



# **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

## **Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**

*Proyecto de innovación educativa.*

*Iniciación a la vela en alumnado de  
CAFYDE: diseño y evaluación de una  
propuesta de innovación educativa.*

Autor: Lola Pérez Navarrete

Director: Javier Pinilla Arbex

Curso académico: 2025-2026

Fecha: 21/04/2026

## ÍNDICE

1.	<i>Resumen/Abstract y palabras clave</i> .....	3
2.	<i>Introducción.</i> .....	5
3.	<i>Justificación.</i> .....	7
4.	<i>Marco teórico.</i> .....	10
4.1.	Actividad física en el medio natural y salud.....	10
4.2.	Aprendizaje experiencial y su aplicación en la actividad física .....	10
5.	<i>Motivación y adherencia a la actividad física.</i> .....	11
5.1.	Desarrollo personal y social a través del deporte.....	11
5.2.	Percepción del riesgo y seguridad en actividades en la naturaleza.....	12
6.	<i>Objetivos.</i> .....	12
7.	<i>Metodología</i> .....	13
7.1.	Diseño del estudio .....	13
7.2.	Participantes .....	13
7.3.	Instrumentos .....	14
7.4.	Procedimiento.....	15
8.	<i>Propuesta de innovación/intervención</i> .....	17
9.	<i>Evaluación de la propuesta</i> .....	21
10.	<i>Resultados</i> .....	21
10.1.	Expectativas iniciales .....	22
10.2.	Satisfacción e intención de repetir .....	22
10.3.	Percepción de seguridad y miedo durante la actividad.....	23
10.4.	Participación, roles y aprendizaje.....	24
10.5.	Aprendizajes adquiridos .....	25
10.6.	Componente social y valoración global.....	25
11.	<i>Discusión</i> .....	26
12.	<i>Propuesta de aplicación futura</i> .....	28
13.	<i>Conclusiones.</i> .....	30
14.	<i>Referencias bibliográficas.</i> .....	31

## 1. Resumen/Abstract y palabras clave

### **Resumen**

La vela constituye una actividad en el medio natural con un importante potencial educativo, formativo y vivencial, aunque sigue siendo una práctica poco habitual dentro de la formación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. A partir de esta idea, se diseña y evalúa una propuesta de innovación educativa basada en un bautismo de vela dirigido a estudiantes del grado en CAFYDE sin experiencia previa en esta modalidad. La intervención se plantea como una experiencia breve, guiada y accesible, orientada a analizar su influencia sobre la motivación, la percepción de seguridad, la satisfacción, el aprendizaje adquirido y la intención de continuar practicando vela. Para ello, se adopta un enfoque mixto, combinando cuestionarios previos y posteriores a la actividad con observación directa durante el desarrollo de la práctica. Los resultados reflejan una valoración muy positiva de la experiencia, con altos niveles de satisfacción, una elevada percepción de seguridad y una adquisición de aprendizajes básicos relacionados con la navegación. Además, se observa una mejora en la percepción de la vela como actividad cercana, atractiva y con valor formativo, así como la relevancia del componente social y del entorno natural en la vivencia global. En conjunto, la propuesta pone de manifiesto el potencial de la vela como recurso innovador dentro de las actividades en el medio natural y su posible incorporación en contextos educativos y deportivos, especialmente en la formación del alumnado de CAFYDE.

### **Palabras clave:**

- Vela, actividades en el medio natural, innovación educativa, aprendizaje experiencial, motivación.

## **Abstract**

Sailing is an outdoor physical activity with strong educational, formative and experiential potential, although it is still uncommon within university training in Physical Activity and Sport Sciences. Based on this idea, an educational innovation proposal is designed and evaluated through a sailing initiation experience aimed at CAFYDE students with no previous experience in this sport. The intervention is conceived as a brief, guided and accessible activity intended to analyse its influence on motivation, perceived safety, satisfaction, acquired learning and intention to continue practising sailing. A mixed-methods approach is adopted, combining pre- and post-activity questionnaires with direct observation during the practical session. The results show a very positive evaluation of the experience, with high levels of satisfaction, a strong perception of safety and the acquisition of basic sailing knowledge. In addition, an improvement is observed in the perception of sailing as an accessible, attractive and educationally valuable activity, together with the relevance of the social component and the natural environment in the overall experience. Taken together, the proposal highlights the potential of sailing as an innovative resource within outdoor physical activities and its possible incorporation into educational and sport contexts, especially in university training for CAFYDE students.

