

Metodologia mixta: identificació i diferenciació dels beneficis psicològics en joves adults practicants d'escalada amateur outdoor envers escalada indoor i trail running

Prieto Marmol, Laura

2020-2021 Treball de Fi de Grau

Professor: Gil Pau

Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya

Vic, 14 de maig del 2021

Resum

Introducció: En els últims anys, el nombre de practicants de l'escalada ha anat augmentant al mateix temps que l'obertura de nous rocòdroms. L'escalada és un esport que té com a objectiu ascendir per parets verticals indoors i outdoors. Com tot exercici físic, l'escalada aporta diferents beneficis com també el contacte amb la natura, però manca informació respecte als beneficis psicològics. *Objectius:* Analitzar els beneficis psicològics de l'escalada en escaladors joves adults amateurs i comparar si hi ha diferències entre els beneficis psicològics que ens pot aportar l'escalada outdoor respecte a l'escalada indoor i el trail running. *Metodologia:* Per la realització d'aquest estudi descriptiu s'ha utilitzat una metodologia mixta i s'ha comptat amb una mostra (n=60), la qual estava dividida en tres grups; climbers indoor (n=20) (CI), climbers outdoor (n=20) (CO) i de trail runners (TR) (n=20). Es realitza una valoració de la mostra per mitjà d'un qüestionari format per quatre tests, el PANAS (Galinha i Pais-Ribeiro 2005b), el CNS - Connectedness to Nature Scale (Mayer i Frantz, 2004), el S.E.E.S. - Exercici d'experiències subjectives (Garcia i Marcó, 2007) i per últim el EFL - Escala de Felicitat de Lima (Alarcón, 2006). Darrerament a un membre de cada grup s'ha realitzat una entrevista semiestructurada per aprofundir qualitativament. *Resultats:* PANAS; CO positiu: 3,445 negatiu: 1,445 final: 2; CI positiu: 2,98 negatiu: 1'57 final: 1,405; TR positiu: 2,747 negatiu: 1'44 final, S.E.E.S; CO benestar: 5,36 angoixa: 2,01 fatiga: 2,31. CI benestar: 5,325 angoixa: 2,6 fatiga: 3,3. TR benestar: 4,825 angoixa: 1,46 fatiga: 1,68. CNS; CO: 3,92. CI: 3,48. TR: 3,50. EFL; CO: 115,1. CI: 110,3. TR: 110,7. Aquests resultats s'han completat amb la informació de les entrevistes. *Conclusions:* s'observa que els CO tenen més beneficis psicològics respecte la felicitat i el benestar positiu que els CI i TR a causa del contacte amb la natura i la tipologia de l'esport.

Paraules clau: Beneficis psicològics, escalada outdoor, escalada indoor, trail running i metodologia mixta.

Abstract

Introduction: in the late years, the number of climbing users had been increasing at the same time that new indoor climbing centers had run up. Climbing is a sport that has as a goal to ascend through vertical indoor or outdoor walls. Like every physical exercise, climbing gives you different benefits, as nature contact, but there is a lack of information about the physiological benefits. *Goals:* to analyze the psychological benefits of climbing in youth adults amateurs climbers and compare if there are any differences between the psychological benefits that can give you the outdoor climbing versus indoor climbing and trail running. *Methodology:* in order to develop this descriptive study, we used a mixed methodology and a sample (n=60) that was divided in three groups; indoor climbers (n=20), outdoor climbers (n=20) and trail runners (n=20). The sample had been tested with four tests, PANAS (Galinha & Pais-Ribeiro 2005b), the CNS - Connectedness to Nature Scale (Mayer i Frantz, 2004), el S.E.E.S. - subjective experience exercise (Garcia i Marcó, 2007), and the last one, the EFL - Lima Happiness Scale (Alarcón, 2006). At last, a semi-structured interview had been done to one member of each group with the aim to deep in qualitative aspects. *Tests results:* PANAS; CO positive: 3,445 negative: 1,445 final: 2; CI positive: 2,98 negative: 1'57 final: 1,405; TR positive: 2,747 negative: 1'44 final, S.E.E.S; CO wellbeing: 5,36 anguish: 2,01 fatigue: 2,31. CI wellbeing: 5,325 anguish: 2,6 fatigue: 3,3. TR wellbeing: 4,825 anguish: 1,46 fatigue: 1,68. CNS; CO: 3,92. CI: 3,48. TR: 3,50. EFL; CO: 115,1. CI: 110,3. TR: 110,7. This results had been completed with information from the interviews. *Conclusions:* it has been seen that CO have more psychological benefits on happiness and positive wellbeing than CI and TR due to nature contact and the characteristics of the sport.

Keywords: physiological benefits, outdoor climbing, indoor climbing, trail running and mixed methodology.

Índex

1 Introducció	7
2 Fonamentació teòrica	10
2.1. Escalada	10
2.1.1. Història i evolució	13
2.1.1.1. Evolució rocòdroms	14
2.1.2. Modalitats	15
2.1.3. Característiques diferencials	19
2.1.4. Motivació i perfil de l'escalador	20
2.2. Beneficis exposició a la natura	22
2.2.1. Beneficis de la pràctica d'activitat física en la natura	24
2.2.1.1 Beneficis del Trail Running	25
2.2.1.2 Beneficis de l'escalda en roca	27
3 Justificació de la investigació	29
4 Hipòtesis i objectius	30
4.1 Hipòtesis de la recerca	30
4.2 Objectius	30
4.2.1. Objectius generals	30
4.2.2 .Objectiu personal	30
4.2.3. Objectiu específic	31

5	Material i mètode	32
5.1.	Àmbit d'estudi	32
5.2.	Disseny	32
5.3.	Participants	33
5.3.1	Criteris d'inclusió i exclusió	34
5.3.1.1.	Criteris d'inclusió	34
5.3.1.2.	Criteris d'exclusió	35
5.4	Instruments	36
5.4.1.	Formularis	36
5.4.2.	Entrevistes	37
5.5.	Anàlisi de les dades	39
6	Resultats	40
6.1.	Resultats Formularis	40
6.1.1.	Resultats PANAS	40
6.1.2.	Resultats S.E.E.S	41
6.1.3.	Resultats CNS	43
6.1.4.	Resultats EFL	44
6.2.	Resultats Entrevistes	47
6.2.1	Resultats entrevista a escalador amb predominança outdoor	47
6.2.2	Resultats entrevista a escalador amb predominança indoor	48
6.2.3	Resultats entrevista a corredor de trail running	49

7 Discussió	51
8 Visió de l'experta	54
9 Conclusions	56
9.1. Limitacions	58
9.2. Prospectiva investigació	59
9.3. Reflexions i/o valoració personal del procés d'elaboració del TFG	60
10 Referències Bibliogràfiques	61
11 Annexos	66
Annex I: Qüestionari TFG beneficis trail running	67
Annex II: Qüestionari TFG beneficis de l'escalada	78
Annex III: Entrevista corredor trail	92
Annex VI: Entrevista escalador amb predominança indoor	96
Annex V: Entrevista escalador amb predominança outdoor	99

1 Introducció

Actualment, i sobretot després del confinament domiciliari que la població s'ha vist obligada a realitzar a causa de la pandèmia de la covid-19. Hem observat que, un cop hem pogut sortir i tornar a una certa normalitat, hi ha hagut una gran afluència de persones dues a terme activitat física en l'entorn natural. Aquest s'ha convertit en un espai on la gent ha pogut socialitzar i gaudir de la natura, probablement quelcom molt més valorat després del confinament.

En conseqüència, s'han observat massificacions dels parcs naturals amb un volum desmesurat de persones que volen gaudir de la natura. Aquest fet ens pot dir que fer activitat física en el medi natural ens pot aportar beneficis físics i psicològics.

Un altre fet a destacar post confinament ha sigut el creixement de socis i de rocòdroms, on la gent busca gaudir d'activitats més extremades o d'aventura, però amb un cert control, on a més a més, és molt més fàcil socialitzar.

Davant aquesta situació, em va cridar l'atenció buscar el perquè del creixement d'aquesta pràctica sobretot en joves adults, ja que la majoria dels meus amics dels quals realitzaven poc esport s'havien inscrit la gran majoria a un rocòdrom.

A més a més, al ser practicant d'escalada a la natura des de fa anys, sóc conscient dels beneficis que m'aporta aquesta pràctica. Per exemple el benestar emocional, on és freqüent que durant la pràctica d'aquest esport m'evadeixi dels problemes, prenguin un altre punt de vista o restin importància. Cercant informació al respecte em vaig adonar que hi ha molt poca informació sobre els beneficis psicològics de la pràctica de l'escalada.

Així doncs, tenint en compte el constant creixement del nombre d'escaladors i la manca de literatura, vaig decidir fer aquest treball per tal d'aprofundir i investigar sobre els beneficis psicològics de l'escalada.

En aquest treball de final de grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya, l'objectiu principal és analitzar els beneficis psicològics de l'escalada outdoor (en entorn natural) en joves adults amateurs

i comparar aquests beneficis amb els escaladors amb predominança indoor (rocòdroms) i els corredors de trail.

D'aquesta forma es podrà comparar els resultats entre la mateixa pràctica (escalada) amb component natura (escalada outdoor) i sense component natura (escalada indoor). A més a més, també utilitzaré el trail running com a disciplina on hi ha la component natura, però sent un esport diferent.

Per fer la recerca, s'utilitzarà una mostra acotada a la Catalunya Central, per diferents motius:

- Facilitat i proximitat en l'obtenció de mostra.
- Representa una zona més o menys petita de territori on es duen a terme totes les disciplines presents en l'estudi.
- La mostra presenta una menor probabilitat d'interferència en els resultats gràcies a factors externs com per exemple el PIB per capita o condicionants climàtics.

Fent referència al treball, per dur a terme la recerca s'ha seguit la següent estructura. En el primer punt, es tracta de familiaritzar-nos el marc teòric, en el qual trobarem els diferents conceptes teòrics bàsics que apareixen en el treball, per tal d'entendre alguns aspectes que ens poden semblar desconeguts o confosos, com són l'escalada amb la seva història i evolució, les diferents modalitats, les característiques diferencials i per últim la motivació i el perfil de l'escalador.

Per altra banda, s'explica els diferents beneficis a l'exposició a la natura i dintre d'aquest apartat els beneficis de la pràctica de l'activitat física en la natura i concretant més el beneficis del trail running i de la escalada en roca. Així doncs aquest apartat ens servirà per prendre el fil conductor i entendre la recerca en la qual s'ha treballat.

En el segon punt, trobem la justificació de la recerca, i en el tercer punt la hipòtesis i els diferents objectius de la investigació.

En el quart punt, trobarem el material i mètode, en la qual s'explica el procediment que s'ha dut a terme per a la realització de la recerca trobant: l'àmbit d'estudi, el disseny, el participants amb els criteris d'inclusió i exclusió, els instruments que s'han utilitzat durant el procés, i per últim, com s'ha realitzat l'anàlisi de dades. En el cinquè punt, trobarem

els resultats de la investigació, dividits en quantitatius (formularis) i qualitius (entrevistes).

Seguidament, en el sisè punt, trobem la discussió , on s'han contrastat els resultats obtinguts de la investigació amb les fonts bibliogràfiques.

En el següent apartat, s'inclou la valoració d'una psicòloga especialitzada en temes sobre l'escalada respecte els resultats obtinguts.

En les conclusions, s'exposa les diferents informacions que la investigació ens ha aportat. En aquest apartat també explicarem les limitacions que ha tingut l'estudi, la perspectiva d'investigació que donaria continuïtat a aquesta línia d'investigació i finalment, s'explica les pròpies reflexions i valoració del procés d'elaboració del treball final de grau.

Seguidament, trobarem la bibliografia, on trobarem de forma ordenada la bibliografia consultada per a l'elaboració del treball.

Per últim, en els annexos, trobarem els documents els quals he utilitzat per a dur a terme el treball de camp, és a dir, les enquestes i les entrevistes.

2 Fonamentació teòrica

En aquest apartat tracta sobre els conceptes claus de l'estudi. Descriuint primer de que tracta l'escalada, la història i evolució, les seves modalitats, els seus trets diferencials en comparativa d'altres esports i per últim la motivació dels escaladors a realitzar aquesta pràctica esportiva donant així a conèixer el perfil de l'escalador. Després d'aquest gran bloc es descriu els beneficis dels éssers humans amb l'exposició a la natura, veient dins d'aquest apartat els beneficis de la realització d'activitat física en la natura i més concretament els beneficis de la realització de dos esports, el trail running i l'escalada en roca.

2.1. Escalada

L'escalada és un esport cada vegada més popular al món perquè el mateix enfocament ens proporciona una cara recreativa i una cara competitiva (Woollings et al., 2015). A més, com Cole et al. (2020) és un esport que atrau nous aficionats cada dia. A causa dels Jocs Olímpics de 2020 que van ser anul·lats degut a la pandèmia actual que vivim, la seva cobertura mediàtica global posa aquest esport al centre de tothom perquè és una nova disciplina atractiva per als amants de la natura i els esports d'aventura.

En primer lloc, hem d'especificar el significat de l'escalada. Segons el Centre de Terminologia (Termcat, 2021), l'escalada en roca és un esport derivat de l'alpinisme. Això inclou avançar sobre superfícies més o menys verticals que es poden fer amb roca, gel o materials sintètics. Amb aquesta finalitat, s'utilitzen totes les extremitats i, generalment, tècniques d'encordatge i equipament especial, com ara cordes i piolets per tal de dotar l'activitat de seguretat.

Tanmateix la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) ens diu que l'escalada és una pràctica esportiva que consisteix a pujar i recórrer parets de roca, vessants escarpats i altres relleus naturals caracteritzats per la seva verticalitat, utilitzant medis d'assegurament recuperables i la possibilitat en la seva progressió d'utilitzar medis artificials.

Per tant a través de les dues definicions podem distingir que l'escalada a diferència de qualsevol altre esport és l'únic, ja que es desplaça verticalment en relleus naturals utilitzant material assegurador per progressar en el medi per tal de fer-ho de forma segura.

Dintre de l'esport de l'escalada trobem dos grans organismes en l'àmbit internacional trobem; la Union Internationale d'Associations d'Alpinisme (UIAA) i la International Federation of Sport Climbing (IFSC) dintre de la qual trobem la International Council for Competition Climbing (ICCC).

- UIAA - Union Internationale d'Associations d'Alpinisme :

La Federació Internacional d'Escalada i Muntanyisme (UIAA) es va fundar el 1932 i té una presència mundial a sis continents que representen 90 associacions i federacions membres de 67 països.

La UIAA promou el creixement i la protecció de l'alpinisme i l'escalada a tot el món mitjançant:

- La conservació de l'esperit i tradicions de l'escalada.
 - Avançar en pràctiques de muntanya de forma segura i ètiques.
 - Promoure l'accés responsable, la cultura i la protecció del medi ambient.
 - Donant suport a la participació juvenil i al moviment olímpic
-
- IFSC - International Federation of Sport Climbing

L'IFSC es va crear el 27 de gener de 2007 i és una continuació del Consell Internacional d'Escalada en Competició que es va crear el 1997. És una Federació Esportiva Olímpica.

La IFSC és una organització internacional no governamental sense ànim de lucre que té com a objectius principals la direcció, regulació, promoció, desenvolupament i promoció de competicions d'escalada a tot el món. Fomenta els vincles, les xarxes i les relacions d'amistat entre els seus membres, els seus escaladors i oficials.

- ICC - International Council for Competition Climbing

Els Campionats Mundials d'escalada IFSC són els campionats mundials biennals d'escalada organitzats per la Federació Internacional d'Escalada Esportiva (IFSC). Aquest esdeveniment determina els campions del món masculins i femenins en les tres disciplines de l'escalada esportiva: escalada de grau, boulder i escalada de velocitat.

En el que fa el territori espanyol trobem:

- FEDME - La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada

És una entitat privada sense ànim de lucre, que ha estat declarada d'utilitat pública per la seva tasca en la promoció dels esports de muntanya i escalada. Té funcions delegades pel Govern, com la representació en fòrums internacionals.

Més concretament en el territori català tenim:

- FEEC- La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya

També anomenada Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada, té els seus orígens el 1920, i és l'òrgan que agrupa les entitats excursionistes de Catalunya, i que treballa per oferir serveis a aquestes entitats i per extensió a tots els practicants de les disciplines esportives lligades a l'excursionisme i alpinisme i als seus aspectes culturals.

2.1.1. Història i evolució

Els orígens exactes de l'escalada, com molts esports, no són clars. Segons l'Enciclopèdia (2021) trobem que l'escalada va ser una part important de l'alpinisme als Alps, generalment es creu que l'escalada era una activitat recreativa a França, Itàlia i el Regne Unit a finals del segle XIX. L'escalada es va desenvolupar gradualment i es va desenvolupar des de les necessitats de l'alta muntanya fins a convertir-se en un esport especialitzat i atlètic per si mateix.

