

**EL DEPORTE EXTREMO: FUENTE DE BIENESTAR O DE ESTRÉS****EXTREME SPORTS: A SOURCE OF WELL-BEING OR STRESS**

MA. LUISA LEAL GARCÍA\*  
ATURO CASTAÑEDA OLALDE\*\*  
MÓNICA MARÍA MUÑOZ CORNEJO\*\*\*

**RECIBIDO:** Abril 6 de 2012

**ACEPTADO:** Mayo 2 de 2012

**RESUMEN**

Este artículo es producto de una investigación, cuyo objetivo consistió en identificar la percepción de jóvenes universitarios acerca de los deportes extremos como fuente de estrés o placer. Se realizó un estudio descriptivo, de corte transversal, a partir de una metodología cuantitativa. Para la recolección de la información, se utilizó la encuesta diferencial semántica de Osgood. Los jóvenes encuestados presentan un rango de edad entre 18 y 30 años y estudian las licenciaturas de contaduría, administración y economía, en sexto, noveno y octavo semestre, respectivamente. Los resultados obtenidos mostraron que los jóvenes tienen una percepción favorable sobre los deportes

---

\* Doctora en Ciencias de la Salud y profesora investigadora de tiempo completo en la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro, México. Correo electrónico:lealgar@gmail.com

\*\*Doctor en estudios organizacionales, profesor investigador y director de la Facultad de Contaduría y Administración de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro, México. Correo electrónico: aolalde@uaq.mx

\*\*\*Doctora en estudios organizacionales y profesora investigadora de tiempo completo en la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Querétaro, México. Correo electrónico:dramunozcornero@yahoo.com.mx

extremos. En concreto, al 84% le gustaría practicarlo y aun cuando el 72% los considera peligrosos, también el 77% los encuentra placenteros. Además, el 54% piensa que la práctica de estos deportes produce tranquilidad, mientras que solo el 33% opina que pueden ser fuente de estrés. La conclusión es que la persona que practica un deporte extremo también lo hace por su libre albedrío; por su voluntad, pone en juego sus capacidades, sus habilidades y competencias físicas y psíquicas. Así que, en materia de deportes extremos, parece que aún no se ha dicho todo.

**Palabras claves:** Deporte extremo, bienestar, estrés.

## ABSTRACT

This article is the result of a research project which aimed to identify the perception of university students towards extreme sports as a source of stress or well-being. A quantitative method was applied in a descriptive cross-sectional study; and the Osgood Semantic Differential survey was used for data collection. The students surveyed had an age range between 18 and 30; they study graduate accounting, management and economics in their sixth, eighth and ninth semesters respectively. The results showed that these young students have a positive perception on extreme sports. 84% of university students would like to do this kind of sport and even though 72% believe that extreme sports are dangerous, while 77% think that they are pleasant. Moreover, 54% of the students think that the practice of this sport gives them peace, while only 33% believe that it can be a stressful experience. It was concluded that people do extreme sports of their own free will, testing their abilities, as well as physical and mental skills; therefore, in regards to this issue, there is still much to be said.

**Key words:** Extreme sports, well-being, stress.

## INTRODUCCIÓN

Los deportes extremos, que forman parte de lo que hoy se conoce como turismo alternativo, pueden ser practicados no sólo por atletas o deportistas de tiempo completo, sino que incluso existen sitios en los cuales se brinda la asesoría necesaria para que personas aficionadas puedan experimentar el peligro.

Antes de entrar a la disertación que motiva el título de este trabajo, se mencionarán algunos deportes llamados extremos y una breve descripción de los mismos.

En primer lugar, el *paracaidismo*, que, según Álvarez (2010), consiste en lanzarse al vacío desde un avión. En su práctica se utilizan dos paracaídas como prevención: el principal y el suplente. Ante la presencia de alguna excesiva

preocupación que inhiba el control de la tensión, el paracaídas cuenta con un dispositivo electrónico para abrirse automáticamente. Para practicar este tipo de actividad, debe haber una capacitación previa.

