

Baena Extremera, A. y Rebollo Rico, S. (2009). Uso del tiempo libre de los practicantes de deporte de aventura. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 9 (33) pp. 1-13
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/arttiempolibre85.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/arttiempolibre85.htm)

USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS PRACTICANTES DE DEPORTE DE AVENTURA

HOW PEOPLE WHO PRACTISE ADVENTURE SPORT SPEND THEIR FREE TIME

Baena Extremera, A.¹ y Rebollo Rico, S.²

¹ Doctor en Educación Física. Profesor Asociado de la Facultad de Ciencias del Deporte de San Javier (Universidad de Murcia). España. abaenaextrem@um.es

² Doctora en Educación Física. Profesora Titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Granada. España. srebollo@ugr.es

Recibido 8 de abril de 2008

Aceptado 17 diciembre de 2008

Clasificación UNESCO: 6301.99 (Sociología del Deporte).

RESUMEN

El tiempo libre está aumentando cada día en la población española, haciendo que aumente el número de practicantes de deporte, y entre ellos de deportes de aventura. En el presente artículo, hemos estudiado el tiempo libre que poseen los practicantes de estos deportes, realizando un análisis de frecuencias de los datos obtenidos utilizando como instrumento de medida un cuestionario. Así, se concluye que los deportistas de aventura estudiados poseen bastante tiempo libre (de 1 a 3 horas/día), distribuido por cualquier época del año, dedicándolo a estar con los amigos y hacer turismo.

PALABRAS CLAVE: Tiempo Libre, Deportes de Aventura, Raids de Aventura, Turismo y Deporte.

ABSTRACT: The free time is increasing every day in the Spanish population, causing that increases the number of sportsmen, and among them, of adventure sports. This free time has been studied in this article, by using data from a survey how instrument, analyzing the frequency such data. Thus, we can conclude that the studied sportsmen of adventure have a lot of free time (from 1 to 3 hour a day), distributed at any time of the year, time which they spend with friends and to make tourism.

KEY WORDS: Free time, sports of adventure, raids of adventure, tourism and sports.

1. INTRODUCCIÓN

A partir de mediados de siglo, la sociedad española ha demandado cada vez con más ímpetu una reducción de la jornada laboral para disponer de mayor tiempo de descanso. Lo destacable de esta necesidad es que una gran cantidad de españoles dedican sus horas de descanso a realizar deporte, entre los que se encuentran aquellas personas que realizan actividades de aventura, bien de manera recreativa, bien en forma de turismo deportivo (Granero, 2007) ó bien de manera competitiva (Baena y Rebollo, 2008). Todo esto es debido a varios factores, entre lo que destaca un mayor poder adquisitivo per capita y un aumento del tiempo libre (Heidi y otros, 1996), que se traduce en cambios sustanciales en la practica deportiva de ocio (Hall y Weiller, 1992; McCarville y Smale, 1995; Granero, 2007).

García y Quintana (2005), afirman que las causas de este auge se deben a los nuevos hábitos culturales de la población, a la necesidad de actividad física, a la necesidad de esparcimiento, al marco imparable en el que se desarrollan, a la cultura del ocio, al desgaste de los deportes tradicionales, a las nuevas orientaciones de las entidades públicas y privadas y a la sensación que se experimentan. Esto conlleva la necesidad de una demanda diversificada que aumente las posibilidades de disfrute de las nuevas tendencias de ocio, de deporte y de turismo deportivo (Clary, 1991; Bouchet, Lebrun y Auvergne, 2004).

Pierón (2004), afirma que las actividades físico-deportivas representan actualmente, cerca del 20% de las actividades de ocio que se realizan en el tiempo libre, desembocando en la creación del “ecoturismo” (Cater y Lowman, 1994), “turismo de naturaleza” (Whelan, 1991), “turismo de interés especial” (Hall y Weiler, 1992) y “expediciones de aventura” (De Chatillón, 2007), para brindar a los sofisticados viajeros de hoy “los medios y voluntad para viajar” (Jefferson, 1995). En esta línea, Torres (2004) viene a corroborar que la realización de actividades de ocio y de aventura, necesita bastante tiempo libre, un condicionante que cada vez aumenta más en nuestro país.

Dentro de las actividades realizadas en el tiempo libre de los españoles, García Ferrando (2001), realiza una investigación donde demuestra que han crecido los porcentajes de población que en su tiempo libre sale al campo o va de excursión, pasando del 21% en 1990 al 30% en el año 2000.