La popularitat de l'escalada va portar a la creació d'Alpine Club, el primer club d'alpinisme del món, el 1857. El 1910, els escaladors alemanys i italians van desenvolupar una sèrie de tècniques per manipular cordes, pitons i mosquetons. Aquests avanços tecnològics van fer possible fer ascensions que es creien impossibles en l'escalada i, a la dècada de 1920, les expedicions d'alpinisme van poder escalar per tot el món.

No va ser fins a la dècada de 1950 que l'escalada en roca va passar d'un passatemps a un esport.

Avui, gràcies al projecte "Dawn Wall" de Tommy Caldwell i Kevin Jorgeson i als audaçs free solos d'Alex Honnold, les activitats i l'escalada han cridat l'atenció. Un altre bon exemple és que l'any passat es va considerar un dels nous esports per als Jocs Olímpics de Tòquio 2020.

Segons dades de la Federació Internacional d'Escalada Esportiva (IFSC), l'escalada esportiva ha experimentat un creixement fenomenal en les darreres dues dècades. També esmentar que actualment hi ha aproximadament 25 milions d'escaladors al món. Segons les estadístiques de la IFSC, només als Estats Units, entre 1.200 i 1.500 persones comencen a escalar cada dia. A conseqüència, els rocòdroms indoors, que serveix de punt de partida per a la majoria dels nous escaladors, ha experimentat un enorme creixement.

2.1.1.1. Evolució rocòdroms

A finals de la dècada de 1980 només hi havia uns quants gimnasos al món on l'escalada era possible. Gràcies a l'èxit de les primeres instal·lacions interiors, sota l'impuls de Vertical World a Seattle (1987) i Gym Mile End a Londres (1989), que va desencadenar realment la revolució de l'escalada interior (Mittelstaedt, 1997).

L'escalada interior és un esport de tendència: les xifres recopilades dels mercats mundials més importants ho demostren. Olivier Aubel, de l'Institut de Ciències de l'Esport de la Universitat de Lausana, va presentar xifres mundials sobre l'esport cada vegada més popular i el seu màrqueting internacional a l'estrena de l'Indoor Climbing Hub a ISPO Munic 2019. Als Estats Units, el nombre de rocòdroms oberts recentment va augmentar entre un 6% i un 13% anualment entre el 2010 i el 2019. A França, el rocòdrom durant el mateix període ha crescut d'un 6% a un 24% anual. Però el boom més gran és a Alemanya, i aquest nombre creix a un ritme del 10% al 27% cada any.

L'escalada interior s'allunya cada cop més dels seus orígens: això no només s'aplica a l'espai de la sala d'escalada, sinó també a l'aspecte de la sala d'escalada. En el passat, les parets dels espais interiors d'escalada es reproduïen de la manera més natural, però avui en dia molts proveïdors s'allunyen de la semblança de les roques.

Les noves instal·lacions són ara un lloc on la gent pot fer exercici després de sortir de la feina, de la mateixa manera que anar a la piscina o entrenar-se en un CrossFit.

Aquest nou públic ha deixat d'estar conformat només per aquests fanàtics de l'escalada en roca que freqüentaven els rocòdroms per entrenar i enfrontar als seus projectes fora. Aproximadament el 70% de tots els nous escaladors són amics, parelles o familiars que venen a gaudir de la pràctica en un entorn segur.

2.1.2. Modalitats

L'escalada té diverses modalitats de les quals es poden classificar segons diferents aspectes tal i com anomena la FEDME, la FEEC i l'enciclopèdia de l'esport català (Esportpèdiacat).

La finalitat: que pot ser alpina o esportiva.

- Alpina: Segons la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), consisteix en pujar o recórrer parets de roca, vessants escarpades o altres relleus naturals caracteritzats per la seva verticalitat, emprant mitjans d'assegurament recuperables en gairebé la seva totalitat. També, considerant una certa progressió en la tècnica, es contempla la utilització de mitjans artificials.
- Esportiva: Segons la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), l'escalada esportiva consisteix a pujar o recórrer parets proveïdes de vies equipades. Aquests equipaments consistiran en assegurances col·locades fixes a la paret amb l'objectiu de garantir la seguretat de l'escalador.

El material sobre el qual es practica: en gel, en roca, mixta, urbana, rocòdroms.

- En Gel: el terreny pel qual es progressa són cascades (de gel i gelades), els penya segats i roques cobertes per gel degut als fluxos d'aigua que. Trobem una subclassificació pel gel, coneguda com a "esferes".
- En Roca: És l'escalada que es practica en un entorn natural, sobre roca. La roca pot ser calcària, gres, granit o conglomerat . Segons la proporció dels minerals, tindran unes qualitats de tacte i adherència diferents.
- Mixta: És una variant de l'escalada en gel , amb la diferència que transcorre barrejant diferents terrenys: gel, neu i roca.
- Urbana: És la escalada realitzada sobre qualsevol estructura outdoor en una ciutat . És a dir, pot realitzar-se en edificis, murs, monuments, ponts, túnels i zones habilitades o rocòdroms urbans . Tot i que la més coneguda és la escalada en sol integral de grans edificis , el boulder urbà és una tendència a tenir en compte.

- Escalada en rocòdroms: El creixement de nombre de rocòdrom està sent la major novetat dels últims anys. L'ús de gimnasos d'escalada van sorgir com un lloc on entrenar per escalar en roca però això ha canviat. Encara que segueix sent la porta d'entrada de molts escaladors de roca, avui dia l'escalada en rocòdroms és una pràctica esportiva amb personalitat pròpia.

Unes instal·lacions que redueixen el risc de lesió al costat d'unes preses de resina sintètica, cada vegada més ergonòmiques i menys lesives per als dits, amb moltíssimes possibilitats, permeten dissenyar blocs amb passos més atlètics i gimnàstics.

La manera de progressar:

- Artificial:

La major característica és que l'escalador pot ajudar-se de diferents materials per a progressar pel mur . Entre ells s'inclouen ganxos , uncles, escales o estreps . Per assegurar-se, s'utilitzaran els mateixos materials que l'escalada tradicional (neta): tascons i friends.

- Lliure:

L'escalador únicament pot fer ús del seu cos per progressar escalant. Això no impedeix utilitzar magnesi, calçat per escalar, esparadrap o genolleres. La funció de tots ells és optimitzar el rendiment del propi cos. La resta de materials tindran l'única funció de seguretat enfront d'una caiguda o accident com ara l'arnés, les cintes exprés, les corda, el casc entre d'altres.

- Neta o tradicional:

És un tipus d'escalada realitzada sobre parets netes d'assegurances . Solen ser rutes menys accessibles i de diversos llargs . Es considera l'escalada més respectuosa amb el medi, i implica una major càrrega d'aventura i risc. Els escaladors han de portar, entre el seu material, diferents assegurances adaptades a les característiques de la ruta.

Segons el nivell previ que té de la via:

- A vista: L'ascensió es realitza sense que l'escalador tingui cap tipus d'informació prèvia sobre la via, per tant, es realitza sense una preparació concreta.
- A flaix: L'escalador ha obtingut informació prèvia, fins i tot pot ser informat mentre realitza l'ascensió: on és, els passos clau, agafades, etcètera. Però ha de superar-la en el primer intent.
- Assajada: és la modalitat més habitual, l'escalador practica i prova una via fins que aconseguix encadenar a la reunió. És la modalitat en la qual s'ha obtingut un major grau de dificultat.

Segons la seva seguretat i exposició al risc:

- Escalada de segon: L'escalador és assegurat a través d'una corda que passa per un ancoratge superior. Normalment, a la fi de la ruta. Pot estar assegurat per un company des de dalt, com succeeix en les vies amb diversos llargs, o des de baix, com és en el cas de l'escalada esportiva.
- Escalada de primer: L'escalador té un cap de la corda lligat a l'arnés i, de la resta s'encarrega seu assegurador. L'escalador ha d'anar passant la corda per les assegurances d'acord puja per la via. Si les cintes exprés no estan col·locades, haurà d'anar muntant la ruta. És a dir, posant-les en cada assegurança, fix o temporal, de la paret.

El company, amb un sistema d'assegurament dinàmic, tipus grigri, anirà donant-li corda segons la necessiti. A més, ha de romandre atent davant de qualsevol possible caiguda, per dinamitzar més o menys en funció dels obstacles i perills.

- En solitari: En aquest tipus d'escalada l'escalador escala sol, sense company que li asseguri. Puja lligat a una corda que va passant per les assegurances. Això s'anomena autoassegurar, i comporta un gran esforç extra.
- Free solo: L'escalador s'enfila sol. Sense cap tipus d'assegurament. És un tipus d'escalada en què es arrisca la vida, ja que qualsevol petit error pot ser fatal. Escalen les vies abans de la manera convencional diverses vegades per conèixer els moviments. És una manera de minimitzar riscos. A més, no solen escalar en el seu màxim grau o dificultat.

La dificultat en escalada és un concepte subjectiu, complex i polèmic, ja que cada escalador pot mesurar un mateix passatge de forma diferent i de vegades no hi ha consens. Els diferents nivells d'entrenament, la tècnica i la pràctica són els que marquen aquestes diferències subjectives.

Tanmateix els factors que graduen una via es marca per la combinació de diversos factors:

- La inclinació de la paret.
- La mida i forma de les preses.
- La distància entre ells.
- Es punts de repòs.
- El nombre total de moviments.

Per aquest motiu es van crear les escales numèriques que diferencien els graus de dificultat. Depenent de país s'utilitzen uns sistemes de graduació o altres.

A Catalunya s'hi fa servir la graduació de la dificultat francesa. El grau més senzill en escalada esportiva és el 4a. Actualment, les màximes dificultats assolides es troben en el 9è grau. A Catalunya es poden trobar escalades de fins a 9a+.

2.1.3. Característiques diferencials

Després de mencionar i classificar l'escalada en tots els seus aspectes podem moncionar diversos trets diferencials que fa que sigui diferent a la resta d'activitat física o d'esport.

Segons la investigació de Sánchez i Torregrosa (2007), van trobar que l'escalada és diferent a la resta d'esports per diferents motius.

- Fisiologia: aquest és l'únic exercici que requereix una contracció isomètrica muscular intermitent i suport de l'avantbraç per empènyer cap amunt. (Sheel, 2004, p. 355).
- Biomecànica: el paper de les extremitats superiors i del moviment vertical principal és únic, cosa que el distingeix de tots els altres moviments del terreny. (Quin i Martin, 1999, p. 233)
- Psicològic: és únic perquè els individus s'enfronten cada dia a noves rutes i a canvis ambientals desafiants, cosa que indica una forma de pensar més extrema psicològicament. (Feher, Meyers i Skelly, 1998, p. 173).

Des de la perspectiva més competitiva, també podem trobar la singularitat de diferents factors: (Stiehl i Ramsey, 2005, citat per Sánchez i Torregrosa, 2005):

- Entorn de pràctica (exterior o interior, bloc o paret) i mètode de pràctica (línia de visió, llum intermitent o estat de treball).
- Els diferents sistemes d'avaluació de la dificultat de les vies (anglesa, australiana, francesa).
- Les característiques de la competició poden distingir de tres tipus:
 - On s'escala: si es tracta en indoor o outdoor
 - Que s'escala: Si s'escala en un bloc o en una paret
 - Com s'escala: Si s'escala a vista o flash.

Aquestes diferències de competició fa que sigui un esport ambivalent i no totes les competicions tinguin les característiques similars. A més a més, en altres esports els esportistes poden veure com competeixen els seus adversaris o explorar i practicar l'itinerari on tindran que competir en canvi en l'escalada no succeeix aquests fets ja que al observar o practicar tindrien avantatge al rivals.

2.1.4. Motivació i perfil de l'escalador

En tots els esports podem descriure les qualitats principals que haurien de tenir els participants i les seves motivacions per realitzar-ho. En el cas de l'escalada podem descriure aquest dos fets, el perfil i la motivació.

Pel que fa a la motivació per practicar l'escalada, considerada en un esport d'alt risc i trobem diferents ítems segons els escaladors. Aquests ítems són: l'exposició voluntària al risc, el caràcter no utilitari de l'escalada i la manca de recompenses externes. Aquests fets demostren que les motivacions dels escaladors a escalar són diferents en comparació a altres esports.

La primera explicació d'això és que els escaladors es consideren buscadors d'emocions (Egan i Stelmack, 2003). Aquesta característica compartida per la majoria dels escaladors ens impedeix entendre com afronten activitats esportives complexes, ni podem proporcionar explicacions multidimensionals sobre les conductes voluntàries de risc (López, García i Garrido, 2013).

La segona explicació que s'ha trobat és que els escaladors no només troben la sensació, sinó que també tenen diversos motius per escalar. La recerca de sentiments no ha de ser sinònim de recerca de risc, i l'atracció de situacions noves i emocions fortes no s'hauria de transformar en una atracció de risc.

Aquest fet ens permet conèixer el motiu principal d'aquest esport. Ewert (1985) citat per López, García i Garrido (2013), va trobar que els motius més importants per escalar són el desafiament de l'activitat, el medi natural on es duu a terme l'activitat i altres motius relacionats amb l'alta concentració.

Aquestes característiques estan relacionades amb l'estat "paratèlic", en què les persones busquen alts nivells d'activació, emocions fortes i se centren en gaudir del present. Aquest estat és propi de l'activitat de risc (Kerr i Mackenzie, 2012).

No obstant això, altres investigadors han descobert que, en lloc de buscar una sensació de risc, busquen oportunitats per experimentar l'estat de flux d'activitat que realment motiva els escaladors (Fave, Bassi i Massimini, 2003).

Csikszentmihalyi et al (2014) va proposar el concepte d'estat flux: van dir que aquest estat és una persona que està completament immersa en el que està fent, la seva

consciència desapareix, el concepte de temps desapareix i s'obté una gran sensació de satisfacció.

L'estat de flux és una cosa agradable i l'individu espera repetir les activitats relacionades amb ell, dedicar-se a la pràctica i buscar situacions que permetin de nou l'estat.

Per tant, Aşçi, Demirhan i Dinç (2007) van trobar que els escaladors obtenen puntuacions més altes en estimular la motivació intrínseca, que és quan es participa en una activitat per experimentar una experiència agradable.

En l'estudi de Fielding, Pearce i Hughes (1992) citat per López, García i Garrido (2013), van observar que aquells que tenen una motivació intrínseca, a qui els agrada escalar en lloc d'arribar a dalt, són els que més agrada escalar i afirmen divertir-se més.

D'altra banda, les activitats d'aventura com l'escalada a l'aire lliure i el contacte amb la natura són elements essencials. Com van assenyalar Ewert i Hollenhorst (1997) citat per López, García i Garrido (2013), el medi natural sovint implica menys ajuda externa, té una major necessitat d'autosuficiència i, alhora, assumeix responsabilitats més grans.

Tot plegat, podem dir que les característiques psicològiques dels practicants d'escalada són diferents de les que practiquen altres esports habituals. El fet és que estan menys motivats per aconseguir l'èxit esportiu, el que pot explicar l'escàs interès en la competició en sobretot escaladors amateurs i que és la principal diferència amb la resta d'esportistes, ja siguin esports d'equip o individuals.

La principal causa per escalar és la cerca de situacions i reptes que permetin experimentar un estat de flux; la cerca de l'aventura, el repte personal, passar una estona agradable, la evasió o l'experiència personal i vivencial. Per tant el que mou als escaladors són els motius intrínsecs, relacionats amb la pròpia activitat.

2.2. Beneficis exposició a la natura

Un altre dels eixos importants d'aquest treball és la relació dels éssers humans amb la natura. Per tal de desenvolupar aquest punt hem de saber que entenem com a tal.

Entenem com a entorn natural el medi que comprèn tots els éssers vivents i no vivents que existeixen de forma natural a la Terra. En el sentit més purista, és un ambient o entorn que no és resultat de l'activitat o la intervenció humana.

Per tant, s'entén natura en un sentit ampli: des de boscos naturals, oceans o muntanyes fins a parcs verds urbans.

Hi ha proves que hi ha una correlació positiva entre l'accés a un entorn verd o natural i la salut general percebuda per les persones: salut mental, longevitat, salut física i salut social. Cada vegada hi ha més proves que comencen a revelar com certs elements de la natura milloren la salut i el benestar (Keniger et al., 2013).

El funcionament de la natura canvia l'entorn natural on viuen les persones, reduint així els riscos per a la salut; s'anomena serveis ecosistèmics biofísics. Per exemple, la vegetació pot filtrar els contaminants de l'aire i suprimir l'impacte de les illes de calor urbanes, cosa que pot reduir la prevalença d'infeccions respiratòries o malalties relacionades amb la calor (Jackson et al., 2013).

