

EL RAFTING DEPORTIVO COMO FENÓMENO SOCIAL

SPORT RAFTING AS A SOCIAL PHENOMENON

Blanca Luz Sojo Mora*

Tipo de documento: artículo académico

RESUMEN

El objetivo de esta investigación consistió en analizar el rafting como práctica deportiva desde cuatro categorías: modo de vida, equidad de género, actualidad y promoción. Para lograr la meta planteada se realizaron entrevistas durante el año 2021 a 13 atletas costarricenses de rafting con experiencia competitiva nacional e internacional. Entre los principales resultados se encontró que el rafting es un deporte que desarrolla capacidades como el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Además, modifica hábitos de vida como el comportamiento. Se comprueba que existen muchos retos por delante para convertirlo en una actividad igualitaria, mejorar el rendimiento, acabar con mitos existentes, promover la práctica de este deporte por medio de la formación, así como la formalización y la profesionalización deportiva.

PALABRAS CLAVE: DEPORTE * ATLETA * SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA * IGUALDAD DE OPORTUNIDADES * FORMACIÓN

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze rafting as a sport practice from four categories: lifestyle, gender equity, current events, and promotion. To achieve the proposed goal, interviews were conducted during the year 2021 with 13 Costa Rican rafting athletes with national and international competitive experience. Among the main results, it was found that rafting is a sport that develops skills such as teamwork, decision making and problem solving. In addition, it modifies life habits such as behavior. It was found that there are many challenges ahead to make it an egalitarian

* Sede del Atlántico de la Universidad de Costa Rica, Turrialba, Cartago, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-0488-6799>
blanca.sojo@ucr.ac.cr

activity, improve performance, end existing myths, promote the practice of this sport through training, as well as the formalization and professionalization of the sport.

KEYWORDS: SPORT * ATHLETES * CONTEMPORARY SOCIETY * EQUAL OPPORTUNITIES * TRAINING

1. MARCO REFERENCIAL

DEPORTE Y SOCIEDAD

El deporte es considerado un derecho vinculado a otros derechos humanos como a la salud física y mental, a la educación, vida cultural, al descanso y al esparcimiento, al derecho de infantes, mujeres y personas con discapacidad a participar en actividades recreativas y deportivas en igualdad de oportunidades (Consejo Iberoamericano del Deporte, 2019). De igual forma, se visualiza como una herramienta para el desarrollo igualitario y la integración social, generadora de valores sociales y personales, que permite contribuir al desarrollo integral de la persona. Asimismo, es una herramienta relacionada a los objetivos del desarrollo sostenible (Consejo Iberoamericano del Deporte, 2019). Teniendo en cuenta lo anterior, resulta necesario doblar esfuerzos en promover el deporte con el fin de que más personas puedan practicarlo según sus intereses y sus necesidades. Se debe conocer más sobre su influencia en la sociedad y viceversa.

La sociedad ha venido cambiando y, de la misma forma, las actividades que desarrolla el ser humano, incluyendo el deporte. Por ejemplo, el deporte actualmente no solo se relaciona con competencia, sino también con salud, ocio, calidad de vida y bienestar (Pérez-Flores, 2015). El deporte ha venido evolucionando con el paso de los años. Se ha visto surgir nuevas prácticas deportivas llamadas nuevas tendencias, prácticas emergentes, actividades deportivas alternativas, prácticas no convencionales, actividades deportivas no tradicionales o deportes de aventura. El deporte ha cambiado con los años y se piensa como “un fenómeno social que progresa al igual que el desarrollo de las sociedades modernas y se considera un reflejo sociocultural

de la situación posmoderna de la época actual” (Avendaño et al., 2021, p.150).

En las sociedades preindustriales, la naturaleza era parte de la cotidianidad; no obstante, al pasar a una sociedad industrial, se generó un alejamiento de la naturaleza. Dicho alejamiento trajo consigo la posterior iniciativa de acercarse a colonizar esos espacios. Por eso, durante los años 70 del siglo pasado, surgieron las actividades físicas en entornos naturales (consideradas propias de la posmodernidad) caracterizadas por su flexibilidad, riesgo, emoción, placer y estimulación sensorial. Estas propician al ser humano a prácticas opuestas a las que puede experimentar en su día a día (Águila-Soto, 2007). Es así como actualmente muchas actividades deportivas se alejan de los espacios urbanos para desarrollarse en entornos naturales, en donde gran cantidad de personas las practican atraídos por sus beneficios.

Estas nuevas prácticas deportivas implican un cambio en función de las prácticas físicas convencionales que se venían desarrollando; con esto, se posicionó como un fenómeno disruptivo y complejo que incluso ha modificado el comportamiento de las personas que lo hacen y los lugares donde se desarrollan (generalmente espacios abiertos y naturales) (Avendaño et al, 2021).

Entre las características de las actividades en el medio natural se encuentran que se practican en un entorno diferente al habitual, que aumenta las emociones y sensaciones como la de libertad. También, hay un interés por hacer algo novedoso y diferente, promueve un desarrollo motor importante, favorece la socialización y el trabajo en equipo, a la vez que propicia el acercamiento, el conocimiento y el respeto al medio natural (Palomares-Cuadros, 2005). Además, se le atribuyen otras características relacionadas con la motivación del

desarrollo personal, la autoestima y el auto-concepto (Águila-Soto, 2007).

Otros aspectos que determinan estas actividades, y que llama la atención de las personas, son: la posibilidad de mezclar la naturaleza con el riesgo, superar obstáculos, un ambiente lúdico, mejorar la condición física, el espíritu de aventura y descubrimiento, la incertidumbre, la diversión, nuevas experiencias, autoeficacia, desafío y reto personal, seguridad de sí, enfrentar el peligro, superar el estrés y el reconocer sus propios límites (Baza-Farjat et al., 2017).

El aumento de deportistas en el medio natural se debe a diferentes factores. Por ejemplo, el deseo de satisfacer sensaciones o emociones que no logran en la vida urbana (como la tranquilidad y la libertad en el espacio). A estos se añaden la conquista de espacios que antes eran inaccesibles, la atracción por la combinación de capacidades motrices que involucra, el aumento de bienestar y el deseo de conquista y desafío (Fullonet et al., 2008). Cabe profundizar en las ventajas que las prácticas físicas aportan al cuerpo y la mente de quienes practican estos deportes: “entendiendo entonces el deporte como modo de ser y de actuar, vínculo entre la estructura social y la estructura mental, que forjan reconocibles sentimientos interiores” (Cachán-Cruz, 2014, p.33). Todo lo adquirido por una persona al practicar deporte será puesto en práctica en la sociedad, beneficiando o perjudicando no solo al individuo, sino también a un colectivo.

