



Alpinismo y calidad de vida: beneficios y riesgos desde una perspectiva autobiográfica

Mountain climbing and quality of life: benefits and risks from an autobiographical perspective

Andrés Costa-Marino¹, Vicente J. Beltrán-Carrillo^{2*}, David González-Cutre², Alejandro Jiménez-Loaisa³

¹Centro Excursionista Almoradí (Alicante, España); ²Departamento de Ciencias del Deporte, Centro de Investigación del Deporte, Universidad Miguel Hernández de Elche (Alicante, España); ³Departamento de Didáctica de la Educación Física, Artística y Música, Facultad de Educación de Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha (Toledo, España).

*Autor para correspondencia: ybeltran@umh.es

RESUMEN

La actividad física posee un potencial considerable para mejorar la calidad de vida de las personas cuando se realiza en el medio natural. El objetivo de este estudio cualitativo fue identificar los beneficios y riesgos que el alpinismo puede comportar para la calidad de vida de sus practicantes, a partir de datos autobiográficos de un alpinista que ejerció el rol de investigador participante. La información autobiográfica se analizó mediante un análisis temático de carácter inductivo y descriptivo. Por un lado, se identificaron seis temas relacionados con los beneficios del alpinismo para la calidad de vida: motivación y ganas de vivir, control emocional, concentración y desconexión/evasión, superación de retos y percepción de competencia, dimensión social, y la belleza del medio natural y el disfrute estético. Por otro lado, se identificaron tres temas referentes a riesgos del alpinismo para la calidad de vida: riesgos para la salud e integridad física, problemas de convivencia social durante las expediciones, y adicción a la actividad y problemas de conciliación familiar. A partir de estos resultados, este estudio finaliza con una serie de implicaciones para los profesionales del sector.

Palabras clave: Actividad física; deporte; naturaleza; salud; bienestar.

ABSTRACT

Physical activity has a considerable potential to improve people's quality of life when it is performed in the natural environment. The aim of this qualitative study was to identify the benefits and risks that mountain climbing can involve to the climbers' quality of life, by analysing the autobiographical data of a mountain climber who played the role of participating researcher. The autobiographical information was analysed through an inductive and descriptive thematic analysis. On the one hand, six themes related to the benefits of mountain climbing for quality of life were identified: motivation and the will to live, emotional control, social dimension, and the beauty of the natural environment and aesthetic enjoyment. On the other hand, three themes related to mountain climbing risks for quality of life were identified: risks to health and physical integrity, problems of social coexistence during the expeditions, and activity addiction and family conciliation problems. Based on these results, this study ends with a series of implications for professionals of this sector.

Keywords: Physical activity; sport; nature; health; well-being.

INTRODUCCIÓN

Desde su inclusión dentro de la literatura médica en la década de los 60, el término "calidad de vida" ha sido utilizado cada vez más frecuentemente en el ámbito científico (Post, 2014). Aunque existen multitud de definiciones que ponen de manifiesto la falta de consenso acerca de su significado concreto, una definición adecuada podría ser la propuesta por Wood-Dauphinée et al. (2002), quienes definen "calidad de vida" como la percepción general y la satisfacción de los individuos respecto a cómo están las cosas en sus vidas. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud define este término como la



percepción de los individuos acerca de su posición en la vida en el contexto cultural y en los sistemas de valores en los que viven, en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones (WHOQOL Group, 1998).

En cualquier caso, la mayoría de las definiciones propuestas acerca de esta locución coinciden en el carácter multidimensional de la misma. A raíz de la revisión de Post (2014), se desprende que la calidad de vida va más allá de la salud física (ausencia de enfermedad) y mental (bienestar psicológico), puesto que también incluye formas de salud social (contactos e interacciones sociales) y funcional (incluyendo tanto el funcionamiento físico en términos de auto-cuidado, movilidad, y actividad física, como el funcionamiento social en relación con la familia y el trabajo).

En este sentido, la sociedad actual influye a menudo negativamente en la calidad de vida de las personas, como así podrían demostrar las altas tasas de depresión y ansiedad reportadas por las principales instituciones encargadas de gestionar políticas de salud a nivel mundial (Organización Mundial de la Salud, 2017). Estos problemas son especialmente evidentes dentro de los contextos urbanos, donde se concentran la mayor parte de la población mundial y se observan estos patrones de manera más significativa (McKenzie et al., 2013).

La realización de actividad física (AF) tiene un impacto positivo en todas las esferas de la calidad de vida de las personas. Desde un punto de vista físico, practicar AF disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión o la diabetes tipo II, así como también ayuda a reducir la obesidad y la incidencia de algunos tipos de cáncer (Li y Siegrist, 2012; Nilsson, et al., 2019). A nivel psicológico, hacer AF ayuda a mejorar el bienestar mental y la autoestima de las personas, y reduce la sintomatología de trastornos como la depresión o la ansiedad (Rebar et al., 2015). Socialmente, la AF fomenta la confianza y los comportamientos prosociales de aquellos individuos que la practican, en comparación con los que no la realizan (Di Bartolomeo y Papa, 2017). Por ello, el sedentarismo y la inactividad física, tan presentes en las rutinas de vida actuales, suponen un perjuicio para la calidad de vida de los individuos. La adquisición de un estilo de vida activo se convierte, de esta manera, en una cuestión especialmente relevante que debe ser abordada por los profesionales de la salud y de la AF.