A més d'aquests efectes directes, és natural afectar indirectament la salut reduint els riscos associats a les persones en altres àrees de la vida o fomentant conductes de salut actives. Per exemple, quan l'entorn natural proporciona un entorn divertit, agradable i segur, les persones poden fer exercici, cosa que pot provocar una reducció de l'obesitat, la diabetis, les malalties mentals i altres malalties (Tam et al., 2013).

L'exposició a la natura també pot tenir efectes reparadors, reduint potencialment els efectes de l'estrès a la vida d'una persona. Molts tipus d'aquests beneficis indirectes de la natura depenen, en gran mesura, de la percepció i experiència del propi entorn natural i de les preferències personals (Hartig et al. 2014).

En medicina, alguns metges i científics van preguntar sobre els beneficis per a la salut de participar en activitats a l'aire lliure.

Els resultats que van obtenir van ser que l'exposició a la natura pot reduir els riscos com les malalties cardiovasculars i l'obesitat, així com l'esperança de vida més llarga, la depressió i la millora de la qualitat de vida (McNiel et al., 2012). Segons els informes, també van observar que es reduïa la puntuació de riscos per a la salut mental (Mitchell, 2013), comparant les persones que fan exercici regularment al medi natural amb les persones que no ho fan i les persones que viuen a prop d'espais verds (Triguero-Mas et al., 2015).

Algunes condicions de salut com el trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH) i la depressió també es poden beneficiar dels espais verds (Faber Taylor i Kuo, 2009 citat per MacBride-Stewart, 2019).

2.2.1. Beneficis de la pràctica d'activitat física en la natura

El contacte regular amb la natura millora la salut i el benestar de les persones. Els espais verds (parcs urbans, jardins, boscos...) i els espais blaus (rius, llacs, platges...) són el millor escenari per gaudir del temps de lleure. Permeten fer activitat física, relaxar-se i recuperar-se de l'estrès, aprendre coses noves, compartir temps amb la família i els amics, o fer-ne de nous.

L'activitat física és un altre terme per referir-se a totes aquelles activitats que es realitzen a la vida quotidiana. L'Organització Mundial de la Salut (OMS), la refereix com "la gamma àmplia d'activitats i moviments que inclouen activitats quotidianes, com ara caminar en forma regular i rítmica, jardineria, tasques domèstiques pesades i ball".

Diferents estudis i treballs desenvolupats en els últims anys apunten al fet que les activitats físicoesportives en el medi natural inclouen una sèrie de connotacions específiques que afavoreixen el fenomen de l'adherència, així com la generació de diferents efectes beneficiosos en l'individu que les practica (Brymer, Cuddihy, i Sharma-Brymer, 2010).

Pel que fa als beneficis que es poden generar en l'àmbit d'aquestes activitats, es pot assenyalar que, segons diferents estudis existents a la literatura, s'han fet diverses classificacions sobre els impactes derivats de les seves pràctiques. Així, s'enumeren efectes a diferents nivells: psicològic (potenciació de l'autoestima, millora de l'estat d'ànim), social (actituds de cooperació, relació social), educatiu (coneixement de l'entorn) i físic (millora de la condició física) (Marselle, Irvine i Warber, 2013).

En definitiva són activitats que afavoreixen el desafiament i superació personal, l'aprenentatge de noves habilitats, el contacte social, o la millora de les condicions físiques, entre d'altres. A grans trets, la major part de les classificacions estableixen dues categories de beneficis: Beneficis psicosocials i beneficis físics establint la relació entre salut física i salut mental (Loureiro, i Veloso, 2014).

2.2.1.1 Beneficis del Trail Running

Per parlar dels beneficis del Trail Running primer em de descriure que és aquest esport.

El trail running es defineix, simplement, com la pràctica de la cursa a peu en plena natura. És un esport que es practica fora de pista. A més, és molt complet i, sens dubte, requereix bones cames, però també un bon tren superior. Finalment, exigeix concentració i prudència. No cal estar en alta muntanya per practicar-lo. Només cal estar a la natura.

Segons la FEEC, una cursa per muntanya és una competició esportiva en la que es corre per un traçat de muntanya, s'hi han de superar desnivells importants tant de pujada com de baixada i dificultats de fins a grau II.

El moviment va crear la premissa de dos components importants a través de les seves característiques específiques d'esforç, la naturalesa de l'entorn i les capacitats dels professionals, que es divideixen en riscos i beneficis.

Aquests, tenen fonamentalment l'especificitat de esforç de resistència; la variable intensitat, volum i complexitat a través de la tàctica i dinàmiques del perfil de l'itinerari, amb alternant seqüències d'ascendent, la incògnita del entorn extern (superfície, temperatura, humitat, atmosfèrica pressió, desnivell, intensitat de vent i de radiacions solars, social medi ambient, equip interdisciplinari) i entorn intern (a través de l'equilibri de salut, nivell de fatiga, nivell de forma física, adaptabilitat, qualitat de rendiment actual i nivell d'habilitats motores, capacitats psicològiques i emocionals del professional).

Segons la ITRA - (International Trail Running Association), el Trail Running va nèixer del plaer de córrer en contacte amb una natura preservada, el trail és sobretot una comunitat amb el nostre entorn. El corredor evoluciona sense artifici en un medi exigent per al cos i l'esperit. Desafiament físic i mental, incita a explorar les pròpies capacitats amb humilitat, en contacte amb espais tan rudes com fràgils. Córrer atent als 5 sentits, sense centrar-se necessàriament en el rendiment si no en les aptituds per gestionar les capacitats físiques i mentals. Perquè el que anima abans de res als corredors de trail és acabar la cursa Internacional.

Des d'un punt de vista físic, els senders de superfícies toves són millors per les articulacions, ja que absorbeixen part de l'impacte. Si es manté un ritme moderat, també es minimitza i fins i tot s'evita algunes de les lesions més habituals associades al running, que solen derivar-se de córrer dia rere dia sobre el dur asfalt.

En aquest sentit, córrer a la muntanya pot ser una bona manera de mantenir l'equilibri i enfortir els grups musculars. A mesura que canvien el pendent, la corba i l'altitud, caminar per carreteres de muntanya obligarà el cos a realitzar més funcions.

Les curses de muntanya semblen estar impulsades per la percepció de la importància del paisatge, que no es troba en altres discursos sobre la carrera en asfalt (Hitchings i Latham, 2015). També en l'estudi de MacBride-Stewart (2019), confirma que les curses de muntanya tracten d'una activitat físicament qualificada i natural, útil per gestionar les pressions de la vida moderna. Més enllà d'això, els corredors són apassionats per la seva carrera i els seus beneficis per a la salut, poques vegades crítics o examinant les possibles limitacions per als altres o el seu possible impacte ambiental.

2.2.1.2 Beneficis de l'escalda en roca

L'escalda com activitat física té molts beneficis ja que requereix d'un bon estat físic, força i mentalitat per poder dur a terme els ascensos i descensos, on es treballen tots els músculs de tot el cos.

Molts estudis posen de manifest els possibles beneficis de l'escalada en general. Trobem una majoria on ens explica els beneficis físics, segons Li et al., (2017) ens diu que l'escalada pot millorar significativament la força de l'empunyadura, la potència de pedalada de les extremitats inferiors, el salt vertical, els push-ups, els pull-ups, els sit-ups i els sit-and-reach en joves.

Altres estudis proporcionen evidència dels beneficis físics de l'escalada entre els joves amb estils de vida poc saludables (Siegel i Fryer, 2017).

D'altra banda, a més dels beneficis físics trobats en altres estudis, també reflecteix una millora dels nivells psicològics. Segons Gallotta et al. (2015) ens diu que l'entrenament en escalada en roca pot reduir l'ansietat. Els estudis han demostrat que controlar l'ansietat pot millorar el rendiment atlètic quan es practica sota alta pressió (Lawrence et al. 2014). L'estrès pot afectar positivament les activitats que causen ansietat, com l'escalada en roca controlant l'ansietat i les emocions relacionades.

Aras i Ewert (2016) també van confirmar aquest fet; durant l'entrenament d'escalada esportiva de vuit setmanes, van observar com es reduïa els nivells d'ansietat cognitiva i somàtica i augmentava els nivells de confiança i a la vegada de VO2 màx. Per tant recalca que l'escalada en roca pot ser utilitzada per prevenció i tractament d'alts nivells d'ansietat.

També trobem que l'escalada redueix el nivell de depressió com diu Lawton et al., (2017) l'escalada en roca és un tipus d'esport que combina diverses característiques que probablement pot afectar les funcions de regulació cognitiva i emocional dels pacients amb depressió, ja que requereix un alt grau de concentració i coordinació.

Tal i com diuen Kleinstäuber et al. (2017), l'activitat física relacionada amb alts nivells de coordinació té un efecte positiu, especialment en el control cognitiu. Per tant l'escalada al requerir una alta concentració i alts nivells de coordinació tindria un efecte positiu sobre la ment.

A més, l'escalada pot provocar fortes emocions positives. Atès que el grau de dificultat es pot canviar de manera flexible segons la condició física de l'individu, l'escalada és especialment adequada per generar una sensació d'aconseguir objectius i autoeficàcia (Kerr i Mackenzie, 2012).

A més, l'escalada requereix i permet la cooperació entre individus del grup, perquè els escaladors sempre han de confiar en mesures de seguretat amb funcions canviants proporcionades per altres durant tot el procés d'escalada.

3 Justificació de la investigació

La justificació o raó que indueix a plantejar la necessitat de dur a terme el projecte té diferents punts.

El primer és que l'escalada està en creixement i sobretot en joves adults. Un clar exemple és que l'any passat havia de ser un dels nous esports del Jocs Olímpic, però a causa de la pandèmia del covid-19 no es van poder realitzar. Dintre d'aquest punt també trobem dades de la International Federation of Sport Climbing (IFSC) on ens mostra que en els últims darreres dècades l'escalada esportiva està en un període de creixement espectacular.

Com a segon punt, la informació dels beneficis a escala emocional en la pràctica d'escalada és bastant escassa, trobem que els beneficis psicològics es basen en la reducció dels nivells d'ansietat i de depressió (Gallotta et al., 2015; Lawrence et al. 2014; Aras i Ewert, 2016; Lawton et al., 2017).

Tanmateix tampoc hi ha cap estudi que ens mostri si hi ha diferenciació entre la pràctica de l'escalada indoor en vers l'escalada outdoor. Sabent que la realització d'activitats en el medi natural incrementa el benestar psicològic. (Brymer, Cuddihy, i Sharma-Brymer, 2010; Loureiro, i Veloso, 2014)

De l'anàlisi de l'estat actual del tema se'n dedueix la necessitat d'estudiar quins poden ser els beneficis psicològics de l'escalada esportiva i si hi ha diferenciació entre la pràctica indoor en vers l'outdoor.

Per tant és important realitzar aquesta investigació ja que no hi ha cap estudi que ens doni cap detall al respecte i tal com mostren Marselle, Irvine i Warber (2013), la realització de la pràctica esportiva en la natura ens aporta benestar psicològic però no detalla si hi ha més beneficis en la pràctica de l'escalada en roca.

4 Hipòtesis i objectius

En aquest apartat explica la hipòtesis de recerca i els diferents objectius que es volen portar a terme fent una classificació d'aquests.

4.1 Hipòtesis de la recerca

La hipòtesis és la pregunta inicial que ens fem per tal d'obtenir una resposta a través d'un estudi.

En aquest cas en aquest estudi, la hipòtesis de la recerca és:

“La realització de pràctica d'escalada en roca pot donar millors beneficis psicològics respecte al benestar i la felicitat envers l'escalada indoor en rocòdroms en joves escaladors amateurs i corredors de trail running?”

Per tant, si afirmem la pregunta podem observar que la realització de la pràctica d'escalada outdoor dona millors beneficis psicològics envers l'escalada indoor i els corredors de trail en joves adults.

Amb l'elaboració d'aquest treball es vol aconseguir una resposta a aquesta pregunta inicial i veure si els resultats obtinguts

4.2 Objectius

En aquest apartat parlaré sobre els diferents objectius de la realització d'aquest treball començant per la pròpia hipòtesi de recerca que vull portar a terme.

4.2.1. Objectius generals

- Analitzar els beneficis psicològics de l'escalada en escaladors joves adults amateurs.
- Comparar si hi ha diferències entre els beneficis psicològics que ens pot aportar l'escalada outdoor respecte a l'escalada indoor.
- Comparar si hi ha diferències entre els beneficis psicològics que ens pot aportar l'escalada outdoor respecte al trail running.

4.2.2 .Objectiu personal

- Aprendre quins són els beneficis de l'escalada esportiva en roca i en interior en l'àmbit psicològic.

4.2.3. Objectiu específic

- Incrementar la informació sobre els beneficis psicològics que pot aportar l'escalada, més concretament els beneficis de l'escalada outdoor.

5 Material i mètode

En aquest apartat del treball es detalla la part pràctica de la investigació. Mostrant detalladament com s'ha dut a terme i les consideracions al respecte. Per tant s'ha estructurat en els següents apartats; àmbit d'estudi, disseny, participants amb els respectius criteris d'inclusió i exclusió, els instruments i com s'ha elaborat l'anàlisi de dades.

5.1. Àmbit d'estudi

El present estudi es duu a terme als rocòdroms de Manresa; Pati Vertical i Indoorwall Manresa i al rocòdrom de Sant Joan de Vilatorrada, Buldervuit. Tanmateix es realitza a les zones d'escalada de Collbató i la zona d'escalada de la Font Negra a Berga. Per últim es realitza als socis del Club Esquaix Atlètic Castellet de Sant Vicenç de Castellet. Per tant podem dir que ens centrem en la Catalunya central.

5.2. Disseny

La metodologia que s'utilitza en aquest treball és la metodologia mixta i d'investigació descriptiva. S'ha triat aquesta metodologia perquè s'analitzen els beneficis del benestar i felicitat en tres grups diferenciats, escaladors joves amateurs que practiquen l'escalada predominantment outdoor versus indoor i corredors de trail running amateurs. Per tant tindrem dos variables a tenir en compte la pràctica d'esports indoor vs outdoor i més concretament la diferenciació entre les escalades d'aquest dos tipus.

L'estudi quantitatiu es realitzarà a través d'enquestes que tindran dintre els qüestionaris CNS (Mayer i Frantz, 2004), el PANAS (Galinha i PaisRibeiro, 2005b) i el SEES - Exercici d'experiències subjectives (Garcia i Marcó, 2007) i el EFL - Escada de Felicitat de Lima (Alarcón, 2006) on aquesta part serà la metodologia quantitativa.

Un cop analitzada es realitza la part qualitativa on s'ha realitzat entrevistes a un dels participants de cada grup de la mostra d'enquestes. Amb aquestes entrevistes busquen aprofundir més sobre el perquè de les diferències o no que pugui observar en els tres grups.

El fet de realitzar una metodologia mixta, tal com diu Palinkas et al., (2011) a través de les anàlisis de diferents estudis, la integració de dades quantitatives i qualitatives es pot produir en tres formes; fusionant les dades, connectant-les i incorporant-les.

Altres autors, com Nau (1995, p.1) citat per Gratton (2014) suggereix que “la combinació dels mètodes quantitius i qualitius d’investigació pot produir un producte final que pot destacar les aportacions dels dos’. Per exemple, com aquest cas, les dades qualitatives es poden utilitzar per ajudar a explicar el significat de la investigació i proporcionar alguna explicació de les mesures quantitatives.

Segons els dos tipus de metodologia mixta que realitza Gratton (2014), el tipus de metodologia mixta que s’utilitza és aquella que una metodologia pot facilitar l’altre; per tant una investigació quantitativa pot identificar l’existència d’una ocurrència particular que després es podria explicar mitjançant la recopilació de dades qualitatives.

El recull de dades quantitatives s’ha dut a terme entre el dissabte 24 i ell diumenge 25 d’abril del 2021 en les diferents zones esmentades anteriorment. Un cop obtinguts els resultats s’ha portat a terme la realització de les entrevistes semiestructurades. Per últim un cop realitzat la discussió s’ha realitzat una valoració dels resultats per visió d’una experta en el camp per tal d’observar amb més profunditat els resultats obtinguts.

5.3. Participants

La mostra s’ha construït seguint els criteris d’exclusió-inclusió exposats en l’apartat posterior, a partir dels quals s’ha constituït la mostra següent:

La mostra total és de 60 subjectes, d’edats compreses entre els 18 i 40 anys amb una mitjana d’edat de 27,3 anys. La distribució segons el gènere és de 23 dones que representen el 38,33% de la mostra i 37 homes que representen el 61,67% del total de la mostra. La mostra es dividirà en tres grups de 20 persones; el grup amb predominança d’escalada indoor, el grup amb predominança d’escalada outdoor i el grup de corredors de trail running.