Tal como se mencionó anteriormente, la estructura deportiva se transforma con los cambios sociales. Así, desde la sociología deportiva interesa conocer cuántas personas practican deporte, porqué lo practican, cómo han llegado adquirir el hábito deportivo, en qué lugares y con quién lo practican, si lo realizan individualmente o en grupos, la frecuencia, las características demográficas de las personas deportistas, las actitudes, los valores, entre otros aspectos. Estos permiten identificar los rasgos estructurales de las prácticas deportivas en un tiempo y lugar determinado (García-Ferrando et al., 2017). Las explicaciones que puedan generarse en torno a un

determinado deporte contribuyen al análisis de este como fenómeno social, al permitir entenderlo según el tiempo y el espacio en que se desarrolla.

El rafting es una actividad deportiva realizada en el medio natural, que consiste en descender ríos en una balsa, esquivando obstáculos en el recorrido, lo cual la convierte en una actividad desafiante y arriesgada. Se usan remos para maniobrar y mantener dominio y estabilidad en la corriente, contando con equipo de seguridad como casco, chaleco, cuerdas de rescate, silbato, botiquín de primeros auxilios, entre otros. Los ríos en los que se practica el rafting son clasificados según su dificultad en clases o categorías: I fácil, II principiante, III intermedio, IV avanzado o V experto. Dicha división proviene de una versión estadounidense que clasifica los ríos al comparar aspectos como longitud, volumen, pendiente, clima, lejanía, paisaje, peligros y la dificultad de los ríos (American Whitewater Society, 1998). El rafting es una actividad física realizada en el medio natural que conduce a sensaciones y emociones propias de las acciones que se realizan en ambientes abiertos y de los que no se tiene el control total.

Esta actividad acuática se puede realizar de forma comercial o turística, recreativa y competitiva. A nivel competitivo se realizan competencias R4 (4 personas en la balsa) o de R6 (6 personas en la balsa) sea en equipos femeninos, masculinos o mixtos, que participan por categorías Master (mayores de 40 años), Open (categoría abierta), Sub23 (hasta los 23 años) y Sub19 (hasta los 19 años). Las pruebas por competencia son cuatro: Sprint (es la primera prueba que consiste en recorrer distancia corta en el menor tiempo posible), Head to Head (es la segunda prueba en la que dos balsas salen al mismo tiempo, cada una desde un lado del río para recorrer un trayecto corto, pasar una boya y llegar a la meta. Las parejas de equipos se forman según los resultados del Sprint), Slalom (se colocan pares de postes llamados puertas, que son suspendidas en el río, puertas que deben pasar hacia abajo o hacia arriba sin tocarlas, en caso de no lograr pasarlas o tocarlas se penaliza sumando

tiempo) y Down River (los equipos recorren de 8 a 12 kilómetros en el menor tiempo posible) (International Rafting Federation, 2021). Por lo tanto, estas competencias ponen a prueba diferentes capacidades físicas donde predominan la velocidad, la agilidad y la resistencia, además de otras capacidades físicas, emocionales y mentales. Asimismo, tal como se mencionó anteriormente, está normado y reglado a nivel competitivo.

GÉNERO Y DEPORTE

El género es una categoría que permite estudiar las relaciones sociales entre las personas, así como los resultados de los estereotipos asignados a los hombres y las mujeres propios de una organización social patriarcal. Desde sus inicios y durante su evolución sociohistórica, el deporte ha sido un espacio que refleja la normatividad del género, manteniendo vigente los estereotipos de la masculinidad y la feminidad (García-Ferrando et al, 2017). De manera que es significativo incluir la categoría género para poder entender el fenómeno del deporte en un momento dado.

Desde los inicios del deporte, las mujeres han sido excluidas. Con la industrialización, la población empezó a realizar más actividad física; no obstante, se marcaron diferencias por sexo, clase y estereotipos sociales. El acceso a esas actividades estuvo determinado por dichas categorías, situación que se mantiene en la actualidad. Por ejemplo, se mantiene la imagen estereotipada de la fuerza como capacidad masculina que determina el tipo de deporte que practique una persona según su sexo, o la idea de que el deporte que implica riesgos es solo para hombres. La historia evidencia que la mujer se ha incorporado al ámbito deportivo de manera lenta y tardía, lo cual se refleja no solo en el deporte recreativo, sino también competitivo. Sin embargo, su incorporación no es reflejo de igualdad. Deben analizarse las circunstancias de su práctica; es importante conocer cuántas mujeres practican deporte, qué tipo de deporte practican y si existen condiciones diferenciadas respecto a las de los hombres (Marugán, 2019).

El deporte está atravesado por luchas sociales y también se ve afectado por el sistema sexo-género instaurado por la sociedad androcéntrica, el cual busca mantener el dominio masculino. Esa estructura social pone al hombre en una posición ventajosa con respecto a la mujer, limitando su participación deportiva, consolidando de esa manera la violencia simbólica hacia la mujer (Cabello-Escudero, 2018). Por ejemplo, las mujeres asumen en muchos casos como parte del mandato social, la totalidad o la mayoría de los trabajos domésticos y cuidados de familia, lo cual limita su tiempo para otras actividades como el deporte. Este papel de madres y esposas tiene implicaciones en el desarrollo personal de la mujer en diferentes áreas de su vida.

Las represiones y condicionantes sociales han impedido y limitado las oportunidades de las mujeres de practicar ejercicio de forma regular y con cierta intensidad, lo que ha creado diversas expectativas en el rol de cada uno de los sexos respecto a las actividades que podían realizar (Marugán, 2019, p. 57).

El deporte es una estructura donde se presenta la violencia, no solo la que ocurre en actos violentos antes, durante o después de un evento deportivo, sino también la que está presente en la violencia de género o en agresiones contra la mujer. El deporte como ámbito construido por y para hombres no se ha podido desmarcar de esas posiciones privilegiadas y ha usado la violencia para mantener la hegemonía masculina. Las mujeres se han incorporado poco a poco al deporte, pero esa inserción inicialmente estuvo sujeta a los estereotipos de la feminidad como la delicadeza, la armonía, la elegancia y la belleza, que determinaron el deporte a realizar. Actualmente, ellas practican el deporte de su interés, pero se mantiene el rechazo a que practiquen deportes que se alejan del estereotipo femenino (Chávez- Bermúdez et al., 2022). Ese rechazo generado cuando las mujeres realizan deportes que se alejan de los estereotipos establecidos para ellas, es una forma de violentar sus

derechos a practicar deporte libremente al igual que lo hacen los hombres.