García Ferrando (2006) comprueba a lo largo de sus investigaciones como el montañismo, el senderismo, el excursionismo, el ciclismo, el esquí y deportes de invierno y en general las actividades físicas en el medio natural y

los deportes de aventura se encuentran entre los deportes más practicados por la población española desde 1980 al 2005.

Esta tendencia también se confirmó en la investigación realizada en Aragón, en este caso con el objetivo de estudiar las actitudes y hábitos de las mujeres en relación a las prácticas deportivas en la naturaleza (Lagardera, 1997, p. 84). El 52% de las mujeres encuestadas manifestaron que estar en contacto con la naturaleza representaba su mayor interés, seguido por un 26% que manifestaba hacerlo por diversión y un 10% por evadirse de la rutina cotidiana. En cambio, en relación a los resultados de los sujetos no practicantes, uno de los motivos más destacados con un 16.77% es la falta de tiempo libre.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, en esta investigación pretendemos analizar la disponibilidad de tiempo libre y su empleo por los practicantes de deportes de aventura que compiten a nivel nacional.

2. OBJETIVOS Y VARIABLES

Los objetivos a conseguir con esta investigación son los siguientes:

1. Analizar la disponibilidad de tiempo libre de los practicantes de deporte de aventura.
2. Estudiar el empleo que hacen estos deportistas del tiempo libre.
3. Conocer cual es la importancia que le dedican a los deportes de aventura dentro del tiempo libre.

Definidos los tres objetivos a conseguir en este trabajo, vamos a establecer las variables y dimensiones a estudiar a partir de los objetivos establecidos.

Tabla 1: Objetivos, Variables e Indicadores

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
- Disponibilidad de tiempo libre	- Percepción del tiempo libre disponible	- mucho, poco, nada
	- Cuantificación del tiempo libre al día	- 1-3, 4-6, 7-9, 10-12, Más de 13 horas/día
	- Época del año	- En todas por igual, más en verano, más en otoño, más en invierno, más en primavera, durante el curso escolar.

- Empleo del tiempo libre	- Actividades realizadas durante el tiempo libre	- Estar con amigos-familia-pareja, bailar-ir al cine-teatro, hacer deporte-excursionismo, ver Tv-radio-leer, labores sociales, manualidades-ir de compra, hacer turismo, otras.
	- Lugar que ocupan los Deportes de Aventura en el tiempo libre	- Muy Importante, importante, poco importante, nada importante.

3. MÉTODO

3. 1. DISEÑO

Para el presente trabajo, hemos optado según las características de la investigación, por un diseño no experimental, seccional y descriptivo, según lo establecido por Sierra (2001, p.141). El estudio es no experimental puesto que para este trabajo no se ha tenido que establecer ninguna hipótesis experimental ni existen cambios deliberados donde las variables independientes influyen en las variables dependientes (causa-efecto). Es seccional, porque la investigación se refiere a un momento específico o a un tiempo único en el que se toma la medida. Y es descriptivo, porque se estudia descriptivamente a un grupo social en un momento dado.

3.2. MUESTRA

3.2.1. UNIVERSO Y POBLACIÓN

Nuestro universo de estudio se centra en la Liga Española de Raids de Aventura, la cual consta de varias pruebas. Hemos definido como población de estudio, cuatro de ellas: Raid Gredos, Raid Bimbache Extrem, Raid TransAventur, Raid Sierra Espuña, tomando como criterios de elección, la importancia a nivel estatal de la prueba, la localización geográfica, el número de participantes y la fecha de realización.

3.2.2. TAMAÑO DE LA MUESTRA

Dentro de estas competiciones, hemos seleccionado como muestra dentro de una población finita y para un error muestral de $\pm 2\%$, a todos los participantes que compiten dentro de la Liga Española y que no repiten en ninguna de estas cuatro competiciones, siendo el total 272 sujetos de investigación seleccionados como muestra de este trabajo.

3.3. INSTRUMENTAL

Dentro de este apartado, hay que comentar que como técnica de investigación se ha utilizado la encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario. Santesmases (1997), afirma que el cuestionario es el documento que recoge de forma organizada las preguntas sobre el objetivo de la encuesta. A esta definición, Padilla y otros (1998, p. 116), hacen dos modificaciones interesantes, quedando como sigue: *“un cuestionario es el documento que recoge de forma organizada los indicadores de las variables implicadas en el objetivo de la encuesta”*.