## **Keywords**

- Sailing, outdoor physical activity, educational innovation, experiential learning, motivation.

## 2. Introducción.

La vela es una actividad náutica que, por sus características, combina el descubrimiento del medio natural con experiencias de aprendizaje vivenciales. Sin embargo, para muchos niños y adolescentes el acceso a esta práctica es limitado, ya sea por desconocimiento, falta de oportunidades o la idea de que se trata de un deporte complejo o poco accesible. A partir de esta necesidad surge este proyecto, planteado como una propuesta de innovación que busca acercar la vela a personas sin experiencia previa y valorar si una primera toma de contacto bien organizada puede generar motivación, interés y sensación de seguridad.

El planteamiento general del proyecto se basa en ofrecer varios bautizos de vela, entendidos como una primera toma de contacto con la navegación. No se trata de dar una formación técnica ni de enseñar maniobras complejas, sino de proponer una actividad breve, guiada y enfocada a que los participantes vivan cómo es navegar por primera vez. La idea es comprobar si esta pequeña experiencia puede influir en cómo perciben la vela, si se sienten seguros, si disfrutan y si, después de probarla, les gustaría seguir aprendiendo.

A partir de este enfoque más amplio, la propuesta concreta consiste en realizar diferentes salidas en una embarcación de 3,5 metros, siempre con grupos pequeños de tres personas para que la experiencia sea cercana y manejable. Antes de subir al barco, cada participante rellenará un pequeño formulario para saber qué esperan de la actividad, si tienen algún miedo o qué les gustaría vivir durante la salida. Cuando termine la experiencia, completarán otro formulario en el que podrán valorar cómo se han sentido, si se han visto seguros, si han aprendido algo, si les ha gustado y si les gustaría volver a navegar.

La intención principal es ver si una actividad tan corta, pero bien explicada y acompañada, puede cambiar su visión sobre la vela y servir como una puerta de entrada para futuros programas o iniciativas. De esta manera, el proyecto no solo pretende describir la actividad, sino también analizar si este tipo de propuesta podría incorporarse como oferta educativa o de ocio en contextos juveniles o escolares.

El bautizo de vela que propongo no es un curso ni una formación técnica muy larga, sino una experiencia formativa innovadora, enmarcada dentro del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYDE), además, es una experiencia

gratuita, guiada, controlada, segura e impartida por mí. Su finalidad principal es ofrecer una primera aproximación a la vela a niños, adolescentes y jóvenes que no han tenido contacto previo con esta práctica, utilizando un enfoque vivencial y accesible. La actividad se concibe como una oportunidad para que los participantes experimenten sensaciones nuevas, comprendan la dinámica básica de la navegación y descubran un entorno distinto al habitual, siempre dentro de un marco seguro y guiado. Más allá de los aspectos técnicos que se desarrollarán posteriormente en la metodología, esta propuesta busca explorar si una experiencia breve, bien estructurada y acompañada puede contribuir a despertar interés, generar motivación y servir como recurso educativo dentro de programas deportivos o de iniciación a actividades náuticas.

En el ámbito de la actividad física y el deporte, la formación que se recibe durante el grado es muy amplia, pero aun así hay áreas que apenas llegamos a conocer en profundidad. Una de ellas son las actividades en el medio natural, que suelen despertar mucho interés entre los estudiantes y que, sin embargo, no siempre tienen un espacio suficiente dentro de la formación práctica. Este tipo de actividades cada vez son más demandadas, no solo por su componente deportivo, sino también por las experiencias y aprendizajes que generan.

Por eso, introducir un bautismo de vela como propuesta innovadora tiene sentido dentro de este contexto. Permite acercar una actividad que muchos nunca han probado y que normalmente no aparece en la formación habitual del grado. Además, ofrece la oportunidad de ver cómo reaccionan los participantes ante una experiencia tan distinta: si les resulta motivadora, si se sienten seguros, si disfrutan o si, después de vivirla, les gustaría seguir aprendiendo sobre vela. También ayuda a entender qué aspectos influyen más en esa valoración, como las explicaciones previas, la actitud del monitor, las condiciones del entorno o las expectativas con las que cada persona llega.