A pesar de los múltiples beneficios de la práctica deportiva, estos se ven truncados debido a la discriminación de género por motivo de los estereotipos sobre la capacidad física y el papel social de las mujeres dentro de un sistema patriarcal. Esa violencia de género en muchos casos tiene como consecuencia el abandono deportivo, las secuelas psicológicas, el escaso apoyo técnico, económico o mediático, el doble esfuerzo de las mujeres en comparación de los hombres. De acuerdo a Orbe-Padilla (2022), no se puede hablar de igualdad en el deporte, sino de un espejismo de igualdad en el que se cree que todas las personas tienen las mismas condiciones.

El deporte también puede ser una forma de resistencia ante los estereotipos corporales establecidos para las mujeres, dando la posibilidad de ver y entender lo establecido de una forma diferente. En muchos casos, en el deporte de competición los cuerpos de las mujeres cambian y se ven más musculosos, esto se contraponen a lo normado y abre la posibilidad de ser señalado o cuestionado por personas cuyas acciones contribuyen a fortalecer la masculinidad dominante y reforzar prácticas sexistas. El deporte como construcción masculina continúa perpetuando sus lógicas y significados; las mujeres, al incursionar en el deporte, amenazan la supremacía masculina (Aristizabal et al., 2021).

El deporte puede colaborar en el empoderamiento de las mujeres, ya que es una actividad que motiva la autonomía, la confianza, la participación, el liderazgo, la autoestima y el aumento de las relaciones interpersonales. Por lo tanto, los programas deportivos pueden ser potenciadores de capacidades y valores en las mujeres, desafiando los estereotipos de género y la discriminación (Brauner, 2015).

La igualdad es un derecho de todas las personas, un aspecto fundamental para el desarrollo tanto económico como social, es una plataforma para alcanzar la eliminación de las disparidades entre hombres y mujeres, objetivo del desarrollo sostenible del milenio. Según la Organización de las Naciones Unidas para la

Educación, la Ciencia y la Cultura, el deporte es considerado “un motor para el desarrollo y la igualdad” (6 de abril de 2017, p.1) y es visto como una plataforma para promover “la solidaridad, el respeto, el trabajo en equipo, la responsabilidad, la honestidad, la autoestima y la motivación” (2017, p. 1). A pesar de los logros alcanzados en cuanto a la igualdad, aún existen muchas dificultades por enfrentar (Organización de Naciones Unidas, 26 de septiembre de 2022).

A modo de síntesis, la teoría evidencia la importancia del deporte en la sociedad y cómo los cambios sociales han venido a modificar estas actividades físicas y viceversa. La vida urbana y sus complicaciones ha impulsado a las personas a volver a ejercitar sus cuerpos en ambientes rodeados de naturaleza, en busca de un sentido de vida diferente al que tienen en los espacios que habitan, de esta manera surgieron los deportes de aventura como el rafting, el cual promueve emociones y sensaciones distintas. Sin embargo, el alcance del deporte va más allá de las emociones a experimentar, puede ser una herramienta importante para el desarrollo individual y colectivo, así como una plataforma para promover el fortalecimiento de las mujeres. En contraparte, el deporte sigue siendo un espacio de lucha entre la prevalencia de lo establecido socialmente por el género como construcción social y una liberación de lo estandarizado. El deporte podría estar entre dos disyuntivas: plantearse como un modelo igualitario y democrático que se resiste a la perspectiva tradicional de género o, por el contrario, posicionarse como un ámbito que perpetúa la socialización sexista que homogeniza y dicta el deber ser. A lo anterior surge la pregunta: ¿cuál es la posición que toma el deporte en la sociedad actual?

2. METODOLOGÍA

Este estudio se desarrolló desde un paradigma interpretativo con enfoque cualitativo. La muestra es no probabilística y estuvo conformada por 13 personas que participaron voluntariamente y fueron seleccionadas por conveniencia teniendo en cuenta el acceso para realizar la entrevista. De las 13 personas, 6 son

hombres y 7 mujeres; toda la muestra es de nacionalidad costarricense. El promedio de edad es de 47 años, con un promedio de 24 años de experiencia en rafting y todas las personas han participado en competencias de rafting a nivel nacional e internacional en la categoría Open o Master. Entre los eventos internacionales destacan las participaciones en: Japón, Argentina, República Checa, Ecuador, Australia, México,

Nueva Zelanda, Indonesia, Colombia, Bosnia, Abu Dhabi en Emiratos Árabes Unidos, Chile, Brasil, China, Canadá y Estados Unidos en Carolina del Norte.

La técnica de recolección de datos usada fue la entrevista en profundidad. Esta se aplicó de forma individual y virtual mediante la plataforma Zoom durante el año 2021.

Tabla 1. Categorías y subcategorías de la entrevista a profundidad Personas deportistas en rafting, 2021

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
1. El rafting como modo de vida	Significado del rafting Motivos de adhesión Hábitos de vida Dificultades enfrentadas en el rafting Mitos Destrezas y habilidades.
2. Equidad de género en la práctica del rafting	Dificultades que enfrentan las mujeres en este deporte Estereotipos de género Participación de la mujer en el rafting competitivo.
3. Actualidad del rafting deportivo	Evolución del rafting Rendimiento Posibilidades de mejora a nivel competitivo
4. Promoción del rafting deportivo.	Promoción y masificación del rafting

Fuente: Elaboración propia.

La validación de la entrevista se realizó a partir de una prueba a 5 personas para verificar la claridad y la comprensión de las preguntas.

Una vez realizadas las entrevistas, estas fueron transcritas y analizadas de forma manual, teniendo en cuenta las respuestas dadas en cada subcategoría. Los datos presentados corresponden a fragmentos textuales o parafraseados de cada entrevista, asignados a seudónimos con el fin de mantener la confidencialidad de las personas informantes. Una vez seleccionados los fragmentos de cada entrevista se agruparon para contrastar con la teoría e interpretar.

Lo relatado en cada entrevista corresponde a datos que fueron analizados para comprender el rafting como un deporte con tintes

propios del espacio y tiempo en que se desarrolla. Estos datos representan valiosos avances a una disciplina poco estudiada en Costa Rica y que podría abrir nuevos campos de estudio a futuro.

Para la selección y el análisis de las categorías y subcategorías se usó el enfoque sistemático de la teoría fundamentada, que busca desarrollar teoría basada en datos según el método inductivo, desde tres niveles de codificación. El primer nivel realiza una codificación abierta que busca reducir los datos. El segundo nivel efectúa la codificación axial o de temas destacados. El tercer nivel desarrolla la codificación selectiva para explicar el fenómeno en estudio (Baptista et al., 2014).