Siguiendo a Sierra (2001, p.306), el cuestionario que hemos utilizado es el cuestionario simple, siendo uno de los instrumentos de la técnica de investigación por encuestas (Colás y Buendía, 1994; Manzano, Rojas y Fernández, 1996; Arias y Fernández, 1998); y es considerado el instrumento básico de recogida de información de la investigación social mediante encuestas (García Ferrando, 2000; Padilla y otros, 1998; Sierra Bravo, 2001).

3.4. PROCEDIMIENTO

Para llevar a cabo esta investigación, se ha llevado a cabo el siguiente procedimiento metodológico (Gutiérrez y Oña, 2005, p. 185):

1. Definición del objeto de estudio: establecimiento de fines y objetivos del estudio de tiempo libre. Diseño del cuestionario y elaboración de las preguntas.
2. Aplicación del cuestionario: comprobación de la validez y aplicación a la muestra definida durante el Briefing de cada prueba.
3. Tratamiento de los datos: revisión de la aplicación del cuestionario, codificación y tabulación.
4. Análisis de los datos: preparación de la base de datos y análisis estadístico de los datos.
5. Informe final: interpretación de los datos estadísticos resultantes y elaboración del informe final.

Posteriormente, el cuestionario ha sido validado analizando su estabilidad y fiabilidad. Para la validación estadística hemos utilizado el coeficiente de correlación de Spearman, que nos informa de la estabilidad del cuestionario, realizando correlaciones de cada ítem del test con su correspondiente en el retest. Un 90% de las correlaciones resultaron positivas o significativas, lo que es indicativo de la estabilidad del mismo. De igual forma, se ha hallado el coeficiente alfa de Crombach en el test, obteniéndose valores por encima de 0.70, lo cual indica un alto grado de fiabilidad.

3.5. TÉCNICA DE ANÁLISIS DE LOS DATOS

Tras la tabulación y mecanización de los datos, hemos llevado a cabo el análisis de los mismos mediante SPSS versión 13 para WINDOWS, programa que se ha seleccionado por su orientación en el campo sociológico (Scientific Packet Social Statistic), que nos ha posibilitado la puesta en práctica de las técnicas estadísticas precisas para nuestro estudio.

Sobre los resultados, hemos realizado un análisis estadístico descriptivo de las variables, realizando tablas de distribución de frecuencias.

4. RESULTADOS

4.1. CANTIDAD DE TIEMPO LIBRE

Sobre la pregunta realizada en relación a la cantidad de tiempo de libre, los deportistas consideraron que era mucho tiempo con el 15.1%, que era bastante con el 42.3%, poco con el 41.5% y nada de tiempo libre, sólo con el 1.1%.

Tabla 2: Distribución de frecuencias según la cantidad de tiempo libre.

		Frecuencia	%	% Válido	% Acumulado
Validos	Mucho	41	14.8	15.1	15.1
	Bastante	115	41.5	42.3	57.4
	Poco	113	40.8	41.5	98.9
	Nada	3	1.1	1.1	100.0
	Total	272	98.2	100.0	
Perdidos	Sistema	5	1.8		
Total		277	100.0		

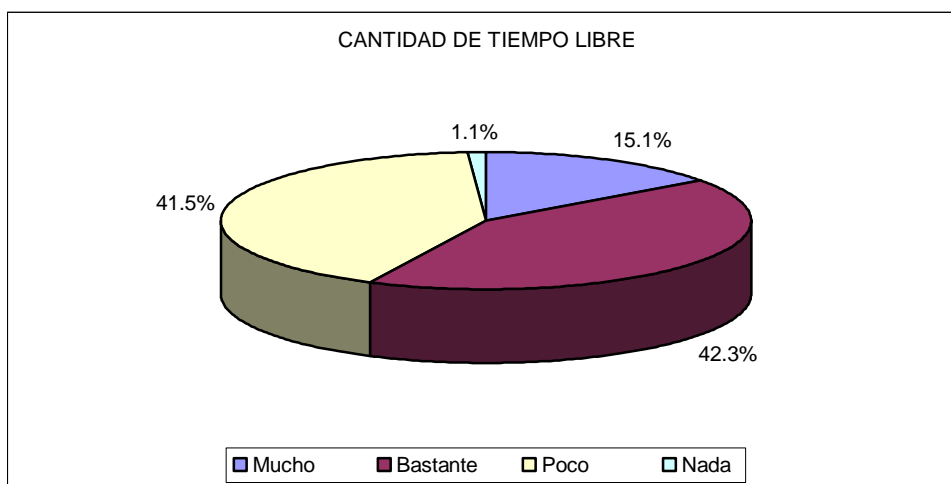


Figura 1: Distribución de frecuencias según la cantidad de tiempo libre.