En segundo lugar, mencionamos al *parapente*. Su principal diferencia con respecto al paracaidismo es que éste se puede dirigir, ya que el salto se realiza desde una montaña y hay mucho más tiempo para planear el despegue (Álvarez, *Ibíd.*).

Por su parte, el *rafting* tiene como objetivo recorrer el cauce de ríos en balsa, canoa o kayak y el nivel de dificultad es definido por el tipo de río. Como lo importante es mantener el control del equipo flotante, es necesario conocer las técnicas de remado (Álvarez, *Ibíd.*).

El *ciclismo de montaña*, por otro lado, ayuda a fortalecer el cuerpo,

así como a mejorar la concentración y el control mental. En este caso, el reto consiste en recorrer terrenos difíciles. Esta actividad sólo tiene dos categorías: *cross country* (recorrido con subidas y bajadas) y *downhill* (bajar una montaña lo más rápido posible) (Álvarez, *Ibíd.*).

La *escalada* o *rapel* es el ascenso y/o descenso por paredes naturales o artificiales.

El *excursionismo* o *senderismo* es el más completo de todos los deportes extremos porque lo componen caminatas por medios naturales y puede haber necesidad de escalar, recorrer cavernas y acampar, entre otras actividades (Álvarez, *Ibíd.*).

El *buceo* requiere de un equipo que permita la respiración bajo el agua y así explorar libremente ríos, lagunas, litorales, lagos, etc., además de conocimientos y

entrenamiento físico de alta resistencia. Existe una variedad conocida como *espeleobuceo*, la cual consiste en explorar cavernas submarinas.

Por último, el *Gotcha* es una batalla de bandos, cuyo objetivo consiste en derrotar al mayor número de contrincantes posibles por medio de disparos de pintura en puntos claves (Álvarez, *Ibíd.*).

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 neurotransmisores. 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 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 (Lazarus, 2000). Para Keith y Newstrom (1987), 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 (citado por Stoner y Wankel, 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" (Campell y Cols., 1997). 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 (Locke, 1976, citado por Daff y Steers, 1992).

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 negativas del estrés son muy variadas. Afectan la salud física y el rendimiento, y provocan deterioro cognitivo (Fernández y Garrido, 1999). En materia de trabajo, el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional de Estados Unidos (NIOSH, 2005) 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 como: 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, Reguero (2011), periodista especializada en salud y terapias naturales, comenta que 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 (Reguero, *Ibíd.*)

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, ¿qué sucede realmente con el aspecto eminentemente humano de la práctica deportiva? ¿Quiénes son los protagonistas de esta historia?, es decir, ¿quiénes son los que habitualmente practican o a quienes se les adjudica la práctica del deporte extremo? Pues, los jóvenes y, en ese sentido, 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.

Como si no fuera suficiente con la descalificación de esta etapa de la vida llamada juventud, 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. En este último sentido, las prácticas deportivas se encuentran estrechamente relacionadas con elementos que giran alrededor del consumo, esto es, con prácticas sociales que configuran en los jóvenes un estilo de vida. De modo que la industria cultural oferta no

solo productos sino estilos de vida: la posesión o acceso a cierto tipo de productos implica acceder a un modo particular de experimentar el mundo, que se traduce en adscripciones y diferenciaciones identitarias.

Frente a esta aparente vulnerabilidad, pareciera que los jóvenes no tienen escapatoria. Son blancos y presa de los intereses de consumo y el deporte extremo puede verse como una fuente de escape.

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 (Mata Verdejo, 2002). 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 embargo, continúa Mata Verdejo, "el propio ejecutante (que no es el espectador), el deportista, ha sido frecuentemente ignorado o tratado sucintamente en los estudios de antropología y sociología".

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 alimentos.

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

consumidor la asume como su 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.

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 yo-nosotros-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" (McLaren, 1997, p. 96).