En este caso, las categorías y las subcategorías de la entrevista fueron elegidas desde

la perspectiva del interaccionismo simbólico, con el fin de conocer los significados que cada persona entrevistada otorga desde su experiencia y vivencia en la práctica del rafting, principalmente, en cuanto a la dinámica social que envuelve este deporte, representado en comportamientos y hábitos sociales (categoría 1-2), así como el rendimiento, gestión y promoción deportiva analizados desde una perspectiva social (categoría 3-4).

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los principales hallazgos encontrados en cada categoría analizada: el rafting como modo de vida, equidad de género en la práctica del rafting, actualidad del rafting deportivo y promoción del rafting.

CATEGORÍA 1: EL RAFTING COMO MODO DE VIDA

Para las personas entrevistadas, el rafting es un medio para aprender habilidades como el trabajo en equipo para cumplir objetivos comunes: “es algo que no lo puedo hacer yo solo, requiero de otras personas” (Sebastián, comunicación personal, 3 de junio de 2021). También, para aprender aspectos culturales como el idioma, así como para conocer lugares y personas. Además, argumentan que les permitió vivir experiencias que les dio la posibilidad de madurar. Asimismo, representa un medio que permite experimentar emociones como la pasión, alegría, paz, calma, relajación, disfrute, tranquilidad, bienestar y liberación estrés. En ese sentido, una participante expresó: “es muy importante porque es lo que me hace relajarme durante el día” (Georgina, comunicación personal, 25 de febrero de 2021). Por otra parte, dijeron vivenciar adrenalina y aventura.

Algunas personas entrevistadas establecen una analogía entre el rafting y la vida: “lo que pasa en el río es lo que pasa en la vida de todas las personas: superar obstáculos” (Jazmín, comunicación personal, 29 de marzo de 2021). Mientras que para Darío es una filosofía de vida que le ha permitido salir adelante.

También asocian el rafting como un medio para socializar al hacer amistades y compartir: “es una actividad deportiva donde se comparte con otras personas la aventura de correr rápidos. Para mí significó hacer amigas para toda la vida” (Carla, comunicación personal, 29 de enero de 2021).

Otros aspectos mencionados fueron: significa un espacio que posibilita el contacto con la naturaleza al descubrirla, convivir en esta y respetarla, así como el observar escenarios naturales; es un medio para trabajar porque permite generar ingresos; a nivel deportivo, se considera un deporte en equipo que consiste en recorrer ríos con rápidos. Significa un reto, un medio para medir la capacidad y lo que se puede lograr y lo que no. Al respecto, Carla aportó: “el amor a la naturaleza es increíble, ha sido para mí una terapia que me ha ayudado a vencer temores” (comunicación personal, 29 de enero de 2021). Finalmente, Pamela mencionó: “el rafting me representa, soy una persona sin miedo, amante de la naturaleza” (comunicación personal, 6 de julio de 2021).

Muchos de los significados dados al rafting se relacionan a las características de las actividades físicas en la naturaleza mencionadas por Águila-Soto (2007), Baza-Farjat et al. (2017) y Fullonet et al. (2008).

Los motivos de la adhesión a este deporte de las personas entrevistadas corresponden a decisión propia, por curiosidad, por aprender algo nuevo o por invitación de una tercera persona (amistades, familiares y por la pareja).

“En una reunión familiar coordiné con mis primos para irnos a tirar al río Pacuare, eso fue más o menos en el año 1982. Tiempo después hicimos el primer descenso en Pascua” (Pedro, comunicación personal, 17 de mayo de 2021).

“Yo empecé a bajar en el río porque mi pareja es guía de rafting y me empezó a llevar, a mí me gustó mucho empezar a conocer sobre la lectura del agua, luego conocí a una amiga que me invitó a

entrenar con ella y así fue como empezó todo” (Jimena, comunicación personal, 22 de abril de 2021).

“Un día fui con una amiga y vi las balsas bajar y me fascinó ver una embarcación en la naturaleza bajando los ríos. Me encantó la aventura de ese deporte” (Carla, comunicación personal, 29 de enero de 2021).

“Empecé a practicar porque mis amigos estaban bajando el río en neumáticos” (Jose, comunicación personal, 5 de marzo de 2021).

Otra razón de la adhesión mencionada fue por trabajo y para tener fuentes de ingresos: “yo empecé porque mi hermana mayor hacía rafting y quise probar. Me gustó el contacto con el agua y la naturaleza, me gustó mucho y además era una fuente de ingresos, ganaba dinero divirtiéndome” (Georgina, comunicación personal, 25 de febrero de 2021). Otros aspectos mencionados fueron por interés al deporte, por interés a competir y salir del país para conocer otros lugares. Sobre esto, María aportó lo siguiente: “vi que era un deporte que abría muchas puertas” (comunicación personal, 26 de mayo de 2021). Por otra parte, María vio en el rafting una forma de romper estereotipos asignados a la mujer: “en el 2005 fui a un Mundial en el que estaba participando mi esposo y me llamó mucho la atención ver los equipos de chicas participando, ver cómo eran capaces de hacer muchas cosas” (comunicación personal, 26 de mayo de 2021). La participante mencionó cómo le gustó la idea de romper el estereotipo de que en Costa Rica solo hombres estaban en el río.

Al preguntar a las personas entrevistadas sobre la influencia de este deporte en la manera de ser, vivir y pensar en sus vidas, afirmaron aspectos muy diversos y positivos. Por ejemplo, Darío expresó que adquirió responsabilidad en la conservación del medio natural, también dijo que le marcó el ambiente de camaradería, la idea de que en el río todos son una familia y no están solos. Otros aportes

de entrevistados fueron el luchar en la vida, el sentido de responsabilidad, aprender a trabajar en equipo y la idea de mejorar día a día. Georgina se refirió a que practicar rafting le hace una persona feliz porque disfruta y ama la naturaleza, vive en aventura y socializa con muchas personas. Jazmín señaló que tiene un estilo de vida activo y sano gracias a este deporte y eso le ayuda a tener buena condición física, así como a ser una persona más analítica, determinada y capacitada para prevenir un accidente.

“Este es un deporte que empodera, me da mucho valor en cosas que tengo que hacer todos los días. Además, yo puedo transferir ese empoderamiento a otras actividades” (Jimena, comunicación personal, 22 de abril de 2021).

“Una aprende a ser libre, a ver que es capaz de cualquier cosa, le da mucha seguridad y confianza. Este es un deporte practicado en su mayoría por hombres, sin embargo, soy capaz de hacer lo mismo que ellos” (María, comunicación personal, 26 de mayo de 2021).