La mostra és donada pels socis dels rocòdroms del Patí Vertical, Indoorwall Manresa i Vulderbuit i també d’escaladors de les zones d’escalada d’iniciació de Collbató (Montserrat) i de la Font Negre (Berga).

Per als corredors de trail comptaré amb els socis del club CEAC Club Esquaix Atlètic Castellet.

Tanmateix per la part qualitativa s'ha realitzat 3 entrevistes totals, un per cada grup d'anàlisi de la mostra total. De les quals van ser aplicades a 3 homes amb una mitjana d'edat de 25,3 anys.

La mostra és de caràcter voluntari tant la part quantitativa (formularis) com la qualitativa (entrevistes).

5.3.1 Criteris d'inclusió i exclusió

Els criteris d'inclusió i exclusió per determinar la mostra són els següents depèn de cada grup a analitzar.

5.3.1.1. Criteris d'inclusió

- Grup escaladors outdoor:
 - Practiquin escalada un mínim de 2 dies per setmana.
 - Portin escalant més de 6 mesos.
 - Realitzin escalada en roca més de 7 cops en els últims 6 mesos.
 - Homes i dones que siguin escaladors amateurs en una edat de 18 a 40 anys.

- Grup escaladors indoor:
 - Practiquin escalada en rocòdrom de 2 a 4 dies a la setmana.
 - Portin escalant més de 6 mesos.
 - Realitzin escalada en roca menys de 6 cops en els últims 6 mesos.
 - Homes i dones que siguin escaladors amateurs en una edat de 18 a 40 anys.

- Grup de corredors de muntanya (trail running):
 - Corrin en la natura entre 2 i 4 dies a la setmana.
 - Portin corrent més de 6 mesos.
 - Homes i dones que siguin corredors amateurs en una edat de 18 a 40 anys.

5.3.1.2. Criteris d'exclusió

- Grup escaladors outdoor:
 - Menors d'edat i majors de 40 anys.
 - Realitzin escalada en roca menys de 20 cops en els últims 6 mesos.
 - Competeixin de forma professional

- Grup escaladors indoor:
 - Menors d'edat i majors de 40 anys.
 - Realitzin escalada en roca més de 20 cops en els últims 6 mesos
 - Competeixin de forma professional

- Corredors de muntanya (trail running):
 - Menors d'edat i majors de 40 anys.
 - Competeixin de forma professional

5.4 Instruments

En aquest apartat s'explica en que es basa els instruments realitzats per les diferents mostres, tant els instruments quantitius (formularis) i per els instruments qualitius (entrevistes).

5.4.1. Formularis

Els participants van completar quatre qüestionaris units en un formulari de *google forms*. Segons l'esport que practiquen (escalada o trail running) se li va adjudicar un formulari o un altre.

El formulari d'escalada està format per un apartat de dades sociodemogràfiques (sexe i edat) un segon bloc d'escalada i hàbits esportius format per 10 preguntes on es demana quin tipus d'escalada realitza, fa quan que realitza la pràctica esportiva, quin és el seu nivell, la motivació per la pràctica i si realitza algun altre esport i la seva durada.

En el formulari per a corredors de trail running el bloc sociodemogràfic és el mateix que el de l'escalada. En canvi el segon bloc tracta sobre el trail running i hàbits esportius amb un total de 7 preguntes on es demana fa quan realitza la pràctica esportiva, la freqüència, la motivació i si realitza algun altre esport i la seva durada.

Per últim bloc comú en els dos formularis (escalada i trail running) trobem una bateria de test:

- El PANAS (Galinha i Pais-Ribeiro 2005b), mesurant l'estat d'ànim positiu i negatiu.
- El CNS - Connectedness to Nature Scale (Mayer i Frantz, 2004)
- S.E.E.S. - Exercici d'experiències subjectives (Garcia i Marcó, 2007) per mesurar les respostes psicològiques globals a l'exercici físic
- El EFL - Escada de Felicitat de Lima (Alarcón, 2006)

El PANAS (Galinha i PaisRibeiro, 2005b) té 20 elements per a dues dimensions, amb 10 ítems cadascun, afectes positius i negatius, mitjançant un tipus Likert modificat escala que oscil·la entre l'1 (molt lleugerament o gens) i el 7 (extremadament).

L'escala del programa d'efectes positius i negatius (PANAS) es va desenvolupar per proporcionar mesures curtes, fàcils d'administrar i vàlides per avaluar l'efecte positiu i negatiu. PANAS permet mesurar l'efecte positiu (EP) i l'efecte negatiu (EN), que

corresponen a les dues dimensions generals que descriuen l'experiència efectiva dels individus.

L'EN elevat està relacionat amb el malestar i el malestar subjectiu, que implica emocions com la por, el nerviosisme i el trastorn. L'EP elevada s'associa amb el plaer i el benestar subjectius i engloba emocions com l'entusiasme, la inspiració i la determinació.

El CNS (Mayer i Frantz, 2004) és una escala unidimensional amb 14 ítems (per exemple, "Penso en el món natural com a comunitat a la qual pertany"), i una escala de tipus Likert modificada que va d'1 (molt en desacord) a 5 (molt d'acord) L'escala Connectedness to Nature (CNS) mesura fins a quin punt les persones se senten part de la natura.

Sentiments psicològics sobre l'exercici s'avaluen mitjançant S.E.E.S. (Garcia i Marcó, 2007). Aquesta escala està composta per 12 ítems, organitzats en tres dimensions, és a dir, el benestar positiu, angoixa psicològica i fatiga. Aquesta escala utilitza un tipus Likert escala que va des de l'1 (res) fins al 7 (molt).

L'Escala de Felicitat de Lima (EFL) (Alarcón, 2006) validada per Pérez et al. (2012) és un test que avalua la felicitat com a comportament que està integrat per dimensions clarament distribuïdes i identificades per un anàlisi factorial: el sentit positiu a la vida, la satisfacció amb la vida, la realització personal i l'alegria de viure. Consta de 27 ítems tipus Linkert amb 5 alternatives. A l'extrem positiu se li atorga 5 punts i a l'extrem negatiu un 1. En el qüestionari els elements estan distribuïts aleatòriament en 5 nivells de felicitat: molt baixa felicitat (27-87), baixa (88-95), mitjana (96-110), alt (111-118) i molt alt (119-135).

5.4.2. Entrevistes

Un cop obtingudes les dades quantitatives dels diferents formularis i elaborat l'anàlisi d'aquestes s'ha portat a terme una entrevista a un dels membres components dels tres grups.

Aquestes entrevistes són semiestructurades amb un guió temàtic preparat, les preguntes són obertes on els entrevistats poden expressar les seves opinions, matisar les seves respostes i inclús desviar-se del guió inicial.

El guió per cadascú dels entrevistats és la següent:

- Escalador amb predominança outdoor.
 - Motivació per l'escalada outdoor
 - Sensacions durant i després la pràctica.
 - Si realitza més esports outdoor quina és la diferència amb l'escalada outdoor.
 - Perquè no realitza escalada indoor.

- Escalador amb predominança indoor.
 - Motivació per l'escalada indoor
 - Sensacions durant i després la pràctica.
 - Si realitza més esports indoor quina és la diferència amb l'escalada indoor.
 - Perquè no realitza escalada outdoor, o poca.

- Corredors de trail running.
 - Motivació pel trail running
 - Sensacions durant i després la pràctica.
 - Si realitza més esports outdoor quina és la diferència amb el trail running.
 - Perquè no corre en asfalt.

5.5. Anàlisi de les dades

Es procedirà al registre de les dades obtingudes del qüestionari *google forms* i de les entrevistes amb la finalitat de procedir al seva anàlisi:

Dades quantitatives: Obtingudes dels formularis de *google forms*, seran bolcades en un full de càlcul de Microsoft Office Excel, on es crearà una base de dades que posteriorment s'analitzarà cada un dels aspectes.

Dades qualitatives: Obtingudes de les tres entrevistes semiestructurades, seran transcrites per a posterior analitzar i aprofundir més en diferents aspectes.

6 Resultats

Els resultats obtinguts en la investigació es classifiquen en dos apartats com es mostra a continuació. El primer apartat basat en els formularis de forma quantitativa i en segon terme les respostes a les entrevistes de caràcter qualitatiu.

6.1. Resultats Formularis

Un cop realitzat el buidatge de les dades, es detalla els resultats obtinguts dels diferents tests emprats en el qüestionari implementat.

6.1.1. Resultats PANAS

Començant pel primer test realitzat, el PANAS (Galinha i Pais-Ribeiro 2005b), podem observar els diferents aspectes. Analitzat individualment els resultats dels escaladors amb predominança a l'escalada outdoor podem observar que el resultat positiu és de 3,445 sobre 5 i el resultat negatiu obtingut és de 1,445 obtenint un resultat final de 2 punts. Això ens indica que l'efecte positiu és elevat i s'associa amb el plaer i el benestar subjectius i engloba emocions com l'entusiasme, la inspiració i la determinació.

Pel que fa als escaladors indoors obtenen amb el mateix qüestionari una mitjana de 2,98 punts sobre 5 en el resultat positiu a diferència dels resultats negatius que obtenen 1,575 tenint així un resultat global d'1,405 punts sobre 5.

Per últim amb el grup de corredors de trail running s'ha obtingut uns resultats de 2,74 pel que fa al resultat positiu, 1,44 en el resultat negatiu i per tant obtenint un 1,3 en el resultat final.

Comparant els tres resultats negatius podem dir que l'efecte negatiu és baix i per tant tenen un nivell de malestar i el malestar subjectiu baix.

Com es mostra en la **figura 1** en la comparativa dels tres grups es pot destacar que els climbers outdoors tenen el resultat positiu més elevat que els altres dos grups, tenint 0,465 punts més que els escaladors d'indoors i 0,705 amb els corredors de trail running.

En els resultats negatius podem observar que no hi ha gaire diferència entre els tres grups. Trobem que el grup d'escaladors indoors està una mica per sobre que els escaladors outdoor i els corredors de trail running amb un 0,135 per sobre.

PANAS

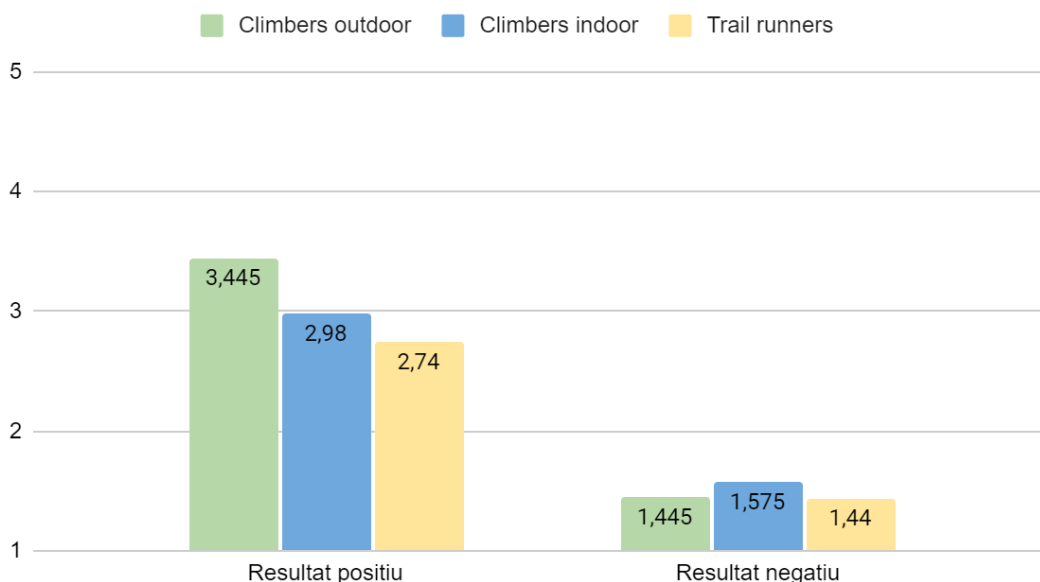


Figura 1. Gràfic resultats del test PANAS. Elaboració pròpia.

6.1.2. Resultats S.E.E.S

Analitzant el segon qüestionari emprat S.E.E.S (Garcia i Marcó, 2007) que analitza els sentiments psicològics sobre l'exercici emprat als tres grups, observem els diferents resultats.

Els escaladors outdoors observem que el seu benestar positiu és de 5,3625 punts sobre una escala de puntuació màxima de 7 punts. Pel que fa a l'angoixa psicològica trobem que s'ha obtingut un resultat de 2,0125 punts i per últim a sensació de fatiga observem que han obtingut uns 2,3125 punts sobre 7.

Analitzant el segon grup, els escaladors indoor podem veure el mateix patró que en els escaladors outdoors on el barem més elevat és el relacionat amb el benestar positiu, en aquest grup amb un 5,325. El segon ítem més elevat que han obtingut aquest grup és la sensació de fatiga amb un 3,3 i el valor més baix que s'observa és el d'angoixa psicològica amb uns 2,6 punts.

El tercer grup també s'observa el mateix patró amb l'ítem més elevat de benestar positiu seguit per la sensació de fatiga i tenint l'ítem més baix l'angoixa psicològica. Els valors dels ítems són d'una mitjana de 4,825 punts respecte al benestar positiu, un 1,6875 en el valor de sensació de fatiga i per últim un 1,4625 angoixa psicològica.

Comparant els tres grups tal com es mostra en la **figura 2** podem observar que els climbers outdoors tenen l'ítem de benestar positiu més elevat respecte els climbers indoor i els trails runners. La diferència respecte dels climbers indoor és minúscula amb un 0,0375, però respecte als corredors de trail running la diferència és de 0,5375.

En la sensació de la fatiga trobem que els climbers indoor tenen el valor més elevat amb 3,3 comparant amb els climbers outdoors que tenen un 2,3125 fent una diferència de 0,9875, mentre que la comparació de l'ítem amb els trails runners és de 1,6125.

Per últim observant l'ítem d'angoixa psicològica del qüestionari S.E.E.S (McAuley i Courneya,1994) el valor més elevat el trobem en el grup de climbers indoor amb un 2,6, el valor més petit s'obtenen els trail runners amb 1,4625 amb una diferència dels dos grups d'1,1375. En canvi els climbers outdoor el valor és de 2,0125 amb una diferència amb el valor màxim dels climbers indoor de 0,5875.

S.E.E.S.(Garcia i Marcó, 2007)

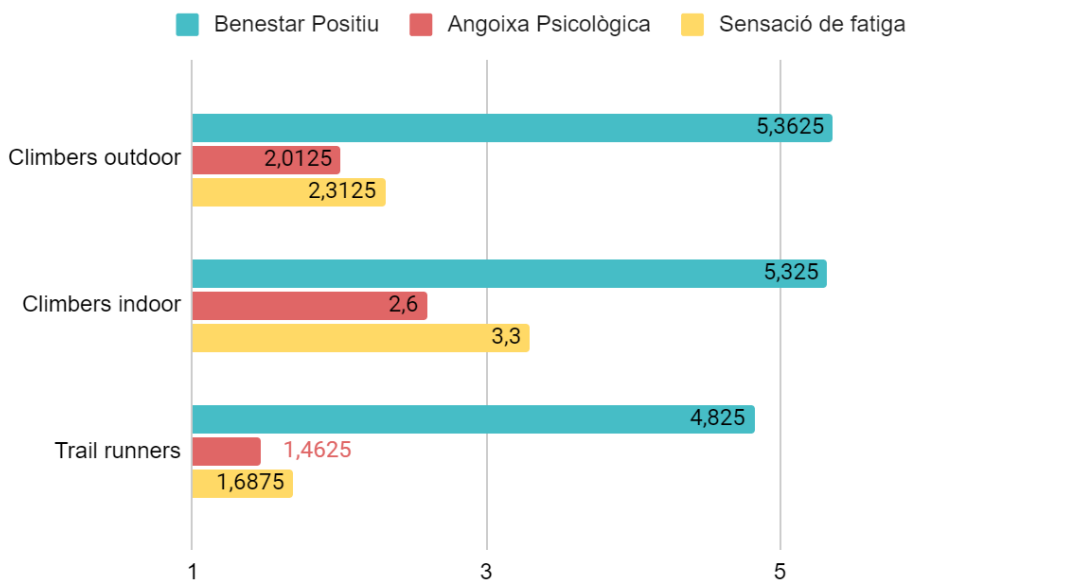


Figura 2. Gràfic resultats del test S.E.E.S (Garcia i Marcó, 2007). Elaboració pròpia.

