. Lejos de encontrar antagonismos entre unas actitudes y otras, lo que sorprende son los evidentes nexos de unión que se manifiestan entre ambos grupos de mujeres. El medio natural parece ser testigo del encuentro amistoso y pacífico, que coexiste confortablemente entre unas mujeres, las deportistas, que parecen vivir el presente social en su expresión hegemónica, y las otras, las naturalistas, que han apostado decididamente por un mundo sensible, aunque en estos momentos la sociedad aún esté lejos de ser receptiva a este tipo de actitudes intimistas, y mucho menos de constituirse como un valor dominante en la misma.²⁰

2.5 VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL DEPORTE EXTREMO.

De manera expositiva, a continuación se exponen los principales aspectos de ventaja como de desventaja eventual que pueden presentar las diversas prácticas de los deportes extremos.

²⁰ DURAN, María Angeles. (2006): La práctica del ejercicio físico de la ama de casa. Un estudio sociológico. Madrid. Editorial Seminario.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.5.1 Beneficios Generales de los Deportes Extremos

Practicar deportes extremos, ya sea en el ámbito amateur como el profesional, encierra algunos riesgos en sus prácticas, pero así también traen consigo algunas ventajas, quizá algunas más conocidas que otras que es necesario tener en cuenta, y es por eso la necesidad de presentar algunas de las mismas.

a) Descarga de adrenalina y liberación de estrés

Al contrario que en otros deportes, los extremos brindan una enorme descarga de energía y, además de resultar emocionantes en gran parte por la adrenalina que se libera con su realización, estos consiguen elevar el nivel de alerta en el sistema, ejercita la capacidad de reacción e induce a un estado de bienestar momentáneo gracias a la liberación conjunta de serotonina y endorfinas que, en equipo, se encargan de provocar sensación de bienestar, felicidad y placer, además de eliminar al siempre indeseado estrés después de una jornada dura de trabajo.

b) Quema de calorías y tonificación de músculos de forma entretenida

Ante la sensación de personas que buscan hacer ejercicio pero sienten que el gimnasio es muy “aburrido”, o salir a correr es muy “pasado de moda”, la realización de algún deporte extremo puede ser la alternativa ideal para ti porque en estos, además de mejorar la habilidad, ubicación espacial y elasticidad del cuerpo, se quema calorías tanto o más que en un deporte tradicional, además de funcionar como un excelente tonificador y definidor de músculos.

Una de las ventajas que ofrecen estos deportes, en referencia a los estándares, es que gracias a la liberación masiva de adrenalina que hay en cada uno de ellos, la quema de calorías y definición corporal se vuelve algo divertido y entretenido, cosa que posiblemente pudiera ser diferente en un régimen convencional de ejercicio.

c) Practicar la disciplina

Es sabido por la mayoría que practicar un deporte ejercita y fomenta la disciplina en uno como persona: afianza hábitos, cimienta responsabilidades, resalta la importancia de un compromiso y fomenta la importancia del trabajo bien hecho. Si bien es algo que puede hallarse en la mayoría de las prácticas deportivas en los



UNIVERSIDAD DE CUENCA

deportes extremos exigen mayor exactitud en movimientos, conocimientos y condición física, son excelentes motivadores a elevar la disciplina con uno mismo para realizarlos de la mejor manera y con total seguridad. Así, además de beneficiar ciertos aspectos de la vida laboral y personal, garantiza que, con trabajo y dedicación la persona en turno se convierta en un as de dicho deporte. La constancia lleva a la perfección.

d) Entrenamiento con mayor atención a los detalles

Debido a que este tipo de deportes requieren gran precisión, la persona buscará siempre la máxima perfección en cada uno de sus acciones. Lo favorable, y muy rescatable de este punto, es que este hábito tiende a replicarse en los demás hábitos de la vida cotidiana, como el estudio, el trabajo o la simple relajación en casa. Ideal para aquellos amantes del orden y también para aquellos quienes desean incluirlo un poquito más en su rutina del día a día, se dejan de pasar cosas por alto y se planifican con mayor exactitud proyectos y planes a futuro.

e) Cumplimiento de logros y metas.

Los desafíos cumplidos –de cualquier índole- favorecen al fortalecimiento de la confianza en uno mismo, la autoestima y la asertividad. En el caso de los deportes extremos es con un pequeño sobresaliente: el haber logrado una meta con nivel de dificultad favorece a seguir buscando más retos personales, tanto laborales y profesionales, como personales y de superación.

f) Superar los miedos y enfrentar temores.

Aunado a la anterior, el cumplimiento de metas y objetivos contribuirá a superar miedos y limitaciones de la persona. La sensación de haber desafiado al peligro y haberlo vencido es una motivación para redefinir objetivos y alcances, renovar tareas y ver los retos con relativa mayor facilidad.

g) Trabajo en equipo y desarrollo de la confianza

Aunque no todos los deportes extremos se practican en equipo, los que sí lo hacen fomentan en la persona la responsabilidad y compromiso hacia los demás. Así mismo inculca a confiar en alguien más y su desempeño en actividades de las que



UNIVERSIDAD DE CUENCA

se depende directamente, ayudando a comprender la importancia de los resultados obtenidos en grupo así como el reconocimiento de lo logrado por uno mismo.

En resumen las ventajas de la práctica de los deportes extremos pueden agruparse de la siguiente manera:

- a) La descarga de adrenalina y energía
- b) La sensación de haber pasado límites
- c) El hecho de experimentar resultados de esfuerzo
- d) La satisfacción de haber experimentado una alta sensación y el descanso súbito, despierta todos los sentidos
- e) El experimentar la realización de una actividad muy por encima de sus capacidades personales y las condiciones normales como el salir vivos de esa experiencia hace pensar que se es buen deportista,
- f) La experiencia de haber realizado una actividad extraordinaria a la rutina, da la sensación de haber vencido el temor.
- g) La sensación de satisfacción entorna una motivación para renovar agenda de tareas y cumplir los deberes por verlos con más facilidad.
- h) El hecho de incrementar la sensación de logro, como haber desafiado al peligro, “vencer la muerte” el sobrevivir, les da una sensación de aventajar a los que no han pasado esa sensación.
- i) La percepción de haber experimentado un gran riesgo se proyecta a conquistar nuevas metas, lo aplican a la vida cotidiana.

2.5.2 El riesgo como factor común en los deportes extremos.

El ser humano está en constante búsqueda de nuevos retos lo que ha llevado a la aparición de una gran variedad de deportes extremos. La popularidad de los deportes extremos ha crecido considerablemente en la última década, tanto entre los que se dedican a ellos de manera más profesional como entre los aficionados que quieren emular a sus héroes. Uno de sus mayores exponentes de esta modalidad fue Dean Potter, quien murió su junto con compañero Graham Hunt, cuando intentaban un vuelo con traje de alas desde el promontorio de Taft Point, de 2.286



UNIVERSIDAD DE CUENCA

metros de altura, informó un portavoz del parque. El salto BASE, es una modalidad de paracaidismo desde un punto fijo.

El salto BASE, acrónimo de las palabras en inglés building, antenna, span y earth (que se refiere a diferentes puntos fijos desde los que la persona se puede lanzar como un edificio, una antena, una cuerda colgante entre dos puntos y un acantilado), es una modalidad que posee un alto grado de riesgo, mucho mayor que un salto en paracaídas tradicional desde una aeronave.

En uno de sus trabajos, el estadístico británico David Spiegelhalter buscó establecer qué tan riesgosos eran los deportes extremos que habían impulsado una industria de millones de dólares en el mundo. Basado en un mundo en el que el riesgo forma parte de la vida, Spiegelhalter estudió diferentes disciplinas para establecer su nivel de riesgo en cuanto a una medida de micromuerte.

Esta unidad, introducida por investigadores de la Universidad de Stanford en los años 70, define el riesgo de muerte al que está expuesto cada persona dependiendo de la actividad que realiza, o lo que es lo mismo la probabilidad de muerte de uno entre un millón.

Tomando como referencia una estadística de la Asociación de Paracaidismo de Estados Unidos, Spiegelhalter pudo comprobar que de los 2,6 millones de saltos anuales entre 2000 y 2010 hubo 279 muertos, unos 25 al año, lo que equivale a un riesgo de 10 micromuertes por salto.

Estas cifras siguen siendo mucho menor al riesgo al que una persona se expone al ascender a las cumbres de más de 8.000 metros sobre el nivel del mar del Himalaya, por ejemplo. Teniendo en cuenta que de los 20.000 montañistas que las escalaron entre 1990 y 2006 hubo un estimado de 238 muertos, el nivel de riesgo presenta una media de 12.000 micromuertes por escalada.

Otro estudio, algo más antiguo, sobre expediciones de montañistas británicos, mostró que de 533 personas 23 perdieron la vida, lo que es igual a 43.000 micromuertes por escalada, lo que supera al promedio de un misión de bombardeo de la Segunda Guerra Mundial.

Según un estudio liderado por la doctora Vani J. Sabesan, presentado en 2014 ante la Academia de Cirujanos Ortopédicos de Estados Unidos, más de cuatro millones de lesiones en un período de 11 años se han atribuido a la práctica de deportes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

extremos²¹. La cirujana agregó que también es un problema cultural que da luz verde a que los chicos intenten hacer esas maniobras, y además compartirlos sus logros por las redes sociales.

Pero, ¿son en verdad estos deportes más riesgosos que una actividad de la vida diaria? A fin de cuentas la principal recomendación que brinda la doctora Sabesan para reducir el número de lesiones no se debe al deporte en sí, sino a la falta de prevención que asumen quienes lo practican, que no aplican suficientes medidas de seguridad.

Al igual que actividades más tradicional como bucear, que registra un promedio de 8 micromuertes por sumersión, o correr un maratón -7 micromuertes por cada 42.192 metros- la mayoría de los deportes extremos ofrecen un riesgo que puede ser aceptado como normal de unas 10 micromuertes por actividad.

Según explicó Spiegelhalter, una micromuerte es aproximadamente el riesgo que asumimos cada día por simplemente vivir, una cifra que puede variar dependiendo de la edad de la persona. Subir a una escalera para pintar la casa equivale a un riesgo de una micromuerte, que es igual al riesgo al que estamos expuestos diariamente simplemente por vivir.

Las 10 micromuertes que promedian los deportes extremos, por ejemplo, equivalen al riesgo que tiene de morir un hombre de 30 años durante cuatro días de su vida, que se reduce a un día si esa persona tiene 50 años.

Los cierto es que son muchas la variables para determinar los riesgos y más las opciones que tienen las personas para decidir cómo quieren aprovechar su "ración" de micromuerte al día, como conducir un automóvil durante 400 kilómetros, rodar 32 kilómetros en bicicleta, esquiar o simplemente subir a una escalera para adornar la casa.

Pero como ninguna de estas actividades son tan atractivas, o diferentes, o llenan de adrenalina y ni están de moda no es extraño entender el por qué la gente prefiere aumentar el riesgo o número de micromuertes a su vida diaria.

Desventajas:

a) Peligro de muerte, por más seguridad, no cambia el hecho real.

²¹ <http://www.aaos.org/home.asp>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- b) Pasar por alto el instinto de sobrevivir al imponer el riesgo deliberadamente en forma voluntaria.
- c) Tener la convicción distorsionada que sus capacidades aumentaron y se es ahora evolucionado.
- d) Adquirir la actitud interior que por haber pasado esa prueba es superior a los demás.
- e) Distorsiona la realidad de la fantasía a querer pasar más límites para probar su propia valentía.
- f) Desdibujar la línea frágil que hay entre el deporte extremo y la imprudencia revestida de deportivismo.
- g) En algunos casos la sensación se revierte y toman temor por lo que deben repetir la experiencia como 'mejor terapia'
- h) Si no se toma toda la seguridad física y emocional de quien lo ejecuta, puede ser una experiencia no solo desagradable, peligrosa sino traumatizante.
- i) Si no se está saluda emocionalmente puede experimentar la sensación de ataque de pánico antes de la ejecución y se bloquearía, por eso los guías son expertos para detectar indicios y siempre tratan que sean grupos pequeños para control de situaciones y evitar riesgos innecesarios. Al detectar el menor indicio postergan la prueba, evitan que el participante llegue a ese punto.

2.5.3. Factores de Riesgo en los deportes extremos

Ya es sabido que para practicar deportes o en este caso deportes extremos, se debe entrenar de una manera regular para poder adquirir las capacidades físicas necesarias para realizarlos, ya que la falta de estas capacidades podría llegar a desencadenar un peligro para la persona que realiza una actividad de alto riesgo, debido a que si llega a sobre exigirse durante el desarrollo de la actividad podría sufrir problemas musculares como desgarros, esguinces, fracturas, etc.

Un factor importante al realizar un deporte extremo o de alto riesgo es la preparación ya que gran parte de las personas que los realizan suelen no tener la implementación necesaria ni las medidas de seguridad adecuadas al momento de realizar este tipo de actividades, como se ve en el siguiente ejemplo:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En los casos de accidentes en los deportes extremos, claramente se ve la falta de preparación y de conocimiento de los practicantes sobre el deporte que están realizando, por no tener la preocupación ni la precaución de buscar un lugar habilitado para realizar este deporte, ni tampoco usar las medidas de protección prudentes (cascos, rodilleras, etc.). Por otra parte, se comete el error gravísimo debido a su falta de conocimiento sobre este deporte.

Otro factor no menos importante que se debe considerar para realizar estos deportes es tener una buena preparación psicológica para afrontar los que son estos desafíos extremos que se propone la gente, para poder reaccionar de manera correcta ante algún problema o desperfecto que se pueda producir durante la realización de la actividad. La mala preparación psicológica en este tipo de deportes de alto riesgo puede llegar a provocar accidentes, ya que por ejemplo, si un hombre practica escalada y llega a afirmarse de una roca que esta suelta y esta cae, debe tener calma para reaccionar rápidamente para poder afirmarse de otra y no caer.

Aunque los propios deportistas saben el riesgo que tiene realizar este tipo de deportes extremos ellos mismos señalan que es una satisfacción tremenda el poder.

2.6. PREPARACIÓN FÍSICA PARA LOS DEPORTES EXTREMOS

La actividad deportiva, y más aún, los deportes de resistencia pueden transformarse en un factor de riesgo si no se toman medidas básicas como estudios de salud, la adaptación previa del cuerpo al escenario de la práctica y una hidratación eficaz. Los deportes extremos exigen una preparación especial del cuerpo ya que pueden transformarse en un factor de riesgo si no se toman medidas básicas.

En primer lugar, para realizar este tipo de deportes es necesario unos requisitos previos que consisten en hacernos un chequeo médico para conocer nuestro estado de salud, en especial si tenemos sobrepeso o alguna enfermedad al corazón, debido a la intensa carga de adrenalina y carga emocional que poseen los deportes extremos los cuales nos pueden llegar a producir un infarto.

Los deportes de resistencia pueden transformarse en un factor de riesgo, si no se toman precauciones como un estudio de salud y de aptitud física. Los estudios de salud más frecuentes están relacionados con el monitoreo cardiovascular, entre ellos, electrocardiograma de reposo, ecocardiograma y ergometría. Éste último se



UNIVERSIDAD DE CUENCA

indica después de los 35 años en forma obligatoria, mientras que los otros dos son obligatorios desde más temprana edad hasta los 35 años para desestimar patologías que puedan desencadenar en casos de muerte súbita. También se recomiendan para completar el chequeo de salud, estudios bioquímicos de rutina para descartar factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Una vez hechos los estudios, se puede pasar a la otra etapa, donde en el caso de los deportes de resistencia es fundamental el entrenamiento adecuado en los meses previos para lograr la adaptación del organismo. Pues es importante recordar que no sirve de nada tratar de competir sin entrenar previamente, simplemente porque se trate de aprovechar la oportunidad que se nos presente para hacer algún deporte intenso en cuanto a duración y exigencia.

Entonces, una vez tomada la decisión de entrenar para competir en deportes extremos, es importante saber cuál va a ser el escenario de la competencia, “los lugares montañosos en época seca implican un contexto de altas temperaturas y en muchos casos índices de humedad elevados. Esto obliga a prepararse para soportar el calor y evitar la deshidratación, factores que pueden conllevar a una verdadera emergencia médica, como un golpe de calor.

La preparación integral del deportista extremo es ir al lugar de competencia por lo menos una semana antes y tratar de entrenar diariamente a la misma hora de la competencia, comenzando con 20 minutos de exposición al calor y luego incrementar a razón de 10 minutos por día, hasta alcanzar la duración equivalente a lo que el deportista deberá correr cada día²².

Un factor clave es la hidratación del cuerpo dos horas antes de iniciar el entrenamiento o la competencia, luego cada 20 minutos a razón de 200 cc de agua o bebida deportiva hasta media hora antes de comenzar la actividad, aprovechar este tiempo para vaciar la vejiga, y posteriormente, hidratarse cada 20 minutos hasta finalizar la actividad deportiva.

Asimismo, es conveniente pesarse antes y después de la actividad deportiva para observar los kilos que representan los litros de agua perdidos. Si se perdió 1 kilo, entonces se deberá recuperar el equivalente al 50% más, es decir 1,5 litros. Si en

²² Savoldelli, Jack. (2001): Preparación para los deportes de aventura. , Barcelona, Editorial De Vecchi.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

cambio se perdieron 2 kilos, se deberá tomar cada 20 minutos post-esfuerzo, hasta completar 3 litros. Una forma rápida, práctica y sencilla de saber si la persona está bien hidratada es observar el color de la orina. Si está muy concentrada, significa que deberá seguir hidratándose.

Así mismo, se necesita una alimentación saludable basada en una ración moderada en proteínas (Carnes, pescados, Lácteos, huevos, etc.), alta en carbohidratos (pastas, arroz, frutas, cereales etc.), baja en grasas (evitar mayonesa, mantequilla, papas fritas, margarinas, etc.).

Se requiere un calentamiento previo antes de empezar la práctica deportiva extrema donde se tiene que incluir una combinación de ejercicios cardiovasculares que aumenten la temperatura del cuerpo, el ritmo cardíaco y la circulación de la sangre. También ejercicios de resistencia, fuerza y estiramiento, los ejercicios de resistencia aumentan la resistencia del cuerpo calentando los músculos preparándolos para los ejercicios de fuerza, los ejercicios de estiramiento deben ser suaves y de un tiempo apto de unos veinte minutos aprox, ya que si el estiramiento llega a ser de un tiempo insuficiente y muy brusco puede ocasionar graves problemas como por ejemplo el rompimiento de algún musculo, ligamento o tendón. La respiración al momento de realizar el calentamiento y el deporte elegido debe ser lenta y constante.