“El río me ha inspirado, me mantiene emocionada y me ayuda a mantener el estilo de vida siempre activa, envuelta en la naturaleza” (Mariana, comunicación personal, 23 de junio de 2021).

“No permito que el miedo me venza, me frene o limite” (Pamela, comunicación personal, 6 de julio de 2021).

Los resultados comprueban que este deporte como actividad física en el medio natural modifica el comportamiento de las personas concordando con lo indicado por Avendaño et al. (2021). Por lo tanto, se puede afirmar que este deporte influye en hábitos sociales como el comportamiento de una manera positiva, y eso lo pueden transferir a otros espacios de la vida.

Las dificultades citadas son muy variadas. Entre ellas se encuentran: lesiones,

rechazo al ingresar a un grupo donde las demás personas tienen más experiencia, roces profesionales, dificultades económicas por ser un deporte que recibe poco o nulo apoyo financiero y se practica con recursos propios, machismo por ingresar en un ambiente dominado por hombres y experiencias riesgosas en el río. Respecto a esto, Carla se refirió a la desigualdad de género de la siguiente forma: “cuando empecé en este deporte enfrenté discriminación por ser mujer. Solo había hombres. Me costó por los comentarios negativos que recibía” (comunicación personal, 29 de enero de 2021). Otras dificultades mencionadas fueron la falta de información en este deporte, las dificultades para trabajar en equipo, la adquisición de conocimiento técnico, poco tiempo para entrenar y practicar el deporte, falta de entrenadores profesionales con conocimiento y valores. En cuanto a la logística, “Pamela” citó algunas dificultades: “el rafting no es como ponerse tenis y salir a correr. Hay de coordinar quién te va a dejar y recoger en el río. Además, no se puede ir sola, hay que ir acompañada” (comunicación personal, 6 de julio de 2021).

Según lo analizado, se concluye que este deporte remite a diferentes mitos que generan prejuicios, lo que hace que menos personas quieran practicarlo y dificulta recibir apoyos económicos de patrocinadores. En este sentido, Marcos comentó sobre su iniciativa para formar un club de remo, sin embargo, muchos padres y madres no permitían a sus hijos e hijas participar, posiblemente influenciados por mitos, entre los que se encuentran: estereotipos de género, como “este deporte no es para mujeres”, “en este deporte las mujeres no son tan buenas como los hombres” y “es un deporte de fuerza”. En las entrevistas surgió el mito de que lo físico es lo más importante, dejando de lado la técnica, los conocimientos, la experiencia y otras capacidades como, por ejemplo, la toma de decisiones rápida.

Otro mito mencionado fue que las personas que practican este deporte son consumidores de marihuana, fiesteros, irresponsables y mal hablados. Además, se refirieron a que “es un deporte de vagos, que van a competir sin

entrenar”, “quienes practican este deporte son indisciplinados”. Sumado a lo anterior, Mariana explica que esos mitos han ido cambiando porque es un deporte que requiere un alto grado de responsabilidad.

Entre las habilidades y las destrezas desarrolladas en este deporte fueron citadas habilidades sociales, mentales, físicas y emocionales como la mejora de la condición física, la comunicación, la confianza en sí mismo (a), el autoconocimiento y el dominio de sí, la concentración, la reacción, el compañerismo, la empatía, el liderazgo, la disciplina, la paciencia, el respeto por las personas y el medio ambiente, la colaboración, la agilidad física y mental para actuar rápido en el río al hacer algún movimiento o tomar alguna decisión. Con relación a las decisiones, María reveló que “el rafting me ha ayudado a tomar decisiones en el momento, pensar rápido y reaccionar pronto para corregir los errores” (comunicación personal, 26 de mayo de 2021).

Se hizo énfasis en varias oportunidades sobre el aprendizaje a trabajar en equipo. En relación con esta destreza, Georgina expuso: “se aprende a compartir con otras personas, a darse cuenta que trabajar en equipo es necesario, que en un bote todos somos importantes, que nadie es mejor que otra persona y que todos tenemos un rol relevante” (comunicación personal, 25 de febrero de 2021). Marcos agregó que esas habilidades y destrezas se pueden trasladar a otras áreas de la vida.

CATEGORÍA 2: EQUIDAD DE GÉNERO EN LA PRÁCTICA DEL RAFTING

Al consultar si existen dificultades que enfrenten las mujeres en este deporte, Marcos señaló como principal dificultad el machismo y las limitaciones de tiempo para entrenar, teniendo en cuenta las múltiples tareas que asumen dentro y fuera del hogar.

“Pocas personas se comprometen a ayudarles a entrenar para que conozcan del río. Hay poca apertura de los hombres para enseñarles” (Marcos, comunicación personal, 8 de abril de 2021).

“Hay mujeres que somos madres, que trabajamos en la casa y fuera de casa, la mayoría de los hombres que están en equipos de rafting solo son guías y es más fácil para ellos acoplarse a un horario de entrenamiento” (María, comunicación personal, 26 de mayo de 2021).

“Un problema que se presenta en los equipos de mujeres es cuando hay madres, porque necesitan el tiempo para cuidar a sus hijos. Llegamos a pensar que era mejor buscar mujeres que no fueran mamás” (Mariana, comunicación personal, 23 de junio de 2021).

“Hace 5 años fui invitada a participar en el mundial de Japón. Pero cuando me percaté que eso implicaba dedicar tiempo a entrenar, trabajar y no ver a mis hijos, desistí. Las mujeres, lo queramos o no, tenemos una serie de responsabilidades que los hombres no tienen” (Pamela, comunicación personal, 6 de julio de 2021).

Las personas entrevistadas consideran que en este deporte existen estereotipos que poco a poco se van rompiendo. Algunos de los estereotipos mencionados fueron: “los guías de rafting deberían ser hombres y no mujeres”, “las mujeres que practican rafting son marimachas”, “los hombres son más fuertes que las mujeres”, “para practicar rafting se debe ser musculoso y pesado”. Al respecto, Dario dijo: “una persona musculosa no significa que tenga fuerza y el musculo significa más peso, provocando que la balsa se vuelva más pesada y lenta” (comunicación personal, 10 de febrero de 2021). Él agregó que, actualmente, los deportistas en rafting más que musculosos, son atléticos.

Mariana considera que este deporte contribuye a cambiar el estereotipo de que las mujeres son género débil. Marcos lo reafirmó al decir lo siguiente: “se dice que el hombre tiene más fuerza que la mujer, pero yo he visto equipos de mujeres a nivel internacional que tienen más fuerza que los hombres y con

mejor técnica” (comunicación personal, 8 de abril de 2021).