Con esta idea, el proyecto no solo pretende observar qué les ocurre a los participantes durante esta primera toma de contacto, sino también reflexionar sobre el papel que pueden tener las actividades en el medio natural dentro de la formación en CAFYDE. En definitiva, se trata de mostrar cómo una experiencia nueva y diferente puede aportar valor educativo y generar un impacto emocional y motivacional en los jóvenes.

### 3. Justificación.

En primer lugar, es conveniente contextualizar esta propuesta dentro del marco de los deportes náuticos y del deporte federado en España. En el año 2023, el número total de licencias federativas en el país alcanzó los 4.231.300 deportistas federados, una cifra que refleja la importancia social, educativa y formativa del deporte en la población española (ADESP, 2024). Dentro de este conjunto, la Comunidad de Madrid representa aproximadamente el 13,8% de todas las licencias del país, lo que evidencia que hay una demanda creciente de actividades de ocio físico – deportivas, incluyendo algunas regiones donde no hay un acceso directo al mar.

En relación con la vela en particular, este deporte forma parte del conjunto de disciplinas que integran la oferta federada en España. En el contexto náutico se observa que, a pesar de no encontrar un número específico de licencias específicas de vela en informes oficiales, hay una tendencia clara hacia el interés por actividades en el medio náutico. En 2024 se registraron 5027 matriculaciones de embarcaciones de recreo en España, según el informe anual del mercado náutico elaborado por la Asociación Nacional de Empresas Náuticas (ANEN, 2024). Estas cifras incluyen distintos tipos de embarcaciones que incluyen motos de agua, neumáticas, motor y vela, donde la presencia de veleros representa un 5,4% del total de matriculaciones.

Además, resulta interesante para este proyecto de innovación, que las embarcaciones de hasta 6 metros de eslora, en este caso la categoría a la que pertenece un barco de 3,5 metros utilizado para un bautizo de vela, constituya la mayor parte del mercado, con un 70,3 % de todas las matriculaciones registradas en 2024 (ANEN, 2024).

Navegar a vela es una actividad con un potencial formativo alto para niños y adolescentes, más concretamente en un formato de un bautismo de vela, ya que es más individualizado. Portela-Pino et al. (2024) concluyen que la vela promueve la regulación emocional, refuerza la autoestima y mejora el autoconcepto de los participantes. Al mismo tiempo, reduce los síntomas negativos como la ansiedad y la tristeza. De tal manera, actividades como el bautizo de vela, ofrece un escenario único para trabajar aspectos internos como los que he mencionado anteriormente, ya que son más complicados abordarlos en el aula. Según Portela-Pino et al. (2024), la vela contribuye positivamente a el bienestar mental de los niños y los adolescentes.

Además, mejora la regulación emocional, la autoestima y en general el bienestar mental. Al conseguir mejorar y dominar habilidades de navegación hace que aumente la autoestima y la confianza, como por ejemplo conocer los vientos y saber cómo manejar el barco en distintas situaciones según (Cotterill & Brown, 2018).

El trabajo en equipo es un aspecto intrínseco a la vela en embarcaciones pequeñas. Portela- Pino et al. (2024) destacan que la vela fomenta el la comunicación y la integración social de los niños y adultos (Labbé et al., 2022). En los bautizos de vela con los grupos de 3, cada niño tiene la oportunidad de asumir un rol: timonel, encargado de la vela mayor, encargado del foque etc. coordinando estos roles con los roles de los compañeros para así generar una mayor seguridad. Esta primera experiencia compartida con compañeros favorece la empatía y fortalece las habilidades sociales y comunicativas de los participantes.

Otro aspecto motivador para los niños y adolescentes es la naturaleza y la aventura que ofrece la vela. Portela-Pino et al. (2024) comentan que para participar en deportes acuáticos una de sus principales motivaciones es el querer conectar con el entorno natural, por lo que aumenta la curiosidad y su compromiso con la actividad.

Además de los beneficios propios de la navegación, es importante destacar que este proyecto se encuentra dentro del conjunto de actividades del medio natural, un tipo de experiencias que se identifican especialmente valiosas para el bienestar adolescente. Down et al. (2023) señalan que las actividades de aventura al aire libre permiten desarrollar resiliencia, autoconfianza y sensación de empoderamiento personal, aspectos que son fundamentales en estas edades. Los adolescentes valoran enormemente el sentirse capaces, enfrentarse a pequeños retos reales y tener la sensación de libertad que ofrece el entorno natural (Down et al., 2023). Todo esto coincide con lo que ocurre en el bautismo de vela: una actividad breve, desafiante para los que no la conocen, novedosa y realizada en un entorno abierto que rompe con la rutina.