6.1.3. Resultats CNS

El tercer test realitzat dintre del qüestionari de google forms va ser el CNS (Mayer i Frantz, 2004). Els resultats obtinguts es mostren en la **figura 3**. Podem observar que el grup de climbers outdoor tenen una puntuació de 3,912 sobre un valor total de 5. El grup de climbers indoor han obtingut un valor mitjà de 3,482 i per últim el grup de trail runners ha obtingut un valor de 3,503 sobre 5.

Comparant els resultats entre els tres grups podem observar que el valor més elevat és de 3,912 pel grup de climbers outdoor, el segon valor més elevat el trobem en el grup de trail runners amb un valor de 3,503 tenint una diferència del segon valor amb el primer de 0,409. En canvi el valor més baix el trobem en els climbers indoor amb un 3,482 que respecte al valor més elevat trobem una diferència del 0,43. Podem observar que el grup de climbers indoor i del trail runners tenen un valor similar amb una diferència del 0,02.

Per tant els climbers outdoor es senten més part de la natura. Tanmateix el grup de trail runner se senten part de la natura però no tan destacat com el grup de climbers outdoor.

CNS (Mayer i Frantz, 2004)

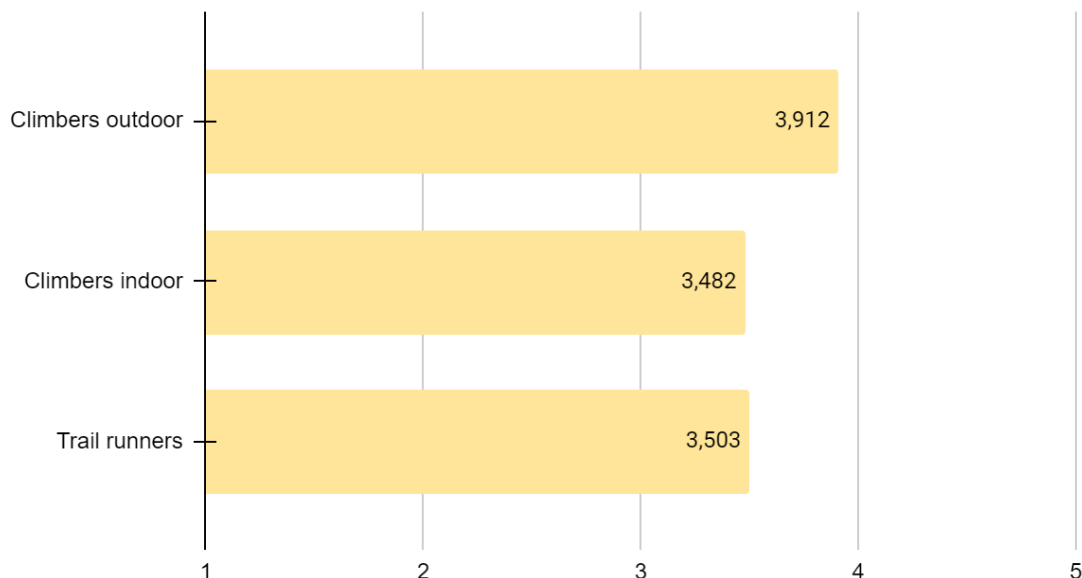


Figura 3. Gràfic resultats del test CNS (Mayer i Frantz, 2004). Elaboració pròpia.

6.1.4. Resultats EFL

Per últim, el test realitzat en el qüestionari és el EFL (Alarcón, 2006) s'ha obtingut els següents resultats que avalua la felicitat com a comportament.

Com es mostra en la **figura 4** es pot observar que el grup de climbers outdoor tenen una mitjana de 115,1 punts dintre del qüestionari obtenint el valor més elevat comparat dels altres dos grups. En segon lloc trobem el grup de trail runners amb un 110,7 tenint una diferència amb el valor més elevat de 4,4. Per últim podem observar que el grup de climbers indoors tenen el valor més baix amb una diferència amb el grup de climbers outdoor de 4,8 punts de diferència.

D'acord amb la puntuació podem dir que els grups de climbers outdoor i trail running estarien dins del nivell de felicitat mitja (96- 110) mentre que el grup de climbers outdoors estarien dintre del nivell de felicitat alta (111-118).

EFL - (Alarcón, 2006)

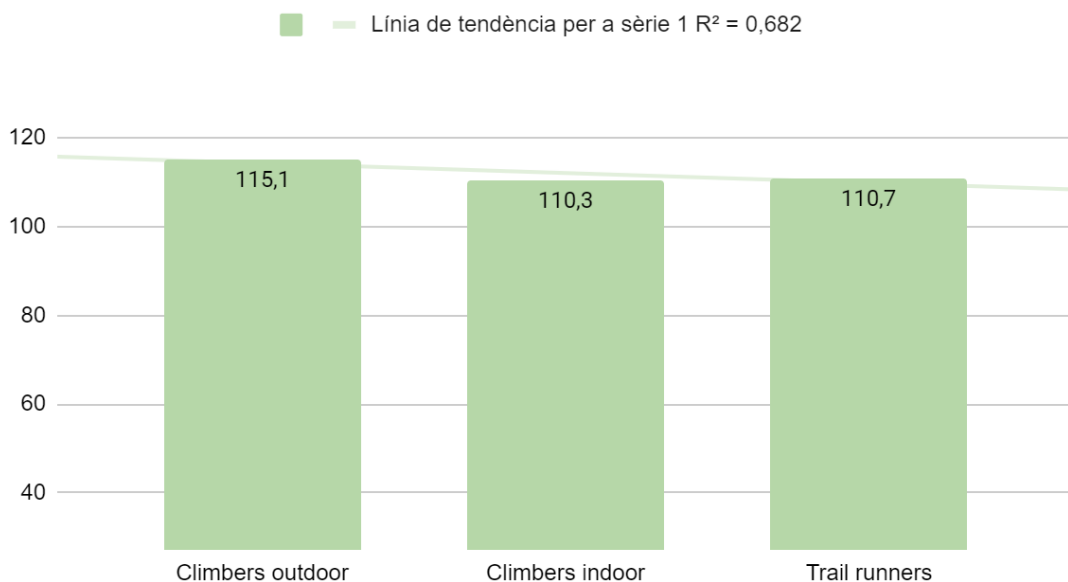


Figura 4. Gràfic resultats del test EFL (Alarcón, 2006). Elaboració pròpia.

Segons l'Escala de Felicitat de Lima (EFL), la felicitat està integrat per dimensions clarament distribuïdes i identificades per un anàlisi factorial: el sentit positiu a la vida, la satisfacció amb la vida, la realització personal i l'alegria de viure.

Tal com es mostra en la **taula 1** podem observar la classificació factorial de la felicitat amb les respectives mitjanes obtingudes en els diferents grups i la seva Desviació Estàndard (E D).

Taula 1. Resultats classificació factorial del EFL

Factors	Climbers outdoor		Climbers indoor		Trail Running	
	Mitjana	D E	Mitjana	D E	Mitjana	D E
1. Sentit positiu de la vida	4,645	.63	4,405	.74	4,245	.75
2. Satisfacció amb la vida	3,358	.78	3,875	.78	3,917	.82
3. Realització personal	4,03	.66	3,65	.84	3,92	.87
4. Felicitat de viure	4,38	.74	4,15	.86	4,14	.78

Nota. A la columna mitjana es troben valors del 1 al 5. Les columnes D E fan referència a la desviació estàndard dels factors segons els grup analitzat.

Observem que el factor 1. el sentit positiu de la vida és elevat en els tres grups, ja que la mitjana va de l'1 al 5. Tal com estan formats els ítems d'aquest factor indiquen profunda depressió, fracàs, intranquil·litat, pessimisme i buit existencial. Les respostes de rebuig al qual afirmen les oracions, indiquen graus de felicitat, que reflecteixen actituds i experiències positives cap a la vida. En aquest cas la felicitat vol dir estar lliure d'estats depressius profunds, tenir sentiments positius cap a si mateix i cap a la vida.

Per tant en ser nivells elevats ens indica que estan lliure d'estats depressiu sobretot el grup de climbers outdoor amb un 4,645. Encara que els altres dos grups no es diferencien gaire, climbers indoor (4,405) i corredors trail runners (4,245) amb una diferències respectiva als climbers outdoor de 0,24 i 0,4.

En el Factor 2. Satisfacció amb la vida: en aquest factor s'expressa satisfacció pel que s'ha aconseguit i la persona creu que està on ha d'estar, o que es troba molt a prop d'aconseguir l'ideal de la seva vida.

Podem observar que la mitjana també és elevada en els tres grups, però el que destaca més són els trail runners amb quasi 4 punts de 5. Per altra banda trobem els climbers indoor en segona posició amb una diferència petita del 0,042 i en última posició trobem els climbers outdoors amb una diferència amb els primers de 0,5559.

Factor 3. Realització personal: aquí els reactius expressen el que es podria anomenar felicitat plena, i no estats temporals d'estar feliç. Aquests ítems assenyalen autosuficiència, autarquia, tranquil·litat emocional, placidesa; totes són condicions per aconseguir l'estat de felicitat completa.

Observant aquest factor tenim el climbers outdoors per sobre dels altres dos grups, però tenint els tres grups nivells elevats de realització personal. En segon grup trobem els trail running amb una diferència de 0,11 i per últim els climbers outdoors amb 0,38 de diferència.

Per últim en el factor 4. Alegria de viure: la denominació que porta aquest factor obeeix al fet que els seus ítems assenyalen el meravellós que és viure, refereixen experiències positives de la vida i a sentir-generalment bé.

En aquest factor trobem les mitjanes molt altres amb més de 4 punts sobre 5 en els tres grups. Trobem quasi un empat entre els climbers indoor i els trail runners amb un 4,15 i 4,14 respectivament, mentre que els climbers outdoor tenen una mitjana per sobre de 4,38 amb una diferència del 0,24-0,23.

Per tant comparant tots els factors observem que els climbers outdoor tenen més elevat el factor 1. Sentit positiu de la vida, factor 3. Satisfacció amb la vida i factor 4. Felicitat de viure. Mentre que el 2. Satisfacció amb la vida el grup que té la mitjana més elevada és el grup de trail runners.

El grup de climbers indoor tenen les mitjanes més baixes respecte als altres grups exceptuant el factor 2. Satisfacció amb la vida que es troben en segona posició.

6.2. Resultats Entrevistes

Respecte al valor qualitatiu de les entrevistes realitzades a un component de cada membre podem observar les diferents qüestions. Dintre d'aquestes podem observar diferents comentaris al respecte

6.2.1 Resultats entrevista a escalador amb predominança outdoor

- Motivació per l'escalada outdoor

“Les meves principals motivacions són el contacte amb la naturalesa també estar amb els meus amics i els meus, i practicar un esport que moltes vegades et pot superar a tu mateix”

- Sensacions durant i després la pràctica.

“Per a mi aquest esport m'aporta felicitat, una forma de vida, i crec que és un esport de superació i confiança amb els teus companys.”

“Després d'escalada em sento feliç i moltes vegades em sento que he complert els meus objectius. Crec que l'escalada és una molt bona manera de superar-me i d'aconseguir les meves metes.”

- Si realitza més esports outdoor quina és la diferència amb l'escalada outdoor.

“Crec que l'escalada és diferent perquè moltes vegades la confiança és vital per a superar les vies que faràs, Sense confiança moltes vegades és molt difícil arribar a dalt del tot de la via que vols fer, crec que l'escalada té això diferent i crec que la fa especial”.

- Perquè no realitza escalada indoor.

“El meu principal motiu per anar al rocòdrom és entrenar els dies de pluja o quan no es pot escalar amb el teu company.”

“En el meu cas crec que el contacte amb la naturalesa és molt millor i fa l'escalada diferent, la roca i la tècnica d'escalada. Crec que l'escalada en roca moltes vegades és molt més difícil que l'escalada indoor confiar amb la corda i amb les assegurances que poses en una roca natural crec que fa l'escalada més difícil.”

- Associació amb la seva vida

“Crec que l'escalada esportiva m'aporta moltes coses en la meua vida. La confiança i superació són les principals. També en escalar amb altres companys crec que m'aporta socialització i amistat. A l'ésser un esport és clar que aporta salut tant mental com física.”

6.2.2 Resultats entrevista a escalador amb predominança indoor

- Motivació per l'escalada indoor

“Les meves principals motivacions per a realitzar escalada en rocòdrom són: exercitar tot el cos en un sol esport, a més de compartir estones d'oci amb companys i amics.”

“Si hagués de convèncer a algú perquè realitzés aquest esport, li diria que és un esport molt complet en el qual treballes tot el cos. I que a més l'ambient entre escaladors sol ser molt bo.”

- Sensacions durant i després la pràctica.

“Quan escalo a vegades em sento impotent i cansat perquè desgasta molt. I després de la pràctica em sento satisfet i amb ganes de repetir.”

“El motiu pel qual torno a fer aquest esport? Crec que és la satisfacció que sents en superar-te constantment.”

- Si realitza més esports indoor quina és la diferència amb l'escalada indoor.

“No realitzo cap altre esport en la natura.”

- Perquè no realitza escalada outdoor, o poca.

“Realitzo escalada en rocòdrom perquè m’és més còmode i no depenc de la climatologia. No dependre del clima em permet ser més constant, mentre que en la naturalesa normalment requereix una inversió de temps major, ja que l'accés sol ser més lluny i més complicat.”

“Les vegades que he anat a escalar en roca eren perquè els meus amics, que també escalen en rocòdrom, van algun cap de setmana i escalem en la natura. També el fet de ser algun cap de setmana implica que tinc més temps i puc escalar en un lloc que no sigui el rocòdrom.”

- Associació amb la seva vida

“Crec que escalar m'aporta una bona forma física. I a més, em permet veure que amb constància i treball puc superar situacions que a primera vista semblaven impossible.”

6.2.3 Resultats entrevista a corredor de trail running

- Motivació pel trail running

“Les meves principals motivacions són la millora de la condició física i el poder desconnectar Així mateix passar una estona en la naturalesa i connectar amb l'entorn i ambient del qual pertanyem.”

“Em fascina la idea de quan després faré una travessia per la muntanya o fer un pic el puc fer molt més ràpid i això em dóna una sensació de que sóc fort i puc desplaçar-me amb facilitat per la muntanya sense necessitat d'invertir molta energia ni recursos.”

- Sensacions durant i després la pràctica.

“A pesar que em sento cansat el que és normal, seient a vegades que va arribar a un estat en el qual em sento com si tingués superpoders i podria anar més ràpid.”

“Després de córrer em sento més actiu més amb més vitalitat i amb més i amb la ment més buidada.”

“El primer és una miqueta dur, però si insisteixes i persisteix al final tens una sensació de superació que és una recompensa magnífica i súper gran. Poques altres coses et poden donar, a més de trobar amb uns paisatges preciosos que molt probablement no els trobaria si no fos perquè et mous només amb els seus propis mitjans”.

- Si realitza més esports outdoor quina és la diferència amb el trail running.

“De forma regular no realitzo esport en l'entorn natural perquè no tinc disponibilitat, no tinc més temps. Però sí que de tant en tant m'agrada anar a la muntanya, escalar o fer un pic o cim o un barranc o fer sud o fer senderisme.”

- Perquè no corre en asfalt.

“Primer per les vistes, perquè m'agrada molt més les vistes que em donen al estar en la muntanya, del bosc, els arbres i els colors els núvols, la posta de sol... que no el gris de l'asfalt del formigó i del ciment de les ciutats així com el soroll a cotxes i la contaminació... A més que córrer per la muntanya em dóna una sensació de llibertat que no aconsegueixo trobar-la en cap altra part. I crec que és aquesta sensació de llibertat i de poder de sentir-me fort la que em dóna la sensació de felicitat.”

“Descobrir nous llocs i llocs bonics estar sol amb tu, amb una petita amb semblança una petita meditació activa i la sensació de descoberta.”

- Associació amb la seva vida

“La pràctica d'aquest esport m'aporta sobretot evasió. Pots desconnectar i gaudir de la natura. Desconnectar el dia a dia. Em puja l'autoestima i l'autoconfiança.”

7 Discussió

Un cop obtinguts els resultats de la investigació podem observar diferents aspectes. El primer és el principal a tenir en compte en la nostra investigació, ja que es la causa de la realització de la recerca.

El primer aspecte són els resultats dels beneficis psicològics en els diferents test, tan con en el PANAS, el EFL i el S.E.E.S. El grup de climbers outdoor tenen els valors més elevats en els resultats positius en comparació dels tres grups. Tal i com diu Hartig et al. (2014) l'exposició a la natura té efectes reparadors i redueixen els nivells d'estrés de les persones. Això ens pot dir que el fet d'estar en contacte amb la natura ens aporta uns beneficis psicològics.

Lligant-ho als resultats del test CNS els climbers outdoor tenen una percepció més pròxima amb la natura. Aquest fet pot ser per la pràctica en el medi natural però observant els formularis es pot observar que el 100% dels enquestats realitza més esports outdoors amb una gran freqüència. A diferència dels altres dos grups on no hi havia una alta pràctica esportiva en la natura.