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 universitarios acerca de los deportes extremos. La pregunta que se pretendió contestar fue: ¿el deporte extremo es fuente de estrés o de placer?

## **MÉTODO**

Es un estudio de carácter descriptivo, transversal, en el que se empleó el método cuantitativo.

La población estuvo conformada por estudiantes de tres licenciaturas de una Facultad de Negocios en una universidad pública en el estado de Querétaro-México. Dicha institución cuenta con una población de dos mil estudiantes, distribuidos en ocho

### **Instrumento**

licenciaturas, las cuales se cursan en promedio en nueve semestres cada una. Dos de ellas tienen un ingreso semestral (Administración, Contaduría Pública), en el resto el ingreso es anual (Economía Empresarial, Gestión y Desarrollo de Empresas Sociales, Negocios y Comercio Internacional, Negocios Turísticos, Administración Financiera, Actuaría).

El grupo de estudio corresponde a una muestra no probabilística por conveniencia, de acuerdo con las características y recursos destinados a la presente investigación. Fue constituido por 116 estudiantes de las licenciaturas de contaduría, administración y economía, de sexto, noveno y octavo semestres, respectivamente, en un rango de edad entre 18 y 30 años.

Se utilizó el diferencial semántico, creado por Charles Osgood (s. f.).

Es un instrumento con características no conductistas. Lo anterior sugiere una palabra o adjetivo calificativo (signo) al que la persona le atribuye un significado o símbolo según el concepto propuesto. Dicho adjetivo se presenta en forma bipolar, separado por una regla graduada en la que la persona debe marcar la forma como ubica el concepto en relación a ambos polos.

La escala bipolar sirve para evaluar los conceptos y representa una reacción afectiva hacia el mismo, con adjetivos antónimos. La escala fue elaborada y después validada por pares y expertos para su estabilidad semántica, es decir, se seleccionó una lista de conceptos, luego se elaboraron los adjetivos para calificar dichos conceptos, se seleccionaron aquellos que son utilizados con más frecuencia, luego se buscaron los opuestos para

formar las escalas bipolares, se utilizó una escala de 7 categorías de clasificación, la puntuación de cada persona en cada escala bipolar, es el valor numérico correspondiente a la categoría elegida.

### **Variables de estudio**

**Estrés:** 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 (Keith y Newtrom 1987)

**Placer:** 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 (Locke, 1976, en Daff y Steers, 1992).

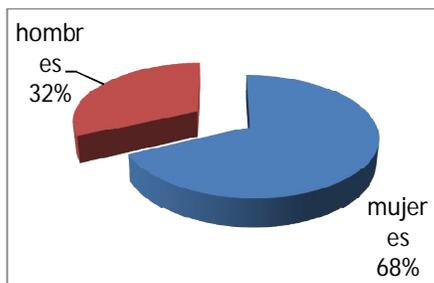
**Deporte Extremo:**

“Deporte: Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre” (Real Academia Española, 2010)

“Extremo: dicho de una cosa: Que está en su grado intenso, elevado o activo, frío, calor extremo. Excesivo, sumo, exagerado” (Real Academia Española, 2010)

Grafica No. 1 Género

Según las anteriores definiciones, se puede concluir que el deporte



extremo constituye llevar a la práctica una actividad de alto riesgo, que se vive al máximo y que se desarrolla al aire libre.

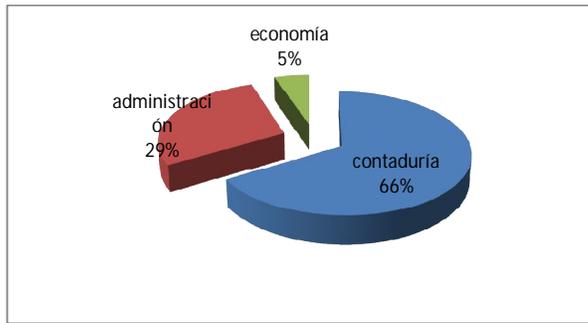
## RESULTADOS

Para el análisis estadístico de los datos se aplicó estadística descriptiva de frecuencias relativas y absolutas y, en concreto, el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales-SPSS 10.0 para Windows.