De la misma manera, varios estudios recientes han destacado que las actividades físicas realizadas en el tiempo libre, especialmente en espacios naturales, tienen un efecto positivo sobre el bienestar emocional y social de los adolescentes. La revisión de Lenze et al. (2025) muestra que este tipo de experiencias favorecen el bienestar psicológico, la satisfacción, la autopercepción positiva y la sensación de conexión

social. Según estos autores, los beneficios no dependen solo de la actividad en sí, sino en el conjunto de la actividad, con el contexto en el que se practica: el entorno natural, la sensación de libertad, la oportunidad de compartir con otros y el carácter vivencial de la experiencia. Precisamente, estos son los elementos que se dan de forma natural en un bautismo de vela.

En este sentido, navegar se encuentra en una posición bastante adecuada dentro de lo que la investigación identifica como actividades de ocio al aire libre con alto impacto emocional: combina desafío, contacto con la naturaleza, novedad y trabajo en equipo (Down et al., 2023; Lenze et al., 2025). Esto refuerza la idea de que el bautismo de vela no solo permite trabajar aspectos específicos de la vela, sino que se convierte en una experiencia con capacidad real para mejorar el bienestar, aumentar la motivación y fomentar un vínculo positivo con el medio natural.

Para finalizar, querría resaltar que esta propuesta promueve la inclusión y la equidad, ya que facilita que los estudiantes puedan participar con los niveles de habilidad que tengan. Esto significa que la actividad propuesta no tenga barreras como el género o la habilidad para tener una mayor oportunidad de aprendizaje.

#### 4. Marco teórico.

##### 4.1. Actividad física en el medio natural y salud

La práctica de la actividad física en entornos naturales ha adquirido una creciente relevancia en los últimos años debido a sus efectos positivos sobre la salud física y psicológica. Diversos estudios han demostrado que la combinación de ejercicio físico y contacto con la naturaleza genera beneficios mayores a los que se obtienen en entornos artificiales.

En este sentido Christiana et al. (2021) evidencian que la actividad física en la naturaleza se asocia con mejoras en la salud cardiovascular, la reducción del estrés y un aumento del bienestar general. Asimismo, Thogersen-Ntoumani et al. (2019) destacan que estos entornos favorecen una mayor adherencia a la práctica física y una percepción más positiva del ejercicio.

Por otra parte, el contacto con espacios naturales también influye directamente en el bienestar psicológico. El estudio de White et al. (2019) concluye que pasar tiempo en la naturaleza se relaciona significativamente con mejores niveles de salud y satisfacción vital, incluso con exposiciones relativamente breves.

##### 4.2. Aprendizaje experiencial y su aplicación en la actividad física

El aprendizaje en contextos deportivos no se limita a la conseguir habilidades técnicas, sino que implica un proceso activo basado en la experiencia. El modelo de aprendizaje experiencial propuesto por Kolb (1984) establece que el conocimiento se construye a través de la transformación de la experiencia, integrando la acción, la reflexión y la aplicación práctica.

Este enfoque resulta muy relevante en actividades realizadas en el medio natural, donde los participantes se enfrentan a situaciones reales que requieren toma de decisiones, adaptación al entorno y resolución de problemas. En esta línea, Down et al. (2023) señalan que las experiencias de educación al aire libre favorecen el desarrollo personal, la autonomía y el bienestar emocional en jóvenes.

De este modo, las actividades experienciales permiten un aprendizaje más significativo, ya que el individuo participa en su propio proceso formativo.

## 5. Motivación y adherencia a la actividad física.

La motivación es un factor determinante en la práctica de la actividad física. La teoría de la autodeterminación, desarrollada por Deci y Ryan (2000), sostiene que la motivación intrínseca se ve favorecida cuando se satisfacen tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relación social.

En el contexto de actividades en el medio natural, estas necesidades suelen estar presentes de forma significativa. Los participantes perciben un mayor grado de libertad en la práctica, experimentan sensaciones de logro al superar retos y desarrollan vínculos sociales con otros participantes.