4.2. POSESIÓN DE TIEMPO LIBRE AL DÍA

Sobre la posesión de tiempo libre al día, el 49.6% afirman disponer entre 1-3 horas/día, el 33.8% entre 4-6 horas/día, 7.7% entre 7-9 horas/día, 4.4% entre 10-12 horas/día y el 4.4% con más de 13 horas/día.

Tabla 3: Distribución de frecuencias según la cantidad de tiempo libre al día.

		Frecuencia	%	% Válido	% Acumulado
Validos	1-3 horas/día	135	48.7	49.6	49.6
	4-6 horas/día	92	33.2	33.8	83.5
	7-9 horas/día	21	7.6	7.7	91.2
	10-12 horas/día	12	4.3	4.4	95.6
	Más de 13 horas/día	12	4.3	4.4	100.0
	Total	272	98.2	100.0	
Perdidos	Sistema	5	1.8		
Total		277	100.0		

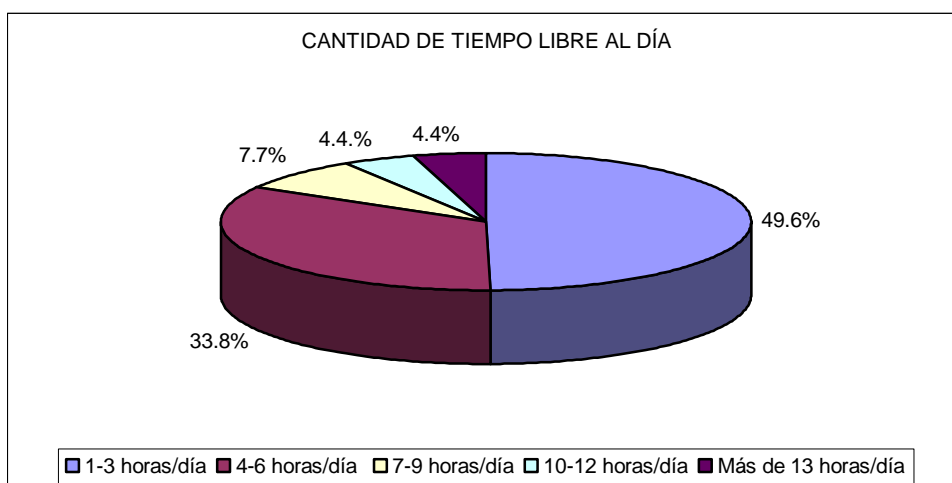


Figura 2: Distribución de frecuencias según la cantidad de tiempo libre al día.

4.3. ÉPOCA DEL AÑO QUE TIENE EL TIEMPO LIBRE

En las respuestas a la cuestión sobre la época en la que disponen de su tiempo libre, afirman que en todas por igual el 70.2%, más en verano con el 21.0%, más en otoño el 4.0%, más en invierno el 2.2%, más en primavera el 1.1% y opinan que durante el curso escolar, el 1.5% de los competidores.

Tabla 4: Distribución de frecuencias según la época del año que tienen el tiempo libre.

		Frecuencia	%	% Válido	% Acumulado
Validos	En todas por igual	191	69.0	70.2	70.2
	Más en verano	57	20.6	21.0	91.2
	Más en otoño	11	4.0	4.0	95.2
	Más en invierno	6	2.2	2.2	97.4
	Más en primavera	3	1.1	1.1	98.5
	Durante el curso escolar	4	1.4	1.5	100.0
	Total	272	98.2	100.0	
Perdidos	Sistema	5	1.8		
Total		277	100.0		