Algunos autores, como Abraham et al. (2010), defienden que la AF posee un potencial considerable para mejorar la calidad de vida de las personas si se desarrolla en el medio natural. Así, factores como la fatiga mental y el estrés disminuyen cuando las personas realizan AF en este tipo de ambientes, a la vez que fomenta capacidades como la tolerancia a la frustración y la expresión de emociones positivas. De hecho, la acción de sentirse conectado y observar la naturaleza, sin realizar ningún tipo de actividad en ella, puede mejorar la calidad de vida de las personas *per se* (Cervinka et al., 2012). Incluso hay trabajos que defienden que la relación con la naturaleza puede ser una necesidad psicológica básica (Baxter y Pelletier, 2019). No obstante, la realización de AF dentro de este medio presenta mayores beneficios que observar y vivenciar de manera pasiva el propio paisaje (Martens et al., 2011).

El alpinismo es una de las actividades naturales físico-deportivas más practicadas en España (Consejo Superior de Deportes, 2019). Según la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), el alpinismo ha ido evolucionando a lo largo del tiempo. En la actualidad, hace referencia a un deporte que puede demandar nociones de esquí de montaña, escalada en roca, en hielo o terreno mixto, así como conocimientos de orientación, con el objetivo de alcanzar una cumbre. Además, esta modalidad se caracteriza por poseer estructuralmente mayores niveles de riesgo físico para sus practicantes, en comparación con otras actividades y/o deportes, lo que conlleva que estos deportistas tengan que lidiar con situaciones complejas a través de sus propias habilidades y recursos personales (Fave et al., 2003).

De esas situaciones, suelen derivarse conjuntamente experiencias psicológicas y emocionales significativas que conectan al individuo con la naturaleza que le envuelve, y que influyen positivamente en su bienestar psicológico, vitalidad y significado que éste le da a su propia vida (Cervinka et al., 2012). Estas respuestas positivas suponen un buen pretexto para prevenir y/o tratar aquellas que afectan negativamente a la calidad de vida (Cervinka et al., 2012; Martyn y Brymer, 2016). Por tanto, las actividades naturales como el alpinismo pueden constituir un medio interesante para mejorar la calidad



de vida percibida de las personas, siempre y cuando se disfrute de ellas y se minimicen los riesgos de esta actividad (Dean et al., 2018).

El objetivo de este estudio cualitativo fue identificar los beneficios y riesgos que el alpinismo puede comportar para la calidad de vida de sus practicantes, a partir de datos autobiográficos de un alpinista que ejerció el rol de investigador participante. A la luz de los resultados, este artículo finaliza con una serie de implicaciones para los profesionales del sector.

MÉTODO

Diseño

Las autobiografías han sido empleadas dentro de disciplinas como la psicología y la sociología de la salud como instrumentos para generar conocimiento de utilidad destinado a mejorar la calidad de vida de las personas (Sparkes y Stewart, 2016). Generalmente, los individuos que eligen relatar su vida tratan de recoger sus puntos de vista respecto a sus experiencias (positivas y negativas), sus conflictos, sus logros, y sus transformaciones (Burke y Sparkes, 2009). Cuando estas narraciones son llevadas a cabo por protagonistas que realizan actividades y/o deportes de riesgo, el análisis de la información autobiográfica permite examinar profundamente la intensidad con la que los sujetos viven sus experiencias durante dichas actividades, a la vez que permite entender el impacto que estas ejercen sobre ellos.

El método autobiográfico es atractivo precisamente por las explicaciones subjetivas que da el participante sobre sus acciones (De Miguel, 2017). Desde una posición ontológica relativista, esta descripción es subjetiva y aceptada, pues se concibe la realidad social como una construcción humana múltiple y cambiante que, por tanto, va ligada a la percepción de la realidad social y del contexto que percibe cada sujeto (Smith y McGannon, 2018).

En un deporte como el alpinismo, donde el individuo se enfrenta a situaciones cognitiva y emocionalmente complejas que debe resolver, el análisis de la información proveniente de este tipo de metodología puede ayudar a identificar aspectos que son difíciles de detectar, interpretar y expresar con metodologías cuantitativas de investigación. En este sentido, y hasta donde llega nuestro conocimiento, no existen estudios autobiográficos previos que hayan planteado un objetivo similar al propuesto en este estudio.

Participantes

Los datos cualitativos recopilados en este estudio pertenecen a las historias de vida narradas por un adulto varón que ejerció el rol de investigador participante (AC, iniciales del primer autor de este artículo). En el momento en el que se llevó a cabo la presente investigación, AC tenía 23 años y cursaba el grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad Miguel Hernández de Elche. AC tuvo como profesor a VB (iniciales del segundo autor del artículo) en varias asignaturas del grado. Esta circunstancia propició una buena relación personal entre ambos, que les llevó, tras muchas conversaciones, a plantear la realización de este estudio, que representaba los intereses de ambas partes. Por un lado, AC estaba muy interesado en reflexionar sobre su propia vida como alpinista, para entenderse mejor a sí mismo y lo que este deporte significaba en su vida. Era una manera más de disfrutar del alpinismo y de percatarse de los beneficios y riesgos que implicaba, para llegar a una práctica más consciente y constructiva que influyera positivamente en su vida. Además, el proceso del estudio le serviría para mejorar su formación como futuro profesional del sector. Por otro lado, el estudio respondía al interés de VB, y otros compañeros de su grupo de investigación, en lo que concierne a la investigación cualitativa y las actividades en el medio natural.

AC nació en Argentina, donde permaneció hasta los siete años antes de emigrar a España, país de residencia en la actualidad. Desde su niñez, AC había realizado AF recreativa en el medio natural en Argentina, donde permaneció amplios períodos de tiempo en un contexto montañoso y salvaje. Además, sus padres le inculcaron desde niño la importancia de respetar y disfrutar de la naturaleza, así como la afición por viajar. Estas circunstancias, unidas a la realización de un curso en el que descubrió la



escalada, fueron experiencias clave que conformaron la personalidad del participante y su pasión por el alpinismo. De hecho, más tarde impulsó junto con varias amistades de su círculo cercano el primer club de alpinismo de Río Cuarto (Argentina), su ciudad natal. En el momento del estudio, llevaba cinco años realizando alpinismo, los dos últimos organizando y participando en expediciones de carácter internacional, realizando algunas de las ascensiones en solitario.