Además, la percepción de autoeficacia, definida por Bandura (1997) como la creencia en la propia capacidad para afrontar situaciones, juega un papel clave en la implicación del individuo. En actividades como la vela, donde existe un componente técnico y de incertidumbre, el desarrollo de la autoeficacia resulta fundamental para aumentar la confianza y la participación.

### 5.1. Desarrollo personal y social a través del deporte

La práctica deportiva, especialmente en contextos cooperativos, contribuye al desarrollo de habilidades personales y sociales. En este sentido, Holt et al. (2011) destacan que el deporte puede favorecer el desarrollo positivo en jóvenes, incluyendo aspectos como el trabajo en equipo, la comunicación y la responsabilidad.

Las actividades realizadas en grupo, como las experiencias en el medio acuático, requieren coordinación y colaboración entre los participantes, lo que mejora la cohesión social y el aprendizaje interpersonal.

De esta manera, estas experiencias contribuyen al desarrollo emocional, permitiendo a los individuos gestionar situaciones nuevas, afrontar retos y mejorar su capacidad de adaptación.

## 5.2. Percepción del riesgo y seguridad en actividades en la naturaleza.

Las actividades en el medio natural implican, en muchos casos, un componente de incertidumbre el cual las personas pueden percibirlo como riesgo. Sin embargo, cuando estas prácticas están correctamente planificadas y supervisadas, este riesgo puede convertirse en un elemento educativo.

Según Brymer (2010), la percepción de riesgo en actividades físicas puede generar experiencias positivas, contribuyendo al desarrollo personal y a la superación de límites individuales. En este sentido, la clave reside en el equilibrio entre seguridad y desafío.

Por esto, la adecuada gestión del riesgo permite ofrecer experiencias seguras que, al mismo tiempo, resulten motivantes y enriquecedoras para los participantes.

## 6. Objetivos.

Se concretarán los objetivos tanto generales como específicos que se pretenden en el proyecto.

En este proyecto el objetivo general es:

- Diseñar y evaluar una propuesta pedagógica innovadora basada en la experiencia de iniciación a la vela mediante un bautismo, con el fin de analizar su impacto en la motivación, percepción de seguridad, sensación de logro personal, satisfacción, miedos, inquietudes y la intención de continuar practicando la vela en niños y adolescentes sin experiencia previa.

El proyecto, además tiene unos objetivos más específicos, los cuales son:

- Reunir y analizar las expectativas previas de los participantes antes del bautismo.
- Evaluar la satisfacción global que ha tenido la experiencia en los participantes al acabar el bautismo incluyendo aspectos como valoración de la dificultad, emociones, percepción de seguridad etc.
- Comparar las expectativas de cara a hacer el bautizo con los resultados.
- Identificar los factores que pueden influir en el bautismo.

## 7. Metodología

### 7.1. Diseño del estudio

El presente trabajo se plantea como una intervención de carácter práctico-aplicado. Por un lado, se desarrolla una experiencia real de iniciación a la vela, mientras que, por otro, se recogen datos que permiten analizar la percepción de los participantes, su grado de satisfacción y el aprendizaje adquirido durante la actividad.

Además, el diseño de la intervención incluye una fase previa de detección de interés, lo que permite contextualizar la propuesta dentro de la población objetivo y valorar su aceptación inicial. De este modo, no solo se analiza la experiencia en sí, sino también el grado de interés generado antes de su realización.

El enfoque cuantitativo se fundamenta en la utilización de cuestionarios estructurados, mientras que el enfoque cualitativo se apoya en la observación directa del comportamiento de los participantes durante la actividad.