Para realizar deportes extremos se necesitan capacidades físicas necesarias tales como la resistencia, agilidad o fuerza, propios de cada deporte que los hagan aptos para llevarlos a cabo, ya que no todas las personas tienen o son capaces de soportar las mismas condiciones o nivel de exigencia, se necesita realizar ejercicios constantemente para aumentar la fuerza en los músculos, la coordinación, el equilibrio, etc., pero no se debe sobre exigir al cuerpo ya que se puede transformar en estrés o llegar a ser algo más grave, por eso, se debe dar un tiempo de relajo por ejemplo con masajes relajantes en el cuello y hombros.

Entre las especialidades deportivas extremas que requieren mayor exigencia física están:

- a) Escalada en Hielo: ascenso en hielo o nieve dura que por su dificultad y peligro requiera el uso de equipamiento especial, se necesita mucha fuerza en los brazos y piernas y una gran resistencia a las bajas temperaturas.
- b) Ciclismo de montaña: se realiza en terrenos montañosos muy dificultosos donde las superficies pueden ser de arena, barro, lodo, etc., se necesita



UNIVERSIDAD DE CUENCA

mucha resistencia física y fuerza en las piernas ya que se tiene que esquivar una serie de obstáculos (piedras, rocas, acantilados, etc.).

- c) Escalada en roca: consiste en realizar ascensos sobre paredes muy inclinadas basándose principalmente en la fuerza física (de brazos y piernas) y mental ya que se realiza a varios metros del suelo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**CAPITULO III
DISEÑO E IMPLEMENTACION DE UN CENTRO DE
DEPORTES EXTREMOS EN EL CANTON
SARAGURO.**



Introducción

A más de que la actividad turística como un fenómeno del cual muchas ciudades de Ecuador han sacado provecho y estabilizado su rentabilidad para implementar mejoras e invertir en promoción; la sierra, guarda grandes recursos en sus distintas localidades, y con estas, muchas oportunidades de expandir la oferta competitiva en el área recreacional para los turistas.

Dirigiendo la investigación y delimitándolos en la región del cantón Saraguro de la provincia de Loja, en donde se enfoca el estudio en la comunidad de Saraguro, que en relación con otras locaciones de la sierra ecuatoriana, mantiene un alto número de llegada de visitantes, la mayoría de ellos deportistas y aficionados de las actividades extremas, se desarrolla la investigación de campo del presente trabajo de titulación, cuya fundamentación científica específica es la pedagogía de la cultura física y la administración y gestión de proyectos de emprendimiento de la mencionada área, proceso que a través de una sistematización de experiencias prácticas detallamos en el presente capítulo.

3.1. SISTEMATIZACION DE EXPERIENCIAS PRÁCTICAS EN EL DISEÑO Y DESARROLLO DEL CENTRO DE DEPORTES EXTREMOS.

De un análisis muy breve basado en la experiencia común al realizar un viaje a cualquier parte de las Regiones geográficas del Ecuador que a su vez son las regiones turísticas que muestran la versatilidad de nuestro país, es interesante el nivel de rentabilidad con el que la región sierra atrae a los turistas brindando una posibilidad ilimitada de recreación y actividades que realizar, sin embargo, yendo más allá de las expectativas de recreación y ocio del turista existe la ausencia de un centros en donde se puedan promocionar y a su vez desarrollar la habilidad y/o destreza de la práctica de deportes extremos tales como el puenting, rapel, canyoning, y; tirolina, mantiene la oferta turística de modo convencional y el aprovechamiento de los recursos de la montaña y el valle simplemente se marginan. Se ha escogido el cantón Saraguro y sus diversas comunas para proponer la creación de un centro de deportes extremos con temática de serranía mediante



UNIVERSIDAD DE CUENCA

estrategias de promoción para generar rentabilidad e incrementar el número de visitas en las localidades del cantón; un lugar en específico en donde acuden los aficionados y expertos en deportes extremos para llevar la práctica a un nivel profesional o un interés nuevo que abran las posibilidades de recreación para ellos. Para llegar a este objetivo se cuenta con el respaldo de las estadísticas que ayudan a interpretar el nivel de interés que mantienen los turistas hacia los atractivos más difundidos de la sierra, especialmente en el cantón Saraguro.

El propósito del estudio es la creación de un centro de deportes extremos de montaña para desarrollar futuros proyectos turísticos y deportivos en la zona a partir de las estrategias de diseño planteadas respectivamente, marcando una tendencia turística y deportiva en la zona del cantón Saraguro.

3.1.1. Fundamentos conceptuales y Metodología.

El turismo son todos aquellos viajes que se realiza por el placer mismo de viajar. Se entiende como aquella actividad, que implica viajar, hospedarse o pernoctar, por un tiempo determinado, en un lugar geográfico no habitual, por ende, realizar turismo, es viajar fuera de la ciudad o del lugar en que vivimos en busca de descanso, entretenimiento o nuevas experiencias; los viajes por ocio y esparcimiento tienen un alto grado de registro, al igual que las visitas a familiares o amigos, esto indica que las actividades de recreación influyen en gran parte el motivo de desplazamiento del turista. De acuerdo a las entrevistas realizadas a los turistas que llegan al cantón Saraguro, se establecen las siguientes razones:

Motivos	Número
De paso a otros lugares.	25000
Motivos religiosos (peregrinaciones)	18000
Esparcimiento, ocio, recreación.	1750
Visitas a familiares o amigos.	1557
Trabajo, negocios, motivos profesionales	680
Razones de salud	569
Estudios y formación	546
Otros (trámites, compras, negocios, etc.)	346

Cuadro No: 01.

Fuente: Anexo 01.

Elaboración: SJSG.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En una muestra de turistas, tomadas al azar durante el mes de enero 2015, en el grupo de turistas que llegan a Saraguro para realizar actividades de esparcimiento, ocio y recreación, las actividades que mayor preferencia realizan son las siguientes:

Actividades recreativas, de ocio o de esparcimiento de turistas que llegan a Saraguro.	Número
Caminatas, senderismo	455
Paseo en bicicleta.	345
Visita a lugares de interés histórico.	566
Motocross	124
Escalada en la montaña.	434
Pesca en ríos y arroyos.	152
Fotografía.	86
Otros (natación en ríos, entrenamiento deportivo de montaña, etc.)	120
Total de encuestados	

Cuadro No: 02.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSG

Metodología.

Concierne a todas las herramientas, métodos de obtención y generación de datos que fundamenten la presente investigación, presentando una estructura organizada del estudio.

La investigación documental está argumentada por el marco teórico referencial acerca de la cultura física, la recreación y los deportes extremos realizado en los capítulos precedentes del trabajo de titulación así como de temas relacionados con las actividades dinámicas de ocio; fichas de atractivos y artículos referentes a los deportes extremos a nivel nacional, de la localidad y aledañas. La investigación de campo ejecutada por herramientas tales como la entrevista (dirigida a autoridades, estudiantes y usuarios de deportes extremos) y encuestas aplicadas a la población de la localidad.

3.2. ANÁLISIS TURÍSTICO DE SARAGURO Y SUS COMUNIDADES.

Saraguro, es uno de los cantones más antiguos de la provincia de Loja, El nombre Saraguro proviene de Sara = maíz Guro = Olla se lo conoce como el lugar del maíz o la “tierra del maíz” que es una gramínea que se cultiva en gran escala sin técnica, sin tractores, solo con la ayuda de bueyes y un arado rudimentario. También es famoso su bellissimo mármol de tan excelente calidad que se aproxima a la gema denominada onix.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Datos Geográficos:

- a) Cabecera cantonal: Saraguro
- b) Altitud: 2500 metros
- c) Fecha de Creación: Su independencia se logra el 10 de Marzo de 1822
- d) Población Total: 28.029
- e) Superficie Total: 1.088.02
- f) Cabecera Cantonal: Saraguro
- g) Fecha de Cantonización: 10 de Junio de 1878 en la convención de Ambato.
- h) Ubicación: Al norte, en la hoya del río Jubones, en las faldas del Puglla a 64 kilómetros de Loja, está Saraguro.
- i) Límites:
Norte: Provincia del Azuay
Sur: Loja
Este: Provincia de Zamora Chinchipe
Oeste: Provincia del Oro.
- j) Clima: Templado andino, similar al de toda la sierra
- k) Temperatura promedio es de 17°C
- l) División Política: Posee 10 Parroquias que son: Saraguro, Tenta, Celen, Selva Alegre, Lluzhapa, Manú, Urdaneta, Yulug, Cumbe, Tablón.

Reseña Histórica:

Sus habitantes son descendientes de los mitimaes traídos por el inca Huaynacápac desde el Cuzco, Perú, y/o el lago Titicaca o Cochabamba, Bolivia, para dominar a los bravos Cañaris del Azuay que se resistían a la conquista. Mantienen sus tradiciones y costumbres, como la vestimenta en blanco y negro (predominantes).

Vestimenta:

El hombre y la mujer usan sombrero; el hombre poncho y pantalón ancho, las mujeres pollera, bayeta o chalina agarrada por un tupu de plata y en su cuello un vistoso collar elaborado en chaquira.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La vestimenta la han convertido en una forma de economía, pues es artesanía que la vende como otros artículos que forman parte del hogar saraguro. La ganadería y la agricultura son sus fuentes de riqueza, se cultivan muchos cereales como el trigo, la cebada, y sobre todo el maíz de excelente calidad.

Vestigios de su vivienda ancestral:

Están al sur de Saraguro, en San Lucas y hacia el oriente, en la parroquia Manú.

Su vida diaria: Transcurre en el cultivo de la tierra y la realización de bellas artesanías. La raza predominante en Saraguro es la indígena constituyéndose el centro indígena más interesante de América. Las tierras son las más fértiles de la región y sus atuendos son permanentemente de luto, pues recuerdan la fatídica llegada de los conquistadores.

Hidrografía:

Los ríos León, Saraguro y Oña son su red hidrográfica

Festividades:

- a) Semana Santa
- b) Navidad
- c) Tres Reyes
- d) Corpus Christi
- e) 15 de Agosto
- f) 24 de Mayo.

Cada fiesta tiene sus personajes, pero el denominador común son las misas, los bailes, disfraces, juegos pirotécnicos, bebida y comida.

- a) El Inti Raymi: Se celebra en el mes de Junio en la comunidad de Lagunas.
- b) El Kapak Raymi: Se celebra en el mes de diciembre en la comunidad de Ilincho
En estas dos festividades se realizan: ritos, ceremonias (de limpieza, agradecimiento, purificación, invocación, etc), artesanías, pintura, comida típica, música, danza.
- c) Festividades de Cantonización: 10 de Junio
- d) Independencia de Saraguro: 10 de Marzo



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Comidas Típicas:

Sopa de Chuchuga, Sopa de Quinua, Caldo y Estofado de gallina Criolla, Cuy asado con papas, Mote pelado, Tortillas de Maíz (Walus), Tamales y humitas, Queso y quesillo, Chicha de Jora, Chicha de Hongos, Wajanku

3.2.1. Turismo comunitario Saraguro.

La Red de Turismo Comunitario nació hace cuatro años como producto de la necesidad de coordinar todas las actividades de las comunidades sobre turismo comunitario. La iniciativa estuvo bajo la dirección de la Fundación Jatun Kawsay, cuyo apoyo técnico y financiero permitió a las comunidades alcanzar el grado de desarrollo que tienen en la actualidad.

Ubicación y acceso:

Esta Red se localiza en la provincia de Loja, cantón Saraguro. En la parroquia Saraguro están las comunidades de Lagunas, Oñacapak, Ñamarin y Gera; en la parroquia de San Antonio de Cumbe la comunidad de Chamical; en la parroquia Tenta la comunidad de La Papaya; y en la parroquia de Manú la comunidad de Sabadell. Las comunidades que conforman esta experiencia turística comunitaria están localizadas de la siguiente manera:

- a) La comunidad de Lagunas, a una distancia de 2 km desde el centro urbano del cantón Saraguro. Se accede a ella en un tiempo aproximado de cinco minutos en camioneta por un camino de primer orden.
- b) La comunidad de Oñacapak, a una distancia de 8 km desde el centro urbano del cantón Saraguro. Se accede a ella en un tiempo aproximado de 15 minutos en transporte propio o alquilado.
- c) La comunidad de Ñamarin, a una distancia de 3 km desde el centro urbano del cantón Saraguro. Se accede a ella en un tiempo aproximado de 10 minutos en carro particular.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- d) La comunidad de Gera, a una distancia de 15 km desde el centro urbano del cantón Saraguro. Se accede a ella en un tiempo aproximado de 25 minutos en transporte propio.
- e) La comunidad de Chamental, a una distancia de 35 km desde el centro urbano del cantón Saraguro. Se accede a ella en un tiempo aproximado de una hora en carro particular.
- f) La comunidad de La Papaya, a una distancia de 25 km desde el centro urbano del cantón Saraguro. Se accede a ella en un tiempo aproximado de 45 minutos en carro particular.
- g) La comunidad de Sabadell, a una distancia 76 km desde el centro urbano del cantón Saraguro. Se accede a ella en un tiempo de dos horas en carro particular.

Atractivos turísticos naturales:

El Capakñan, miradores, producción agrícola, huertos orgánicos, cascada de la Virgen (virgen Kaka), lagunas de Zhiñuyña y Chinchilla, río Ismuchincha, terrazas agrícolas, baño del Inka, pucaras incaicas y cañaris, cerro de Arcos, clima subtropical.

Atractivos turísticos culturales:

Cultura del pueblo Saraguro, música y danza, relación intercultural con comunidades indígenas, tiendas artesanales, pucaras como sitios ceremoniales y sitios arqueológicos, rituales y festividades, Centros Educativos Culturales, mingas comunitarias, gastronomía y bebidas típicas, proceso de extracción del wajango (bebida típica).

Actividades:

- a) Senderismo.
- b) Visita a talleres artesanales.
- c) Participación en mingas comunitarias.
- d) Talleres de música, danza y del idioma kichwa.
- e) Participación en festejos y rituales (Inti Raymi).
- f) Convivencia en las comunidades, donde se pueden compartir actividades como visita a granjas agrícola orgánicas, elaboración de artesanías, actividad ganadera, el arado, cosecha y siembra de productos andinos, preparación de diversos platos típicos con el maíz.
- g) Paseos a caballo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- h) Ciclismo de montaña.
- i) Pesca deportiva.
- j) Participación en festejos, rituales, música, danza.
- k) Caminatas a terrazas agrícolas.
- l) Extracción del wajango (bebida típica), en mingas, festejos y rituales.
- m) Trekking en la ruta Saraguro-Yacuambi (pueblo Saraguro en la Amazonía).

3.3. ANÁLISIS FODA DEL CANTÓN SARAGURO CON RESPECTO A LA PRÁCTICA DE DEPORTES EXTREMOS

Fortalezas.

- Mantiene una temporada de práctica durante todo el año.
- Su clima es idóneo para el deleite del paisaje.
- Vida nocturna semi activa y creativa.
- Geografía ideal para los deportes extremos.

Oportunidades.

- Eventos internacionales de surf.
- Desarrollo de torneos deportivos de playa a nivel local.
- Asistencia internacional de turistas.

Debilidades.

- Urbanización rural en un 40%.
- Ausencia de señalización.
- No hay asistencia de información turística
- No cuentan con un centro de deportes extremos de promueva este tipo de actividades.
- Escasez de equipos de salvavidas y rescatismo.

Amenazas.

- Condiciones de riesgo en montaña.
- Accidentes causados por la falta de práctica de deportes extremos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.3.1. Viabilidad del mercado.

El perfil del turista que asiste a Saraguro es el siguiente:

- a) Mayor cantidad de turistas provenientes de Norteamérica y Europa.
- b) Turistas que se desplazan en grupos.
- c) Edad promedio de los turistas fluctúan entre los 18 y 45 años, clasificándose así en grupos de "Adolescentes" "Jóvenes" y "Jóvenes mayores".
- d) Personas aficionadas a los deportes extremos de montaña y profesionales.
- e) Promedio de gasto disponible de los turistas de nivel bajo (no más de \$100 por deporte propuesto).
- f) Para desarrollar la idea del negocio del que se está proponiendo, fue necesario evaluar la factibilidad de la propuesta considerando 5 factores de intervención empresarial, basados en el modelo CEPCES se definieron matrices con una escala de puntuación de 1 - 5 por rango de importancia y cuya ponderación se asignó asimismo por aspecto relevante de desarrollo.



LOGOTIPO DE LA EMPRESA A CREAR

3.3.2. Análisis del Sector

Si bien el turismo alternativo es una nueva práctica del turismo para disfrutar el tiempo libre, que difiere del turismo tradicional por ofrecer a los turistas modalidades y destinos diferentes a los que ofrece el turismo comercial, las empresas de turismo comercial empiezan a explorar nuevas modalidades como el ecoturismo, el turismo de aventura, el turismo de riesgo, incluso el turismo de guerra; en el presente proyecto se integra la verdadera esencia del Turismo Alternativo presente en el cantón Saraguro, esto es el involucramiento de las poblaciones receptoras, en las actividades y los beneficios que generan el turismo



UNIVERSIDAD DE CUENCA

y que puedan contribuir a su desarrollo y sobre todo el calor humano que debe existir en las relaciones de los turistas con la gente y el medio geográfico, sumado a ello el turismo extremo, el mismo que se trata de una modalidad de turismo respetuoso por la naturaleza, basada en la actitud, en la conducta, en el compromiso que debe asumir la humanidad en cuanto a la conservación. En efecto, esta alternativa turística se basa en recobrar la importancia de lo que cotidianamente pasa desapercibido. El turismo alternativo es una conjugación de agroturismo y ecoturismo es decir turismo natural de aventura. Entre los deportes que se pueden practicar en el cantón Saraguro se encuentran:

Rappel	Ciclo montañismo
Canopy	Cabalgatas
Camper cross	Espeleología
Parapente	Kayaking
Rafting	Bunge Jumping
Torrentismo	Downhill

Cuadro No: 03.

Elaboración: SJSJG

3.3.3. Barreras de entrada en el mercado.

Para poder hacer realidad este proyecto se requiere ante todo de un poder financiero capaz de soportar las necesidades y sostenimiento como es el local en arriendo, compra de equipos de cómputo, comunicación, equipos para el desarrollo de las actividades de deporte, promoción y publicidad.

Acceso a proveedores lo cual es una parte muy importante ya que el éxito depende en la gran medida de las facilidades que se brinden en la realizaciones los contratos entre los proveedores y la empresa, como también de los respectivos acuerdos de cooperación y negociación.