Procedimiento y análisis de datos

Los datos cualitativos recopilados en este estudio pertenecen a dos fuentes de información autobiográficas recogidas por AC desde junio del 2018 hasta abril del 2019. La primera de ellas fue una memoria autobiográfica, donde el alpinista describía etapas y sucesos relevantes que había vivido en relación a su deporte, ordenados de forma cronológica. Este documento también incluía reflexiones personales y conversaciones mantenidas con otros alpinistas a lo largo de sus años de práctica de este deporte. La segunda fuente de información fue un diario de expedición de alpinismo a Latinoamérica. En este diario, el participante recopiló toda la información relativa a lo que sintió, pensó y experimentó antes, durante y después del viaje, de junio a agosto de 2018, incluyendo igualmente conversaciones con otros alpinistas. La identidad del resto de alpinistas que se mencionan en ambas fuentes de información autobiográfica se protegió con el uso de pseudónimos por motivos éticos. Ambos textos escritos podrían considerarse autobiografías de carácter parcial (De Miguel, 2017), puesto que el participante se refería a un aspecto concreto de su vida como era el alpinismo y a sus experiencias en torno a esta práctica.

La información autobiográfica se analizó mediante un análisis temático (Braun y Clarke, 2006; Sparkes y Stewart, 2015). Este tipo de análisis busca identificar, organizar, y proporcionar temas detallados a partir de la lectura y relectura de los datos recogidos, para dar a conocer resultados que ayuden a la comprensión del fenómeno de estudio (Braun y Clarke, 2006). De esta forma, todos los fragmentos de texto que representaban ideas relacionadas con los beneficios y riesgos que el alpinismo puede comportar para la calidad de vida de sus practicantes fueron seleccionados, en un proceso de codificación inicial inductivo y descriptivo. Posteriormente, se corroboró que todos los códigos podían ser agrupados en seis temas que hacían referencia a beneficios del alpinismo para la calidad de vida (motivación y ganas de vivir, control emocional, concentración y desconexión/evasión, superación de retos y percepción de competencia, dimensión sociocultural, la belleza del medio natural y el disfrute estético), y en tres temas referentes a riesgos del alpinismo para la calidad de vida (riesgos para la salud e integridad física, problemas de convivencia social durante las expediciones, adicción a la actividad y problemas de conciliación familiar). Este sistema de temas y subtemas sirvió de estructura para los resultados presentados en el siguiente apartado.

El análisis de la información fue liderado por AC, mientras que los autores restantes ejercieron el rol de *amigos críticos*, revisando el proceso de análisis y planteando sugerencias que mejorasen la coherencia del análisis temático. El rol de los *amigos críticos* fue útil para mejorar la calidad de las reflexiones, así como para incrementar el rigor y la confiabilidad del análisis de datos (Smith y McGannon, 2018). Los *amigos críticos* también colaboraron activamente en la redacción del artículo, entendida como parte fundamental del análisis temático (Braun y Clarke, 2006). La versión final del artículo fue revisada en profundidad por AC, que se aseguró, como informante, de que los resultados e ideas del artículo eran congruentes con sus experiencias vividas y reflejaban su opinión respecto al fenómeno de estudio. Esta última revisión se llevó a cabo como estrategia añadida para mejorar el rigor y la confiabilidad del estudio (Shenton, 2004).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se describen, interpretan y discuten los temas derivados del análisis de datos.



Beneficios del alpinismo para la calidad de vida de los practicantes

Motivación y ganas de vivir

En sus relatos, AC recopiló algunos pensamientos y conversaciones relativas a cómo el alpinismo ayudaba, a él y a sus compañeros, a encontrar motivación y ganas de vivir, incluso en momentos o fases de la vida bastante angustiosas:

Miguel: Hay días que no te quieres ni levantar, y llegas aquí, haces un par de vías, echas unas risas y la vida te ha cambiado [Memorias autobiográficas, conversación con Miguel, noviembre 2018].

No había perdido la ilusión, había perdido el sentido de la vida, no tenía un motivo por el que vivir y fue la montaña la que me permitió vivir un tiempo sin motivo y luego regalarme retos, que se convertían en motivos para vivir [Memorias autobiográficas, enero 2017].

Los escaladores y alpinistas suelen disfrutar mucho con la práctica de su deporte y mostrar una elevada motivación intrínseca hacia estas actividades (Fave et al., 2003; López-Fernández et al., 2013). El disfrute de la propia práctica suele ser el principal motivador para la práctica de ejercicio en el medio natural, con los beneficios psicológicos que esto comporta (Fraser et al., 2019). Pese a vivir momentos difíciles, el saber que se puede practicar un deporte que gusta tanto puede ayudar a sobrellevar los problemas de la vida, y generar ilusión y ganas de vivir. En este sentido, existen estudios que han demostrado que diferentes disciplinas relacionadas con el alpinismo, como pueden ser la escalada en roca (Luttenberger et al., 2015) o el senderismo por montaña (Sturm et al., 2012) pueden ser de utilidad para generar emociones positivas y reducir los síntomas depresivos.

Además, la práctica del alpinismo puede, como indica AC, ser fuente de retos y objetivos que guíen la conducta y den sentido a la propia existencia. Al fin y al cabo, los seres humanos necesitamos tener metas en la vida, que sean fuente de motivación y le den sentido a nuestra vida y a lo que hacemos en ella (Weinstein et al., 2012).