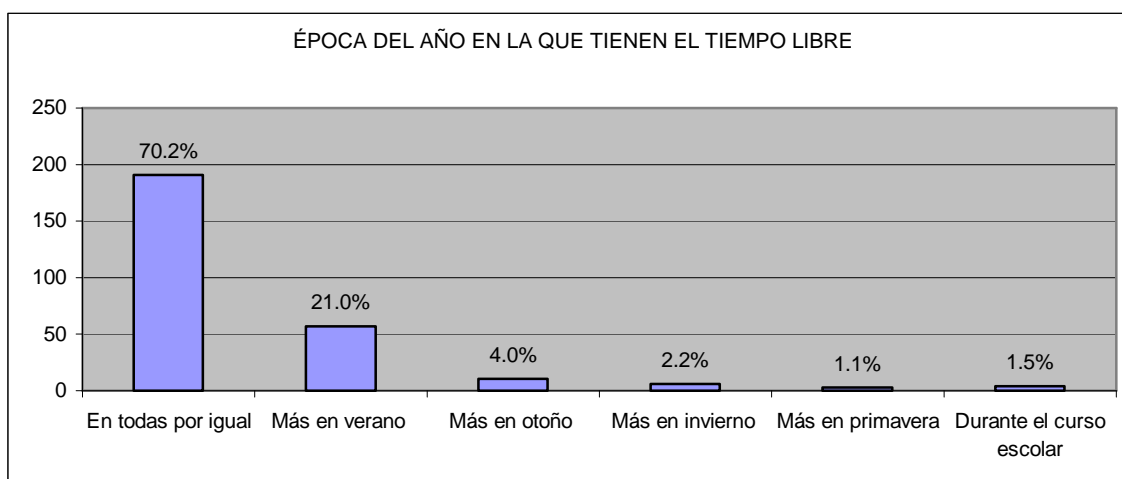


Figura 3: Distribución de frecuencias según la época del año que tienen el tiempo libre.

4.4. EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE

Los resultados demuestran que los practicantes, utilizan el tiempo libre para estar con los amigos el 84.0%, mientras que el 16.0% no lo hacen. Si se le pregunta por si emplean su tiempo libre en a bailar, ir al cine o al teatro, afirman que si el 33.0% y que no el 67.0%. Si hacen deporte o excursiones en su tiempo libre, respondieron que si el 97.3% y que no el 2.7%; ver la TV u oír la radio ó leer, sí el 52.2% y no el 47.8%. Si utilizan el tiempo libre en labores sociales, el 14.0% respondieron que si, frente al 86.0% que afirmaron que no. En el tiempo libre realizan manualidades o van de compras el 16.1%, frente a los que no con el 83.9%. Si la pregunta se refiere a si hacen turismo, respondieron que si el 56.9% y que no el 43.1%; y si realizan otras cosas, la respuesta fue que si el 25.3% y no el 74.7%.

Tabla 5: Distribución de frecuencias según el empleo del tiempo libre.

	Si		No		Total	
	Frecuencia	% Válido	Frecuencia	% Válido	Frecuencia	% Válido
Estar con amigos	204	84.0%	39	16.0%	243	100.0
Bailar, ir al cine, teatro	66	33.0%	134	67.0%	200	100.0
Hacer deporte, excursionismo	251	97.3%	7	2.7%	258	100.0
Tv, oír radio, leer	105	52.2%	96	47.8%	201	100.0
Labores sociales	25	14.0%	153	86.0%	178	100.0
Manualidades, ir de comprar	29	16.1%	151	83.9%	180	100.0
Hacer turismo	116	56.9%	88	43.1%	204	100.0
Otras cosas	21	25.3%	62	74.7%	83	100.0