Por otra parte, José argumentó que este deporte hipertrofia el cuerpo de las mujeres, y eso cambia el estereotipo de cuerpo femenino. Asimismo, dijo que cambia la idea de que la mujer se quede en espacios privados como el hogar y los hombres salgan a espacios públicos. También dijo que se rompe el estereotipo de que los hombres hacen deportes de mayor esfuerzo físico que las mujeres. Para Jazmín, las mujeres pueden desempeñarse mejor que los hombres porque trabajan mejor en equipo; los hombres tienen más rivalidad en cuanto a quién rema más y más fuerte. Considera que los liderazgos, el conocimiento, la energía y la fuerza es mejor aprovechado por ellas.

Al consultar sobre la equidad en cuanto a la participación de mujeres y hombres en este deporte dijeron que siempre ha existido mayor participación de hombres que de mujeres y que eso se debe a que laboralmente hay más guías hombres, posiblemente por los estereotipos mencionados anteriormente. Respecto a esto, Carla afirmó que la poca participación se debe a aspectos socioculturales. Desde edades tempranas los niños salen a jugar fuera de casa y tiene un desarrollo diferente al de las niñas. Asimismo, Pedro mencionó que la inserción de las mujeres en el deporte también depende del contexto social en el que ellas se encuentren.

Darío manifestó: “en mi época de guía había muchos hombres en el río y solamente tres guías mujeres, ellas eran señaladas por estar en un ambiente de hombres” (comunicación personal, 10 de febrero de 2021). Pedro agrega que: “en temporada alta había 30 guías y de esos 3 eran mujeres” (comunicación personal, 17 de mayo de 2021).

Entre las acciones que podrían aumentar la participación de las mujeres se mencionaron: incentivando, formando y empoderando a la mujer, introducir a las mujeres desde pequeñas a escuelas de formación donde se enseñe primero en espacios controlados como en piscina, enseñarlo en las escuelas tal como se hace con deportes tradicionales, realizar clínicas prácticas, promoción con viajes al río solo para mujeres, charlas motivadoras o

inspiradoras por parte de equipos de mujeres de rafting ya existentes.

Los resultados muestran cómo el rafting ha sido un espacio dominado por hombres, quienes gozan en la actualidad de una posición ventajosa para practicar ese deporte, tal como lo afirma Cabello-Escudero (2018). Además, se confirma que están presentes estereotipos de género mostrados y mantenidos debido a la violencia simbólica que se impone a través del lenguaje con el fin de mantener la hegemonía masculina (Chávez et al., 2022; Marugán, 2019).

CATEGORÍA 3: ACTUALIDAD DEL RAFTING DEPORTIVO

Se comentó que este deporte actualmente usa materiales y técnicas diferentes a las de años atrás, con el fin de obtener mejor rendimiento. Por ejemplo, se dijo que los remos son más livianos, los botes más pequeños y sus diseños permiten que se desplacen mejor en el agua. María explicó que los primeros equipos competían con remos de clientes porque no tenían remos de carbono. Se mencionó que en otras regiones se ha incorporado la tecnología con monitores cardíacos, cámaras de vídeo, sensores de velocidad de remo, lectores de velocidad del agua, entre otros, pero que en Costa Rica aún no se usa.

Por su parte, Marcos comentó que anteriormente este deporte estaba más enfocado en la parte ambiental y la diversión, no en la profesionalización del deporte. Jazmín dijo que el desarrollo de este deporte en América ha sido diferente al de Europa. En América Central no hay una cultura de deporte de remo, sino de deportes de balón como el baloncesto, el fútbol y el voleibol. Sumado a lo anterior, afirmó que en Europa hay mayores competencias internas o fogueos, lo cual hace que exista mejor rendimiento.

Además, se expresó que el rendimiento del rafting en Costa Rica se ve afectado actualmente por las pocas competiciones nacionales, la falta de programas estructurados y de entrenadores, así como la carencia de patrocinadores que brinden respaldo económico. Pamela comentó que se debe formalizar

y profesionalizar el deporte, y no solo verlo como algo emocionante. Agregó la importancia de entrenar y cambiar la forma en que se visualiza esta actividad. Jazmín enfatizó en la formación de deportistas porque “no basta con solo ser guía de rafting” (comunicación personal, 29 de marzo de 2021). Ella explica que es más fácil enseñar a un deportista de otra disciplina hacer rafting que a un guía de rafting a ser deportista, porque quienes son guías en rafting comercial son capitanes y al competir en una balsa se convierten en 6 capitanes en una lucha de poder.

Incluso, encuentran diferencias entre los equipos nacionales y los internacionales en las competencias. Abel manifestó: “la diferencia se ve en la disciplina que tienen los equipos extranjeros. El apoyo económico que tienen, mientras los atletas costarricenses tienen que pagar todo y cubrir todos los costos” (comunicación personal, 11 de enero de 2021). María explica que el apoyo económico es relevante, señalando que “los equipos que tienen facilidades se van antes de una competencia y eso les permite estudiar el río con anticipación, nuestros equipos no tienen esas posibilidades” (comunicación personal, 26 de mayo de 2021). Darío agregó que al no tener entrenador se le delegan esas funciones al capitán, quien en muchas ocasiones es asignado sin tener en cuenta el conocimiento y la experiencia.

Para José, los equipos costarricenses tienen la ventaja de entrenar los 12 meses del año, gracias a las condiciones climáticas, a diferencia a otras partes de mundo. Sin embargo, esos países tienen la ventaja de tener escuelas de formación como ocurre con el fútbol. Otro aspecto que afecta el rendimiento es la manera en que se eligen los equipos para las competencias internacionalmente, la cual que se hace por representación y no por selección, tal como lo expresó Carla.

Las personas entrevistadas señalaron algunas acciones que podrían mejorar el rendimiento de los equipos costarricenses, entre las que se encuentran: entrenamiento integral y no solo de brazos, apoyo económico, más competencias y fogueos, procesos de entrenamiento, apoyo del gobierno y de patrocinadores, cursos

para formar entrenadores de rafting, trabajar desde edades tempranas, cambiar la visión de que solo los guías pueden competir, compromiso de las comunidades y gobierno local, articular esfuerzos entre la federación y las asociaciones. También destacan la relevancia de realizar investigaciones para generar conocimientos en cuanto a la morfología idónea que deberían tener los atletas del rafting, los requerimientos nutricionales, las modalidades de entrenamiento, las cualidades requeridas de los atletas para mejor rendimiento, programas para mejorar la potencia, las lesiones frecuentes y cómo evitarlas, cómo desarrollar las capacidades físicas de estos atletas, estrategias para fortalecer la parte mental, experimentar con diferentes técnicas, y estudios de género. Además, se mencionó la posibilidad de desarrollar proyectos sociales donde, por medio del rafting, se apoyen a las comunidades.