Control emocional

A veces, el alpinismo conlleva enfrentarse a situaciones estresantes que pueden durar desde unos pocos minutos, hasta varios días. Ante las cambiantes y exigentes demandas del entorno, la capacidad que debe tener el alpinista para regular y adaptar sus comportamientos y emociones debe ser elevada:

Cuando estoy en un problema tan grande no puedo permitirme enfadarme, darme por vencido, arrepentirme, ni nada por el estilo. Mi cabeza solo piensa en soluciones, descarta todo lo que no es viable... [Diario de expedición a Latinoamérica, julio 2018].

Los alpinistas suelen caracterizarse por su alta capacidad para regular y adaptar su comportamiento a las demandas de una situación concreta con el fin de lograr sus objetivos (Luttenberger et al., 2015). Esta habilidad se relaciona con la sensación de tener el control individual sobre la propia vida, aspecto fundamental para resolver otros problemas del día a día (Montag et al., 2010). En el presente estudio, el propio participante reconocía que el alpinismo le había ayudado a mejorar la gestión de sus emociones en otras facetas de su vida:

...tuve que aprender a estar sereno en esas situaciones [relacionadas con el alpinismo], controlar el estrés de la situación y actuar con calma. Pienso que eso a veces me ayudó a poder controlar la ansiedad que sufría a causa del fin de mi relación [Memorias autobiográficas, enero 2017].

Concentración y desconexión/evasión

El participante hizo numerosas alusiones a la desconexión y evasión de la realidad diaria que experimentaban, tanto él como sus compañeros, al practicar alpinismo. Esta desconexión les servía para recuperar vitalidad y sobrellevar las preocupaciones cotidianas:

No era consciente de lo alto que estábamos hasta que llegue a la repisa, era como si estuviese abstraído mientras me movía” [Diario de expedición a Latinoamérica, julio 2018].

Sara: “Es como el que sale a correr, o hace yoga, desconecto de todo y vuelvo con las pilas cargadas” [Memorias autobiográficas, conversación con Sara, junio 2018].



Lucía: “Ni siquiera en la época de exámenes dejo de ir. De hecho, creo que es cuando mejor me viene” [Memorias autobiográficas, conversación con Lucía, diciembre 2018].

Tal y como indica el propio participante, este fenómeno de desconexión con los problemas de la vida diaria surgía principalmente cuando se enfrentaba a circunstancias en la montaña que demandan toda su atención y concentración:

“...he empezado a plantearme objetivos de alpinismo mucho más serios, haciendo las escaladas más importantes de muchas montañas... para desconectar. Encuentro la desconexión en circunstancias que demandan toda mi atención y concentración” [Memorias autobiográficas, septiembre 2017].

Según López-Fernández et al. (2013), la evasión de la vida cotidiana es uno de los principales motivos para practicar escalada en roca, una actividad propia del alpinismo. Este deseo de escapar de lo rutinario se ha relacionado con la alta tendencia que suelen poseer los alpinistas a buscar situaciones y sensaciones novedosas constantes (Monasterio et al., 2014). La búsqueda de la desconexión a través del alpinismo puede ser de ayuda para sobrellevar mejor los problemas de la vida y percibir una mejor calidad de vida.

Superación de retos y percepción de competencia

El alpinismo, como cualquier modalidad deportiva, brinda la oportunidad de enfrentarse a situaciones que suponen retos personales, lo que supone un motivo habitual de práctica (López-Fernández et al., 2013). Cuando estos desafíos son superados, la percepción que tiene la persona sobre su propia competencia aumenta, lo que suele implicar consecuencias psicológicas positivas (p. ej. aumentos en autoestima, autoconfianza y autoconocimiento) relacionadas con mejoras en la calidad de vida de los individuos (Luttenberger et al., 2015; Ryan et al., 2008):

“...me puso tan a prueba como nunca lo había hecho con nada ni nadie, y di la talla. Eso te hace sentirte tan bien contigo mismo. Te da mucha confianza en ti mismo el saber que puedes contar contigo, el saber que estás preparado física y técnicamente para casi cualquier cosa” [Diario de expedición a Latinoamérica, julio 2018].

“Cuando estás ante una situación así y la superas... te sientes vivo y muy contento contigo mismo, por eso también me gusta esto” [Diario de expedición a Latinoamérica, julio 2018].

Dimensión social

Uno de los rasgos más característicos de la personalidad de los alpinistas es su sentido de cooperación (Monasterio et al., 2014). A menudo, trabajar conjuntamente es vital para superar ciertas situaciones complicadas que plantea la montaña:

“Compartir un reto, sea cual sea, creo que siempre crea una relación de unión entre esas dos o más personas. En montaña pasa lo mismo. Y esa relación es más fuerte cuantas más penurias se pasan juntos, cuanto más dependes de la otra persona para conseguir el logro, que quizás en determinado punto simplemente sea sobrevivir. Creas tal confianza en la otra persona, que al abandonar ese ambiente (de montaña) sigues teniendo una relación muy fuerte” [Memorias autobiográficas, febrero 2017].

Consecuentemente, se refuerzan vínculos emocionales entre sujetos que trascienden las propias experiencias deportivas. Los relatos que se muestran a continuación reflejan claramente los estrechos vínculos sociales que se pueden generar durante la práctica del alpinismo, así como su impacto positivo en la calidad de vida de los practicantes:

...si ya guiar a desconocidos es muy gratificante, ver llorar a tu padre y abrazarle tras hollar la cima de su primer y único 4000, es algo extraordinario. Compartir las experiencias con familiares hace que todo sea más intenso. También puede resultar que la montaña pase a un segundo plano...” [Memorias autobiográficas, septiembre 2016].

En esta última expedición tuve una cirugía de apendicitis, y por suerte acababa de llegar mi compañero, quien sin dudarlo me acompañó en esos momentos, aun teniendo que dormir en el suelo de mi habitación. Al darle las gracias, me respondió que no se las diese, que yo era como su hermano pequeño [Memorias autobiográficas, agosto 2018].