En cuanto a las denominadas represalias de la competencia la cual es nula debido a la ausencia de proyectos similares en el cantón.

3.3.4. Análisis y Estudio de Mercado

Tendencias del mercado.

- a) Para el año 2020 el 18% de la proyección de turistas a nivel mundial le corresponde a Norte, Centro y Sur América.
- b) Según el World Travel & Tourism Council (WTTC), para la década, el



UNIVERSIDAD DE CUENCA

país se perfila como uno de los destinos turísticos más importantes de América Latina.

- c) El sector del turismo en el Ecuador es el tercer rubro que aporta a la economía del país, luego de las exportaciones del banano y camarón, contribuye con cerca del 2.2% del total del PIB, su crecimiento anual se estima en 6.4%.

3.3.5. Mercado meta.

En este estudio del mercado podemos concluir que el principal factor que conllevó a la no delimitación de estratos económicos, es el hecho de reconocer que se trata de servicio de entretenimiento y diversión, que no figura como básico, motivo por el que las familias con menor ingreso monetario sin dejar de lado las necesidades básicas y tampoco se privan de la disponibilidad de estos servicios de entretenimiento y diversión, que son precisamente la actividad económica a brindar la nueva empresa en estudio.

3.3.6. Descripción de los consumidores.

- a) Personas que llegan a Saraguro de acuerdo a la tabla estadística anterior.
- b) Población en general
- c) Población estudiantil.

3.4. ESTUDIO DE MERCADO.

El objetivo general de esta fase del estudio de factibilidad es medir que grado de aceptación tiene el Centro Deportivo de Deportes Extremos “Runa Extrem” en el mercado de empresas dedicadas al turismo y al deporte de aventura.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los objetivos específicos se describen a continuación:

- a) Determinar el nivel de aceptación de la empresa dentro de los usuarios potenciales.
- b) Medir el nivel de conocimiento que los usuarios tienen acerca de estos servicios.

Dentro de este estudio de mercado se incluyen los aspectos:

- a) Tendencia de la demanda de los servicios (clases de servicios y paquetes)
- b) Presupuesto monetario promedio a asignar anualmente por parte de usuarios potenciales.
- c) Preferencias de valor agregado del servicio y publicidad.

3.4.1. Población.

La población constituye la totalidad de un grupo de elementos u objetos que se quiere investigar, es el conjunto de todos los casos que concuerdan con lo que se pretende investigar.

El cuadro estadístico referente a la población de personas y sus causas por las que llegan a Saraguro, nos permite establecer una población enorme de la cual podemos extraer la muestra que va a intervenir en la investigación.

3.4.2. Muestra.

Es importante el estudio de la población en distintas áreas, sin embargo este tipo de análisis es más usual en la investigación de mercados en donde sería imposible poder estudiar todos sus integrantes. El muestreo nos da la posibilidad de conocer lo que queremos saber de la población porque al analizar un número proporcional de esta, seremos capaces de conocer sus opiniones acerca de las cuestiones que teníamos pues los resultados arrojados por la muestra son una proyección de la opinión general.

De acuerdo a lo establecido, y en consideración de que los visitantes, casi en su totalidad se presentan en grupos familiares se ha establecido para nuestro estudio específico 382 grupos familiares de entre 5 a 8 miembros que visitaron e hicieron uso de los servicios de nuestra empresa entre los meses de marzo y abril de 2015.

De acuerdo a la información recolectada en el procedimiento del muestreo cuya



UNIVERSIDAD DE CUENCA

autora es Geomara Chávez López en el procedimiento del muestreo aplicamos el siguiente concepto de Población finita: como es el caso de la presente investigación, es la población que si se puede contar o estudiar ya que su número de componentes es limitado²³.



3.4.3. Técnicas e instrumentos de recopilación de información.

Una encuesta es un estudio observacional en el cual el investigador no modifica el entorno ni controla el proceso que está en observación (como sí lo hace en un experimento). Los datos se obtienen a partir de realizar un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, formada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos.

Con el fin de obtener resultados imparciales frente a la necesidad de conocer el criterio y opinión del mercado meta inicial se ha aplicado un formato de encuesta de Murillo Torrecilla denominado Escalas de Actitud que hacen referencia a instrumentos utilizados en las Ciencias Sociales para medir características muy diversas de los fenómenos sociales de la forma más objetiva posible. La base de este procedimiento consiste en pedir al sujeto que señale, dentro de una serie graduada de ítems, aquellos que acepta o prefiere, por lo que también se les conoce como escalas de opiniones. Frente a los tests, las escalas de actitudes

²³ En: <http://www.pymempresario.com/temas/geomara-chavez-lopez/>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

presentan dos polos extremos y no existe una respuesta válida.²⁴

3.4.4. Resultados.

La información recaudada mediante la encuesta se procesa cuantitativamente, a través del conteo de respuestas, extracción de porcentajes de participación y la respectiva tabulación, asimismo, se efectuará análisis cualitativo mediante la descripción de las variables que posiblemente inciden en cada uno de los interrogantes realizados.

3.4.5. Riesgos y oportunidades del mercado.

El mercado objetivo al que se orienta el servicio es la población en general con poder adquisitivo medio-alto, debido a las exigencias en que se desarrollan y realizan este tipo de actividades en la actualidad, por este motivo se han delimitado los estratos III al V sin querer cerrar la oferta a familias de otros estratos, solo que por motivos de sostenibilidad económica se tiene en cuenta el factor adquisitivo.

La empresa de servicios tiene como objetivo básico, la utilización de los bienes naturales de la región, satisfaciendo necesidades del ser humano, responde a las múltiples necesidades de las personas en desplazamiento, alojamiento, recreación, deporte de aventura e integración en clima organizacional; es por esta razón que se hace necesario el estudio de cada una de estas, La importancia radica básicamente en la diversidad de funciones que cumplen y a la interrelación entre ellas ya que su operación debe ser en conjunta para responder a las necesidades del cliente.

3.4.6. Estudio de precios

El Centro de Deportes Extremos “Runa Extrem” tiene diversas alternativas para definir sus tarifas, Como lo son fijación de precios en función del costo, en función del comprador, en función de licitación cerrada, en función de la

²⁴ Murillo Torrecilla, J. (2012). Cuestionarios y escalas de actitudes. En www.uam.es/personal_pdi/stmaria/



UNIVERSIDAD DE CUENCA

competencia, tomando como referencia el precio base que nos da nuestro proveedor los hoteles de Saraguro y los gastos de transporte.

3.4.7. Fijación de precios en función del costo.

Esta alternativa integra los costos variables y costos fijos.

3.5. PLAN DE MERCADEO

3.5.1. Concepto del Servicio.

El Centro de Deportes Extremos “Runa Extrem” ofrecerá servicios de calidad, con valor agregado y un claro enfoque en la atención al usuario, buscando su satisfacción en cuanto a turismo alternativo y deporte de aventura.

La empresa ofrecerá un paquete amplio de servicios y de la mejor calidad, con el fin de que nuestros clientes no tengan la necesidad de buscar servicios de ecoturismo en otros lugares, salvo que sea con nosotros.

Nuestros servicios son los siguientes:

- a) Excursiones a parroquias y comunidades
- b) Actividades de integración y desarrollo empresarial.
- c) Actividades de Rappel.
- d) Ciclismo de Montaña.
- e) Espeleología.
- f) Caída libre en tirolesa.
- g) Asesorías en diversos ámbitos de ecoturismo.

De acuerdo a la capacidad, costos de nuestros proveedores El Centro de Deportes Extremos “Runa Extrem” decide crear una serie de paquetes con nombre propio, en los cuales se nos da un valor competitivo y una utilidad que cubre nuestras expectativas en el inicio de la Empresa.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



El Centro de Deportes Extremos “Runa Extrem” ofrecerá costos individuales de cada una de las líneas del portafolio de servicios.

- a) Caminata ecológica
- b) Rapel
- c) Ciclismo de montaña: Con bicicleta de montaña y sin bicicleta
- d) Caída libre en tirolesa
- e) Espeleología
- f) Escalada en roca con equipo completo de montaña.

3.5.2. Estrategias de distribución.

Tratándose de un servicio, la empresa en análisis no tiene canales físicos de distribución, pero sí tiene convenios estratégicos de trabajo, lo que hace que exista una constante relación de El Centro de Deportes Extremos “Runa Extrem” con aquellos servicios contratados mediante outsourcing. Por ejemplo, ante el usuario, el servicio de hotel será brindado de forma conjunta entre el hotel y El Centro de Deportes Extremos “Runa Extrem”, si el caso lo amerita, se aclara que se manejan alianzas operativas. Estas alianzas se harán con el Hotel Posada Campestre el cual es uno de nuestros proveedores y por su capacidad y planes que ofrece se realizara convenio mutuo de cooperación consistente en la elaboración de planes con nombre propio de nuestra empresa teniendo en cuenta la capacidad de respuesta del hotel en mención sin pasar los límites.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.5.3. Estrategias de precio.

Los precios no variaran en cuanto a los clientes potenciales, los niños menores de seis años pagaran solo el 60% del costo del plan, también como estrategia con el fin de incentivar a nuestros clientes a que se fidelicen con nosotros.

Se analizan las ventajas y desventajas de nuestra estrategia de precio, cubriéndose en todos los casos los costos en los que incurre la empresa, y no obviando los márgenes de ganancia y la mezcla de diferentes variables como plaza, publicidad y producto.

Se planea elaborar alternativas de planes, teniendo en cuenta que se dará contratación por prestación de servicios outsourcing o lo que es la subcontratación de servicios complementarios, por parte de El Centro de Deportes Extremos “Runa Extrem”. También se establecerán, las siguientes estrategias:

3.5.4. Estrategias de promoción.

Planificadas al momento de emprender el centro deportivo.

3.5.5. Estrategias de comunicación.

Entre las que se consideran:

- a) Políticas de comunicación interna
- b) Políticas De Comunicación por Procesos
- c) Políticas de comunicación externa
- d) Plan de medios de comunicación
- e) Medios de comunicación masivos

3.6. SERVICIOS DE DEPORTES EXTREMOS QUE PRESTA LA EMPRESA EL CENTRO DE DEPORTES EXTREMOS “RUNA EXTREM”.

A continuación se dan a conocer características de los servicios a ofrecer el Centro de Deportes Extremos “Runa Extrem”.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.6.1. Para el turismo alternativo.

En este servicio se le ofrece al cliente excursiones Saraguro Tenta, Celen, Selva Alegre, Lluzhapa, Manú, Urdaneta, Yulug, Cumbe, Tablón. La excursión tiene una duración mínima de 1 día, debido a que cada ruta se realiza en caminata y los trayectos largos y por lo general es muy accidentado y destapado.



3.6.2. Para deportes de aventura.

Descripción de cada deporte de acuerdo a información obtenida en el marco teórico referencial del presente trabajo de titulación:

Puenting





UNIVERSIDAD DE CUENCA



El puentismo (popularmente llamado puénting en el habla y puenting en la escritura) es un deporte extremo, concretamente, una modalidad de salto encordado que se realiza desde un puente con cuerdas dinámicas de escalada en forma de péndulo.

No todas las modalidades de salto que se realizan (o se pueden realizar) desde puente (góming, pupuénting, pénduling, tirolina, parabóling, ráppel...) son puentismo.

Pero el puentismo siempre se hace desde puente y nada más que desde puente. Hay actividades similares (supersalto, sky coaster, swing jumping), saltos en forma de péndulo que se realizan sin puente, pero, en ese caso, no son puentismo.

Rappel.

La forma más fácil y segura para iniciarse en la escalada alpina es hacerlo con un experto experimentado; ya que el ir con un compañero igualmente inexperto, esperando aprender de sus errores, es un evidente peligro que puede llegar a ser mortal. Por lo que nuestra empresa es una excelente opción debido a nuestros instructores especializados, en el cual garantizamos su calidad en su funcionamiento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Este servicio se diseñó para aquellos clientes que gozan de un buen estado de salud, amantes de las emociones fuertes y de las alturas, su principal beneficio el cliente aprende a manejar equipos de alturas, cuerdas, arnés entre otros.

Ciclismo de montaña.

Consiste en recorrer diversos circuitos mediante el uso de una bicicleta de montaña. En la cual se ponen a prueba la capacidad física debido a las diversas pendientes que existen en el terreno.



Este servicio está diseñado para aquellas personas que tienen afición de tener un contacto con el aire libre, la naturaleza, el espacio y al mismo tiempo hacer deporte, en el departamento hay variedad de rutas de diferente grado de exigencia, en las cuales un cliente con bajo nivel de entrenamiento puede gozar de un paseo agradable.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Caída libre en tirolesa.

Consiste de una polea suspendida por cables montados en un declive o inclinación. Se diseñan para que sean impulsados por gravedad y deslizarse desde la parte superior hasta el fondo mediante un cable, usualmente cables de acero inoxidable. Es una práctica común en ejercicios militares.

Este servicio está diseñado para usuarios que manejan alto nivel de adrenalina y aparte de esto gustan los deportes de altura, velocidad, donde pueden apreciar la panorámica desde otro punto de vista, su costo aproximado de este servicio está en un promedio de \$20 a los \$30 por persona.



Espeleología.

La exploración de las cavernas o cavidades subterráneas, la cual se realiza con la ayuda de un experto guía instructor.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Este deporte está indicado para aquellas personas que gustan por conocer los misterios que encierra la naturaleza hacia el interior de la tierra, el mundo de las estalactitas y las estalagmitas, muchas personas logran un conocimiento consigo mismo al sentirse en la oscuridad absoluta, los clientes en este mundo se pueden conocer paisajes, quebradas, cascadas subterráneas; y el costo de este servicio está el promedio de los \$30 por persona, y es manejado por un guía que conoce el interior de las cuevas.

Escalada en roca.

La escalada, en montañismo, es una actividad que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente valiéndose de la fuerza física y mental propia. Se considera escalada todo ascenso que siendo difícil o imposible de realizar sólo con las extremidades inferiores (pies y piernas), requiere utilizar las extremidades superiores (brazos y manos).

En la escalada hay alturas de peligro considerable y con el objetivo de tener seguridad se utiliza equipo de protección dirigido por un instructor guía.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

Este servicio está diseñado para algunos clientes que ya conocen de deportes de aventura por su alto grado de complejidad y exigencia, se requieren de aparatos de tecnología de avanzada los cuales dan en un 100% la seguridad a nuestros clientes, en el cantón Saraguro tenemos diferentes rocas con rutas preestablecidas, el alquiler del equipo de montañismo se proyecta a un costo de \$ 50 por día por persona.

Canyoning

Es un deporte acuático en el cual se desciende por un cañón (canyon) con cascadas de agua atravesando diferentes obstáculos disfrutando de una experiencia de aventura y al mismo tiempo de la naturaleza en completa seguridad.

Se realiza en un cañón abierto por un río que hizo camino en la ladera de la montaña formando gargantas más o menos profundas. Los obstáculos lo comprenden las caídas de agua, escaladas de roca, toboganes y saltos a pozas para atravesar a nado.

Usamos cuerdas para descender las cascadas; a veces hasta podemos saltar dependiendo de la altura y de la profundidad de la poza (no más de 10 mts).

Evidentemente todos los saltos y las pozas fueron previamente revisados por el guía.

Los toboganes se bajan fácilmente resbalando previa verificación.

Se Utiliza un traje de neopreno de 5 mm. de espesor con zapatillas de protección contra el frío del agua, casco, arnés con "ocho"(dispositivo de bajada con cuerdas) más un dispositivo de doble cuerda para la seguridad en los pasajes de cuerda horizontal y mochilas waterproof.

Es indispensable contar con un guía especializado para la propia seguridad. El guía provee del material específico para la actividad. Además se necesitan un par de zapatos para andar en agua y un traje de baño.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



3.6.3. Presupuesto de la mezcla de mercadeo.

La empresa El Centro de Deportes Extremos “Runa Extrem” es una empresa que presta servicios de turismo y deporte de aventura, entre estos tenemos el Rapel, el Ciclismo de montaña, Espeleología, y la tirolesa. Las diferentes líneas de nuestro portafolio son responsabilidad de un director de mercadeo y de un coordinador de servicios, este debe preparar un plan a corto, mediano, y a largo plazo aparte de esto debe realizar un plan anual que se ajuste a los objetivos financieros y administrativos de la empresa.

El principal objetivo de El Centro de Deportes Extremos “Runa Extrem” es incrementar porcentualmente cuota de mercado y su rentabilidad en el sector del turismo. El director de servicios debe preparar un plan para mejorar los resultados de las diferentes líneas de nuestro portafolio de servicios.

3.6.4. Plan de Introducción al Mercado

A continuación se muestra el plan de introducción al mercado de El Centro de Deportes Extremos “Runa Extrem”:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FICHA TECNICA DE LOS SERVICIOS	
Servicios	Turismo alternativo y deporte extremo en el departamento de Santander, con posibilidad de expandirse al territorio nacional en la medida que se posicione la empresa.
Publicidad	Desarrollar nuevas campañas de publicidad, dirigida al público objetivo, que apoye la estrategia de posicionamiento.
Promoción de Ventas	Elaborar campañas de promoción de ventas para desarrollar publicidad en las diferentes empresas de los diferentes sectores económicos con el objeto de crear un grado de recordación en nuestros clientes, participar en ferias empresariales.
Investigación y Desarrollo	De nuestro presupuesto en un 5% para desarrollar tecnología dedicada al turismo alternativo y deporte de aventura para maximizar nuestros servicios y minimizar el nivel de riesgo de los clientes.
Investigación de Marketing	Incrementar el presupuesto en un 10 por ciento para mejorar el conocimiento del proceso de elección de los consumidores y los movimientos de la competencia.
Medios Publicidad	Radio local Televisión regional Periódicos y la sección amarilla de directorios telefónicos. Anuncios y vallas publicitarias. Volantes de ¼ de tamaño carta, en hojas de color rosa o amarilla, que contienen información general de la empresa, nuestros productos y promociones. Carteles y pasacalles.

Cuadro No: 04.

Elaboración: SJSG

En esta parte de mercado concluimos que el tema del presente estudio para el acceso a él no se requiere de que las personas a optar por estos servicios tengan una capacidad económica teniendo en cuenta que es catalogado como entretenimiento y diversión, por esto se optó por no delimitar los estratos en los grupos familiares que integran la población de estudio.

Se tomó un promedio de cuatro personas por familia dando como resultado 1528 personas, uno de los objetivos fue enfocado en determinar el nivel de aceptación de las familias en los estratos mencionados de la ciudad de Saraguro



UNIVERSIDAD DE CUENCA

nivel de conocimiento y demanda de los usuarios acerca de los servicios ofrecidos, se trataron puntos como presupuesto monetario promedio a asignar anualmente por parte de los usuarios potenciales.