Si se estudian los resultados obtenidos desde una naturaleza social, relacionándolos con la teoría de García-Ferrando et al. (2017) y con lo mencionado por Avendaño et al. (2021), se confirma que muchas manifestaciones de las personas entrevistadas orientan a que este deporte se ha ajustado a los cambios tecnológicos propios de la sociedad contemporánea. Sin embargo, por la globalización deportiva existente en la actualidad, la cual las mismas personas entrevistadas constatan (según su participación en eventos internacionales), consideran la necesidad de mejorar la estructura de ese deporte desde la organización, la planificación, la gestión, la competición, la formalización deportiva y apoyo económico. Se debería visualizar como un fenómeno dinámico y cambiante más que estático y asociado al progreso, la superación y al éxito en la mejora de rendimiento deportivo.

CATEGORÍA 4: PROMOCIÓN DEL RAFTING

Finalmente, se expusieron diferentes estrategias para promocionar y masificar el deporte entre las que se encuentran: alianzas entre diferentes instituciones como el Ministerio de Educación Pública, Ministerio del Deporte, municipalidades, Comité de deporte local y empresas de rafting, con la finalidad de

crear y apoyar programas de formación, aprovechando las comunidades que cuentan con un río lo que implica una logística sencilla.

Otros aportes fueron realizar campañas de promoción en localidades donde se práctica el rafting. Hacer competencias donde se dé la posibilidad a cualquier persona de participar y que en cada balsa lleve un guía. Crear escuelas de formación en piscinas para que las familias lleven a sus hijos, porque no es necesario tener un río para remar. Cambiar la forma de pensar de que solo las personas extranjeras practican rafting. También, que profesionales en Educación Física incorporen el rafting como deporte emergente y no solo enseñar deportes tradicionales, siempre con protocolos de seguridad y que usen progresiones de enseñanza como el neumático. Las escuelas y los colegios podrían realizar paseos al río, hacer clubes de rafting, festivales y promoverlo como un deporte accesible a cualquier población. Para Carla, la enseñanza y promoción se debe hacer desde edades tempranas:

Eso empieza desde pequeños, al llevarlos a la orilla del río, en el kínder enseñar el amor por los ríos, enseñarles la importancia de cuidar los ríos y cuidar el agua. Hacer visitas de campo desde pequeños a riachuelos. Llevarlos a remar a agua plana como en una piscina donde el ambiente es controlado, siempre todo desde el juego. Y paralelamente es muy importante aprender a nadar, para que se sientan cómodos en el agua y se puedan desenvolver en ese ambiente. También desde pequeños equiparles para que estén seguros en el agua, con chaleco, casco, remo adaptado a su estatura, ropa apropiada etc. Pienso que en las clases de educación física se pueden hacer giras al río (comunicación personal, 29 de enero de 2021).

Georgina ve necesario formar en las instituciones de educación superior a los futuros educadores físicos para que puedan transferir conocimientos relacionados con el rafting a sus estudiantes. Por ejemplo, nadar en los rápidos, recuperar alguna persona que cae al

agua con las cuerdas, leer el agua, qué posición tomar si se cae en el agua, cómo salir del río, con qué nivel de agua puedo o no entrar al río, a conservar y cuidar el medio ambiente. Si el profesional está formado, podrá hacer salidas didácticas al río e ir pasando gradualmente a diferentes niveles.

4. CONCLUSIONES

Se presentan cuatro conclusiones articuladas con las cuatro categorías analizadas en este estudio: modo de vida, equidad de género, actualidad y promoción.

En la categoría del rafting como modo de vida, las personas entrevistadas ven esta actividad como un medio en el que viven experiencias para el aprendizaje, para la socialización, como filosofía de vida, por economía, para acercarse a la naturaleza, para practicar deporte, como estrategia terapéutica y como un reto. Nadie mencionó aspectos negativos en relación con el significado del rafting en sus vidas. Este deporte ha influido en hábitos sociales de las personas entrevistadas, como en el comportamiento, al impactar específicamente en la conservación del medio ambiente, en el empoderamiento personal, así como en el bienestar físico, mental, social y emocional. Se evidencia que estas personas no empezaron en el rafting como producto de un proceso de formación en el que aprendieran de esta disciplina. Sus inicios fueron por razones fortuitas: invitaciones de conocidos y familiares, para aprovechar una oportunidad para trabajar, competir o romper moldes de género impuestos socialmente. Lo anterior denota un vacío formativo por medio de escuelas de iniciación deportiva.

Las dificultades que han tenido en este deporte son muy diversas, entre estas se destaca la discriminación por género, la cual es una dificultad que impide el pleno desarrollo de las mujeres en este deporte. Otra dificultad mencionada es la falta de entrenadores de rafting, lo que evidencia una necesidad existente y un llamado a formar personas que puedan preparar deportistas de manera profesional. Los mitos son ideas que tienen las personas sobre ese deporte, que no necesariamente son

realidad, y pueden ser considerados una dificultad en esta disciplina deportiva. Se afirma que esos mitos causan afectación y crean un ambiente negativo, lo cual promueve el rechazo de este deporte. Algunos de los mitos son asociados a antivalores, un deporte no profesionalizado y un espacio discriminatorio por ser predominantemente masculino. Sin embargo, se demuestra que es un deporte que desarrolla muchas habilidades y destrezas físicas, mentales, sociales y emocionales, demostrando el potencial positivo del rafting como práctica deportiva.

En la categoría sobre equidad de género en la participación el rafting, se presenta una mayor participación de los hombres porque existen más guías hombres que se desempeñan a nivel comercial. Esta razón sumada a que no existen procesos de formación hace que mayoritariamente sean hombres quienes lleguen a las competencias. Por tanto, las empresas deben tener apertura a recibir y capacitar mujeres. Se demuestra, además, la necesidad de enseñarles desde procesos planificados. Las mujeres presentan mayor dificultad de desenvolvimiento en este ámbito, principalmente por prácticas sexistas, estereotipos y machismo. El rol de madres y cuidadoras les limita disponer de tiempo para entrenar y competir, así como la falta de apertura en un espacio deportivo hegemónicamente masculinizado. Sin embargo, al mismo tiempo consideran el rafting como una posibilidad para deconstruir estereotipos y discriminación.