La literatura científica ya ha destacado las importantes contribuciones que pueden ofrecer las actividades en la naturaleza para el fomento de la salud y bienestar de los ciudadanos y las conductas prosociales de la ciudadanía (Eigenschenk et al., 2019). De hecho, la solidaridad, cohesión y cooperación que requiere el alpinismo parece estar alejada de los valores culturales habituales en las sociedades occidentales actuales, en las que el individualismo es un valor vertebrador (Hamamura, 2012). AC plantea una reflexión interesante en este sentido:

La montaña a su vez tiene eso. Cada persona va con sus planes, con sus objetivos, pero cuando alguien está en problemas nadie lo duda. Está claro que todos apoyaremos y aportaremos en lo posible para rescatarle o ayudarle. Ese apoyo desinteresado es algo único en la sociedad actual, que de norma general suele ser mucho más egoísta” [Memorias autobiográficas, abril 2017].

La belleza del medio natural y el disfrute estético

El entorno tiene un papel fundamental en la configuración de la experiencia y el bienestar de la persona. Como describe Monforte (2018) desde la perspectiva del nuevo materialismo, el medio natural se entiende como un agente activo, que, como tal, interactúa con las personas y les afecta. Diferentes estudios demuestran que el contexto influye en las personas que practican AF en el medio natural. Por ejemplo, el estudio de Martens et al. (2011) indica que el hecho de observar paisajes naturales y salvajes puede favorecer la reducción del estrés de los individuos y su reconstitución psicológica. Realizar AF en la naturaleza se ha asociado con mayores niveles de disfrute, satisfacción e intención de repetir nuevamente las actividades realizadas, en comparación con realizar ejercicio de forma *indoor* (Kerr y Houge, 2018; Sturm et al., 2012). Otros estudios han comparado cómo afecta el hecho de realizar AF en una zona urbana, un entorno verde artificial y un entorno verde virgen (Abraham et al., 2010; Martens et al., 2011), obteniéndose mayores beneficios psicológicos en factores como la fatiga mental, el estrés, la tolerancia a la frustración, la expresión de emociones positivas y el relax a medida que el contexto es más complejo y salvaje (más rico en elementos naturales como la vegetación, agua y animales). Los resultados de este estudio irían en línea con estas evidencias científicas previas:

Lucas: “Por más que hollar una cumbre siempre aporte mucha felicidad, hacerlo en un día radiante y con unas vistas esplendidas, no tiene precio”. [Diario de expedición a Latinoamérica, conversación con Lucas, julio 2018].

“...disfruté de las vistas impresionantes que había hacia todos los sitios, el día era espectacular...” [Diario de expedición a Latinoamérica, julio 2018].

Miguel: De hecho, para mí no es lo mismo escalar en resina que hacerlo en roca, ya no es solo la actividad, en la naturaleza consigo ese plus de relax que no tengo en el rocódromo [Memorias autobiográficas, conversación con Miguel, enero 2019].

Riesgos del alpinismo para la calidad de vida de los practicantes

Riesgos para la salud e integridad física

El alpinismo es una macro-modalidad que alberga diversas disciplinas catalogadas como de alto riesgo. Por ello, existe la posibilidad de que sus practicantes puedan sufrir accidentes que comprometan su salud e integridad física en momentos puntuales de sus experiencias. Cuando los retos planteados son altamente exigentes, como era el caso del alpinista de este estudio, estos percances pueden llegar a ser graves o incluso poner en riesgo la propia vida:

“Mi mayor preocupación es la altura, porque si me da un mal agudo de montaña de manera repentina, y con cierta gravedad, no podría valerme por mí mismo, lo que podría suponerme la muerte. Además, detectar un mal agudo de montaña de manera temprana es complicado...” [Diario de expedición a Latinoamérica, junio 2018].

Creo que sí que podría haber perdido la vida, tanto en la cresta del Nevado Mateo [5150 metros de altitud], como si me hubiese dado una apendicitis en altura... o se hubiese complicado la cosa en el Yanapaccha [5460 metros de altitud]. En esos sitios ya vas al límite [Diario de expedición a Latinoamérica, agosto 2018].



A veces, el riesgo que el alpinista asume en momentos determinados de su vida se ve influido por su estado de ánimo. Se suelen asumir más decisiones arriesgadas cuando una persona se encuentra bajo un estado psicológico inestable y/o negativo (Bruyneel et al., 2009; Fave et al., 2003), tal y como experimentó el participante en un momento puntual de su vida:

“...cuando lo dejé con mi pareja, entré en depresión. Viví la ansiedad por primera vez en mi vida... fue la primera vez que me vi superado... nada me sacaba del bucle en el que estaba metido. Por ello, un día decidí empezar a hacer actividades con el mayor riesgo posible, como empezar a escalar sin cuerda...” [Memorias autobiográficas, junio 2016].

Problemas de convivencia social durante las expediciones

Las expediciones del participante acarreaban viajes de larga duración a lugares remotos, donde a menudo su grupo trabajaba y convivía en condiciones de incomodidad que derivaban en problemas de convivencia social:

Roberto: Uno de los problemas más graves de las expediciones son las relaciones entre los integrantes de estas [Memorias autobiográficas, conversación con Roberto, febrero 2019].

El hecho de encajar con el otro, entenderte y conocerse puede facilitar mucho las cosas, pero como cualquier tipo de convivencia, supongo. Igual en estos casos se acentúan más esos roces que pueden surgir al compartir un mismo espacio, reducido generalmente, durante mucho tiempo [Diario de expedición a Latinoamérica, julio 2018].