En el test de S.E.E.S. trobem més benestar positiu als climbers outdoors en canvi l'angoixa psicològica i la sensació de fatiga és més elevada als climbers indoors. Aquest fet pot ser degut a la presència del medi natural i la realització de l'escalada en roca. Tal i com anomenen McNeil et al. (2012) dient que els beneficis per la salut de participar en l'aire lliure redueixen, a part de patir menys malalties cardiovasculars, la reducció de la depressió i a millorar la qualitat de vida.

Dintre de la entrevista al escalador amb predominança outdoor s'observa que els seves motivacions per la pràctica és el contacte amb la natura i la superació personal.

Tal i com mostra la literatura, realitzar escalada en roca aporta menys nivells d'ansietat (Lawrence et al. 2014; Gallotta et al., 2015) i també l'augment de la confiança (Aras i Ewert, 2016). També com diu Lawton et al. (2017) realitzar escalada disminueix els nivells de depressió i afecta a la regulació cognitiva i emocionals a causa del grau de concentració i coordinació.

El fet de les sensacions obtingudes en l'entrevista són de felicitat, superació, confiança i sentir-se realitzat. Això ens ve a dir que l'escalada és particularment adequada per generar una sensació d'assoliment d'objectius i autoeficàcia (Kerr i Mackenzie, 2012).

Per tant observant els diferents resultats obtinguts i lligant-ho amb la literatura podríem dir que els escaladors outdoors tenen més benestar emocional que no els corredors de trail ni els climbers indoor.

En un segon terme tenim als escaladors indoors, on trobem que no realitzen cap esport a la natura, només un 5% realitza activitat en el medi natural. Els nivells de felicitat són mitjans cap a elevats però la realització personal dintre de EFL són els més baixos. A més a més, en l'escala S.E.E.S si que tenen un valor alt en el benestar positiu però destaca per els nivells d'angoixa i de sensació de fatiga.

També en l'entrevista a l'escalador amb predominança indoor s'observa que les seves motivacions per la pràctica és exercitar-se i estar amb els amics. Mentre que les sensacions durant la realització són d'impotència i fatiga.

Com es nombra anteriorment, el Hartig et al. (2014), diu que estarà la natura proporciona benestar psicològic. Veiem doncs que els climbers indoor, estan en menor contacte amb la natura segons el CNS, i reflexat en els tests, tenen major puntuació en els nivells negatius.

A part de la mancança dels beneficis de la natura en els climbers indoor, podem dir que la tipologia de l'esport fa que en un curt període es realitzin un gran nombre de vies i així faci tenir un nivell perceptiu de fatiga més elevat i tenir uns nivells de efecte negatiu, angoixa psicològica i sensació de fatiga més elevat que en els altres dos grups.

Per últim punt tenim al grup de trail runners podem observar que en el CNS tenen una vinculació amb la natura menys elevada que els climbers outdoors. Aquest fet pot ser degut a que només el 25% realitza algun altre esport en el medi natural a més de córrer per la muntanya.

Aquest grup mostra uns alts nivells de felicitat i sobretot en el factor de satisfacció amb la vida. Com anomena Ewert 1987, citat per Fernández, Bravo i González. (2013), diu que la realització d'activitat física en el medi natural mostra un seguit de diferents efectes a nivell psicològic, com ara la potenciació de l'autoestima i la millora l'estat d'ànim. Per tant al ser una pràctica en el medi natural el grup de trail running tenen uns nivells de felicitat per sobre dels climbers indoor.

També s'observa en l'entrevista que la seva motivació per practicar aquest esport és gaudir de la natura i descobrir nous llocs, poder superar-se i desconnectar. Com anomenen Hitchings i Latham (2015), els corredors de muntanya i donen molta importància al paisatge que es troba per sobre del córrer.

Per altra banda en la mateixa entrevista anomena que obté les sensacions de superació, evasió i millora de l'autoestima. Segons MacBride-Stewart (2019), les curses de muntanya són útils per gestionar les pressions de la vida moderna. Per tant podem dir que el trail running ajuda a l'evasió de l'estrès del dia a dia.

Com a especulacions podem trobar varies en aquesta recerca.

- El fet que la felicitat és subjectiva pot ser que hi hagi més factors que ens alterin els resultats. El fet de realitzar l'enquesta just acabar la pràctica esportiva i darrerament l'entrevista ajuda a analitzar els beneficis dels esports però pot ser que depenent de la personalitat o l'impacte de la pràctica a la persona sigui diferent.
- La motivació dels escaladors outdoor és més intrínseca, d'autosuperació, per contra els trails runners podria ser més extrínseca a causa del valor de la competitivitat que li associen, de la qual l'escalada outdoor no té aquest component.
- El fet que el benestar psicològic en el S.E.E.S. i l'efecte positiu en el PANAS del grup de trail running sigui d'un valor menor respecte els escaladors pot ser a causes de la tipologia de l'esport, ja que hi ha un component de volum i intensitat més elevat que en els altres grups.
- A major exposició a la natura, major reducció dels aspectes negatius en l'àmbit psicològic.
- La cerca contínua de la superació, podria produir que la satisfacció amb la vida sigui menor en els escaladors respecte els trail runners.
- Es poden observar diferents personalitats en els diferents grups analitats.

8 Visió de l'experta

Un cop finalitzada la discussió del treball s'ha portat a terme una entrevista amb Garrido: investigadora, esportista i llicenciada en psicologia (nº Col·legiada: A-02861). Tanmateix la psicòloga realitza les seves investigacions i aportacions psicològiques sobre l'esport de l'escalada. L'experta té l'experiència acreditada en:

- Màster en Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport i en Neuropsicologia Cognitiva i del Comportament.
- Formadora i conferenciant.
- Ponent en el 2n i 4t Congrés Internacional d'Escalada a Pontresina (Suïssa) i Chamonix (França).
- Integrant de l'equip d'investigació C-hippies.
- Component de la Selecció femenina d'Alpinisme
- Esportista d'Alt Rendiment 2010-2017.

De les quals a través d'una entrevista semiestructurada amb una explicació i exposició de la investigació amb els diferents resultats aporta les seves conclusions al respecte:

En els resultats del PANAS troba que les diferències entre els tres grups respecte l'afectivitat positiva és degut al efecte del medi natural, realitzar esport en el medi natural.

“Fijándonos simplemente 20 minutos d'ejercicio en el medio natural ya hay un incremento de afectividad positiva.”

En veure l'increment de l'afectivitat negativa en corredors va suposar que es degut a l'esforç, a la RPE (Rating of Perceived Exertion), l'índex d'esforç percebut, en les activitats aeròbiques poden estar relacionades amb l'efecte negatiu.

Tanmateix com que la mostra no tenia cap entrenament dirigit és fàcil sobre entrenar-se, en el cas de l'escalada pot passar, però és més fàcil en els esports aeròbics i incrementar l'efecte negatiu.

“El hecho de sobrepasar en el entrenamiento el efecto negativo aumenta, se debe tener en cuenta la percepción del esfuerzo, la RPE debe estar entre el 70% y el 80% de esfuerzo como en el trail que es muy fácil pasarse.”

Respecte els resultats obtinguts per l'Escala de Felicidad Lima (EFL) anomena que hi ha un munt de factors que influeixen en la emocionalitat o la felicitat subjectiva per relacionar-ho amb el que estan fent.

Respecte els resultats obtinguts per la S.E.E.S detalla que el fet de que els climbers indoors tinguin més fatiga i angoixa psicològica que els climbers indoors i trail running pot ser degut a que:

“En el rocódromo se tiende a tender menos factores que en la roca, por lo tanto se puede estar más pendiente al estado de fatiga. En realidad, un escalador de roca cuando escala en vista la atención se focaliza en gestionar el miedo, en detectar las presas... todos los recursos cognitivos están focalizados en la ruta.”

En indoor es coneix la ruta o és més fàcil averiguar-la. Per tant es pot estar més pendent de la sensació, ja que no es té que buscar recursos cognitius en busca de les millors preses per la progressió. Per tant poden ser més susceptibles a la sensació de fatiga i de la qual obtenir angoixa psicològica.

“En el rocódrom la gente va ha hacer series de movimientos hasta que se le ponen los antebrazos que no pueden más. En cambio, en roca esta sensación cuesta más obtener.”

En l'escalada en roca sí que podem tenir fatiga cognitiva o no poder escalar a vista per por, però la sensació de fatiga muscular no es dona com a l'escalada en indoor. Ja que, l'escalada indoor la podem considerar més agressiva i intensa.

Per altra banda, els corredors de muntanya en comparació en els escaladors tenen menys efecte negatius psicològics.

“El deporte aeróbico lo que hace es convertir el cortisol en cortisona por todo el esfuerzo y hace bajar los niveles d'estrés.”

L'escalada al ser un esport anaeròbic no realitza aquest procés i per tant els nivells negatius del benestar psicològics són majors que els del trail running.

Per últim anomena que el nivell d'estudis i de posició de treball influeix a que una persona realitzi escalada indoor o outdoor a causa de la falta de temps o l'àmbit laboral.

“Es importante porque la falta de tiempo y el estilo de vida puede influenciar a la propia felicidad i bienestar.”

Les persones que realitzen solament escalada indoor pot ser degut a que tinguin una vida més estressant, amb més falta de temps, i no a la pràctica esportiva. Probablement, si no realitzessin activitat física, els valors obtinguts en els tests encara serien més negatius.

9 Conclusions

En aquest apartat es relaciona la hipòtesis i els objectius de la investigació amb els resultats obtinguts. A més a més, explicarem les limitacions que em trobat a l'hora de realitzar la investigació, la prospectiva de la investigació i les reflexions finals sobre el present treball.

Si ens fixem en la hipòtesis inicial, “la realització de pràctica d’escalada en roca pot donar millors beneficis psicològics respecte al benestar i la felicitat envers l’escalada indoor en rocòdroms en joves escaladors amateurs i corredors de trail running?”, podem determinar que després de l’estudi, la hipòtesis es compleix. Per tant, afirmarem que els escaladors outdoors obtenen més beneficis psicològics respecte els escaladors indoors i els corredors de muntanya.

Pel que fa els objectius generals i personals, trobem que eren els següents:

- Analitzar els beneficis psicològics de l’escalada en escaladors joves adults amateurs.
- Comparar si hi ha diferències entre els beneficis psicològics que ens pot aportar l’escalada outdoor respecte a l’escalada indoor.
- Comparar si hi ha diferències entre els beneficis psicològics que ens pot aportar l’escalada outdoor respecte al trail running.
- Aprendre quins són els beneficis de l’escalada esportiva en roca i en interior en l’àmbit psicològic.

Després de realitzar l’estudi, hem obtingut les següents conclusions:

- L’escalada redueix l’estrès i l’ansietat.
- Els grups d’escaladors presenten baixos nivells d’angoixa psicològica i sensació de fatiga. També, tenen un elevat sentit positiu de la vida, realització personal i la felicitat de viure.
- Els escaladors indoor tenen més fatiga i més angoixa psicològica que els outdoor.
- Els escaladors outdoor obtenen uns resultats similars als trail runners però amb els resultats positius una mica més elevats.

A nivell de l'objectiu específic teniem el següent:

- Incrementar la informació sobre els beneficis psicològics que pot aportar l'escalada, més concretament els beneficis de l'escalada outdoor.

Com vam mencionar a l'inici del treball, hi ha poca literatura respecte els beneficis psicològics de l'escalada. La psicòloga experta, Garrido I., corrobora aquesta dada.

Després del present estudi podem afirmar que hem aportat informació científica sobre la temàtica.

9.1. Limitacions

En aquest estudi es poden mostres diferents limitacions que es nomenen a continuació.

La primera d'elles és la diversitat de factors que influeixen en l'aspecte psicològic i més concretament en felicitat. És molt difícil aïllar una variable, ja que sempre té interconnexió amb altres. A més també depèn de la personalitat o la trajectòria de vivències de cada persona, no és una ciència exacta on hi hagi una fórmula per a tothom. Sí que podem intuir i observar la influència de la pràctica, però no sabem amb quin percentatge ho fa a cadascú dels practicants.

Una altra limitació és a causa de la covid-19. El fet d'estar en una pandèmia hi ha hagut restriccions municipals i tancaments dels rocòdroms. Això ha implicat no poder desplaçar-se a les diferents zones d'escalada per poder aplicar els diferents qüestionaris ni tampoc aplicar als escaladors d'indoor. Aquest fet ha fet demorar l'assoliment de les dades per poder analitzar les diferents mostres.

Per altra banda al tenir un fòrum limitat i un temps determinat per cada usuari de rocòdrom no podia estar dins la sala i els hi havia de realitzar els qüestionaris un cop finalitzat la pràctica a l'exterior del recinte o en la zona de bar.

Dintre del propi google forms hi havia una selecció de casella per la participació posterior d'una possible entrevista. En aquest punt he pogut observar que hi ha una manca de voluntat dels mateixos participants per poder realitzar l'entrevista. Només l'11,7% estaven disposats a poder realitzar una entrevista de les quals el 100% eren homes.

Aquest fet ha fet que el triatge per poder realitzar les entrevistes fos limitant i no pogués triar els membres que podrien donar més informació sobre els diferents temes treballats en la investigació.

9.2. Prospectiva investigació

En aquest apartat s'explica la prospectiva d'investigació d'aquesta recerca. Un cop realitzada quines futures investigacions o ampliacions es podrien fer a partir d'aquesta.

De cara a futures investigacions s'hauria de duplicar l'estudi per tenir una mostra més àmplia i a conseqüència un volum més gran de dades al respecte. Al només tenir un volum total de $n=60$ fa una mostra molt petita per la gran quantitat d'escaladors i corredors de trail running.

El fet d'obtenir la mostra de la zona central de Catalunya en els llocs de Berga i Montserrat pels escaladors outdoors, dels boulders de Manresa i Sant Joan de Vilatorrada i dels corredors de Club Esquaix Atlètic Castellet (CEAC), fa que sigui una zona reduïda i potser els resultats obtinguts en altres espais poden ser diferents. Es podria portar la investigació a diferents punts de Catalunya per saber si la localització influeix o no.

Per tal d'analitzar més concretament la influència de l'esport a la natura. Podríem fer un programa d'activitats al medi natural a persones actives que no fan activitat física al medi natural i veure la seva efectivitat passant els diferents tests realitzat en aquesta investigació a l'inici i al final del programa. Així podríem observar l'impacte que tenim respecte al medi natural.

Tanmateix es podria realitzar una comparativa dels esports on la seva pràctica pugui ser indoor i outdoor. Com per exemple btt i spinning o córrer en cinta o pista d'atletisme amb el trail running i com en aquesta recerca l'escalada indoor amb la outdoor. Així es podria observar la influència que té el medi natural en aquests esports a través dels mateixos beneficis psicològics.

Un altre punt important que s'ha observat en aquest estudi és la freqüència que es du a terme de l'activitat física en la natura augmenten els beneficis psicològics en la natura, ja que els escaladors outdoors realitzaven més esports al medi natural. Una continuació d'aquest punt és; quina és la freqüència mínima d'anar a la natura per obtenir beneficis psicològics? Es podria realitzar el test a més volum de gent i classificar-ho segons les hores que va a la natura i observar a partir de quin volum s'observen els beneficis psicològics.

9.3. Valoració personal del procés d'elaboració del TFG

L'elaboració del Treball de Final de Grau (TFG) ha sigut enriquidor en tot el seu procés de creació. Aquest TFG està basat en els beneficis psicològics de fer activitat física a la natura i més concretament en els de l'escalada outdoor. El fet que escali a roca amb freqüència noto que sóc més feliç durant i després de la pràctica i aquest fet és el que m'ha fet indagar i voler realitzar una investigació al respecte, ja que tampoc es troba gaire base científica.

Després de la realització del TFG, puc afirmar els nombrosos avantatges de l'escalada en el medi natural i diferenciar-ho del trail running i l'escalada outdoor.

El procés d'elaboració a escala personal ha sigut intens inicialment a causa de la falta d'informació sobre la psicologia de l'escalada sense que fos un mètode d'entrenament per millorar el rendiment. Però un cop obtinguda les referències al respecte i veient com els resultats sortien similar a la teoria, és un aspecte molt gratificant.

Lligant-ho amb els aprenentatges obtinguts al grau puc dir que gràcies a l'assignatura d'activitats al medi natural i el dossier que ens van aportar sobre les gestions de les emocions, crec que em va fer reflexionar sobre els diferents aspectes psicològics que té en si l'esport i sobretot aquells que són més exposats i a la natura. Aquests esports com ara l'escalada en roca has de gestionar bé les sensacions i lluitar internament per poder assolir la via. Per tant el factor psicològic és igual o més important en aquests esports.