Lo importante del presente estudio es que nos inclinamos por un proyecto que está en pleno auge en el País por lo que se pudo analizar proveedores a escoger, recolección de información de la competencia con el fin de crear estrategias lo que al unir todo estos factores determinamos como valor agregado lo que nos dio la oportunidad de trabajar con nombres propios de nuestra marca con el fin de posicionarnos en el mercado para en un futuro poder trabajar ya por si solos de acuerdo a la experiencia adquirida en la alianza estratégica con este proveedor, a un precio muy competitivo en relación a otros, los demás proveedores se buscó precio, calidad, trayectoria y garantía.

La forma de distribución comunicación y promoción se realizara mediante la utilización de medios como los ya mencionados los cuales son de gran efectividad para la divulgación de nuestro producto sin olvidar la parte del presupuesto asignado para esta actividad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



CAPITULO IV RESULTADOS OBTENIDOS



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Introducción

En el presente capítulo se exponen los resultados obtenidos de la investigación social, científica y de campo del proyecto de diseño y desarrollo de un centro deportivo de deportes extremos, realizado en la ciudad de Saraguro. La exposición de los logros alcanzados se realiza en dos fases: en la primera se exponen los resultados de la investigación diagnóstica realizada a los grupos de personas que llegan o van de paso por el cantón Saraguro; y, la segunda como resultados de las experiencias en el acceso a los servicios del centro deportivo, resultados que son expuestos a través de las tablas y gráficos estadísticos correspondientes.

4.1. EVALUACION PREVIA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.

Con fundamentación en los principios de la investigación establecidos en el capítulo tres del presente informe, se diseñó y aplicó la encuesta contenida en el anexo 1, a los potenciales usuarios de los servicios del centro de deportes Extremos “Runa Extrem”, obteniéndose los siguientes resultados:

4.1.1 Encuesta dirigida a usuarios de los productos

El objetivo de esta técnica ha sido el de identificar el grado de aceptación de una empresa prestadora del servicio de turismo alternativo y deporte de aventura en la ciudad de Saraguro.

Relación dada de usuarios al turismo con actividades propias de la vida común		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Diversión	32	8,38%
Salida de rutina	19	4,97%
Integración con la familia	28	7,33%
Pasar el tiempo	15	3,92%
Todas las anteriores	151	39,53%
Diversión-salida de rutina	65	17,02%
Diversión- integración familiar	72	18,85%
Total	382	100%

Cuadro No: 05.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSJG.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

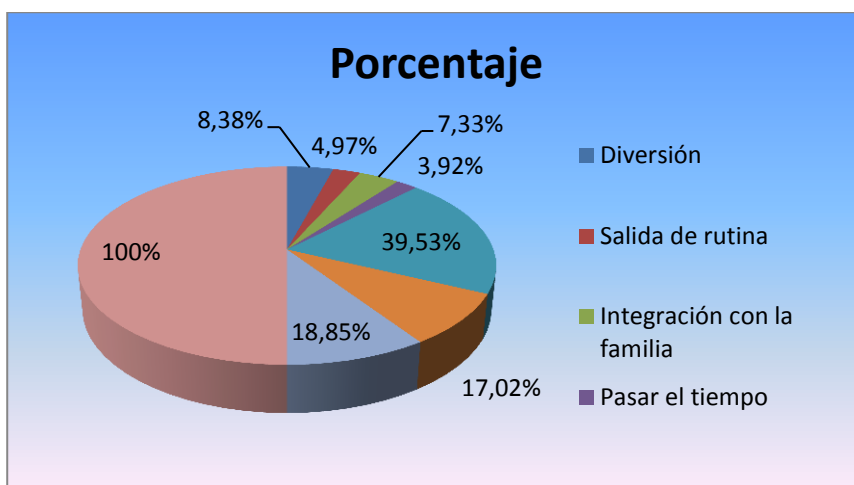


Grafico No: 01.

Fuente: Cuadro 05.

Elaboración: SJSJG.

La cultura ecuatoriana plantea un estilo de vida de exigente trabajo, pero también de valoración oportunidades de descanso en integración social. Al preguntar a los jefes de hogar de las familias delimitadas como mercado meta del presente estudio, se ofrecen diferentes respuestas, la más representativa indica que el turismo se relaciona con diversión, salida de la rutina, integración con la familia y espacio para pasar el tiempo. Otros jefes de hogar consideran que es una oportunidad para divertirse, salir de la rutina e integrar la familia. Otras personas consideran que es un espacio apropiado para la diversión y la salida de rutina.

Al igual que estas respuestas se presentan otras que son de fundamental valor para el presente estudio de factibilidad y que en todo sentido, permiten visualizar la importancia de la actividad turística para la población de la ciudad de Saraguro.

Reconocimiento por jefes de hogar acerca de.				
	TURISMO ALTERNATIVO		DEPORTE DE AVENTURA	
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Sí	223	58,38%	25	66,76%
No	67	17,54%	5	15,44%
No responde	92	24,08%	6	17,80%
Total	382	10	38	100%

Cuadro No: 06.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSJG.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

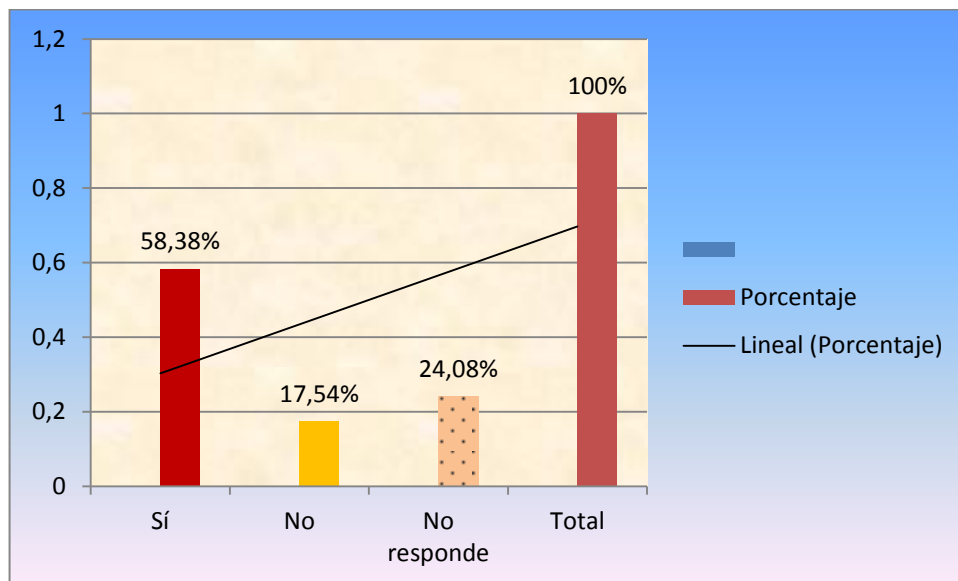


Grafico No: 02.

Fuente: Cuadro 06.

Elaboración: SJSG.

Particularmente en el Cantón Saraguro las condiciones topográficas y geográficas vienen propiciando estas actividades, lo cual se ha visto como opción de negocio, conllevando a que se realice el presente estudio de factibilidad. De esta manera, un importante grupo de jefes de hogar delimitados reconocen con claridad lo que es el turismo alternativo, lo cual es de antemano una ventaja para la publicidad a proponerse mediante el presente proyecto. Otro grupo de familias no reconocen el turismo alternativo, grupo sobre el que se debe focalizar publicidad intensiva y con mensaje más dicente. Algunas familias no responden debido a que no tienen claridad sobre el tema del turismo extremo.

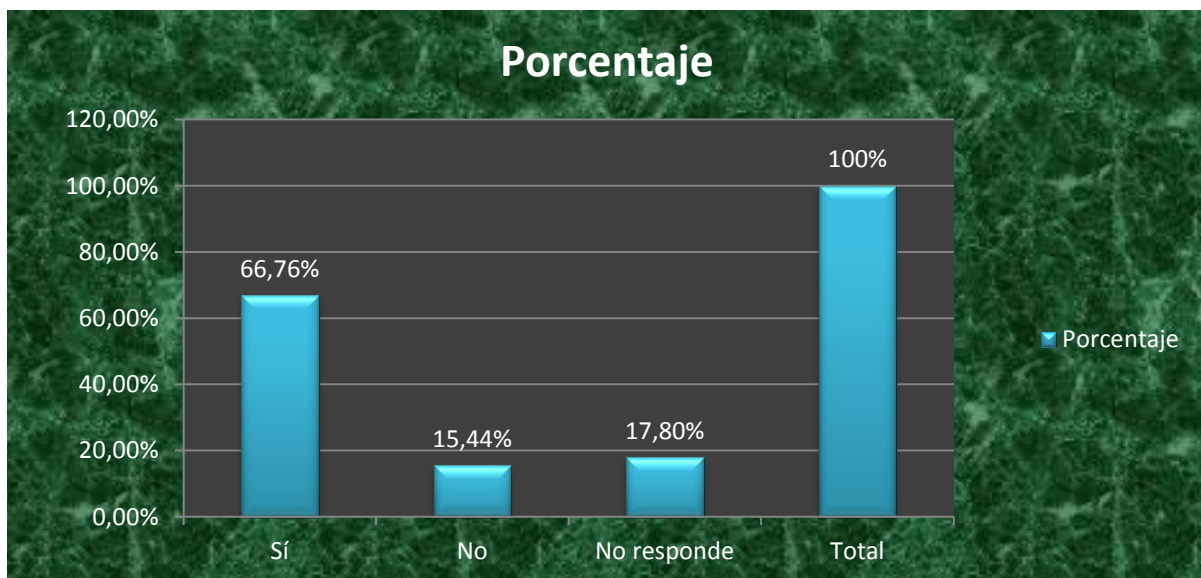


Grafico No: 03.

Fuente: Cuadro 07.

Elaboración: SJSG.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Un grupo representativo manifiesta que reconoce lo que es el deporte de aventura, lo cual es una importante ventaja para el presente proyecto, ya que permite ofrecer estrategias comunicacionales dinámicas y directas.

Otro grupo minoritario no conoce esta práctica física, lo cual exige a la empresa en estudio una propuesta publicitaria educativa, enfocada a familiarizarlo con esta reciente tendencia del deporte. Algunos padres de familia no responden al interrogante, debido a que prefieren no opinar sobre un tema con el cual poca relación ha tenido.

TIPO DE TURISMO PREFERIDO POR LOS JEFES DE HOGAR.		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Visitar ciudades y zonas tradicionales	27	7,07%
Visitar zonas campestres	5	1,31%
Visitar reservas naturales	18	4,71%
Visitar zonas de abundante flora y fauna	15	3,93%
Conocer poblaciones nativas	12	3,14%
Explorar culturas	10	2,62%
Todas las anteriores	199	52,09%
Visitar ciudades, zonas tradicionales, campestres, naturales	57	14,92%
Visitar flora y fauna, Conocer poblaciones nativas, culturas	39	10,21%
Total	392	100%

Cuadro No: 08.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSG.

El resultado muestra que las familias que hacen parte de la población en estudio tienen gusto por el turismo alternativo, así como por el tradicional, motivo por el que indican que les gusta visitar ciudades y zonas reconocidas como destino turístico, a la par que les atraen las zonas campestres, las reservas naturales, zonas de abundante flora y fauna, así como la exploración de culturas.

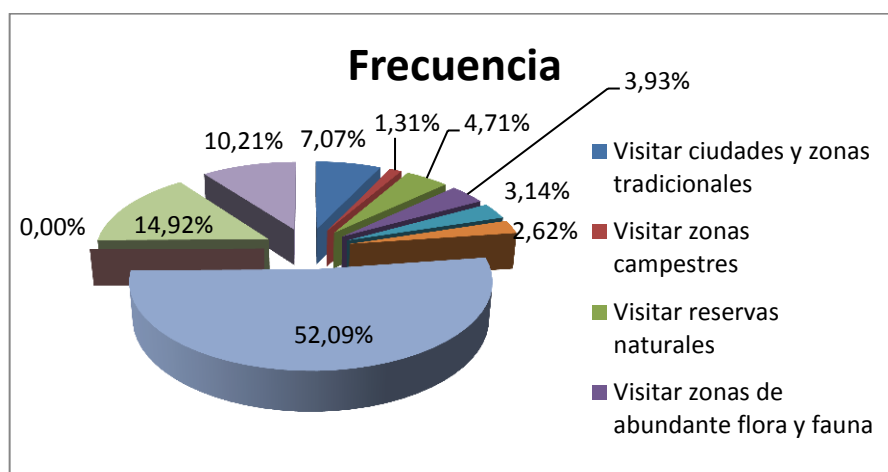


Grafico No: 04.

Fuente: Cuadro 08.

Elaboración: SJSG.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Otras familias sienten atracción por la visita a ciudades y zonas tradicionales, así como aquellas de tipo campestre y reservas naturales.

Otras personas prefieren visitar zonas campestres, reservas naturales, visita a zonas de abundante flora y fauna, así como conocer poblaciones nativas y explorar culturas.

Experiencia con deporte de aventura por parte de los jefes de hogar encuestados.		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Canotaje	23	6,02%
Rappel	15	3,93%
Caída libre en tirolesa	8	2,09%
Espeleología	10	2,62%
Escalada en roca	17	4,45%
Ciclismo de montaña	57	14,93%
Ninguno de los anteriores	233	60,99%
Canotaje-rappel-escalada en roca-ciclismo de montaña	19	4,97%
Total	382	100%

Cuadro No: 09

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSG.

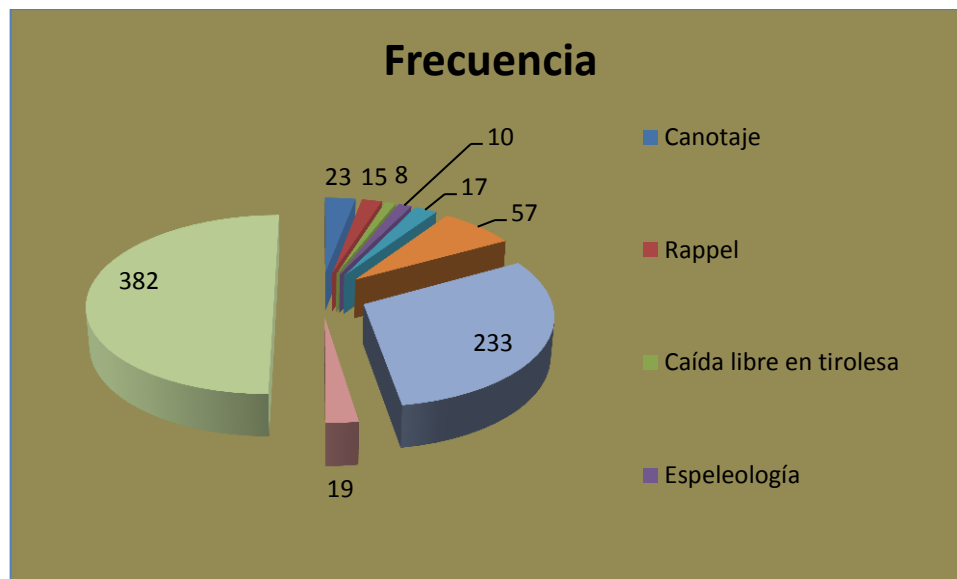


Grafico No: 05.

Fuente: Cuadro 09.

Elaboración: SJSG.

La mayoría de jefes de hogar de las familias que hacen parte del mercado meta inicial de la empresa en análisis no han tenido experiencia con el deporte de aventura, debido a su condición laboral, cultural, personalidad y a que estas disciplinas vienen siendo recientes, por lo que hasta el momento son ajenos a las mismas. Algunas de estas personas han practicado el ciclismo de montaña, el cual



UNIVERSIDAD DE CUENCA

está asociado con el ciclismo tradicional, además la zona de Saraguro tiene fuerte cultura hacia este deporte.

DEPORTES QUE DESEAN PRACTICAR LAS FAMILIAS QUE LLEGAN A SARAGURO.		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Canotaje	21	5,50%
Rappel	16	4,19%
Caída libre en tirolesa	14	3,66%
Espeleología	12	3,14%
Escalada en roca	25	6,54%
Ciclismo de montaña	63	16,49%
Todos los anteriores	110	28,80%
Ninguno de los anteriores	77	20,16%
Canotaje-escalada en roca	24	6,28%
Escalada en roca-ciclismo de montaña	20	5,24%
Total	382	100%

Cuadro No: 10.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSJG.

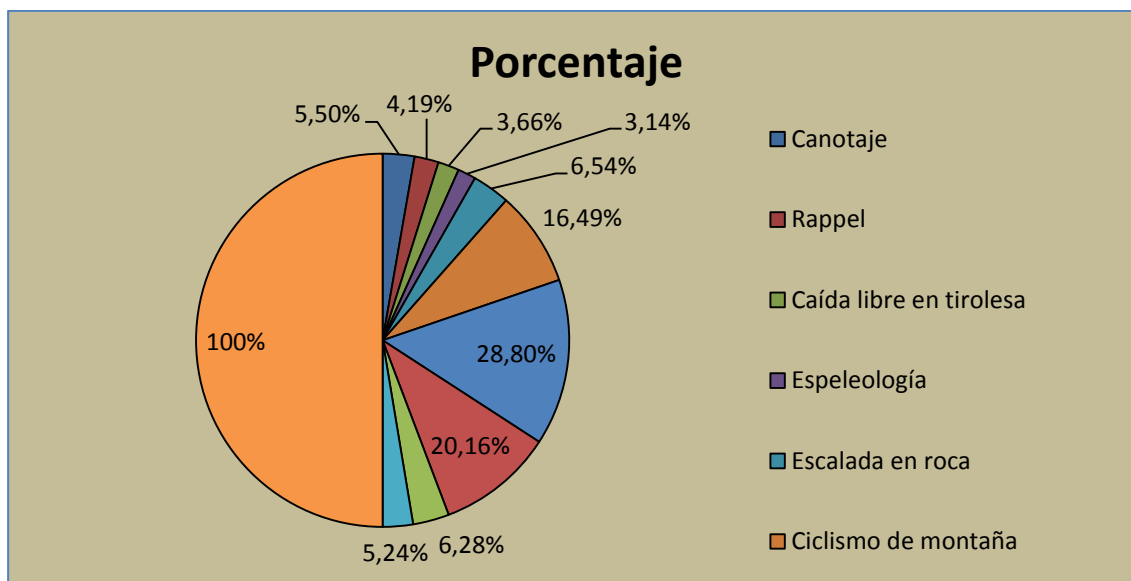


Grafico No: 06.