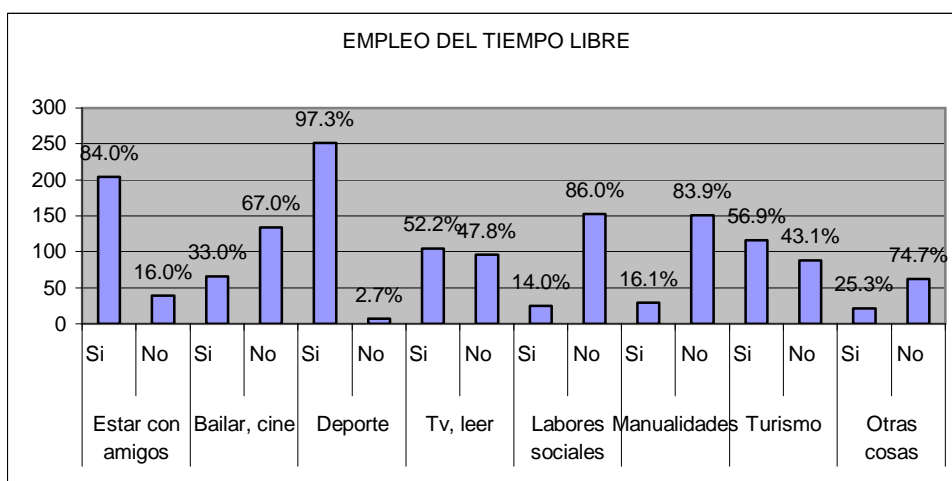


Figura 4: Distribución de frecuencias según el empleo del tiempo libre.

4.5. LUGAR QUE OCUPA LOS DEPORTES DE AVENTURA EN EL TIEMPO LIBRE

Por último, se les cuestionó sobre el lugar que ocupaban los deportes de aventura en su tiempo libre y los resultados estadísticos relatan que estos deportes ocupan un lugar muy importante en su tiempo libre con el 48.5% de los casos, importante en el 46.0%, poco importante el 4.0% y nada importante el 1.5%.

Tabla 6: Distribución de frecuencias de lugar que ocupan los deportes de aventura en el tiempo libre.

		Frecuencia	%	% Válido	% Acumulado
Validos	Muy importante	132	47.7	48.5	48.5
	Importante	125	45.1	46.0	94.5
	Poco importante	11	4.0	4.0	98.5
	Nada importante	4	1.4	1.5	100.0
	Total	272	98.2	100.0	
Perdidos	Sistema	5	1.8		
Total		277	100.0		

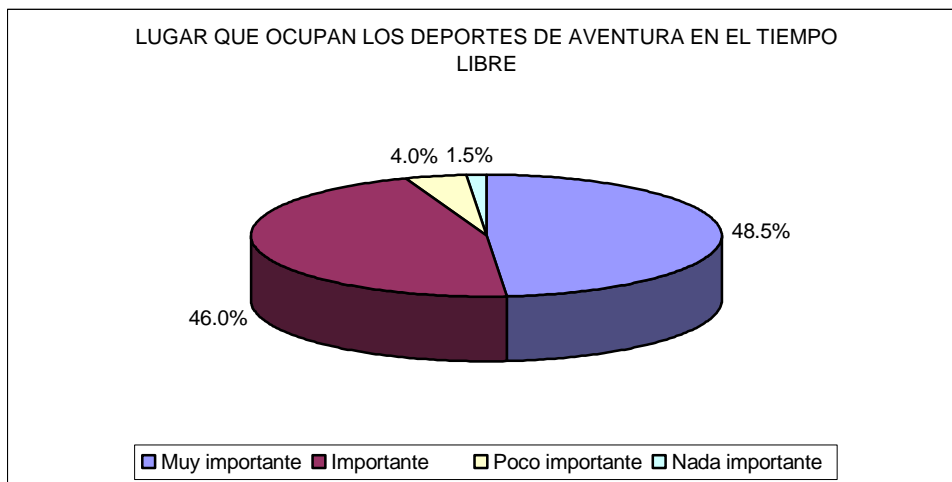


Figura 5: Distribución de frecuencias de lugar que ocupan los deportes de aventura en el tiempo libre.

5. DISCUSIÓN

El deporte se consolida como la principal actividad físico-recreativa del tiempo de ocio (García Montes y Ruiz Juan, 2004; Sallent, 1991), llegando a ser la principal actividad realizada durante nuestro tiempo libre. Por lo que se podría decir que, a grandes rasgos, practicamos tanto deporte como de tiempo disponemos. En relación a la cantidad de tiempo libre, los resultados de nuestro trabajo corroboran las afirmaciones de Torres (2004), al referirse que los competidores de aventura necesitan mucho tiempo libre para entrenar y sobre todo para competir en las pruebas. Creasey (2008), igualmente entiende que las practicas deportivas de aventura, conllevan la necesidad de disponer de tiempo libre para poder practicar, puesto que normalmente el medio natural no está cerca de casa. Así mismo, Bustillo (2005), cree que el trabajo de los practicantes de deportes de aventura debe permitirles disponer de mucho tiempo libre (aproximadamente unas 3 o 4 horas al día), para poder entrenar y practicar estas disciplinas.