Según Anicich et al. (2015), los conflictos en alta montaña pueden perjudicar la seguridad de sus integrantes. Al dañarse la comunicación entre estos, el rendimiento de la expedición puede verse comprometido. Además, ir en grupo implica serias limitaciones y responsabilidades si algún compañero posee menos nivel como alpinista o padece algún accidente o problema de salud. Por ello, el participante relató en su diario las ventajas de ir solo en algunas expediciones:

...pienso que sigo vivo porque fui solo, si hubiese estado con alguien que no fuese tan fuerte mentalmente hubiésemos muerto los dos, por eso a veces prefiero hacer las cosas solo [Diario de expedición a Latinoamérica, julio 2018].

Cuando vas solo, simplemente tienes que asumir lo que vas a hacer tú, pero si vas con otro ya empieza a contar tu responsabilidad, el sentimiento de culpa si pasa algo, el sentimiento egoísta de que el otro en determinado momento puede suponer una carga... e incluso la muerte si se llega a una situación límite [Diario de expedición a Latinoamérica, julio 2018].

Adicción a la actividad y problemas de conciliación familiar

Un problema derivado de los deportes de carácter extremo es la adicción que puede generar la propia actividad (Heirene et al., 2016). En línea con lo señalado por Sicilia et al. (2015), esta adicción puede provocar un “síndrome de abstinencia” que lleve a sufrir ansiedad y obsesión por volver a la actividad, incluso en momentos desaconsejados por motivos de salud:

Ramón: Creo que lo peor es cuando ves que está nevando y no puedes ir. Te tiras el día mirando condiciones, meteorología... obsesionado a ver si puede haber un hueco para ir [Memorias autobiográficas, conversación con Ramón, febrero 2019].

Hoy salí del hospital [tras operación de apendicitis]. Todo bastante bien, me han dicho que me cuide hasta el domingo tomando dieta blanda y luego ya vida casi normal. Al llegar a casa hice un poco de reposo, pero no aguantaba. Así que fui a comprar estacas de nieve y una bombona de combustible, pensando en que los últimos días antes de venirmos podríamos hacer un último 5000 o 6000 [Diario de expedición a Latinoamérica, julio 2018].

Según describe AC, este malestar y la necesidad de volver a practicar alpinismo solía producirse al poco de acabar una expedición. Y cada vez necesitaba que la “dosis” fuera más fuerte, es decir, que el reto fuera más impactante:

El problema es que después de la actividad generalmente volvía a sentir el mismo malestar, por lo que tenía que volver a realizar una actividad similar [Memorias autobiográficas, septiembre 2016].



Cuando acaba una expedición con éxito estás eufórico durante los primeros días, y piensas en cuál va a ser el próximo gran objetivo... tiene que estar más lejos, más inaccesible, ser más difícil, tener un grado alto en exposición, ser más bonito... [Diario de expedición a Latinoamérica, agosto 2018].

El tiempo de ausencia fuera de casa, la despreocupación de los asuntos familiares, y el malhumor transmitido cuando no se podía realizar alpinismo fueron algunas de las consecuencias negativas de la adicción a esta actividad deportiva. Así lo explicaron algunos compañeros de AC que ya vivían en pareja y con hijos:

Pedro: Hace años, como mi mujer no me dejaba ir, me preparé todo, le dije que me iba a tirar la basura y me fui a Austria a escalar en hielo [Memorias autobiográficas, conversación con Pedro, febrero 2019].

Daniel: Mi mujer ya me ha dado el ultimátum, este es el último viaje que hago de hielo (a Noruega) [Memorias autobiográficas, conversación con Daniel, enero 2019].

Miriam: Es que se va a escalar todos los días y ahora tiene una criatura de un año, no puede pretender que la críe solo la madre [Memorias autobiográficas, conversación con Miriam, abril 2019].

Lucía: Hay veces que es difícil entenderle, siempre está escalando y cuando llueve o no puede, se cabrea [Memorias autobiográficas, conversación con Lucía, abril 2019].

Los alpinistas, al igual que otros practicantes de deportes de alto riesgo, pueden experimentar síntomas de adicción similares a los de personas con adicciones comportamentales o de consumo de sustancias (Heirene et al., 2016). La práctica compulsiva de ejercicio puede acabar desplazando otras facetas importantes de la vida, como la familia o el trabajo (Lichtenstein et al., 2017), afectando negativamente a la calidad de vida de estas personas. Tal y como se desprende de las conversaciones recogidas por AC, la adicción hacia el ejercicio suele darse especialmente en los hombres, dato que coincide con las evidencias científicas previas (Dumitru et al., 2018).

CONCLUSIONES E IMPLICACIONES PARA LA PRÁCTICA PROFESIONAL

En línea con lo que apuntan Sparkes y Smith (2014), aunque la metodología cualitativa de este estudio no permite la generalización de los resultados en términos positivistas, este artículo aporta una información que puede resultar relevante, útil y transferible a poblaciones y contextos similares. Los resultados de este estudio revelan que la práctica del alpinismo puede conllevar importantes beneficios y riesgos para la calidad de vida de sus practicantes. En este sentido, los profesionales del alpinismo deberían trabajar para minimizar los riesgos y maximizar los beneficios derivados de esta práctica entre sus deportistas. A partir de los resultados de este estudio, y para intentar conseguir este propósito, los profesionales del deporte que trabajan en este sector podrían tener en cuenta las siguientes estrategias de intervención:

- Informar a los practicantes de los potenciales beneficios y riesgos del alpinismo, para fomentar una práctica constructiva en armonía con otras actividades y responsabilidades cotidianas, de modo que la práctica de este deporte represente una clara mejora para la calidad de vida.

- Proponer retos alcanzables ajustados al nivel de conocimiento, competencia y forma física de los practicantes, así como utilizar el equipamiento de seguridad adecuado. Estas consideraciones podrían reducir en gran medida los riesgos para la salud e integridad física de los alpinistas, manteniendo los beneficios de este deporte.