A continuación se muestran las características socio demográficas del grupo de estudio

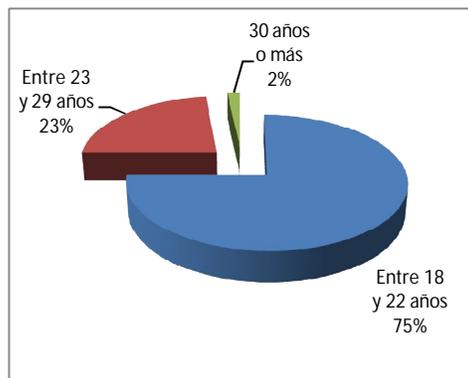
Como se puede apreciar en el Gráfico 1, la mayoría (68%) son mujeres.

Gráfica 2 Tipos de licenciaturas



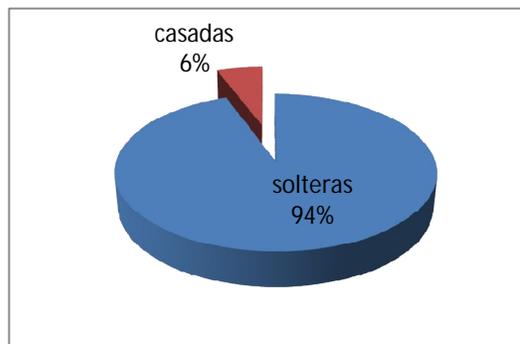
Del grupo encuestado, solo el 5% estudia el octavo semestre de la licenciatura en economía; el 29% cursa noveno semestre de licenciatura en administración y el 66%, la licenciatura de Contaduría de

Gráfico 3. Rango de edad

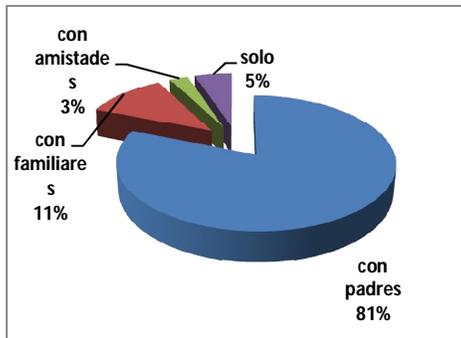


Según el Gráfico 3, la mayoría (75%) se ubica entre los 18 y 22 años.

Gráfico 4 Estado civil



Como se puede apreciar en el Gráfico 4, la mayoría de las personas (94%) están solteras.



De acuerdo con el Gráfico 5, la mayoría de las personas encuestadas (81%) aún viven con sus padres.

Gráfica 6

Respecto a la actividad laboral, el 47% no trabaja, mientras que el 53% sí lo hace (Gráfico 6).

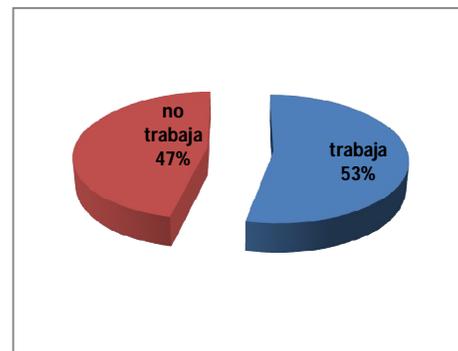
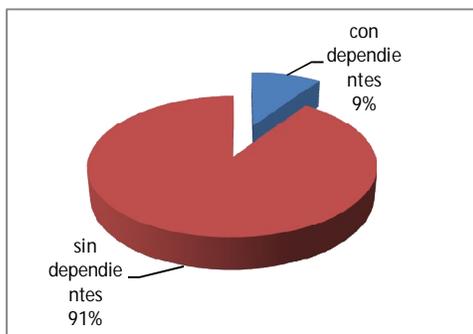
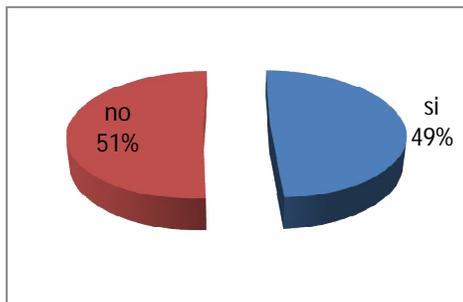