En la meva futura professió com a possible docent de secundària, veient tots aquests beneficis de la pràctica esportiva en el medi natural i podria realitzar algun programa o unitat didàctica on els alumnes estiguessin amb més contacte amb la natura i poder realitzar fins i tot escalada en roca a les hores d'Educació Física. Així potenciar més el seu benefici psicològic i que sigui persones més completes no només ajudant-los en la pràctica esportiva sinó centrant-me més en la seva salut mental.

10 Referències Bibliogràfiques

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2960086>
- Aras, D., i Ewert, A. W. (2016). The effects of eight weeks sport rock climbing training on anxiety. *Acta Medica Mediterranea*, 32(1), 223-230. https://doi.org/10.19193/0393-6384_2016_1_35
- Aşçi, F., Demirhan, G., i Dinç, S. (2007). Psychological profile of Turkish rock climbers: An examination of climbing experience and route difficulty. *Perceptual and motor skills*, 104(3), 892-900. <https://doi.org/10.2466/pms.104.3.892-900>
- Brymer, E. , Cuddihy, T., i Sharma-Brymer, V. (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1, 21-27. <https://doi.org/10.1080/18377122.2010.9730328>
- Cole, K., Uhl, R., i Rosenbaum, A. (2020). Comprehensive Review of RockClimbing Injuries. *The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-19-00575>
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., i Nakamura, J. (2014). Flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 227-238). Springer, Dordrecht.
- Del Rio, O. (2011). El proceso de investigación: etapas y planificación de la investigación. *La investigación en comunicación. Métodos y técnicas en la era digital*, (August), 67-93. <https://doi.org/10.13140/2.1.2570.0166>
- Egan, S., i Stelmack, R. (2003). A personality profile of Mount Everest climbers. *Personality and individual differences*, 34(8), 1491-1494. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00130-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00130-7)
- Enciclopèdia.(s.d.)*Escalada*.Recuperat 7 de febrer del 2021, de <https://www.enciclopedia.cat/ec-eeec-4869.xml>
- Faber Taylor, A., i Kuo, F. E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of attention disorders*, 12(5), 402-409. <https://doi.org/10.1177/1087054708323000>

- Fave, A., Bassi, M., i Massimini, F. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 82-98. <https://doi.org/10.1080/10413200305402>
- Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya. (2021) *Què és la FEEC*. Recuperat 7 de febrer 2021, de <https://www.feec.cat/qui-som/que-es-la-feec/>
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (2021) *Qué es la escalada*. Recuperat 7 de febrer 2021, de <http://www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=148>
- Galinha, I., i Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo de uma versão portuguesa da Positive Negative Affect Schedule (PANAS): II estudo psicométrico. <https://doi.org/10.14417/ap.84>
- Gallotta, M., Emerenziani, G. Pietro, Monteiro, M. D., Iasevoli, L., Iazzoni, S., Baldari, C., Guidetti, L. (2015). Psychophysical benefits of rock-climbing activity. *Perceptual and Motor Skills*, 121(3), 675-689. <https://doi.org/10.2466/30.PMS.121c26x9>
- García, M., i Marcó, M. (2007). Adaptación y validación factorial de la Subjective Exercise Experiences Scale (SEES). *Revista de psicología del deporte*, 6(1). Google Scholar. <https://revistes.uab.cat/rpd/article/view/125>
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., i Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Hitchings, R., i Latham, A. (2017). How 'social' is recreational running? Findings from a qualitative study in London and implications for public health promotion. *Health & place*, 46, 337-343. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.10.003>
- ICC-International Council for Competition Climbing (2021). UIAA regulations concerning International Competition Climbing. Recuperat 7 de febrer 2021, de <http://www.uiaa.ch/article.aspx?c=126&a=575>
- International Climbing and Mountaineering Federation (2021). *ABOUT THE UIAA*. Recuperat 7 de febrer 2021, de <https://www.theuiaa.org/about/>

- International Federation of Sport Climbing (2021). *WHAT IS THE IFSC?* Recuperat 7 de febrer 2021, de <https://www.ifsc-climbing.org/index.php/about-us/what-is-the-ifsc>
- ISPO (s.d.) Indoor Climbing: 5 Trends for the Future. Recuperat el 10 de febrer del 2021, de <https://www.ispo.com/en/trends/indoor-climbing-5-trends-marketing>
- Jackson, L. E., Daniel, J., McCorkle, B., Sears, A., i Bush, K. F. (2013). Linking ecosystem services and human health: the Eco-Health Relationship Browser. *International journal of public health*, 58(5), 747-755. <https://doi.org/10.1007/s00038-013-0482-1>
- Keniger, L., Gaston, K., Irvine, K. i Fuller, R. (2013). Quins avantatges té interactuar amb la natura ?. *Revista internacional d'investigació ambiental i salut pública* , 10 (3), 913-935. <https://doi.org/10.3390/ijerph10030913>
- Kerr, J., i Mackenzie, S. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 649-657. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.002>
- Kleinstäuber, M., Reuter, M., Doll, N., i Fallgatter, A. (2017). Rock climbing and acute emotion regulation in patients with major depressive disorder in the context of a psychological inpatient treatment: A controlled pilot trial. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 277-281. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S143830>
- Lawrence, G., Cassell, V., Beattie, S., Woodman, T., Khan, M., Hardy, L., i Gottwald, V. (2014). Practice with anxiety improves performance, but only when anxious: evidence for the specificity of practice hypothesis. *Psychological Research*, 78(5), 634-650. <https://doi.org/10.1007/s00426-013-0521-9>
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., Denovan, A., Siegel, S., Fryer, S., ...Guidetti, L. (2017). Psychophysical benefits of rock-climbing activity. *Perceptual and Motor Skills*, 10(3), 243-251. <https://doi.org/10.2466/30.PMS.121c26x9>
- Li, L., Ru, A., Liao, T., Zou, S., Niu, X., i Wang, Y. T. (2017). Effects Of Rock Climbing Exercise On Physical Fitness Among College Students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(5S), 1061. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000519915.58401.b9>

- López, I., García, L., Garrido, F. (2013). Estudio sobre las motivaciones para la práctica de la escalada en roca. *Apunts Educación Física y Deportes*, (113), 23-29. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/3\).113.01](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/3).113.01)
- Loureiro, A., i Veloso, T. (2014). Outdoor exercise, well-being and connectedness to nature. *Psico*, 45(3), 299-304. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2014.3.19180>
- MacBride-Stewart, S. (2019). Atmospheres, landscapes and nature: Off-road runners' experiences of well-being. *Health*, 23(2), 139-157. <https://doi.org/10.1177/1363459318785675>
- Marselle, M. R. Irvine, K. N., i Warber, S. L. (2013). Walking for Well-Being: Are Group Walks in Certain Types of Natural Environments Better for Well-Being than Group Walks in Urban Environments? *International Journal of Environmental Research Public Health*, 10, 5603-5628. <https://doi.org/10.3390/ijerph10115603>
- Mayer, F. S., i Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of environmental psychology*, 24(4), 503-515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- McNiel J., Harris D., i Fondren K. (2012) Women and the wild: Gender socialization in wilderness recreation advertising. *Gender Issues* 29(1-4): 39-55. <https://doi.org/10.1007/s12147-012-9111-1>
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments?. *Social science & medicine*, 91, 130-134. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.04.012>
- Mittelstaedt, R. (1997). Indoor climbing walls: The sport of the nineties. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(9), 26-29. <https://doi.org/10.1080/07303084.1997.10605024>
- Organització Mundial de la Salut (sd). *Activitat física*. Recuperat el 20 de febrer de 2021. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Palinkas, L. A., Aarons, G. A., Horwitz, S., Chamberlain, P., Hurlburt, M., i Landsverk, J. (2011). Mixed method designs in implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 38(1), 44-53. <https://doi.org/10.1007/s10488-010-0314-z>

- Pérez, L., Fuentes, N., Medina, J., Escobar, S. i Van Barneveld, H. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71-79. Google Scholar. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133924623008.pdf>
- Sánchez, X., i Torregrosa, M. (2005). El papel de los factores psicológicos en la escalda deportiva: un análisis cualitativo. *14(2003)*, 177-194. Google Scholar. <https://revistes.uab.cat/rpd/article/view/180>
- Siegel, S., i Fryer, S. (2017). Rock Climbing for Promoting Physical Activity in Youth. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 11(3), 243-251. <https://doi.org/10.1177/1559827615592345>
- Tam, K., Lee, S., i Chao, M. (2013). Saving Mr. Nature: Anthropomorphism enhances connectedness to and protectiveness toward nature. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(3), 514-521. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.02.001>
- TERMCAT. (2021). *Centre de terminologia de la llengua catalana*. <https://www.termcat.cat/es>
- Trail Running Association (ds). *Discover the Trail Running*. Rescat el 20 de febrer del 2021. <https://itra.run/content/definition-trail>.
- Triguero-Mas, M., Dadvand, P., Cirach, M., Martínez, D., Medina, A., Mompert, A., ... i Nieuwenhuijsen, M. (2015). Natural outdoor environments and mental and physical health: relationships and mechanisms. *Environment international*, 77, 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2015.01.012>
- Woollings, K., McKay, C., i Emery, C. (2015). Risk factors for injury in sport climbing and bouldering: a systematic review of the literature. *British journal of sports medicine*, 49(17), 1094-1099. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2014-094372>

11 Annexos

Annex I: Qüestionari TFG beneficis trail running

TFG - Metodologia mixta: identificació i diferenciació dels beneficis psicològics en joves adults practicants d'escalada amateur outdoor envers escalada indoor i trail running

Aquest qüestionari és de caràcter anònim i voluntari.

Consentiment informant

Aquest estudi, amb el títol "Metodologia mixta: identificació i diferenciació dels beneficis psicològics en joves adults practicants d'escalada amateur outdoor envers escalada indoor i trail running", forma part del treball de Final de Grau del grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de la Universitat de Vic.

D'aquesta manera, accepto participar en l'estudi i en el següent enllaç, podreu trobar les consideracions de participació:

<https://docs.google.com/document/d/1yIFp5bcHAoV2p3t-tJI5RBpCMm5r9zpL/edit>

* Obligatòria

1. He llegit les condicions i accepto participar a l'estudi

Maqueu només un oval.

Accepto

Dades sociodemogràfiques

2. Sexe *

Maqueu només un oval.

Dona

Home

Altres: _____

3. Quina és la teva edat? *

Maqueu només un oval.

- Menys de 18 anys
- Entre 18 i 40 anys
- Més de 40 anys

Bloc I- Trail Running i Hàbits esportius

4. Fa quant de temps que realitzes trail running? *

Maqueu només un oval.

- Menys de 6 mesos
- Entre 6 mesos i 1 any
- Entre 1 i 3 anys
- Més de 3 anys

5. Amb quina freqüència surts a córrer en la natura? *

Maqueu només un oval.

- 1 cop a la setmana
- Entre 2 i 4 cops a la setmana
- Més de 5 cops a la setmana
- Altres: _____

6. Quina és la teva distància màxima assolida? *

Maqueu només un oval.

- Menys de 10km
- Entre 10km i 20km
- Més de 20km
- Altres: _____

7. Quina és la teva motivació per la pràctica de trail running? *

Maqueu només un oval.

- Estar en contacte amb la natura
- Cerca d'aventura
- Repte personal
- Divertir-me i gaudir una estona agradable
- Millorar la meva condició física
- Allunyar-me de la vida quoidiana, evasió
- Experiència personal i vivencial
- Relacionar-me amb la gent i fer amics
- Cerca de tranquil·litat
- Millorar la meva salut
- Millorar la meva imatge
- Entrenar-me per competir
- Reconeixement social
- Altres

8. Si has triat altres, quina és la teva motivació?

9. Realitzes algún altre esport o activtat física? Quin o quins? *

10. En cas afirmatiu quantes hores li dediques setmanalment a cada un dels esports o activitats física anomentas anteriorment? (Ex: Bàdminton- 5hores, Trail Running- 3hores)

Bloc II- Tests

A PANAS

Aquesta escala consisteix en un conjunt de paraules que descriuen diferents sentiments i emocions. Llegiu-ne cadascun

paraula i marca la resposta adequada Indiqueu fins a quin punt us heu sentit cadascun d'emocions, inseriu aquí les instruccions adequades sobre el temps d'ara.

11. A PANAS *

Marqueu només un oval per fila.

	En absolut o Lleugerament	Lleugerament	Moderadament	Bastant	Extremadament
Interessat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orgullós	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pertorbat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irritat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emocionat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encantat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turmentat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb remordiments	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Molt sorprès	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inspirat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Culpable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nerviós	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espantat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Determinat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acalorat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inestable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Repulsió	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activa/Actiu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entusiasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atemorit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

S.E.E.S.(McAuley y Courneya, 1994)

Selecciona el nombre de l'escala que indiqui el grau en què a aquest punt cadascuna de les sensacions següents:

(1 = significa de cap forma, 7 = totalment d'acord)

12. Hem sento: *

Marqueu només un oval per fila.

	1	2	3	4	5	6	7
Molt bé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esgotat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Animat / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abatut / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Extenuat / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fort/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desanimat / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Molt cansat / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Formidable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fastiguejat / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CNS (Mayer i Frantz, 2004)

Responeu a cadascuna d'aquestes preguntes en funció del vostre sentiment general. No hi ha respostes correctes o equivocades. Si utilitzeu l'escala següent, simplement indiqueu amb tanta honestedat i sinceritat com pugueu el que esteu experimentant actualment.

1 - Totalment desacord

3 - Neutre

5 - Totalment d'acord.

13. CNS (Mayer i Frantz, 2004) *

Marqueu només un oval per fila.

	1	2	3	4	5
Sovint sento la unió amb el món natural que m'envolta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso en el món natural com una comunitat a la qual pertany	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconec i aprecio la intel·ligència d'altres organismes vius	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovint em sento desconnectat de la natura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quan penso en la meua vida, m'imagino formar part d'un procés de vida cíclic més gran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovint sento un parentiu amb animals i plantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento com si pertanyés a la Terra, tan igual com em pertany	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc una profunda comprensió de com afecten les meves accions al món natural	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovint em sento part de la xarxa de la vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sento que tots els habitants de la Terra, humans i no humans, comparteix una "força vital" comuna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com un arbre pot formar part d'un bosc, em sento incrustat dins del món natural més ampli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quan penso en el meu lloc a la Terra, em considero un membre de primer ordre de una jerarquia que existeix innatura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovint sento que només sóc una petita part del món natural que m'envolta i que no sóc més	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

important que l'herba del terra o els
ocells dels arbres

El meu benestar personal és
independent del benestar del món
natural

EFL - (Alarcón, 2006)

L'Escala de Felicitat de Lima (Alarcón, 2006) Consta de quatre factors: sentit positiu de la vida, satisfacció amb la vida, realització personal i alegria de viure.

Consta de 27 ítems tipus Likert (1 = totalment en desacord, 5 = totalment d'acord)

14. Escala de Felicidad de Lima (EFL) *

Marqueu només un oval per fila.

	Totalment d'acord	D'acord	Ni acord ni desacord	Desacord	Totalment en desacord
En la majoria de les coses la meva vida està prop del meu ideal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sento que la meva vida està buida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les condicions de la meva vida són excel·lents.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estic satisfet amb la meva vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La vida ha estat bona amb mi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento satisfet amb el que sóc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que mai seré feliç	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fins ara, he aconseguit les coses que per a mi són importants	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si tornés a néixer, no canviaria gairebé res en la meva vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento satisfet perquè estic on haig d'estar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La majoria del temps em sento feliç	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
És meravellós viure	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En general em sento bé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento inútil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sóc una persona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

optimista

He experimentat l'alegria de viure	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La vida ha estat injusta amb mi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc problemes tan profunds que em lleven la tranquil·litat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento un fracassat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La felicitat és per a algunes persones, no per a mi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estic satisfet amb el que fins ara he aconseguit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento trist pel que sóc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Per a mi, la vida és una cadena de sofriments	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em considero una persona realitzada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La meua vida transcorre plàcidament	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encara no he trobat sentit a la meua existència	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Crec que no em falta res	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Estaries interesat a realitzar una entrevista al respecte?

Maqueu només un oval.

Sí

No

16. En cas afirmatiu, escriu el seu núm, telèfon o el seu correu per ficar-me amb contacte.

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

Google Formularis

Annex II: Qüestionari TFG beneficis de l'escalada

TFG - Metodologia mixta: identificació i diferenciació dels beneficis psicològics en joves adults practicants d'escalada amateur outdoor envers escalada indoor i trail running

Aquest qüestionari és de caràcter anònim i voluntari.