- Transmitir pasión por el alpinismo y la naturaleza, para que los deportistas puedan experimentar mayores beneficios relacionadas con la motivación, el disfrute o la desconexión. Fomentar, en la medida de lo posible, las actividades en entornos naturales, bellos, vírgenes y complejos, con diferentes elementos como vegetación, roca, agua, o animales. Las actividades relacionadas con el alpinismo pueden ser un recurso idóneo para la educación medioambiental, ya que los deportistas no podrán disfrutar plenamente del alpinismo si el ser humano no respeta la naturaleza. Además, es evidente que nuestra calidad de vida depende en gran medida de la calidad del medio ambiente.



- Plantear objetivos claros y concretos en la propuesta de tareas y actividades, aportando también retroalimentación durante las tareas y al finalizar las mismas. La retroalimentación debería favorecer el aprendizaje, la mejora de la acción motriz y la concentración, y generar tranquilidad y percepción de control. También serían importantes los comentarios que refuerzan los logros alcanzados, para mejorar la percepción de competencia.

- Plantear actividades en grupo, en las que se pueda fomentar un buen clima social y promover los valores de respeto, solidaridad y cooperación. Formar a los deportistas para que sean capaces de ofrecer seguridad y ayuda a sus compañeros. Si se plantean actividades o expediciones de alto nivel, sería aconsejable que el grupo tuviera un nivel homogéneo de competencia y condición física, para evitar problemas de relación y para no comprometer la seguridad del grupo. La asignación de roles específicos antes de las expediciones y el reparto claro de tareas y responsabilidades podría servir para reducir conflictos y malentendidos. De cualquier modo, los profesionales deben estar preparados para hacer de mediadores en los posibles conflictos.

- Ofrecer y adaptar, como profesionales del deporte, programas vinculados al alpinismo para poblaciones especiales, en colaboración con otros profesionales como médicos, psicólogos o trabajadores sociales. Por ejemplo, las personas con problemas de ansiedad y depresión, o los menores con problemas de conducta o en riesgo de exclusión social, podrían beneficiarse de la práctica de actividades relacionadas con el alpinismo. Su participación debería contar con el visto bueno de médicos y psicólogos y deberían recibir una supervisión especial, para evitar una posible tendencia a asumir más riesgos de los deseables, por encontrarse en un estado de ánimo negativo o poseer menos recursos para el auto-control.

- Participar en futuros estudios cualitativos o cuantitativos que evalúen el efecto de programas relacionados con el alpinismo en estas poblaciones particulares. El acceso de los investigadores a estos contextos no es posible sin la implicación de los profesionales del sector. Aún existen muchos vacíos de conocimiento en lo que concierne al impacto del alpinismo en la calidad de vida de sus practicantes. La evaluación científica de los efectos de estos programas podría ser de utilidad para la mejora de futuras intervenciones profesionales.

Por último, sería interesante organizar charlas y grupos de discusión para prevenir la adicción al alpinismo, que pueden tener lugar en salas de reuniones o en la misma montaña, aprovechando cualquier momento de descanso. Se debería intentar fomentar una práctica deportiva constructiva, en equilibrio con otras facetas de la vida. La participación de familiares, junto a los deportistas, en charlas o actividades en la montaña sería interesante. Podría servir para que deportistas y familiares compartieran tiempo de ocio y aficiones. Además, serviría para escuchar la opinión de los familiares respecto a la existencia o no de problemas de adicción. Ante casos graves de adicción, sería interesante contar con el asesoramiento profesional de un psicólogo.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses con respecto a la investigación, autoría y/o publicación de este artículo.

FINANCIACIÓN

Alejandro Jiménez-Loaisa participó en este trabajo bajo el amparo de la subvención PTA2019-016766-I, financiada por el MCIN/AEI/10.13039/501100011033.

REFERENCIAS

Abraham, A., Sommerhalder, K., y Abel, T. (2010). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health*, 55(1), 59–69. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-0069-z>



- Anicich, E. M., Swaab, R. I., y Galinsky, A. D. (2015). Hierarchical cultural values predict success and mortality in high-stakes teams. *PNAS*, *112*(5), 1338–1343. <https://doi.org/10.1073/pnas.1408800112>
- Baxter, D. E., y Pelletier, L. G. (2019). Is nature relatedness a basic human psychological need? A critical examination of the extant literature. *Canadian Psychology*, *60*, 21–34. <https://doi.org/10.1037/cap0000145>
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bruyneel, S. D., Dewitte, S., Franses, P. H., y Dekimpe, M. G. (2009). I felt low and my purse feels light: Depleting mood regulation attempts affect risk decision making. *Journal of Behavioral Decision Making*, *22*(2), 153–170. <https://doi.org/10.1002/bdm.619>
- Burke, S. M., y Sparkes, A. C. (2009). Cognitive dissonance and the role of self in high altitude mountaineering: An analysis of six published autobiographies. *Life Writing*, *6*(3), 329–347. <https://doi.org/10.1080/14484520903082942>
- Cervinka, R., Röderer, K., y Hefler, E. (2012). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology*, *17*(3), 379–388. <https://doi.org/10.1177/1359105311416873>
- Consejo Superior de Deportes. (2019). *Los deportes más practicados: el desfase entre el deporte federado y el deporte popular y recreativo*. Ministerio de Cultura y Deporte. Recuperado de <https://www.csd.gob.es/es/los-deportes-mas-practicados-el-desfase-entre-el-deporte-federado-y-el-deporte-popular-y-recreativo> [Fecha de acceso: 02/05/2020]
- De Miguel, J. M. (2017). *Auto/biografías*. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Dean, J. H., Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Barber, E., Franco, L., y Fuller, R. A. (2018). Is nature relatedness associated with better mental and physical health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(7), Artículo 1371. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071371>
- Di Bartolomeo, G., y Papa, S. (2017). The effects of physical activity on social interactions: The case of trust and trustworthiness. *Journal of Sports Economics*, *20*(1), 50–71. <https://doi.org/10.1177/1527002517717299>
- Dumitru, D. C., Dumitru, T., y Maher, A. J. (2018). A systematic review of exercise addiction: Examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, *18*(3), 1738–1747. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.03253>
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., y Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(6), Artículo 937. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>
- Fave, A., Bassi, M., y Massimini, F. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, *15*(1), 82–98. <https://doi.org/10.1080/10413200305402>
- Fraser, M., Munoz, S. A., y MacRury, S. (2019). What motivates participants to adhere to green exercise? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(10), Artículo 1832. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101832>
- Hamamura, T. (2012). Are cultures becoming individualistic? A cross-temporal comparison of individualism-collectivism in the United States and Japan. *Personality and Social Psychology Review*, *16*(1), 3–24. <https://doi.org/10.1177/1088868311411587>
- Heirene, R. M., Shearer, D., Roderique-Davies, G., y Mellalieu, S. D. (2016). Addiction in extreme sports: An exploration of withdrawal states in rock climbers. *Journal of Behavioral Addictions*, *5*(2), 332–341. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.039>
- Kerr, J., y Houge, S. (2018). ‘I don’t want to die. That’s not why I do it at all’: multifaceted motivation, psychological health, and personal development in BASE jumping. *Annals of Leisure Research*, *1*(1) 1–20. <https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1483732>