Gráfico 7. Tienes actividad laboral



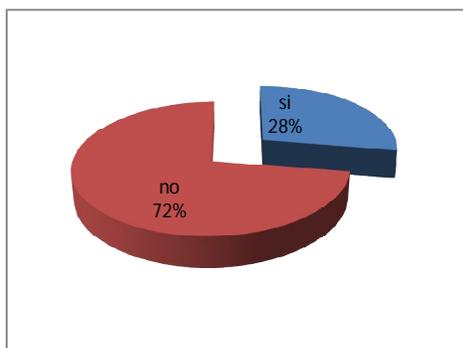
Con base en los resultados, solo el 9% tiene dependientes económicos

Gráfico 7. Practicas algún deporte



Aunque en forma casi equitativa, el 51% practica algún deporte (Gráfico 8) entre los que destacan fútbol, volibol, acondicionamiento, atletismo, básquet, correr, box, ciclismo, gimnasia, montar a caballo, natación, patinaje, spinning, karate y yoga. Lo cual representa el 49%

Gráfico 8. Alguna vez has practicado un deporte extremo



Respecto al hecho de haber practicado en alguna ocasión un tipo de deporte extremo, solo el 28% había llevado a cabo alguna actividad como tirolesa, parapente, rapel, snowboarding, buceo, snorkeling, kayak, ultraligero, paracaidismo, motos de pista, escalar, cuatrimoto, box, bunge, bici de montaña, automovilismo, alpinismo. (Gráfico

Aunque solo el 16% ha practicado un deporte extremo, a la mayoría (84%) le gustaría practicar algunas actividades tales como paracaidismo, rappel, parapente, escalada, bunge, tirolesa, montañismo, surfer, rápidos, atletismo, motocross, kayak, parachute, alpinismo, cañonismo, ciclismo, skycoaster, esquís, skatboarding, automovilismo, natación, patinaje

Gráfico 9

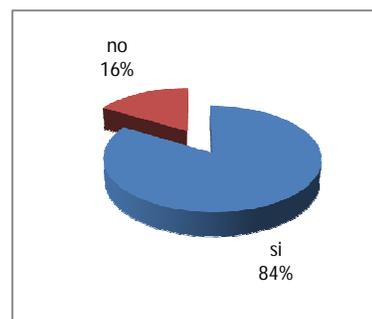


Gráfico 10. El deporte extremo es peligroso o inofensivo

En cuanto a cómo es considerado el deporte extremo, la tendencia (35%) es a considerarlo peligroso,

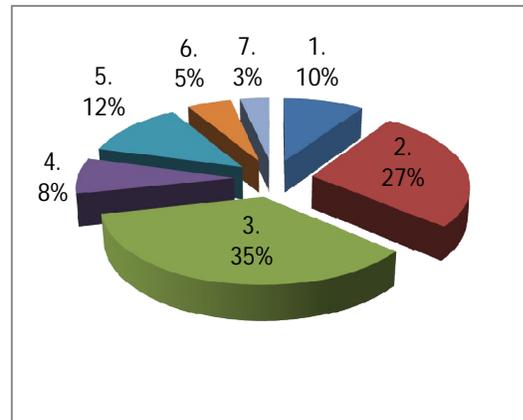
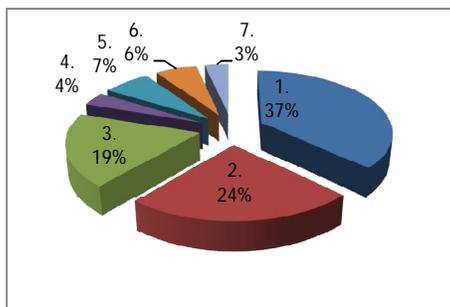