Con respecto a la época del año, Savoldelli y Walther (2001) afirman que los practicantes de deportes de aventura disponen de más tiempo libre en verano, en contraposición de nuestros datos. Sobre estos datos Olivera y Olivera (1998, p. 99), también exponen que la mayoría de las actividades se practican durante su época o estación de práctica, siendo principalmente el verano. Granero (2004, p.134), habla del mes de Julio como el de mayor practica deportiva de aventura dentro del senderismo o trekking.

Refiriéndonos sobre el empleo que hacen de su tiempo libre y en la línea que marcan nuestros datos, García Ferrando (2006), afirma que es de destacar la importancia que dentro del tiempo libre ha adquirido el deporte y turismo. A esto, habría que sumarle lo expuesto por Pierón (2004), quien afirma que las actividades físico-deportivas representan actualmente, cerca del 20% de las actividades de ocio que se realizan durante el tiempo libre. Y es

que como expresa García Ferrando (2001), han crecido los porcentajes de población que en su tiempo libre sale al campo o va de excursión.

Lapetra y Guillén (2005), en relación a la utilización del tiempo libre con los amigos, creen que los deportes de aventura actúan como un medio de relación social dentro de los practicantes, ya que no sólo contemplan estos deportes como colectivos, sino como modalidades en las que las relaciones sociales de colaboración resultan imprescindibles para llevarlas a término. Por lo que es común que los deportistas de aventura ocupen su tiempo libre en estar con los amigos y en hacer deporte con sus amigos.

6. CONCLUSIÓN

Con respecto a las conclusiones de este trabajo de investigación, podemos enumerar las siguientes:

1. De los resultados se obtiene, que la cantidad de tiempo libre que poseen los practicantes de deportes de aventura es considerada en su mayoría como de “bastante”, seguido en segundo lugar por aquellos que consideran que tienen poco tiempo libre. No obstante, hay una proporción importante de deportistas que disponen de mucho tiempo libre al día.
2. En relación a la cantidad de tiempo libre al día, los deportistas consideran que disponen de 1 a 3 horas/día en su mayoría, seguido de aquellos deportistas que tienen de 4 a 6 horas/día.
3. Refiriéndonos a la época del año, la mayoría de los practicantes responden que disponen de éste tiempo libre al día por igual en todas las épocas del año. A pesar de esta afirmación, sólo una pequeña proporción afirman de disponer de más tiempo libre en el verano que en el resto del año.
4. Los resultados referidos al empleo del tiempo libre, demuestran que los deportistas de aventura emplean su tiempo libre en estar con los amigos, en hacer deporte y en hacer turismo.
5. Por último, los encuestados afirman que el lugar que ocupan los deportes de aventura en su tiempo libre es considerado como muy importante, seguido de aquellos sujetos que afirman que es importante. Estos datos nos demuestran la idea firme de significatividad de estos deportes en el tiempo libre de los deportistas de aventura.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, A. y Fernández, B. (1998). La encuesta como técnica de investigación social. En A.J. Rojas, J.S. Fernández y C.Pérez, *Investigar mediante encuestas. Fundamentos teóricos y aspectos prácticos*. Madrid. Síntesis. (pp. 31-44).