- Li, J., y Siegrist, J. (2012). Physical activity and risk of cardiovascular disease – a meta-analysis of prospective cohort studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(2), 391–407. <https://doi.org/10.3390/ijerph.9020391>
- Lichtenstein, M. B., Hinze, C. J., Emborg, B., Thomsen, F., y Hemmingsen, S. D. (2017). Compulsive exercise: links, risks and challenges faced. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 85–95. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S113093>
- López-Fernández, I., García-Bravo, L., y Garrido-González, F. (2013). Estudio sobre las motivaciones para la práctica de la escalada en roca. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 113, 23–29. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983-es.\(2013/3\).113.01](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983-es.(2013/3).113.01)
- Luttenberger, K., Stelzer, E., Först, S., Schopper, M., Kornhuber, J., y Book, S. (2015). Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results. *BMC psychiatry*, 15(1), 201–211. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0585-8>
- Martens, D., Gutscher, H., y Bauer, N. (2011). Walking in “wild” and “tended” urban forests: The impact on psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1), 36–44. <https://doi.org/10.1016/j.envp.2010.11.001>
- Martyn, P., y Brymer, E. (2016). The relationship between nature relatedness and anxiety. *Journal of Health Psychology*, 21(7), 1436–1445. <https://doi.org/10.1177/1359105314555169>
- McKenzie, K., Murray, A., y Booth, T. (2013). Do urban environments increase the risk of anxiety, depression and psychosis? An epidemiological study. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 1019–1024. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.032>
- Monasterio, E., Alamri, Y. A., y Mei-Dan, O. (2014). Personality characteristics in a population of mountain climbers. *Wilderness & Environmental Medicine*, 25(2), 214–219. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2013.12.028>
- Monforte, J. (2018). What is new in new materialism for a newcomer? *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(3), 378–390. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1428678>
- Montag, C., Jurkiewicz, M., y Reuter, M. (2010). Low self-directedness is a better predictor for problematic internet use than high neuroticism. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1531–1535. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.05.021>
- Nilsson, M. I., Bourgeois, J. M., Nederveen, J. P., Leite, M. R., Hettinga, B. P., Bujak, A. L., May, L., Lin, E., Crozier, M., Rusiecki, D. R., Moffatt, C., Azzopardi, P., Young, J., Yang, Y., Nguyen, J., Adler, E., Lan, L., y Moffatt, C. (2019). Lifelong aerobic exercise protects against inflammaging and cancer. *PLoS One*, 14(1), 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210863>
- Organización Mundial de la Salud (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. Ginebra, Suiza. Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/ [Fecha de acceso: 02/05/2020]
- Post, M. W. M. (2014). Definitions of quality of life: What has happened and how to move on. *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation*, 20(3), 167–180. <https://doi.org/10.1310/sci2003-167>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., y Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., y Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *European Health Psychologist*, 10, 2–5.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63–75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Sicilia, A., González-Cutre, D., Ferriz, R., y Lirola, M. J. (2015). Adicción al ejercicio físico. En J. A. Moreno-Murcia y M. C. de Souza (Eds.), *Motricidad humana. Hacia una vida más saludable* (pp. 237–260). Universidad Central de Chile.



- Smith, B., y McGannon, K. (2018) Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 101–121. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1317357>
- Sparkes, A. C., y Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health. From process to product*. Routledge.
- Sparkes, A. C., y Stewart, C. (2016). Taking sporting autobiographies seriously as an analytical and pedagogical resource in sport, exercise and health. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(2), 113–130. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2015.1121915>
- Sturm, J., Plöderl, M., Fartacek, C., Kralovec, K., Neunhäuserer, D., Niederseer, D., ... Fartacek, R. (2012). Physical exercise through mountain hiking in high-risk suicide patients. A randomized crossover trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126(6), 467–475. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2012.01860.x>
- Weinstein, N., Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2012). Motivation, meaning, and wellness: A self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. En P. T. P. Wong (Ed.), *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 81–106). Routledge/Taylor & Francis Group.
- WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>
- Wood-Dauphinée, S., Exner, G., Bostanci, B., Exner, G., Glass, C., Jochleim, K. A., Kluger, P., Koller, M., Krishnan, K. R., Post, M. W. M., Ragnarsson, K. T., Rommel, T., y Zitnay, G. (2002). Quality of life in patients with spinal cord injury - basic issues, assessment, and recommendations. *Restorative Neurology and Neuroscience*, 20(3-4), 135–149.