Gráfico 11. El deporte extremo fortalece o debilita



El Gráfico 11 plantea la opinión de los jóvenes. El 80% considera que se practica por convicción y el 16% por la tendencia de la moda.

Un 69% opinó que quién practica deportes extremos tiene equilibrio emocional y un 11% considera exactamente lo contrario. El deporte extremo es considerado una amenaza en un 38%; y en un 44% brinda seguridad. Cabe resaltar que no se aclaró si se refería a integridad física o El 21% tiende a pensar que el deporte no es necesario mientras

seguridad emocional, como la confianza en uno mismo, además, es de suponer que si alguien teme por su integridad física (salvo que esté, por ejemplo, sumamente deprimido) no se pondrá en riesgo si considera la actividad como algo amenazante.

que el 79% supone que sí. Respecto al deporte extremo en el

usto de las personas, para el 77% es una actividad placentera y para el 16% es un deporte desagradable.

La tendencia del deporte extremo respecto al sentimiento de vida o muerte. El 70% lo percibe como sentimiento de vida y un 20% como sentimiento de muerte, ya que todos los sentidos se expresan al máximo y la persona puede percibirse como llena de vitalidad. Un 84% opinó que el deporte extremo fortalece, mientras que el 13% consideró que debilita

La percepción con respecto a lo que provoca el deporte extremo. El 33% opinó que causa estrés y el 54% consideró que provoca tranquilidad. Esta tendencia de respuesta nos hace suponer que la tranquilidad llega una vez concluida actividad. Aunque en forma anecdótica "alguien" mencionó que correr a 250 kilómetros por hora en motocicleta era el momento más

"tranquilo" y "pleno" porque se encuentra con consigo mismo porque su vida depende èl

## CONCLUSIÓN

Considerando el título de este artículo, en el que se pretendió responder si los deportes extremos son considerados fuente de estrés o placer, se pudo concluir, según los resultados de la investigación, que la práctica de los deportes extremos son fuente de estrés, es decir, del estrés positivo, que fortalece a la persona, brindándole seguridad y bienestar.

Aunque el deporte extremo ponga en riesgo la vida de la persona, y requiera por ello poner a prueba sus capacidades físicas y mentales, la predisposición (actitud) hace la diferencia, pues, como diría Thomas (1998), la salud mental es un estado

de bienestar psicológico y social total del individuo, en un entorno sociocultural determinado. Y para Muchinsky (2002), la salud mental corresponde a una evaluación global de las principales dimensiones del bienestar psicológico; en tanto que Jervis (1977) desde tiempo atrás planteó que la salud mental es el pleno goce de las propias capacidades físicas y psíquicas.

Ahora bien, en una dimensión laboral, es claro que el estrés no toma en consideración el bienestar del trabajador (Smith, 1991). Es más, para Zapf, Knorz y Kulla (1996), la exigencia en el trabajo es parte de las relaciones interpersonales y del ambiente laboral. De forma que, en conclusión, el estrés laboral y el estrés en el deporte extremo no se perciben de la misma forma para quienes lo experimentan ni tampoco

tienen la misma naturaleza. Es como comparar, en el ámbito del Japón, el karoshi (muerte por exceso de trabajo) (Uehata, 1989) y el harakiri (práctica de los samuráis de quitarse la vida como entrega al honor y a una muerte gloriosa) (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2007).