Fuente: Cuadro 10.

Elaboración: SJSJG.

Un grupo considerable de jefes de hogar sienten gusto canotaje, rappel, caída libre en tirolesa, espeleología, escalada en roca y ciclismo de montaña, considerando que sería una llamativa experiencia que nunca antes han tenido.

De igual modo, otro grupo de personas no desea practicar alguna de las alternativas expuestas, debido a su estado de salud, a su personalidad o por el



UNIVERSIDAD DE CUENCA

deseo de evitar este tipo de emociones fuertes.

Otras personas manifiestan su deseo de practicar ciclismo de montaña, debido a la afinidad de tiempo atrás con este deporte.

Para otros se considera interesante experimentar la escala en roca, debido a que les parece atractivo y un reto físico y emocional.

Necesidad de una empresa en Saraguro que integre los servicios de transporte, alojamiento, alimentación, turismo alternativo y deporte de aventura.		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	269	70,42%
No	43	11,26%
No responde	70	18,32%
Total	382	100%

Cuadro No: 11.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSG.

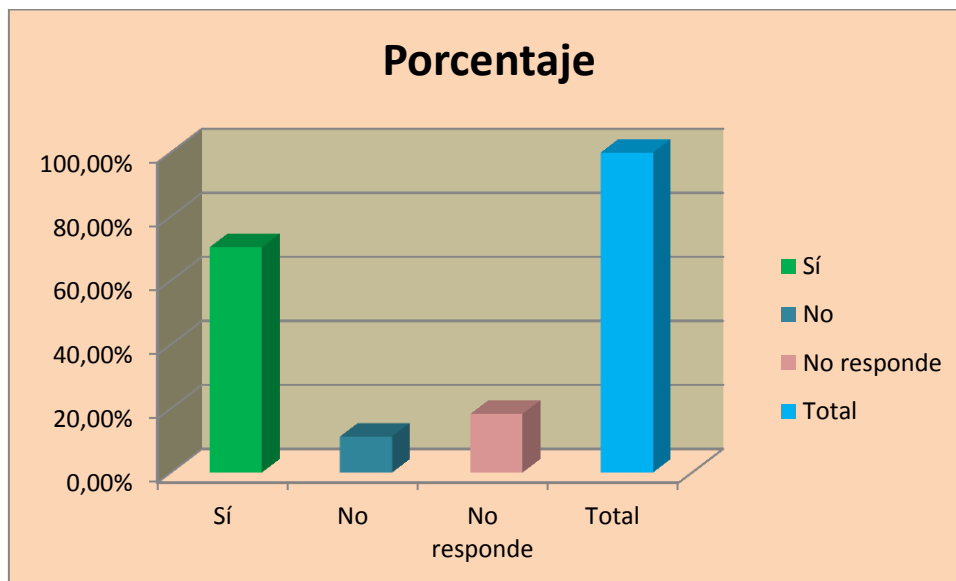


Grafico No: 07.

Fuente: Cuadro 11.

Elaboración: SJSG

En cuanto a la aceptación de la empresa dedicada a la oferta de servicios de turismo alternativo y deportes de aventura se hace necesario identificar el criterio del mercado meta inicial, que para el caso particular el 70,42% de estas familias considera necesario hallar en Saraguro una empresa con dicha actividad económica, aludiendo que generaría fuentes de trabajo y calidad de vida mediante los mencionados servicios.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Otro grupo de jefes de hogar no responden al interrogante, aludiendo que ya existen otras y que no es necesario saturar el mercado con esta actividad económica.

Algunos jefes de hogar optan por no responder, considerando que no tienen plena seguridad para afirmar la necesidad de esta empresa, así como tampoco rechazarla de plano.

Intención de solicitar los servicios de la Empresa		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	269	70,42%
No	64	16,75%
No responde	49	12,83%
Total	382	100%

Cuadro No: 12.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSG.

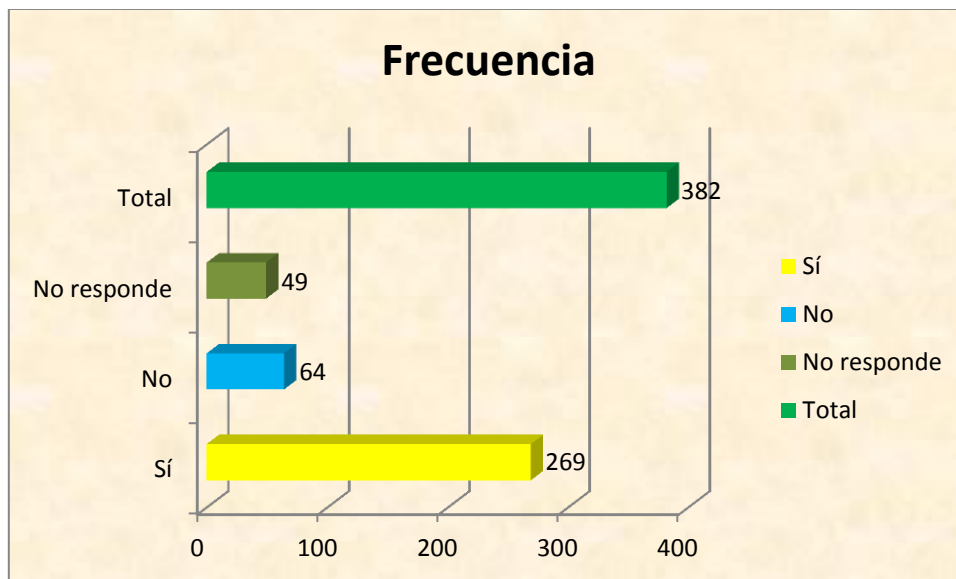


Grafico No: 08.

Fuente: Cuadro 12.

Elaboración: SJSG

En cuanto a la aceptación de la empresa, un grupo considerable indica que tiene la intención de solicitar los servicios de la misma, lo cual es una importante oportunidad competitiva.

Otro grupo de jefes de hogar manifiesta que no acudiría a la empresa oferente de los mencionados servicios, debido a que no tienen capacidad o intención de solicitar el portafolio ofrecido en cuanto a turismo alternativo y/o deporte de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

aventura.

Otras personas no responden al interrogante, debido a que no tienen plena seguridad sobre su intención de demanda de los servicios a ofrecer la empresa en análisis.

Aspectos a tener en cuenta para solicitar los servicios de dicha empresa.		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Calidad del servicio	5	1,30%
Variedad del portafolio ofrecido	9	2,36%
Tarifas	8	2,09%
Publicidad	4	1,05%
Todas las anteriores	243	63,61%
Otras	0	0,00%
No responde	113	29,59%
Total	382	100%

Cuadro No: 13

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSG.

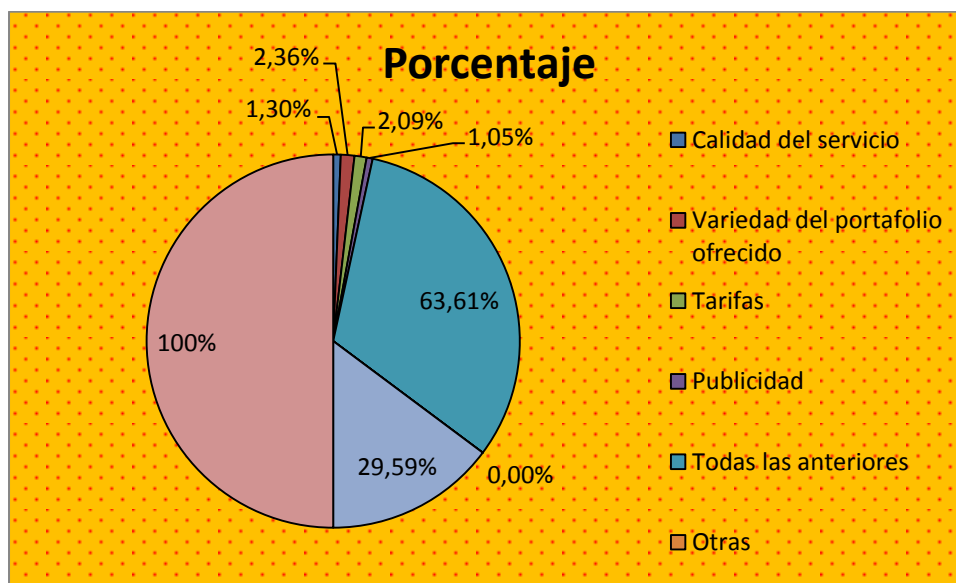


Grafico No: 09.

Fuente: Cuadro 13.

Elaboración: SJSG

La demanda de los servicios está condicionada a diversos factores, que para el caso del presente estudio arroja la calidad, la variedad, las tarifas y la publicidad como elementos a tener en cuenta para solicitar los servicios de la nueva empresa. Otro grupo de estas personas no responde el interrogante debido a que no solicitarán los servicios de la empresa o porque no se sienten seguros de hacerlo en el momento actual



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Tipo de planes a tomar según opinión de jefes de hogar.		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Individual	18	4,71%
Familiar	58	15,18%
Empresarial	10	2,62%
Todas las anteriores	64	16,75%
Individual-familiar	36	9,42%
Individual-empresarial	42	10,99%
Familiar-empresarial	41	10,74%
No responde	113	29,59%
Total	382	100%

Cuadro No: 14.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSG.

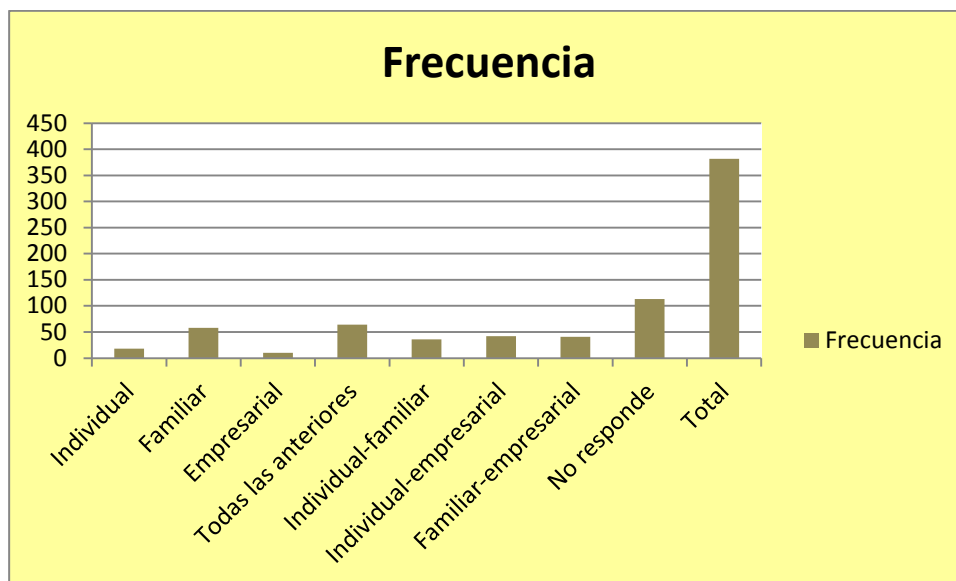


Grafico No: 10.

Fuente: Cuadro 14.

Elaboración: SJSG

Con el fin de analizar la tendencia de la demanda de los servicios de la nueva empresa se interroga sobre los tipos de planes a solicitar, frente a lo cual existen diferentes respuestas, como son la posibilidad de acudir a planes individuales, familiares y empresariales por parte de jefes de hogar. Otros jefes de hogar prefieren planes familiares; algunos desearían solicitar planes individuales y familiares. El grupo de personas que no responde al interrogante debido a que no solicitarán los servicios de la empresa o porque no se sienten seguros de hacerlo en el momento actual



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Frecuencia con la que se solicitaría los servicios de turismo alternativo y/o deporte de aventura a la Empresa.		
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Cada mes	0	0,00%
Cada dos meses	12	3,14%
Cada tres meses	15	3,93%
Cada seis meses	28	7,33%
Cada año	53	13,87%
Cada dos años	29	7,59%
Otras*	132	34,55%
No responde	113	29,58%
Total	382	100%

Cuadro No: 15.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSG.

Fuente: * Cada vez que se pueda (esporádicamente)

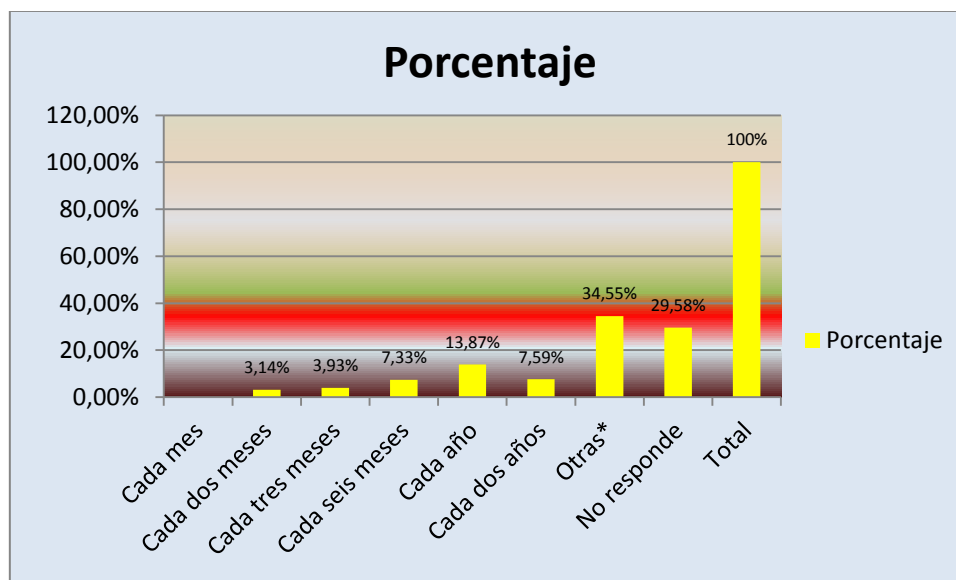


Gráfico No: 11.

Fuente: Cuadro 15.

Elaboración: SJSG

La mayoría solicitaría el servicio de manera esporádica, debido a sus condiciones socioeconómicas, motivo por el que la empresa debe mantener constante oferta del servicio. Otros jefes de hogar programan estas actividades en períodos anuales, a razón de la organización de tiempo y presupuesto financiero. Algunos jefes de hogar indican que este tipo de planes podrían tomarlos cada dos años.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ZONAS PREFERIDAS PARA EL TURISMO ALTERNATIVO Y/O DEPORTE DE AVENTURA.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Dentro de Saraguro.	27	7,07%
Demás provincia de Loja	34	8,90%
Ambas opciones	208	54,45%
No responde	113	29,58%
Total	382	100%

Cuadro No: 16.

Elaboración: SJSJG.

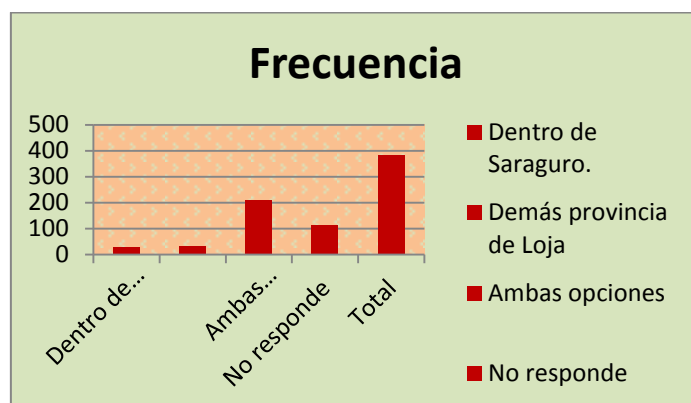


Grafico No: 12.

Fuente: Cuadro 16.

Elaboración: SJSJG

La mayoría de familias delimitadas para el presente estudio prefieren ambas alternativas expuestas a consideración, es decir que prefieren la visita a zonas dentro del área urbana de Saraguro, así como en las demás cantones de Loja, lo cual plantea para la nueva empresa planes y paquetes variados.

TIPO DE PUBLICIDAD PREFERIDO POR LOS JEFES DE HOGAR.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Radio	22	5,76%
Televisión	18	4,71%
Página web	9	2,36%
Avisos externos	7	1,83%
Mercadeo personalizado	8	2,09%
Todas las anteriores	157	41,10%
No responde	113	29,58%
Radio-televisión	25	6,54%
Radio-televisión-avisos externos	23	6,02%
Total	382	100%

Cuadro No: 17.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSJG.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

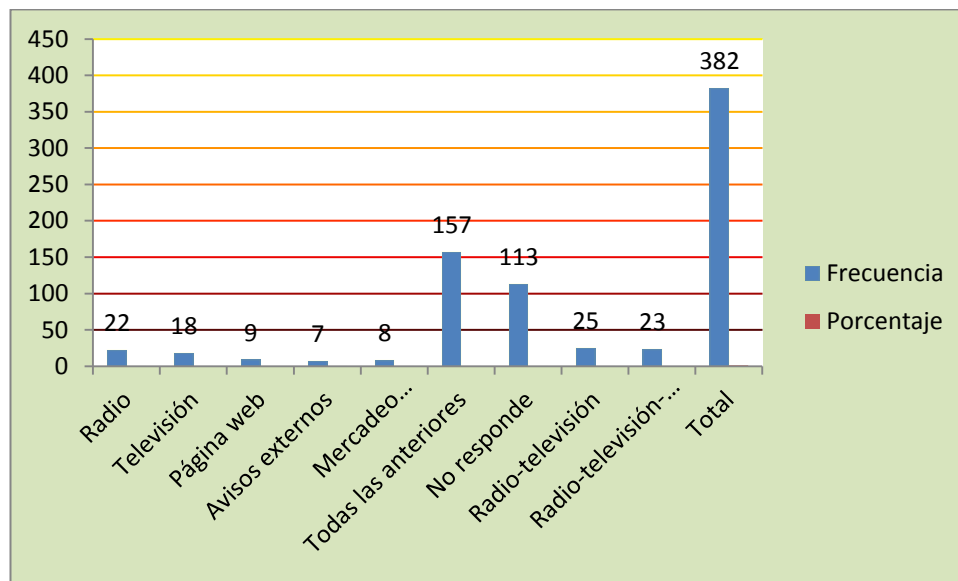


Grafico No: 13.

Fuente: Cuadro 17.