En la categoría sobre actualidad del rafting deportivo, se afirma una evolución del deporte en cuanto a los implementos que se usan, pero un estancamiento en cuanto a rendimiento. Las personas entrevistadas manifiestan la necesidad de profesionalizar este deporte con procesos de planificación y preparación de atletas con entrenadores calificados, mayor organización de competencias, mayor apoyo económico por parte del gobierno y de patrocinadores.

En la última categoría sobre promoción del rating deportivo, se considera importante llevar a cabo estrategias para promover este deporte como la formación alianzas entre

diferentes instituciones, la implementación de programas de formación, la organización de eventos abiertos, la formación de profesionales en Educación Física por parte de las universidades para que estos incorporen en sus lecciones el rafting como deporte emergente de forma progresiva y en ambientes controlados.

5. REFLEXIÓN FINAL

El rafting responde a características propias de las actividades físicas en el medio natural, las cuales son producto de los cambios en las sociedades contemporáneas. Ante estos cambios, el deporte también requiere modificaciones orientadas a la formalización deportiva como parte de los procesos de globalización del deporte. Existen muchos retos por delante para convertir esta práctica física en una actividad igualitaria, así como para mejorar el rendimiento, acabar con mitos existentes y promover la práctica de este deporte para que la inserción a nivel competitivo no dependa solamente de la incursión en el ámbito laboral.

Al tener en cuenta las conclusiones, se recomienda desarrollar capacitaciones en temáticas de género a todas las personas que se encuentran vinculadas al rafting, llevar a cabo estrategias para la proyección de este deporte que permitan romper mitos existentes en el imaginario social, desarrollar acciones para promocionar el rafting como una actividad deportiva que desarrolla al ser humano de forma integral. También, establecer alianzas entre diferentes instituciones para potenciarlo, incluir este deporte desde el sistema de educación básica en las clases de educación física hasta la educación superior con la formación de profesorado y entrenadores. Finalmente, este estudio abre oportunidades para continuar investigando aspectos relacionados al rafting con el fin de que esa producción académica pueda contribuir al fortalecimiento de este deporte.

REFERENCIAS

- Águila-Soto, C. (2007). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: ¿un fenómeno moderno o posmoderno? *Revista Apunts Educación Física y Deportes*, (89), 81-87. https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/089_081-087ES.pdf
- American Whitewater Society (AW). (1998). *Escala internacional de dificultad de ríos*. https://www.americanwhitewater.org/content/Wiki/safety:international_scale_of_river_difficulty
- Aristizabal, P., Lasarte, G., Martínez, J. y Vizcarra, M. (2021). Experiencias de mujeres deportistas de alto nivel ante a la realidad androcéntrica del deporte. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, (23), 383-404. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2021.383-404>
- Avendaño, F., Marín, J. y Cardona, L. (2021). Prácticas emergentes en actividad física y deporte. *Revista Información Tecnológica*, 32(3), 149-158. <https://www.scielo.cl/pdf/infotec/v32n3/0718-0764-infotec-32-03-149.pdf>
- Baptista Lucio, P., Hernández Sampieri, R. y Fernández Collado, C. (2014). *Metodología de la investigación* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Baza-Farjat, A., Dopico-Pérez, H. y Fernández-Téllez, I. (2017). Los Deportes de Aventura, una propuesta para el crecimiento personal y desarrollo de actitudes ambientales. *Revista Cultura Física y deportes de Guantánamo*, 7(12), 28-38. <https://core.ac.uk/download/pdf/229100523.pdf>
- Brauner, V. (2015). Desafíos emergentes acerca do empoderamento da mulher através do esporte. *Moviment*, 21(2), 521-532. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115339561017>
- Cabello-Escudero, C. (2018). El deporte está en disputa. Reflexiones en torno al “enfoque de género” de la política nacional de actividad física y deporte 2016-2025. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(40), 124-143. <http://www.revistacienciasociales.cl/ojs/index.php/publicacion/articulo/view/125/103>

- Cachán-Cruz, R. (2014). Cultura de resistencia: un estudio antropológico. *Revista Apunts. Educación Física y Deportes*, (115), 33-36. https://www.researchgate.net/publication/269731324_Cultura_de_resistencia_un_estudio_antropologico
- Chávez-Bermúdez, B., Flores-Fernández, Z., Mier-Cisneros, R. y Obregón-Avelar, K. (2022). *Revista Retos*, (43), 808-817. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072004>
- Consejo Iberoamericano del Deporte. (2019). *El deporte como herramienta para el desarrollo sostenible*. <https://www.segib.org/wp-content/uploads/SEGIB-CID-Deporte-y-ODS-Librillo-1.pdf>
- Fullonet, F., Fuster, J. y Gómez, J. (2008). Características elementales de los nuevos deportes en el medio natural. *Revista Ágora para la Educación Física y el Deporte*, (7-8), 35-47. https://www.researchgate.net/publication/41137703_CHARACTERISTICAS_ELEMENTALES_DE_LOS_NUEVOS_DEPORTES_EN_EL_MEDIO_NATURAL
- García-Ferrando, M.; Lagardera-Otero, F.; Puig-Barata, N. y Vilanova-Soler, A. (2017). *Sociología del deporte*. Alianza Editorial.
- International Rafting Federation (2021). *Race Rules*. <https://www.internationalrafting.com/wp-content/uploads/2022/02/IRF-Race-Rules-2021.pdf>
- Marugán, P. B. (Ed.). (2019). *El deporte femenino, ese gran desconocido*. Instituto de Estudios de Género, Universidad Carlos III de Madrid. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7569567>
- Orbe-Padilla, A. (2022). El desarrollo de la competencia motriz como eje de la autonomía de mujeres y niñas. [Tesina para obtener el título de especialización en Género, Violencia y Derechos Humanos]. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/18542/2/TFLACSO-2022AOP.pdf>
- Organización de Naciones Unidas (ONU). (26 de setiembre de 2022). Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (6 de abril de 2017). *El deporte es un motor para el desarrollo y la igualdad*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2017/04/unesco-el-deporte-es-un-motor-para-el-desarrollo-y-la-igualdad/>
- Palomares-Cuadros, J. (2005). Nuevas tendencias en la actividad física y deportiva: un ejemplo de la creciente diversificación y complejidad de las prácticas. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación* (8), 5-10. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732273001>
- Pérez-Flores, A. (2015). Deportes contemporáneos: tipos de deportistas y modelos deportivos en España. *Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, (14), 79-98. <http://dx.doi.org/10.12795/anduli.2015.i14.05>

Fecha de ingreso: 13/10/2022

Fecha de aprobación: 27/03/2023