Como diría Maslow (1970), el ser humano posee un grupo complejo de necesidades excepcionalmente intensas, que pueden clasificarse de manera jerárquica y una vez satisfecha la necesidad, se reduce su importancia como motivador. Lo que valdría la pena agregar es que cada persona elige qué tipo de necesidad satisfacer, es decir, basándonos en la jerarquía de Maslow (fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de estima y de autorrealización), se encuentra que estas necesidades no siempre se cubren en ese preciso orden, sino

que ello depende de la situación, contexto, pensamiento y estado emocional de cada individuo.

También McCllland (1976) propuso un modelo aprendido de necesidades de motivación enraizado en la cultura: logro, afiliación y poder. Si la persona muestra un fuerte motivo de poder, realiza acciones que afectan las conductas de otros; si el motivo es de afiliación, entonces se tiende a establecer y mantener relaciones personales estrechas con otros; finalmente, cuando el motivo es de

logro, entonces se compete contra alguna norma de excelencia o contribución particular. Este último motivo es el que se relaciona precisamente con el deporte extremo.

La tendencia de las respuestas obtenidas en nuestra investigación indica que las actividades de deporte extremo producen más placer que estrés. ¿Podría deberse ello al rango de edad? La última palabra la tiene, el lector, la moneda aun sigue en el aire

## .REFERENCIAS

Álvarez M. A. (2010). *Deportes extremos para liberar stress. Vacaciones llenas de adrenalina e intensidad.*  
<http://www.suite101.net/content/deportes-extremos-a11490>

Biochem A. C. (2004) 41: 17-38.

Adaptado y traducido de Robert T. Peaston and Cyril Weinkove.

Measurement of catecholamines and their metabolites.

Determinación de catecolaminas y sus Metabolitos

- <http://www.scielo.org.ar/pdf/abcl/v38n2/v38n2a14.pdf>
- Buendía, J. (1998) *“Estrés laboral y salud”*, 1ra. Edición. Editorial Biblioteca Nueva.
- Cambell Q.J., Quick J.D., Nelson D.. y Hurella J.J. (1997) *Preventive Stress Managment in Organizations”*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Daft, R. y Steers R. (1992). *“Organizaciones: El comportamiento del individuo y de los grupos humanos”*. Editorial Limusa. México.
- Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L. <http://es.thefreedictionary.com/harakiri>
- Fernández, M. J. y Garrido, L. E. (1999). *Psicopatología Laboral. Trastornos derivados del trabajo*. España: Colección Ciencias Biomédicas 2. Universidad Pública de Navarra.
- García C., N. (1995). *Consumidores y ciudadanos. Conflictos multiculturales de la globalización*. México: Editorial Grijalbo.
- Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional en Estados Unidos (2005) NIOSH, National Institute for Occupational Safety and Health <http://www.cdc.gov/spanish/niosh/>
- Jervis G. (1977) *“Manual crítico de psiquiatría”*. Colec. Elementos Críticos 10:

- Editorial Anagrama.  
Barcelona, España.
- Keith, D.; y Newstrom, J. (1987).  
*El comportamiento humano en el trabajo: Comportamiento organizacional.* 7ma. Edición (2a. en español). México: Editorial McGraw-Hill.
- Lazarus, R. (2000) *Estrés y emoción.* Manejo e implicaciones en nuestra Salud. Editorial. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A., España.
- Lazarus, R.S. Folkman, S. (1991)  
*Estrés y procesos cognitivos.* México: Ediciones Roca.
- Mata, V. D. (2002). Deporte: cultura y contracultura. Un estudio a través del modelo de los horizontes deportivos culturales. *Revista Apuntes Educación Física y deporte.* pp. 6-16. Primer trimestre.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality.* New York: Harper & Row For an excellent overview of motivation models, see Ambrose, M.L. and Kulik, C.T. Old friend, new faces: Motivation research in the 1990s. *Journal of Management*, 1999, 25, 231-237.
- Mclaren, P. (1997) *Pedagogía crítica y Cultura depredadora. Políticas de oposición en la era posmoderna.* Editorial Paidós. Barcelona España
- McClelland, D.C. (1976). *Motivational Trends ins*