Elaboración: SJSJ

Un grupo considerable de familias prefiere una publicidad diversificada, es decir, apoyada en diferentes medios como son la radio, televisión, página web, avisos externos y mercadeo personalizado.

Otro grupo de menor tamaño opta por la radio y la televisión, mientras que otros afirman preferir la radio, televisión y avisos externos.

4.2. HERRAMIENTAS ADMINISTRATIVAS PRÁCTICAS PARA LA ORGANIZACIÓN Y CONTROL DE EVENTOS DE DEPORTES EXTREMOS.

La evaluación de la aplicación de la propuesta partió del siguiente proceso:

4.2.1. Diseño Técnico. (Pre-Evento)

Las estrategias metodológicas del programa, hacia dónde apuntan las etapas, así como los tiempos para desarrollarlo, nos permite organizar claramente el propósito del programa paso a paso. Los elementos con los que se organiza son vitales: un diagnóstico de necesidades, la justificación del programa, el objetivo general del programa, los objetivos específicos, la metodología y la evaluación del programa, lo que nos puede presentar los resultados esperados para los participantes o mostrar la continuidad del programa.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.2.2. Reconocimiento

Comprende la recolección de datos geográficos, institucionales, de organizaciones, de grupos, que por sus objetivos están en capacidad de realizar programas de manera conjunta en el campo recreativo y de tiempo libre. Dicho estudio es importante para determinar el estado real de la comunidad, su proceso evolutivo, recursos actuales con los que cuenta, lo que permite identificar los apoyos con los que puede contar un programa.

4.2.3. Diseño del Programa

Es la herramienta que nos permite manejar el concepto de planeación del programa recreativo de deportes extremos. Nos indica la forma como se articula todo el plan de ejecución de la propuesta, de manera coherente; donde se definen variables o aspectos tales como justificación, objetivo general, específicos metodología del programa, evaluación y la fundamentación conceptual y/o enfoque del programa.

Ahora veamos cómo se plantean cada uno de ellos, qué elementos incluyen:

a) **Diagnóstico.**

Es el análisis de los datos obtenidos en el estudio, en el cual se establecen las necesidades y demandas específicas de las personas; se organizan en orden de prioridad e importancia y se definen las posibles áreas de intervención, no sólo teniendo en cuenta los requerimientos de la comunidad, sino las posibilidades de las instituciones que van a participar y a apoyar el proyecto. Es importante ser objetivos en el diagnóstico ya que, a partir de éste, se definen los objetivos y alternativas de acción que conformarán el proyecto propiamente dicho.

b) **Justificación**

Indica o describe el POR QUÉ de la actividad, qué importancia y utilidad tiene para el problema que se busca resolver, de esta manera describe: la necesidad que debe ser satisfecha, el problema que debe ser solucionado, cual es la importancia que el programa tendrá y por qué? Toma como insumo básico el diagnóstico realizado en



UNIVERSIDAD DE CUENCA

términos de las necesidades (promoción de valores, atención a una población en particular, participación, etc.)

c) **Metodología**

En este aspecto se trata de describir el proceso metodológico y operativo en el cual se indican las medidas que se han de tomar para llevar a cabo el programa, en cuanto a aspectos administrativos, de gestión y técnicos. La metodología debe plantearse de una forma ordenada y con un sentido coherente para desarrollar la actividad, las estrategias a cumplir y la manera de participación de las entidades, organizaciones y comunidad involucradas en el proceso del evento.

Se debe definir un enfoque metodológico, de acuerdo con las actividades que se van a desarrollar dentro del programa recreativo. La metodología general que utilizamos para el desarrollo del programa es:

✓ **Establecer actividades a realizar.**

El programa debe estar construido acorde a la necesidad que busca ser satisfecha. Toda actividad consta de una actividad propuesta para su desarrollo y ejecución. Se puede hacer teniendo en cuenta actividades como: Canyoning, puenting, rapel, espeleología, etc. Están definidos por el enfoque del programa y por lo tanto deben quedar plasmados en los objetivos. Los resultados del diagnóstico pueden orientar la definición de las actividades.

✓ **Difusión.**

Para la campaña de difusión se tiene en cuenta opciones tales como: afiches, volantes, comunicados o boletines en periódicos locales, correo directo, folletos, invitaciones impresas y telefónicas, pasacalles, perifoneo y si es posible radio y televisión.

✓ **Planimetría**

Significa mostrar dentro de un espacio la organización del evento, la utilización de los recursos, sus necesidades y ubicación. Todo esto se diseña en un plano. Ejemplo: ubicar lugares, sitios de ingreso, carpas, camerinos, carpa de primeros



UNIVERSIDAD DE CUENCA

auxilios, entre otros. También se puede hacer una descripción del sitio donde se llevará a cabo la actividad y la forma de ambientarlo.

La función de la planimetría es la de poder establecer con base en las características del lugar en dónde se ubicarán las actividades o cómo se realizarán los recorridos. Permite además conocer las variables del entorno que debemos prever para que lo planeado no se vaya a entorpecer por no haber previsto los controles necesarios.

✓ **Etapas o ambientes**

Para seleccionar la actividad a desarrollar, se debe haber tenido en cuenta las necesidades o requerimientos del sector o la población con quienes se va a realizar el evento; esto nos lo da el estudio y diagnóstico previos de la población donde trabajaremos. Se debe ser consciente que el tipo de actividad que se vaya a desarrollar debe estar acorde con los planteamientos y necesidades de los destinatarios y especialmente con los objetivos del programa.

Es conveniente reseñar aquí los campos de acción donde interviene la recreación: empresarial, educativo, salud, comunitario, social, turístico, ecológico, grupos especiales.

✓ **Cronograma - tiempos específicos de cada actividad**

Para lograr un desempeño eficiente en la planeación de cualquier tipo de programas recreativos es importante que se estructure un cronograma y una programación del día del evento por actividades, donde esté determinada la hora, la actividad y el responsable de cada actividad, para tener en cuenta en el momento del desarrollo y realización de la actividad. También en el cronograma debe estar consignado, con fechas precisas, el día de alistamiento de materiales, su preparación y ensayos, si están previstos.

✓ **Organigrama de funciones**

Las funciones de cada uno de los cargos o grupos mencionados en este organigrama son:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- a) **Coordinador General:** debe estar pendiente del buen desarrollo del programa: que la metodología planteada se esté cumpliendo, que el diseño técnico se esté implementando, que se cumpla con los objetivos planteados para el programa.
- b) **Coordinador Operativo:** debe estar encargado de supervisar el buen desarrollo de las actividades, del programa en sí y saber solucionar todos los imprevistos que se presenten, a tiempo y de una manera correcta.
- c) **Comité De Logística:** se encarga de la utilización de los recursos físicos para las actividades, seguridad del programa, montaje y ambientación del sitio de trabajo; supervisa y controla accesos y salidas, coordina grupos invitados, entre otras.
- d) **Comité De Divulgación Y Promoción:** promueve y difunde el programa por medio de cartas de invitación, volantes, visitas a las instituciones, folletos, perifoneo, publicaciones en prensa o boletines.
- e) **Comité De Gestión:** este grupo puede encargarse de realizar tareas como la obtención de recursos y apoyo de la comunidad o de las diferentes instituciones que compartan objetivos en el campo lúdico - recreativo.
- f) **Dinamizadores:** son el conjunto base que se encarga de operar y dirigir todas las actividades que hagan parte del programa recreativo.

4.3. PLAN OPERATIVO - EVENTO

Una vez realizado el diseño técnico del evento, se procede a su implementación, donde se desarrollan paso a paso las actividades planeadas, indicando de manera detallada la forma como el diseño técnico opera, es decir, qué hacer para cada ambiente, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

4.3.1. Durante el Evento

Se deben tener en cuenta para la realización del programa los siguientes aspectos que ya se han desarrollado anteriormente y que se deben operacionalizar durante el programa:

- a) Diseño de las actividades del programa



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- b) Diseño de la estrategia de control y cumplimiento de objetivos
- c) Descripción del programa, requerimientos y creación de formatos de chequeo de inventario
- d) Diseño de estrategias operativas
- e) Cierre del programa

4.3.2. Post - Evento (Evaluación)

Es importante generar la estrategia de evaluación del programa y tener claros los pasos que siguen una vez terminado el evento, con el fin de que ello permita repetir o mejorar la experiencia vivida. Las siguientes son las actividades típicas que deben realizarse después del evento:

- Evaluación del programa.
- Evaluación del equipo de trabajo
- Operativo para organizar y guardar el material utilizado.
- Devolver los elementos prestados.
- Difundir los resultados de la actividad.
- Hacer un informe consignando las sugerencias que sirvan para posteriores eventos.
- Determinar la frecuencia y realización de otro evento.
- Realizar encuestas con los participantes acerca de la satisfacción o beneficios del programa.

4.3.3. Sistema de Evaluación del Programa

La evaluación se realizó con base en los objetivos planteados por el programa, en el proceso del mismo y teniendo en cuenta los resultados o beneficios obtenidos del programa.

El equipo de trabajo debe tener en cuenta si se cumplió el objetivo propuesto, las funciones asignadas y la receptividad de la actividad. La evaluación del programa



UNIVERSIDAD DE CUENCA

permite ver la importancia de generar gestión en la comunidad y con las instituciones con el fin de buscar apoyo a este tipo de programas. Algunos aspectos que se pueden tener en cuenta son:

- a) Resultados conseguidos.
- b) Beneficios obtenidos.
- c) Encuesta y opinión de participantes.
- d) Informe de la actividad.
- e) Resultado sobre asistencia.

4.4. EVALUACIÓN DEL EQUIPO

La siguiente evaluación se aplicó a todo el equipo de trabajo, en las 80 ocasiones que se establecieron programas de actividades de deportes extremos dentro de la propuesta del proyecto, desde el Coordinador General hasta los comités y dinamizadores teniendo en cuenta sus funciones y desempeño dentro del programa.

COMITÉS O ACTIVIDADES	E	MB	B	A	D
Coordinador General	38	38	4		
Coordinador Operativo	38	38	4		
Comité de Logística	38	38	4		
Grupo de Montaje	40	40			
Grupo de Seguridad	40	40			
Grupo de ambientación	40	40			
Comité de Divulgación y Promoción	40	40			
Comité de Gestión	45	35			
Dinamizadores	40	40			
Según cumplimiento de objetivos	45	35			
Funciones asignadas	40	40			
Receptividad del programa en los grupos.	80				

Cuadro No: 18.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSJG.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

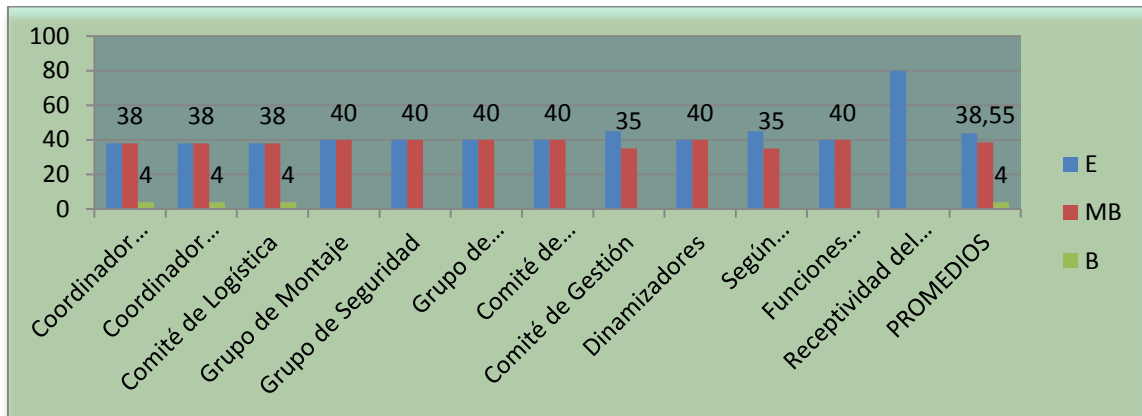


Grafico No: 14.

Fuente: Cuadro 18.

Elaboración: SJSG

4.5. EVALUACION FINAL POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES DE LOS PROGRAMAS DE DEPORTES EXTREMOS.

A los 650 personas que han intervenido en la realización de las diversas actividades de deportes extremos que oferta el centro recreativo creado, se les aplicó una encuesta al final de dichas participaciones, resultado de lo cual se obtuvieron los siguientes resultados:

EVALUACION FINAL DEL PROGRAMA DE DEPORTES EXTREMOS					
ASPECTOS	E	MB	B	A	D
Puntualidad en los horarios	525	105	20		
Propiedad de los escenarios	515	95	40		
Variedad de las actividades	603	47			
Divulgación del evento	455	103	92		
Medidas de seguridad	605	30	15		
Organización general	504	111	35		
Calificación general del Programa.	320	130	100		
Identificación del grupo organizador	504	120	26		
Ambientación del evento	604	44	2		
PROMEDIOS	498,6	109,56	41,89		

Cuadro No: 19.

Fuente: Anexo 02.

Elaboración: SJSG.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

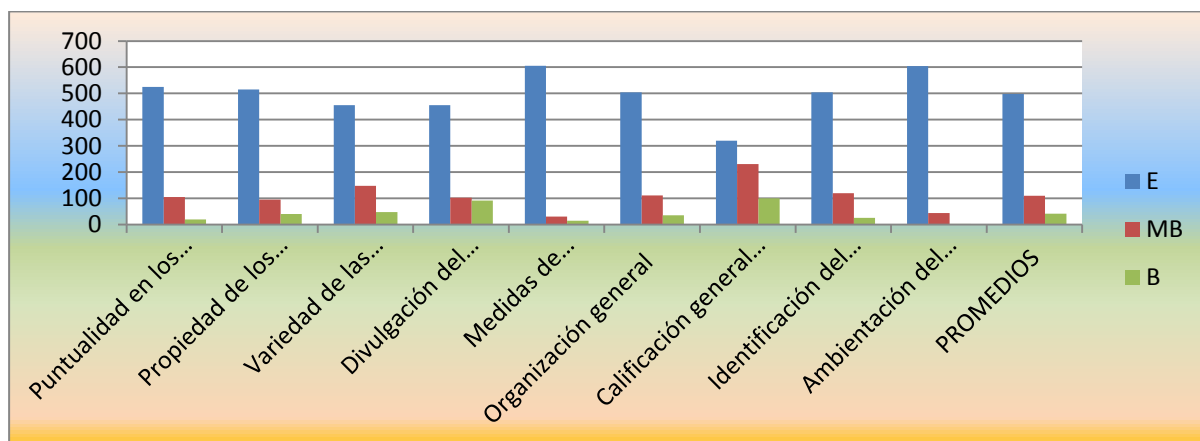


Grafico No: 15.

Fuente: Cuadro 19.

Elaboración: SJSG

En relación a los porcentajes de los resultados obtenidos podemos establecer que el **79,23%** de los participantes en los diversos programas de deportes extremos realizados en el cantón Saraguro, evalúa el mismo como **EXCELENTE**, el **13,42%** como **MUY BUENO** y el **5,64%** como **BUENO**, lo que de manera totalmente seguro se VALIDA la propuesta del presente trabajo de graduación, con lo que el mismo concluye.

EVALUACION FINAL DEL PROGRAMA DE DEPORTES EXTREMOS EN PORCENTAJES			
ASPECTOS	E	MB	B
Puntualidad en los horarios	80,77	16,15	3,08
Propiedad de los escenarios	79,23	14,62	6,15
Variedad de las actividades	92,77	7,23	0,00
Divulgación del evento	70,00	15,85	14,15
Medidas de seguridad	93,08	4,62	2,31
Organización general	77,54	17,08	5,38
Calificación general Programa.	49,23	20,00	15,38
Identificación del grupo organizador	77,54	18,46	4,00
Ambientación del evento	92,92	6,77	0,31
PROMEDIOS	79,23	13,42	5,64

Cuadro No: 20.

Elaboración: SJSG



UNIVERSIDAD DE CUENCA

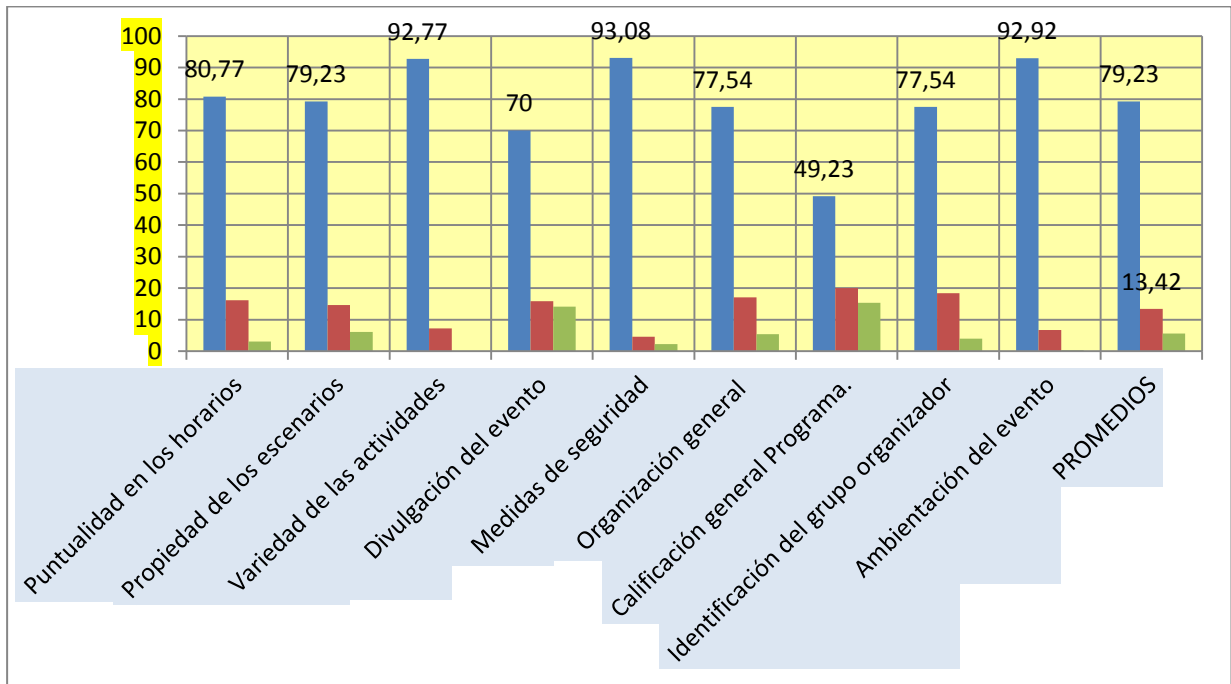


Grafico No. 16.