- Baena, A. y Rebollo, S. (2008). Análisis del perfil sociodemográfico de la mujer como participante en raids de aventura. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 30-34.
- Bouchet, P., Lebrun, A.M. y Auvergne, S. (2004). Sport tourism consumer experiences: a comprehensive model. *Journal of sport tourism*, 9, (2), 127-140.
- Bustillo, CH. (2005). Preparado para triunfar. Raids, el asalto a la competición. *Revista Outdoor* (3), 51-55.
- Cater, E. y Lawman, G. (1994). *Ecotourism. Sustainable Option?*. New York, NY John Wiley & Sons, Inc.
- Clary, D. (1991). Las motivaciones recientes del turista y la emergencia de los productos turísticos. ¿Crisis del turismo? Las perspectivas en el nuevo escenario internacional. Sevilla: UIMP, Casas de Velázquez, Unicaza.
- Colás, P. y Buendía, L. (1994). *Investigación educativa*. Sevilla. Alfar.
- Creasey, M. (2008). *Advanced rock climbing*. New York: Southwater.
- De Chatillón, G. (2007). II Oman Adventure. Bike and Run!. *Revista FinisherTriatlon* (74), 54-55.
- García Fernández, P. & Quintana Valverde, M. (2005). *Introducción a las Actividades en la Naturaleza*. Sevilla: Ed. Wanceulen.
- García Ferrando, M. (2000). La encuesta. En M. García Ferrando, J. Ibáñez, y F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid. Alianza. (pp. 167-201).
- García Ferrando, M. (2001). El turismo deportivo para todos. Un reto sociológico. Comunicación presentada en el VII Congreso Español de Sociología. Grupo de trabajo nº10. *Turismo, Ocio y Deporte*. Salamanca. 2001.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, (44), 15-38.
- García Montes, M.E. y Ruiz Juan, F. (2004). El ocio y la recreación físico-deportiva en la sociedad española actual. En, *Actas del IV Congreso Internacional de Educación Física e interculturalidad. El deporte unión de culturas* [CD ROM]. Cancún: Universidad de Murcia.
- Granero Gallegos, A. (2004). *Expectativas y vivencias en la actividad físico-deportiva del peregrino. Un antes y un después en el Camino de Santiago*. Universidad de Almería, Almería.
- Granero Gallegos, A. (2004). Las actividades físico-deportivas en la naturaleza y la industria turística. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, Vol. 7, (26), 111-127
- Gutiérrez Dávila, M. y Oña Sicilia, A. (2005). *Metodología en las ciencias del deporte*. Madrid. Ed. Síntesis.
- Hall, C.M. y Weiler, B. (1992). What's Special About Interest Tourism?, En B. Weiler Y C.M. Hall, (Eds.), *Special Interest Tourism* (1-14). London. Belhaven Press.

- H. Heidi Sung Alastarir Morrison, M. y O'Leary, J.T. (1996). *Definición de Turismo de Aventura. Marco conceptual para la aplicación empírica desde la perspectiva de los proveedores*. Conferencia Anual de 1996 sobre Educadores en Turismo y Viajes. Ottawa, Octubre de 1996.
- Jefferson, A. (1995). Prospect for Tourism- A Practitioner's View. *Tourism Management*, 16 (2), 101-105.
- Lagardera, F. (1997). Género femenino y actividades físico-deportivas en la naturaleza: El caso de la mujer aragonesa. Diputación General de Aragón. Aragón.
- Lapetra Costa, S. & Guillén Correas, R. (2005). La motricidad de las actividades físico-deportivas en la naturaleza. La función recreativa de su práctica en la sociedad contemporánea. *Apunts. Educación Física y Deportes* (80), 53-62.
- Manzano, V.G.; Rojas, A.J. y Fernández, J.S. (1996). *Manual para encuestadores. Fundamentos del trabajo de campo. Aspectos prácticos*. Barcelona. Ariel.
- McCarville, R.E. y Smale, B.A. (1995). Perceived Constraints to Leisure Participation Within Five Activity Domains. *Journal of Park and Recreation Administration* 11 (2), 40-59.
- Olivera, A. & Olivera, J. (1998). Análisis de la demanda potencial de las actividades físicas de aventura en la naturaleza en la ciudad de Barcelona. *Apunts. Educación Física y Deportes* (52), 92-102.
- Pierón, M. (2004). Introducción. En F. Ruiz Juan y M.E. García Montes, *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre (pp.15-16)*. Almería. Inédito.
- Padilla, J.L.; González, A. y Pérez, C. (1998). Elaboración del cuestionario. En A.J. Rojas, J.S. Fernández y C. Pérez, *Investigar mediante encuestas. Fundamentos teóricos y aspectos prácticos*. Madrid. Alianza. (pp. 115-140).
- Sallent, O. (1991). Deporte y turismo: un campo fascinante. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 26, 53-59.
- Savoldelli, J. & Walther, A. (2001). *Performance to the adventure sports*. Barcelona. Ed. De Vecchi.
- Santesmases, M. (1997). *DYANE*. Madrid. Pirámide.
- Sierra Bravo, R. (2001). Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios. Madrid. Ed. Paraninfo Thomson Learning.
- Torres, M.A. (2004). Entrevista al Equipo Red Bull. <http://www.desnivel.com> (Consulta realizada del 18 de septiembre de 2004).
- Whelan, T. (1991). *Nature Tourism. Managing for the Environment*. Washington, DC. Island Press.