Consentiment informant

Aquest estudi, amb el títol "Metodologia mixta: identificació i diferenciació dels beneficis psicològics en joves adults practicants d'escalada amateur outdoor envers escalada indoor i trail running", forma part del treball de Final de Grau del grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de la Universitat de Vic.

D'aquesta manera, accepto participar en l'estudi i en el següent enllaç, podreu trobar les consideracions de participació:

<https://docs.google.com/document/d/1yIFp5bcHAoV2p3t-tJI5RBpCMm5r9zpL/edit>

* Obligatòria

1. He llegit les condicions i accepto participar a l'estudi *

Maqueu només un oval.

Accepto

Dades sociodemogràfiques

2. Sexe *

Maqueu només un oval.

Dona

Home

Altres: _____

3. Quina és la teva edat? *

Maqueu només un oval.

- Menys de 18 anys
- Entre 18 i 40 anys
- Entre 40 i 55 anys
- Més de 55 anys

Bloc I- Escalada i Hàbits esportius

4. Fa quant de temps que escales? *

Maqueu només un oval.

- Menys de 6 mesos
- Entre 6 mesos i 1 any
- Entre 1 i 3 anys
- Més de 3 anys

5. Quants cops vas a escalar? *

Maqueu només un oval.

- 1 cop a la setmana
- Entre 2 i 4 cops a la setmana
- Més de 5 cops a la setmana
- Altres: _____

6. Quin és teu màxim grau assolit en esportiva? *

Maqueu només un oval.

- Menys de 6a
- Entre 6a i 7a
- Més de 7a
- Altres: _____

7. Quin tipus d'escalda predomina més en la teva setmana? *

Maqueu només un oval.

- Escalada Esportiva
- Rocòdrom
- Via llarga
- Bloc
- Altres: _____

8. Quants cops per setmana vas al rocòdrom? *

Maqueu només un oval.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

9. En els últims 6 mesos quants cops has anat a escalar a la natura? *

Maqueu només un oval.

- menys de 10 vegades
- entre 10 i 20 vegades
- més de 20 vegades

10. Quina és la teva motivació per la pràctica esportiva de l'escalda? *

Maqueu només un oval.

- Estar en contacte amb la natura
- Cerca d'aventura
- Repte personal
- Divertir-me i gaudir una estona agradable
- Millorar la meva condició física
- Allunyar-me de la vida quoidiana, evasió
- Experiència personal i vivencial
- Relacionar-me amb la gent i fer amics
- Cerca de tranquil·litat
- Millorar la meva salut
- Millorar la meva imatge
- Entrenar-me per competir
- Reconeixement social
- Altres

11. Si has triat: altres, quina és la teva motivació?

12. Realitza algun altre esport o activitat física? Quin o quins? *

13. En cas afirmatiu quantes hores li dediques setmanalment a cada un dels esports o activitats física anomenats anteriorment? (Ex: Bàdminton- 5hores, Trail Running- 3hores)

Bloc II- Tests

A PANAS

Aquesta escala consisteix en un nombre de paraules que descriuen diferents sentiments i emocions. Llegeix cada ítem i després marqui la resposta adequada a cada paraula, En base al que vostè sent en aquests moments

(És a dir, en el moment present)

14. A PANAS *

Marqueu només un oval per fila.

	En absolut o Lleugerament	Lleugerament	Moderadament	Bastant	Extremadament
Interessat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orgullós	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pertorbat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irritat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emocionat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encantat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turmentat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb remordiments	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Molt sorprès	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inspirat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Culpable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nerviós	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espantat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Determinat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acalorat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inestable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Repulsió	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activa/Actiu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entusiasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atemorit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

S.E.E.S.(McAuley y Courneya, 1994)

Selecciona el nombre de l'escala que indiqui el grau en què a aquest punt cadascuna de les sensacions següents:

(1 = significa de cap forma, 7 = totalment d'acord)

15. Hem sento: *

Marqueu només un oval per fila.

	1	2	3	4	5	6	7
Molt bé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esgotat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Animat / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abatut / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Extenuat / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fort/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desanimat / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Molt cansat / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Formidable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fastiguejat / da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CNS (Mayer i Frantz, 2004)

Responeu a cadascuna d'aquestes preguntes en funció del vostre sentiment general. No hi ha respostes correctes o equivocades. Si utilitzeu l'escala següent, simplement indiqueu amb tanta honestedat i sinceritat com pugueu el que esteu experimentant actualment.

1 - Totalment desacord

3 - Neutre

5 - Totalment d'acord.

16. CNS (Mayer i Frantz, 2004) *

Marqueu només un oval per fila.

	1	2	3	4	5
Sovint sento la unió amb el món natural que m'envolta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso en el món natural com una comunitat a la qual pertany	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconec i aprecio la intel·ligència d'altres organismes vius	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovint em sento desconnectat de la natura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quan penso en la meua vida, m'imagino formar part d'un procés de vida cíclic més gran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovint sento un parentiu amb animals i plantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento com si pertanyés a la Terra, tan igual com em pertany	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc una profunda comprensió de com afecten les meves accions al món natural	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovint em sento part de la xarxa de la vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sento que tots els habitants de la Terra, humans i no humans, comparteix una "força vital" comuna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com un arbre pot formar part d'un bosc, em sento incrustat dins del món natural més ampli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quan penso en el meu lloc a la Terra, em considero un membre de primer ordre de una jerarquia que existeix innatura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovint sento que només sóc una petita part del món natural que m'envolta i que no sóc més	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

important que l'herba del terra o els
ocells dels arbres

El meu benestar personal és
independent del benestar del món
natural

EFL - (Alarcón, 2006)

L'Escala de Felicitat de Lima (Alarcón, 2006) Consta de quatre factors: sentit positiu de la vida, satisfacció amb la vida, realització personal i alegria de viure.

Consta de 27 ítems tipus Likert (1 = totalment en desacord, 5 = totalment d'acord)

17. EFL - (Alarcón, 2006) *

Marqueu només un oval per fila.

	Totalment en d'acord	D'acord	Ni acord ni desacord	Desacord	Totalment en desacord
En la majoria de les coses la meva vida està prop del meu ideal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sento que la meva vida està buida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les condicions de la meva vida són excel·lents.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estic satisfet amb la meva vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La vida ha estat bona amb mi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento satisfet amb el que sóc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que mai seré feliç	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fins ara, he aconseguit les coses que per a mi són importants	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si tornés a néixer, no canviaria gairebé res en la meva vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento satisfet perquè estic on haig d'estar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La majoria del temps em sento feliç	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
És meravellós viure	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En general em sento bé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento inútil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sóc una persona optimista					
He experimentat l'alegria de viure	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La vida ha estat injusta amb mi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc problemes tan profunds que em lleven la tranquil·litat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento un fracassat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La felicitat és per a algunes persones, no per a mi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estic satisfet amb el que fins ara he aconseguit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento trist pel que sóc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Per a mi, la vida és una cadena de sofriments	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em considero una persona realitzada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La meua vida transcorre plàcidament	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encara no he trobat sentit a la meua existència	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Crec que no em falta res	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Estaries interesat a realitzar una entrevista al respecte? *

Maqueu només un oval.

Sí

No

19. En cas afirmatiu, escrigui el seu núm, telèfon o el seu correu per ficar-me amb contacte.

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

Google Formularis

Annex III: Entrevista corredor trail

ENTREVISTA CORREDOR TRAIL RUNNING

Pregunta número 1: Quines són les teves principals motivacions per a realitzar Trail Runner?

- Bé, les meves principals motivacions són la millora de la condició física i el poder desconnectar Així mateix “ah” passar una estona en la naturalesa i connectar amb l'entorn i ambient del qual pertanyem.

Pregunta número 2: Què creus que t'aporta realitzar aquest esport i no un altre?

- Perquè aquest esport a més de...d'aconseguir els objectius descrits anteriorment doncs... em... em.. em... fascina la idea de quan després faré una travessia per la muntanya o fer un pic el puc fer molt més ràpid i això em dóna una sensació de... que sóc fort i puc desplaçar-me amb facilitat per la muntanya sense necessitat d'invertir molta energia ni recursos.

Pregunta número 3: Com et sents durant i després de la pràctica esportiva?

- Perquè durant la pràctica esportiva normalment en pesar que em sento cansat el que és normal, seient a vegades que va arribar a un estat en el qual em sento com si tingués superpoders i podria anar més ràpid.

- Després de la pràctica esportiva normalment em sento més actiu més amb més vitalitat i amb més i amb la ment més buidada.

Pregunta número 4: Realitzes algun altre esport en entorn natural?

- De forma regular no va realitzar esport en l'entorn natural perquè no tinc disponibilitat perquè no tinc més temps. Però sí que de tant en tant m'agrada anar a la muntanya, escalar o fer un pic o cim o un barranc o fer sud o fer senderisme.

Pregunta número 5: Perquè realitzes Trail Running i no corres en asfalt?

- Primer per les vistes perquè m'agradava molt més les vistes que em donen en ser a la muntanya en muntanya del bosc els arbres els colors els núvols la posta de sol que no el gris de l'asfalt del formigó i del ciment de les ciutats així com el soroll a cotxes i la contaminació, etcètera. A més que córrer per la muntanya per la muntanya em dóna una sensació de llibertat que no aconseguixo trobar-la en cap altra part. I crec que és aquesta sensació de llibertat i de poder d'acte poder de sentir-me fort la que em dóna la sensació de felicitat.

Pregunta número 6: Quin és el motiu per la qual tornes a realitzar aquest esport el factor que t'enganxa a realitzar-lo?

- Bé suposo que el primer és com qualsevol esport perquè l'endorfina i totes les hormones que és que s'alliberen en el cervell i segon perquè les coses que portaran més detingudament el tràiler com per exemple perquè descobrir nous llocs i llocs bonics estar sol en tu amb una petita amb semblança una petita meditació activa i la sensació de descoberta.

Pregunta número 7: Si haguessis de convèncer a algú que perquè realitzés el teu esport què li diries?

- Perquè primer li diria que... que experimentarà una que el primer serà una miqueta dur, però que si insisteix i persisteix al final tindrà una sensació de superació que és una recompensa allà magnífica i súpergran. Que poques altres coses es poden donar a més de que es trobarà amb uns paisatges preciosos que molt probablement no els trobaria si no fos perquè es mou ell només amb els seus propis mitjans. Recordo a vegades que he anat a alguna carrera i començat de nit i quan començat em preguntava per què sóc aquí amb el que podria estar dormint. Bé perquè estic aquí corrent i al cap de mitja hora a una hora estàs tu sola muntanya i veus sortir el sol i és preciós, és el moment i el lloc i el ser aquí present l'aquí i l'ara i entens per què ets allí perquè t'has aixecat a les 4.00 del matí i t'has posat a córrer.

Pregunta número 8: Creus que la pràctica esportiva del tràiler t'aporta alguna cosa en la teva vida? El que?

- La pràctica d'aquest esport m'aporta sobretot evasió. Pots desconnectar i gaudir de la Natura. Desconnectar el dia a dia. Em puja l'autoestima i l'autoconfiança.

Annex VI: Entrevista escalador amb predominança indoor

ENTREVISTA ESCALADOR INDOOR

Pregunta número 1: Quines són les teves principals motivacions per a realitzar escalada en rocòdrom?

- Les meves principals motivacions per a realitzar escalada en rocòdrom són. Exercitar tot el cos en un sol esport, a més de compartir estones d'oci amb companys i amics.

Pregunta número 2: Què creus que t'aporta realitzar aquest esport i no un altre?

- Crec que aquest esport. Pressiona un exercici complet de tot el cos. A més d'una satisfacció a després de realitzar.

Pregunta número 3: Com et sents durant i després de la pràctica esportiva de l'escalada?

- Que la pràctica d'escalada em sento a vegades impotent i cansat perquè desgasta molt. I després de la pràctica em sento satisfet. Amb ganes de repetir.

Pregunta número 4: Realitzes algun esport en entorn natural?

- No. Va realitzar cap altre esport en entorn natural.

Pregunta número 5: Perquè realitzes escalada més escalada indoor (rocòdrom) en comptes d'outdoor (natura)

- Vaig a realitzar escalada indoor perquè m'és més còmode i no depenc de la climatologia. Vaig realitzar més escalada indoor perquè encara no dependre del clima em permet ser més constant. Mentre que en la naturalesa normalment requereix una inversió de temps major, ja que l'accés sol ser més lluny i més complicat.

Pregunta número 6: Quin és el motiu per la qual tornes a realitzar aquest esport el factor que t'enganxa a realitzar-lo?

- El motiu pel qual torno a fer aquest esport? Crec que és la satisfacció que sentis en superar-te constantment.

Pregunta número 7: Quin és el motiu per la qual has anat a escalar en roca?

- Les vegades que he anat a escalar en roca eren perquè els meus amics, que també escalen en rocòdrom, i van el cap de setmana a escalar en la natura. També fer algun cap de setmana, perquè tenia més temps i podia realitzar la pràctica en un altre espai que no fos el rocòdrom.

Pregunta número 8: Si haguessis de convèncer a algú que perquè realitzés el teu esport què li diries?

- Si hagués de convèncer a algú perquè realitzés aquest esport, li diria que és un esport molt complet en el qual treballes tot el cos. I que a més l'ambient entre escaladors sol ser molt bo.

Pregunta número 9: Creus que la pràctica esportiva d'escalada en rocòdrom t'aporta alguna cosa en la teva vida? el que?

- Crec que la pràctica esportiva de l'escalada, com m'aporta una bona forma física. I a més, em permet veure que amb constància i treball puc superar situacions que a primera vista semblaven impossible.

**Annex V: Entrevista escalador amb predominança
outdoor**

ENTREVISTA ESCALADOR OUTDOOR

Pregunta número 1: Quines són les teves principals motivacions per a realitzar escalada outdoor?

- Les meves principals motivacions per a realitzar escalada outdoor per a mi són el contacte amb la naturalesa també estar amb els meus amics i els meus i practicar un esport que moltes vegades et pot superar a tu mateix

Pregunta número 2: Què creus que t'aporta realitzar aquest esport i no un altre?

- Per a mi aquest esport m'aporta felicitat una forma de vida i crec que és un esport de superació i confiança amb els teus companys.

Pregunta número 3: Com et sents durant i després de la pràctica esportiva de l'escalada?

- Després de practicar l'escalada outdoor em sento feliç i moltes vegades em sento que he complert els meus objectius. Crec que l'escalada és una molt bona manera de superar-se i d'aconseguir les meves metes.

Pregunta número 4: Realitzes algun altre esport en entorn natural? En què es diferencien amb l'escalada

- Sí, va realitzar altres esports en l'entorn natural com l'alpinisme el parapent el rafting el running i l'esquí de muntanya, però crec que l'escalada té una cosa diferent a aquests esports. Crec que l'escalada és diferent perquè moltes vegades la confiança és vital per a superar les vies que faràs sense confiança moltes vegades és molt difícil arribar a dalt del tot de la via que vols fer, crec que l'escalada té això diferent i crec que la fa especial.

Pregunta número 5: Perquè realitzes escalada outdoor en comptes de indoor? Que diferència psicològica t'aporta escalar en rocòdrom o en la natura?

- En el meu cas va realitzar escalada autor en comptes de indoor crec que el contacte amb la naturalesa és molt millor i fa l'escalada diferent la roca i la tècnica d'escalada són diferents psicològicament també és diferent l'escalada crec que l'escalada en roca moltes vegades és molt més difícil que l'escalada indoor confiar amb la corda i amb les assegurances que poses en una roca natural crec que fa l'escalada més difícil.

Pregunta número 6: Quin és el teu principal motiu per a escalar en rocòdrom?

- Principal motiu per a l'escalada en rocòdrom és entrenar els dies de pluja o que no es pot escalar amb el teu company per a entrenar l'escalada outdoor crec que és necessari fer tècnica i entrenaments molt més físics en un rocòdrom indoor.

Pregunta número 7: Quin és el motiu per la qual tornes a realitzar aquest esport el factor que t'enganxa a realitzar-lo?

- Crec que el factor més important i que m'enganxa més a realitzar l'escalada outdoor és la superació quan no pots fer una via, entenes durant dies i dies fent exercicis físics de millora de braços i dits i al cap d'uns dies tornes a intentar la via i et surt. Crec que la satisfacció és molt gran i la superació fa que millors i practiquis dia a dia aquest esport per a tornar a aconseguir el mateix. MILLORAR!

Pregunta número 8: Si haguessis de convèncer a algú que perquè realitzés el teu esport què li diries?

- Crec que cadascun ha de fer el que vulgui. Realitzar l'escalada personalment m'agrada molt, però potser a una altra gent li agraden altres coses. El que sí que crec és que l'escalada i les activitats en el medi natural ajuden a la persona i a la forma de vida entre moltes altres coses.