Fuente: Cuadro 20.

Elaboración: SJSG



UNIVERSIDAD DE CUENCA



CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Introducción.

Finalmente, como resultado lógico del proceso de investigación acerca de los deportes extremos realizado a lo largo del presente trabajo de titulación, se establecen las conclusiones y recomendaciones resultantes del mismo. Este cuadro de conclusiones y recomendaciones se establecen y formulan en relación a campos específicos y definidos de la investigación realizada, y mediante los mismos; se puede describir la problemática expuesta en el anteproyecto diseñado, así como alcanzar los objetivos mediante los cuales demostramos la validación de la propuesta de trabajo.

5.1. CONCLUSIONES

5.1.1. Las actividades físicas en la Naturaleza (AFMN).

Investigar sobre las actividades físicas en la naturaleza, supone inevitablemente hablar de la propia evolución del hombre. En la era primitiva, donde fruto de la íntima relación hombre-naturaleza, se da el origen de las Actividades Físicas en el Medio Natural entendidas de diferente manera con el paso del tiempo. En ese momento, comienza a surgir una variedad de práctica físico-deportiva que nos llegaría hasta nuestros días, constituyéndose como un contenido determinante en la maduración correcta del hombre. Los deportes actuales son un símbolo cultural que viene predeterminado por unas prácticas ancestrales, pues muchos de los orígenes de los deportes o actividades en la naturaleza de hoy en día, están íntimamente relacionados con la trayectoria histórico/cultural del hombre a lo largo de su historia.

5.1.2. Actividades Físicas en la Naturaleza y el contexto educativo.

Se le atribuye a J.J. Rousseau en el siglo XVIII, como el gran precursor de estas actividades con carácter educativo, al afirmar que "la naturaleza instruye mejor que el hombre, de aquí que la mejor educación sea aquella que se limita a seguir el curso de la naturaleza". Pestalozzi, influido por las ideas de Rousseau, divulgó y modificó las ideas sobre su educación haciendo principal hincapié en la acción



UNIVERSIDAD DE CUENCA

educativa de manera simple y natural. Más tarde Amorós, discípulo de Pestalozzi, inicia la gimnasia altruista dando importancia a la utilización de todos los sentidos en el movimiento, sobre todo sí se hacía en el medio natural. Guts-Muths, padre de la Gimnasia Pedagógica, se basa en los ejercicios naturales y en el placer y disfrute del medio natural. Hasta llegar a Hebert, el cual se basó en Dewey para crear su método Natural, basado fundamentalmente, en el ejercicio en el medio natural.²⁵

Parte de los pedagogos de la historia, apostaron por llevar regularmente a sus alumnos al campo o fundar escuelas en la naturaleza con la esperanza de hacer de ellos, unos individuos más íntegros, sanos y completos.

Hoy, inmersos en una eclosión del deporte típico y tradicional y del mundo urbano, aparece en nuestras vidas la novedad de los Deportes de Aventura. Se estima dos modos de entender las actividades en la naturaleza:

- a) Como interpretación recreativa, educativa y hedonista que se confiere al tiempo libre, busca en las AFMN la vivencia de nuevas sensaciones, emociones, riesgos,...
- b) Como modelo deportivo y de rendimiento, buscando la competición, la superación personal, el récord.

5.1.3. Recreación Ocio y Tiempo Libre

El ocio solo puede entenderse acabadamente, y en todo su significado, en el marco de una formación socioeconómica esclavista como son la griega y la romana en las que se desarrolló. El ocio como concepto –de estar vigente en nuestros días– debiera guardar la condición de ser un interrogante, una búsqueda de la expresión del hombre en su condición ética, no ya una expresión acabada y concreta en actividades del tipo que en nuestros días pretendemos definir. Pero, ¿es posible alentar en nuestras sociedades modernas o posmodernas tal concepción del ocio? ¿no han sido adoptados por otros ámbitos del quehacer humano tales interrogantes acerca del destino de los hombres, como la ciencia o la religión?

²⁵ Buckhardt, J. (2005): La Cultura del Renacimiento. Madrid, Editorial Akal.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La formación socioeconómica capitalista en surgimiento –justamente por no poder contener el significado original del ocio, al revalorizar la productividad y el trabajo como aspectos que dignifican al hombre, impone al ocio su condena en la ociosidad. Surge entonces el tiempo libre, concepto que se desarrolló a la par que el trabajo industrial y que en atención a su significado primigenio, refiere al tiempo disponible por el hombre luego de las labores que le procuran el sustento. La evolución cuantitativa del tiempo libre a partir de las diversas reivindicaciones obreras, es la génesis de un tiempo de relativa autonomía, que se impregna de nuevas actividades que vinculan en forma de juego, las destrezas del trabajo e incentivan el consumo; a su vez hablar de recreación deja de lado las discusiones en cuanto a la <libertad> en el tiempo libre. Es así como la recreación adquiere progresivamente valor social al dar cuenta de prácticas novedosas de la mano de las grandes urbes y los desarrollos tecnológicos que facilitan el disfrute colectivo y la socialidad.

5.1.4. Los Deportes Extremos y sus características sociales.

El individuo de hoy, en su búsqueda del equilibrio personal, trata de contrarrestar alguno de los efectos negativos que, para él, tiene ese trabajo como puedan ser la rutina, la monotonía, el estrés... y para hacerlo, recurre a las actividades de ocio en su función liberadora, entre otras. Esto, que hoy día comienza a ser ya una realidad, propicia que, cada vez más, la población desee disfrutar de su tiempo libre y que actividades ociosas que antaño las disfrutaban solamente determinadas clases sociales, por lo costoso de las mismas y por la necesidad de disponer de tiempo libre, hoy, gracias a ese aumento del tiempo libre disponible y de la calidad de vida, se están incrementando notablemente²⁶.

El deseo de huir y romper con lo cotidiano (las actividades deportivas como válvula de escape), el deseo de contactar con la naturaleza, de respirar aire puro y reencontrarse con uno mismo; o por el contrario, la búsqueda de sensaciones fuertes, el probar los límites personales, recorrer espacios extraños e insólitos o ser

²⁶Dumazedier, J. (1998). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estela VI Edición.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

capaz de afrontar cualquier riesgo que la naturaleza presente, son algunas de las causas que han motivado ese "boom" de las actividades físicas de aventura.

5.1.5. Deportes Extremos como Práctica Social.

El deporte extremo es una vivencia personal de adrenalina y vértigo unido a una serie de conductas desordenadas y frustraciones que han tenido que ir adquiriendo por la inexperiencia y falta de guías adecuadas; Slusher asegura, que el deporte es diferente de todo lo que compone la vida. Es dinámico, pero sin miedo o vergüenza y es también agresivo. Las actividades extremas son el medio con el cual el joven establece una razón de mostrarse tal y como es al medio en que vive y se desarrolla como una persona enteramente social y compleja.

Los jóvenes se ven en la necesidad de buscar nuevas alternativas más acordes con su pensamiento y sensibilizaciones. Claramente lo vemos reflejado en las acciones que toman frente a las situaciones que se les presentan "Situados en la modernidad, es cada vez más obvio que las viejas formas de producción y de consumo son abandonadas por un nuevo universo de comunicación que potencia el aspecto físico, lo superficial, lo externo, y la uniformización y comodificación de uno mismo" (McLaren: 1997: 80).

Actualmente se han creado disciplinas deportivas para llenar espacios que a los jóvenes se les quieren quitar, obligándolos a realizar actividades que van en contra de sus expectativas y principios; buscando salir del aburrimiento existencial en el que se encuentran enfrascados, estableciendo nuevas alternativas para el disfrute de sus habilidades y capacidades. "Desde las diferentes corrientes científicas y sociales el deporte se ha explicado, interpretado y utilizado como un importante elemento cultural. Sin embargo, con los deportes radicales, de riesgo y evasión se ha creado un nuevo modelo social claramente marginal y contracultural". Mata Verdejo.

Los significados del disfrute y desarrollo de la personalidad de cada uno nos hace irreverentes frente a las situaciones que no compartimos, al buscar por todos los



UNIVERSIDAD DE CUENCA

medios de escapar, aunque solo sea por unos instantes del mundo que nos rodea, todo esto se ve reflejado ante una sociedad cerrada a los cambios constantes que se van dando en la cultura actual, con la creación de nuevas ideologías de pensamientos libres y espontáneos del joven, la práctica deportiva no tradicional es una muy buena manera de llamar la atención; gritando con el cuerpo y sus movimientos el hecho de no aceptar ni seguir las reglas sino más bien de crearlas.

Los deportes tradicionales tienen reglamentaciones e indumentarias propias para cada una de sus disciplinas; en el deporte no tradicional prima la inexistencia de tales parámetros de control, es por esto tan llamativo para muchos de sus practicantes y espectadores ya que no existen técnicas preestablecidas ni reglas de participación que los encierren en una encrucijada de sus propios intereses e inquietudes, dándoles gran libertad de expresiones y movimientos con una variedad de características que les deja ser, sin pensar en los demás ni mirar atrás.

Se han tomado como una de las maneras más expresivas que utilizan los jóvenes para ir rompiendo con los esquemas propuestos a su alrededor, es así como han llegado a surgir los deportes de alto riesgo o como bien se han querido denominar extremos donde se desborda toda esa adrenalina y rabia que tienen dentro de sí, se desarrollaron este tipo de expresiones juveniles y deportivas como medio de escape sobrio e inquietante del mundo que los rodea.

La teoría de la búsqueda de sensaciones de Zuckerman (1994). Este paradigma de la personalidad afirma que los individuos difieren en términos de su necesidad de estimulación, y que un nivel superior de este rasgo puede influir sobre las personas para que busquen actividades de riesgo, el joven tiene la necesidad de satisfacer esos impulsos que lo llevan a realizar estas actividades deportivas no tradicionales en donde se ven reflejadas todas esas expresiones de emociones interiores presentes en cada uno.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.1.6. Valores educativos de los Deportes Extremos:

Es necesario experimentar y transferir el aprendizaje de habilidades motrices básicas (andar, trepar, gatear,...), en un medio poco habitual como es el medio natural, donde el movimiento favorezca un conjunto de vivencias motrices del individuo, contribuyendo a aumentar tanto cualitativa como cuantitativamente su nivel de competencia motriz.

El aprendizaje en el medio natural consiste en desarrollar, en cada etapa, las capacidades del niño en tres parcelas: esquema corporal, estructuración espacial y temporal, sin provocar desequilibrios entre ellos.

Relacionados con aspectos Metodológicos:

- Ayuda a los alumnos a sentirse protagonistas, activos en su proceso constructivo de aprendizaje
- Son un marco ideal para la enseñanza mediante búsqueda
- Permite individualizar, por niveles,... (Laraña, 1989; Olivera, 1996)
- Se pueden evaluar de diversas formas
- Presentan un carácter global. Y se aconseja que tengan un tratamiento interdisciplinar

Relacionados con la Cultura Física:

- Ayudan al desarrollo de las Capacidades Físicas, al enriquecimiento vivencial, a la adquisición de hábitos higiénicos por contacto con el sol, el agua,
- Mejoran los mecanismos perceptivos, de decisión y ejecución.
- Presentan grandes posibilidades educativas en los distintos ámbitos de la conducta.
- Permite el desarrollo cardiovascular, mejora de la respiración.
- Contribuyen en la educación de los alumnos para que sean capaces de escoger la actividad física como medio de ocupación de su tiempo libre.
- Estas actividades serán totalmente distintas en número, duración, motivación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Mejoran el desarrollo motor, por tratarse de comportamiento motores específicos

5.1.7. Características Psicológicas.

En estas actividades físico-deportivas de Aventura, encontramos características psicológicas, tales como:

- a) No hay reglamentación fija
- b) No hay horario específico
- c) Las prácticas varían el ritmo y la intensidad
- d) Los deportes son originales y creativos
- e) Hay una constante búsqueda de placer y satisfacción
- f) Necesidad de autorrealización
- g) Satisfacción de preferencias
- h) Ampliación del yo (personalidad)
- i) Control de emociones
- j) Compromiso personal
- k) Liberación psíquica y física
- l) Búsqueda de nuevos retos
- m) Exteriorización del estrés

Las Actividades Físico-deportivas de Aventura, presentan tres visiones de la vida y del mundo:

- a) La visión físico externa (Naturaleza, agua, velocidad)
- b) La visión emotiva interna (riesgo, libertad), y;
- c) La visión química resultante (adrenalina).

Siendo el aire, la tierra y el agua, el entorno donde se realizan.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.1.7. Preparación para practicar deportes extremos.

La realización de deportes extremos está altamente condicionada por la preparación física, psicológica y por la implementación que se ocupa, por lo que lo más aconsejable al realizar este tipo de actividades es hacerlo acompañado de un guía, o alguien que tenga un conocimiento claro de cómo se realizan este tipo de actividades y siempre tratar de informarse previamente de cómo es el deporte que se quiere realizar. A pesar de todo esto, se debe dejar en claro que aunque se tomen todas las medidas de precaución posibles, nunca dejara de haber un riesgo en los deportes extremos, pero lo que se aconseja es evitar entrar en prácticas riesgosas al realizar estas actividades.

5.1.8 Practicas utilizadas para Planificar el Programa.

Los métodos o estilos que comúnmente se utilizan para planificar el programa, han surgido a través de la práctica misma, por tanto no responden a un esquema definido ni ofrecen una seguridad científica:

- a) **Práctica Tradicional.**- Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado.
- b) **Práctica De Los Deseos Expresados.**- Se entrega a los participantes una nómina de actividades y se les "solicita que marquen sus intereses", para posteriormente construir el programa con las actividades más elegidas. Se da a los participantes lo que ellos deseen.
- c) **Práctica Con Dirección Autoritaria.**- El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- d) **Practica Corriente.-** Se estudian otras instituciones similares para conocer la parte ejecutiva de sus programas y utilizar los mismos enfoques, de tal forma que se consigan resultados similares.

5.1.9. Características de los Programas de Deportes Extremos.

Motivos para generar Programas de Deportes Extremos.

- a) Crear hábitos de sano esparcimiento.
- b) Mejorar condiciones físicas, sociales y mentales.
- c) Desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.
- d) Mejorar la productividad.
- e) Mejorar la calidad de vida personal y empresarial.
- f) Imagen empresarial.
- g) Ser un medio para el logro de propósitos determinados.

¿Qué esperan los usuarios de los programas recreativos?

- a) Variedad de actividades.
- b) Facilidad y oportunidades de participación.
- c) Actividades de fácil y rápida ejecución.
- d) Resultados inmediatos.
- e) Que sean divertidos y placenteros.
- f) Que sean económicos.
- g) Que le permitan figurar o destacarse
- h) Que permitan la integración del grupo laboral, familiar y de la comunidad.
- i) Que permitan la vinculación de la familia.
- j) Que le quiten el menor tiempo posible.

5.1.10. Ventajas de la Planificación en el diseño de Programas de Deportes Extremos.

- a) Presenta una visión global del evento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- b) Facilita el trabajo de los comités: montajes, decoración, seguridad, equipos, proveedores, alimentos y bebidas, patrocinadores, recreadores, otros.
- c) Permite delegar funciones.
- d) Es una herramienta eficaz de control.
- e) Se pueden hacer modificaciones oportunas.
- f) Garantiza una presentación estética del evento.
- g) Define espacios y evita conflictos.

5.1.11. Sistema de Evaluación del Programa

La evaluación debe realizarse con base en los objetivos planteados por el programa, en el proceso del mismo y teniendo en cuenta los resultados o beneficios obtenidos del programa.

El equipo de trabajo debe tener en cuenta si se cumplió el objetivo propuesto, las funciones asignadas y la receptividad de la actividad. La evaluación del programa permite ver la importancia de generar gestión en la comunidad y con las instituciones con el fin de buscar apoyo a este tipo de programas. Algunos aspectos que se pueden tener en cuenta son:

- a) Resultados conseguidos.
- b) Beneficios obtenidos.
- c) Encuesta y opinión de participantes.
- d) Informe de la actividad.
- e) Resultado sobre asistencia, entidades que apoyaron el programa y determinar la continuidad del programa con base en los objetivos planteados en el programa, ya sea de procesos o de resultados.

5.1.12. Problemas que se presentan en la implementación y ejecución de programas de deportes extremos.

- a) Bajos presupuestos.
- b) Escasez de escenarios.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- c) Carencia de procesos.
- d) No hay valoración de las actividades recreativas.
- e) Poco de apoyo de directivas.
- f) Apatía.

5.1.13. Causas de la apatía y la no participación de los usuarios en los programas de deportes extremos.

- a) La cultura del no hacer: baja autoestima.
- b) Deseos de recompensa.
- c) Deficiencia de un claro proceso administrativo.
- d) Diagnósticos deficientes: Esto genera actividades no acordes a las necesidades y habilidades del participante, y calculo inexacto de recursos.
- e) Deficiencia en la organización: Esto genera dificultades en la participación, incumplimiento, pérdida de credibilidad y perdida de liderazgo.

5.2. RECOMENDACIONES

5.2.1. Deportes Extremos y Cultura Física.

La Cultura Física debe iniciar la promoción y masificación de los deportes extremos, incorporando en sus currículos los contenidos que desarrollen la sensibilidad del alumnado con respecto al medio natural, fomente su conocimiento y respeto y favorezcan su disfrute. Para ello se hace necesario conocer normas, medidas y reglamento para la realización de actividades en la naturaleza. El estudio de las características del medio natural a través del aprendizaje de técnicas de orientación, topografía y de reconocimiento de formas y elementos del paisaje, harán posible su adaptación al medio.

Al tratarse de un entorno no habitual se requiere un conocimiento de las normas específicas de seguridad, protección y precauciones que se tendrán en cuenta en la utilización y disfrute del medio natural. Deberá informarse sobre lugares, zonas,



UNIVERSIDAD DE CUENCA

instalaciones de permanencia, parques, reservas naturales, donde se podrán realizar actividades de este tipo.

5.2.2. El Deporte de Riesgo como Práctica Social

Crear las condiciones y medios apropiados para la práctica de este tipo de actividades extremas dándoles a los jóvenes un espacio lúdico y de esparcimiento en el contexto de la naturaleza.

Propiciar mecanismos de control e información adecuados para el desarrollo de su masificación como medio de alejar al joven de la violencia y la drogadicción con una práctica deportiva que los incentive a estar al máximo de sus capacidades cognitivas y físicas al realizar cualquiera de sus actividades deportivas no tradicionales sea cual sea su especialidad extrema a la hora de practicarlas.