- Society. Marristown, N. J.: General Learning Press.
- Muchinsky, M. (2002). *Psicología aplicada al trabajo. Una introducción a la psicología organizacional*. 6ta. Edición. Editorial Thomson Learning.
- Osgood. El Diferencial Semántico. s.f (fecha consulta enero 2012) Universidad Nacional de Educación a Distancia España. <http://www.uned.es/psico-3-psicometria/2pp/ds.htm>
- Peiró, S. J. M. y Prieto, A.F. (1996). *Tratado de Psicología del Trabajo. Volumen II. Aspectos Psicosociales del Trabajo*. Madrid: Síntesis.
- Real Academia Española (2010) [www.rae.es/](http://www.rae.es/)
- Reguero, A. (fecha consulta abril 2011), periodista especializado en salud y terapias naturales. Colaborador de *En buenas manos*. [com.http://www.enbuenasm anos.com/articulos/muestra .asp?art=1646](http://www.enbuenasm manos.com/articulos/muestra .asp?art=1646)
- Reguillo(a) Cruz, Rossana. (2000). *Emergencia de Culturas Juveniles. Estrategias del desencanto*. Bogotá: Editorial Norma.
- Robbins, P. (1988). *Comportamiento organizacional: Conceptos, controversias y aplicaciones*. 3ra. Edición. Editorial Prentice-Hall Hispanoamericana. México.
- Ruiz, M. (2000) *Cuerpo, identidad y productos comunicativos de fin de siglo. Una mirada*

- desde los clubes juveniles de barrio San Juan. *Trabajo de Grado*. Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad de Ciencias de La Educación.
- Sergio, M. (2001). *Algunas Tesis sobre o Desporto*. Lisboa: Editorial Compendium.
- Serrano. (2002) Ni lo mismo, ni lo Otro. La singularidad de lo juvenil. *Revista Nómadas*. Fundación Universidad Central. Numero 16. Abril.
- Seyle, H. (1956). *The stress of life*. The famous classic completely revised, exponed, and updated with new researchfinding. Paperback Edition.
- Smith, C; Wakeley, H. (1991). *Psicología de la conducta industrial*. Tercera Edición. México: Editorial Mc Graw Hill.
- Stoner, J. y Wankel, C. (1989). *Administración*. México: Editorial Prentice-Hispanoamericana S.A.
- Thomas, E. A (1998) *Psicología del trabajo*. 3ª Edición. Editorial Progreso.
- Uehata (1988). *Encyclopedia Of Occupational Halth and Safety*. Fourth edition. Volume I. Edited by Jeanne MagerStellman  
[http://books.google.com.mx/books?id=vW6rXFvm4sQC&pg=PT68&lpg=PT68&dq=Uehata+\(1989\)&source=bl&ots=MHH5Djv1mb&sig=0lus9jU4aWmmeB5TjHJu4J0l5-4&hl=en&sa=X&ei=pk9jUlv aO4qU2gXevoGoCA&ved=0CBgQ6AEwAA#v=onepag](http://books.google.com.mx/books?id=vW6rXFvm4sQC&pg=PT68&lpg=PT68&dq=Uehata+(1989)&source=bl&ots=MHH5Djv1mb&sig=0lus9jU4aWmmeB5TjHJu4J0l5-4&hl=en&sa=X&ei=pk9jUlv aO4qU2gXevoGoCA&ved=0CBgQ6AEwAA#v=onepag)

- e&q=Uehata%20(1989)&f=f  
alse
- Vernier, A. (1993). *Cómo superar el estrés*. Barcelona: Editorial Edicomunicación.
- Zapf, D.; Knorz, C.; y Kulla, M. (1996). On the relationship between mobbing factors, and Job Content, Social Work Enviroment and Health Outcomes. *European Journal of Work and Organizacional psychology*, 5 (2).