Conocer más a fondo el mundo que nos rodea para crear los espacios necesarios para los jóvenes desarrollar más apropiadamente su nueva práctica social.

Desarrollar estudios científicos encaminados a contribuir en el desarrollo y mejoramiento de equipamiento y técnicas deportivas en cada una de las especialidades extremas que hoy en día está en constante crecimiento y aceptación por parte de una nueva práctica cultural llamada Deporte Extremo.

Debemos tener una posición bien argumentada y razonablemente constituida donde se den posiciones de rescate de tradiciones y pensamientos de personas que de una u otra forma han significado en gran medida un símbolo atrayente para los jóvenes, desarrollando una nueva identidad propia de sus pensamientos, frente a la propuesta preestablecida de una sociedad armónica y abstracta formada por concepciones bastante contradictorias y más bien enfocadas hacia el deterioro de su contexto.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.2.3. Preparación Psicológica en los Deportistas Extremos.

No todo es disfrute en los deportes extremos ya que, como en los deportes tradicionales, encierran también algunos riesgos que deben tenerse en cuenta antes y durante su realización. Te recomendamos analizar cada uno de estos con la finalidad de hacer más divertida tu experiencia:

- ✓ Pasar por alto el instinto de sobrevivir al imponer el riesgo deliberadamente en forma voluntaria.
- ✓ Tener la convicción distorsionada que sus capacidades aumentaron y se es ahora evolucionado.
- ✓ Adquirir la actitud interior que por haber pasado esa prueba es superior a los demás.
- ✓ Si no se toma toda la seguridad física y emocional de quien lo ejecuta, puede ser una experiencia no solo desagradable y peligrosa sino traumatizante.
- ✓ La recomendación máxima es hacer estos deportes con disciplina y responsabilidad.

5.2.4. El Riesgo como factor común en los Deportes Extremos

Entre las personas que deben tener mayores precauciones están aquellas que tienen problemas a la columna como lumbago o hernia lumbar o cervical y, sobre todo, aquellas que padecen hipertensión o riesgo cardiovascular, quienes definitivamente deben evitarlos. Estos deportes llevan tu sistema cardiovascular a un peak y la gente que es hipertensa o que tiene algún factor de riesgo cardiovascular o incluso obesidad, tabaquismo, sedentarismo, puede sufrir gran riesgo al practicar este tipo de actividades mas extremas ya que les puede llegar a ocasionar su muerte”,

Una vez hechos los estudios, se puede pasar a la otra etapa, donde en el caso de los deportes extremos es fundamental el entrenamiento adecuado en los meses de verano para lograr la adaptación del organismo



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.2.5. Planeación y Operación de Programas Recreativos

Gran parte de los programas recreativos en nuestro país tienen fama de superfluos, carentes de procesos, desorganizados y que no conducen a fines que permitan el desarrollo de los individuos, las comunidades o las empresas. Esta mala imagen se debe en parte a la falta de formación técnica y profesional del personal que orienta las acciones recreativas en el campo deportivo, empresarial y turístico. Para mejorar esta realidad es importante que como resultado de la planeación, se establezcan herramientas para manuales técnicos y operativos de programas recreativos que sirvan de modelo para los procesos de planeación en el área recreativa, cuya estructura básica debe contener:

a) Principios para planificar El Programa:

El programa debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante:

- Sus necesidades.
- Sus intereses.
- Sus habilidades.

El valor de un programa y de las actividades que involucra, debe ser medido por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo:

- Mayor apertura de su nivel cultural.
- Aumento del equilibrio emocional.
- Mayor nivel de participación social.
- Mayor tolerancia en su accionar.

El programa no debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que debe tender a mejorar la responsabilidad de los dirigentes debe, en primera instancia, llevar a desarrollar programa que afirmen la cultura personal. También hay involucrada una responsabilidad por enriquecerla, es decir, no mirar la cultura como



UNIVERSIDAD DE CUENCA

"entidad inflexible" imposible de modificar. El programa debe tender a mejorar el nivel sociocultural del participante.

b) Características del Programa de deportes extremos.

- ✓ Equilibrio: entre las diferentes actividades.
- ✓ Diversidad: el programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades, referidos a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta, y a los niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.
- ✓ Variedad: Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación, así como al complementar el programa con otras actividades.
- ✓ Flexibilidad: Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes y para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

c) Tácticas necesarias para obtener éxito en la ejecución de los programas de deportes extremos.

- ✓ Cumplir con los horarios.
- ✓ Ir siempre un paso adelante.
- ✓ Mantener actitud positiva.
- ✓ Prever alternativas ante imprevistos.
- ✓ No suponer, verificar. Hay que considerar lo que se tiene.
- ✓ Cumplir lo programado.
- ✓ No tener preferencias.
- ✓ Compartir con todos los participantes.
- ✓ Ambientar y adecuar los espacios.
- ✓ Hacer programas cortos y ágiles.
- ✓ Hacer la planimetría del evento.
- ✓ Suministrar información concreta a los participantes del evento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.2.6. Recomendaciones para preparar un programa de promoción y publicidad:

Elaborar una lista de personas cuya asistencia sea importante.

- ✓ Elaborar una campaña de promoción.
- ✓ Recopilar y organizar datos de instituciones asistentes y de la comunidad participante.
- ✓ Enviar correspondencia directa.
- ✓ Determinar el estado de las inscripciones.
- ✓ Diseñar invitaciones, folletos y afiches, teniendo en cuenta el tema principal del evento, programa de actividades, fecha de realización, lugar, hora, motivo, quién invita u organiza, entre otros.
- ✓ Invitar a grupos culturales, artísticos, musicales o juveniles que enriquezcan el evento recreativo.

5.2.7. Estrategias para incrementar la participación en los programas de deportes extremos.

a) Identificar:

- ✓ De la institución: Misión, políticas, planes y programas.
- ✓ De la población: Necesidades, intereses, recursos, nivel cultural.
- ✓ De los dirigentes: Intereses.
- ✓ Planificar, no improvisar.
- ✓ Desarrollar las etapas de la función administrativa: Planeación, organización, ejecución y control.
- ✓ Las acciones deben ser sentidas por las instituciones, los dirigentes, los voluntarios, los profesionales y los participantes.
- ✓ Aplicar los principios de calidad a sus programas: Puntualidad, rapidez, cumplimiento, simplicidad de trámites, buena atención y diversas alternativas.
- ✓ Actúe como veedor: conozca su servicio, sea persistente.

b) Motivar la participación del personal de base

- ✓ Involucre al participante, en todas las etapas de la planificación de un programa.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ✓ Planifique con base en necesidades, intereses y posibilidades.
- ✓ Haga que el programa sea un medio no un fin.
- ✓ Haga programas equilibrados, diversos, variados y flexibles.
- ✓ Equilibre la atención de sus clientes.
- ✓ Demuéstreles que ganan.
- ✓ Facilite su participación.
- ✓ Evalúe procesos y resultados

c) Promocionar:

- ✓ Utilizando todos los recursos al alcance: Contacto persona a persona, perifoneo, comités de difusión, pasacalles, pendones, boletines informativos, afiches, volantes, plegables, carteleras, videos, revistas, emisoras comunitarias, etc.
- ✓ Apoyarse en personal y servicios especializados: Profesionales, expertos, servicios complementarios especializados, etc.
- ✓ No trabajar solo: Apóyese en comités y grupos ya existentes, tanto al interior como al exterior de su empresa o comunidad.
- ✓ Presentar informes tanto a superiores como a los participantes: Cuantitativos, cualitativos, cumplimiento de funciones.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RECOMENDACIÓN FINAL.

Partiendo de la idea en la que se afirma que las incursiones de los sujetos por las diferentes prácticas deportivas sedimentan en sus cuerpos y dejan huella en su cultura, debemos proyectar nuestra investigación en las formas modos que la cultura deportiva se manifiesta y cómo se graba en los cuerpos de los sujetos que la transitan, la construyen y la consumen. Sabemos que la práctica imprime en los deportistas un conjunto de movimientos distintivos (esquemas de acción) denominados, en el lenguaje de la Educación Física y el Deporte, Técnicas o habilidades motrices específicas. Sin embargo no debemos olvidar que en la dialéctica interacción-construcción sujeto-cultura, también son modelados esquemas de pensamiento y valoración.

En nuestra profesión de la Cultura Física es imprescindible diferenciar tres dimensiones constitutivas de la Cultura deportiva: Ética, estética y cinética. Tres dimensiones de indagación a través de las cuales daremos cuerpo a un conjunto de observaciones y reflexiones orientadas a los elementos que se hacen presentes (aunque no siempre visibles) en los discursos y las prácticas deportivas. Conviene aclarar que ninguna de estas tres dimensiones se imprime en forma mecánica, inevitable e irreversible; cada sujeto que transita el campo deportivo se apropia, más o menos reflexivamente, de los saberes corporales y los significados que allí circulan. Del mismo modo debemos subrayar el carácter interactivo de estas dimensiones escindidas únicamente a los efectos de la escritura.

En este particular momento de las sociedades contemporáneas caracterizado por la globalización y la mundialización de la cultura, la oferta deportiva se ha multiplicado exponencialmente, generando un escenario propicio para la diversificación y la resignificación de formas de actuar, pensar y valorar las experiencias sociales. En el campo del deporte pueden detectarse nuevas prácticas competitivas, que ofrecen una amplia variedad de alternativas, unas confeccionadas en la reunión de modalidades provenientes de culturas geográficamente distantes. Algunas ingresan como versiones contrahegemónicas (skate, parkour) que intentan subvertir el orden establecido; sin embargo no suelen escapar por mucho tiempo a la lógica legitimante de la codificación e institucionalización. La revolución tecnológica y la proliferación



UNIVERSIDAD DE CUENCA

de las industrias culturales resultan fenómenos destacados que habilitan y potencian el surgimiento y la difusión de estas prácticas.

En este contexto, el profesional de la Cultura Física debe, no solamente abrir su contexto profesional y desempeño sino ampliar su campo de acción en actividades como los deportes extremos, esto, por el vasto conocimiento generado en el presente trabajo de titulación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



BIBLIOGRAFÍA ANEXOS.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

BIBLIOGRAFIA.

1. Biochem, L. (2004). Determinación de catecolaminas y sus metabolitos. En: <http://www.scielo.org.ar>
2. Buckhardt, J. (2005): La Cultura del Renacimiento. Madrid, Editorial Akal.
3. Cagigal, José María. (2008): José María Cagigal. Obras completas. Cádiz. Editorial Comité Olímpico Español.
4. Caillois, R. (2008): Teoría de los juegos. Barcelona. Editorial Seix Barral, S.A.
5. Craig Venter. (2008). Una Vida Descodificada. Barcelona. Espasa libros.
6. Dumazedier, J. (1998). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estela VI Edición.
7. DURAN, María Angeles. (2006): La práctica del ejercicio físico de la ama de casa. Un estudio sociológico. Madrid. Editorial Seminario.
8. Freixa, C. (1995) La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Barcelona. Editorial Apunts.
9. García C., N. (1995). Consumidores y ciudadanos. Conflictos multiculturales de la globalización. México: Editorial Grijalbo.
10. Gillet, Bernard. (2009): Historia del Deporte. Barcelona. Editorial: Oikos-tau S.A. Ediciones.
11. Giroux, H. (1998) Sociedad, cultura y educación. Madrid: Editorial Miño y Dávila.
12. Huizinga, Johan . (2000). Homo Ludens. Madrid. Alianza Editorial.
13. Larsen, R.J. y Buss, D.M. (2002). Psicología de la personalidad: Dominios de Conocimiento Sobre la naturaleza humana. Segunda edición. New Jersey. Editorial Mc Graw & Hill.
14. McLaren, P. (1997) Pedagogía crítica y Cultura depredadora. Políticas de oposición en la era postmoderna. Barcelona. Editorial Paidós.
15. Mata Verdejo. David. (2008). Deporte: cultura y contracultura. Un estudio a través del modelo de los horizontes deportivos culturales. Barcelona. Revista Apunts. Educación Física y Deportes.
16. Ministerio de Educación del Ecuador. (2012): Actualización y fortalecimiento curricular de educación general básica y bachillerato. Quito. Ediciones ME.
17. Munné, F. (1998). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México: Editorial Trillas.
18. Murillo Torrecilla, J. (2012). Cuestionarios y escalas de actitudes. En www.uam.es/personal_pdi/stmaria/
19. Neulinger, M. (2004). Psicología del Ocio. Springfield, Illinois. Editorial Mc Graw – Hill.
20. Peiró, S. y Prieto, A. (1996). Aspectos Psicosociales del Trabajo. Madrid: Editorial Síntesis
21. Ridley Matt; (2005); Genoma, Cromosoma 11. Personalidad; Primera edición. México, D.F.; Editorial Punto de lectura.
22. Rodríguez, D. (2006): Psicología de la Educación Física y del Deporte. La Habana: Editorial Científico Técnica.
23. Savoldelli, Jack. (2001): Preparación para los deportes de aventura. , Barcelona, Editorial De Vecchi.
24. Serrano. (2002) Ni lo mismo, ni lo Otro. La singularidad de lo juvenil. Madrid. Revista Nómadas. Ediciones Fundación
25. Vicente-Pedraz, M. (2008). Teoría pedagógica de la Actividad Física. Madrid. Editorial Gymnos.

Fuentes de Internet:

1. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 88 - Setiembre de 2005
2. http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/09_iv_jul_2008/casa_del_tiempo_eIV_num09_71_80.pdf
3. <https://quinterobarajasangie.wordpress.com/author/quinterobarajasangie>
4. Murillo Torrecilla, J. (2012). Cuestionarios y escalas de actitudes. En: www.uam.es/personal_pdi/stmaria/
5. <http://www.pymempresario.com/temas/geomara-chavez-lopez/>
6. <http://www.pymempresario.com/temas/geomara-chavez-lopez/>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS.

ANEXO 1.

CARRERA DE CULTURA FISICA

Trabajo de titulación: "Sistematización de experiencias prácticas en el diseño de un Centro de Deportes Extremos en el Cantón Saraguro"

Encuestador: Segundo Sarango. Fecha de la Encuesta: _____

Señor Usuario: La presente encuesta tiene por objeto, conocer las preferencias de deportes extremos y turismo deportivo en el cantón Saraguro, por lo que solicito a usted contestar el siguiente cuestionario.

1.- Señale la razón o las razones que motivaron su visita al cantón Saraguro

Motivos	
De paso a otros lugares.	
Motivos religiosos (peregrinaciones)	
Esparcimiento, ocio, recreación.	
Visitas a familiares o amigos.	
Trabajo, negocios, motivos profesionales	
Razones de salud	
Estudios y formación	
Otros (trámites, compras, negocios, etc.)	

2.- En el caso de que el motivo de su visita sea realizar actividades físicas en la naturaleza, por favor señale la o las actividades de esparcimiento, ocio y recreación, que vaya a realizar:

Caminatas, senderismo	
Paseo en bicicleta.	
Visita a lugares de interés histórico.	
Motocross	
Escalada en la montaña.	
Pesca en ríos y arroyos.	
Fotografía.	
Otros (natación en ríos, entrenamiento deportivo de montaña, etc.)	

¡Muchas gracias por su colaboración!



ANEXO 2.

CARRERA DE CULTURA FISICA

Trabajo de titulación: "Sistematización de experiencias prácticas en el diseño de un Centro de Deportes Extremos en el Cantón Saraguro"

Encuestador: Segundo Sarango. Fecha de la Encuesta: _____

Señor Usuario: La presente encuesta tiene por objeto, conocer las preferencias de deportes extremos y turismo deportivo en el cantón Saraguro, por lo que solicito a usted contestar el siguiente cuestionario.

1.- Señale su preferencia. Los motivos por los que usted ha decidido hacer turismo en esta ocasión:

Diversión: ____ Salida de rutina: ____ Integración con la familia: ____ Pasar el tiempo: ____ Todas las anteriores: ____

2.- ¿Conoce usted lo que es el Turismo Alternativo?.

Sí: ____ No: ____

Si su respuesta es afirmativa, escriba su concepto de Turismo Alternativo.

3.- ¿Conoce usted lo que es el Deporte de Aventura o Extremo?.

Sí: ____ No: ____

4.- Señale el tipo o los tipos de turismo preferido por su familia.

- ____ Visitar ciudades y zonas tradicionales
- ____ Visitar zonas campestres
- ____ Visitar reservas naturales
- ____ Visitar zonas de abundante flora y fauna
- ____ Conocer poblaciones nativas
- ____ Explorar culturas
- ____ Todas las anteriores
- ____ Otras

5.- Ha realizado o practica alguno de estos deportes de aventura?

____ Canotaje



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Rappel
- Caída libre en tirolesa
- Espeleología
- Escalada en roca
- Ciclismo de montaña
- Ninguno de los anteriores

6.- Que deportes de aventura desearía practicar con su familia durante su paso o estadía en el Cantón Saraguro.

- Canotaje
- Rappel
- Caída libre en tirolesa
- Espeleología
- Escalada en roca
- Ciclismo de montaña
- Todos los anteriores
- Ninguno de los anteriores
- Canotaje-escalada en roca
- Escalada en roca-ciclismo de montaña

6.- Desearía usted encontrar una empresa en Saraguro que integre los servicios de transporte, alojamiento, alimentación, turismo alternativo y deporte de aventura.

Sí. No. No responde

7.- En el caso de preferencia de una empresa en Saraguro, ¿estaría usted dispuesto a solicitar sus servicios para su familia?.

Sí. No.

8.- Por favor, señale los aspectos a tener en cuenta para solicitar los servicios de dicha empresa.

- Calidad del servicio
- Variedad del portafolio ofrecido
- Tarifas
- Publicidad
- Todas las anteriores
- Otras: _____.

9.- ¿ Qué tipo de planes tomaría para su familia?.

- Individual
- Familiar
- Empresarial
- Todas las anteriores
- Individual-familiar



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Individual-empresarial

Familiar-empresarial

10.- Frecuencia con la que se solicitaría los servicios de turismo alternativo y/o deporte de aventura a dicha empresa.

Cada mes

Cada dos meses

Cada tres meses

Cada seis meses

Cada año

Cada dos años

Otras:

_____.

11.- Zonas preferidas para el turismo alternativo y/o deporte de aventura.

Dentro de Saraguro.

Demás zonas de la provincia de Loja

Ambas opciones

No responde

12.- Señale el tipo de publicidad preferido por su familia.

Radio

Televisión

Página web

Avisos externos

Mercadeo personalizado

Todas las anteriores

Radio-televisión

Radio-televisión-avisos externos

¡Muchas Gracias por su Colaboración!

Fecha de la encuesta: _____.