### 7.2. Participantes

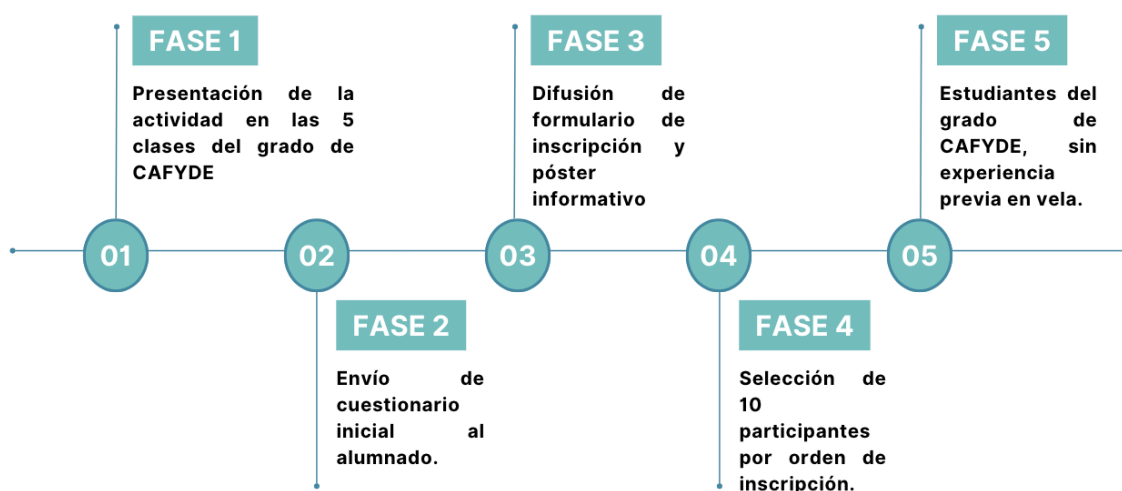
La muestra estará compuesta por un grupo de 10 participantes, seleccionados por orden de inscripción. Los participantes forman parte del alumnado del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYDE), a quienes se les presentó previamente la propuesta.

La captación de participantes se llevó a cabo en dos fases. En primer lugar, se realizó una visita a cada una de las 5 clases del grado de CAFYDE, donde se explicó de manera presencial el contenido y los objetivos de la actividad, con el fin de generar interés y resolver posibles dudas. Posteriormente, se envió un cuestionario inicial a todo el alumnado para evaluar el grado de interés hacia la propuesta. *Imagen 1: Póster utilizado para la difusión*



En una segunda fase, se difundió un formulario junto con un póster un poco más visual en el que se indicaba directamente la fecha de realización de la actividad, permitiendo que los estudiantes interesados se inscribieran de forma voluntaria.

Los participantes seleccionados presentan edades a partir de 18 años en adelante, sin experiencia previa en la práctica de la vela.



### 7.3. Instrumentos

Para la recogida de información se emplearon diversos instrumentos a lo largo del proceso.

En primer lugar, se utilizó un cuestionario inicial dirigido al conjunto del alumnado de CAFYDE, cuyo objetivo fue evaluar el interés previo hacia la actividad propuesta. Este instrumento permitió conocer la aceptación inicial de la intervención antes de su desarrollo.

Posteriormente, se empleó un formulario de inscripción en el que los participantes confirmaban su participación en una fecha previamente establecida, facilitando así la organización de la actividad.

Además, los participantes seleccionados completaron un cuestionario previo a la intervención (pre- test), orientado a recoger información sobre experiencias previas en el medio natural y expectativas, con preguntas como: ¿Esperas aprender algo

concreto? ¿O solo disfrutar?, ¿Qué te gustaría sentir durante la actividad?, ¿Tienes algún miedo o preocupación?, ¿Crees que va a resultar complicado? ¿Por qué?, ¿Te sientes seguro/a antes de empezar?

Tras realizar la actividad, se mandó un cuestionario final (post-actividad) con el fin de evaluar el grado de satisfacción, nivel de disfrute, la percepción de aprendizaje y la intención de repetir la experiencia, con las siguientes preguntas: ¿Has disfrutado la experiencia?, ¿Repetirías? ¿Por qué?, ¿Tus expectativas se han cumplido? ¿Cómo?, ¿Has tenido miedo? ¿Cuál?, ¿Cómo te has sentido durante el tiempo en el barco?, ¿Qué rol has asumido?, ¿Qué condiciones meteorológicas has tenido? (viento, temperatura etc.), ¿La actividad ha sido más fácil o más difícil de lo que esperabas?, ¿Has aprendido algo? ¿El que?, ¿Qué es lo que más te ha gustado?, ¿Ha cambiado tu opinión sobre la vela?

A la vez, durante el desarrollo de la actividad se llevó a cabo una observación directa, registrando aspectos relacionados con la participación, la actitud, la interacción social y la adaptación a las tareas propuestas.

INSTRUMENTO	FINALIDAD
Cuestionario inicial	Conocer el interés previo del alumnado hacia la propuesta.
Formulario de inscripción	Confirmar la participación y organizar la actividad.
Cuestionario pre-test	Recoger expectativas, sensaciones iniciales y posibles miedos.
Cuestionario post-test	Evaluar satisfacción, aprendizaje, percepción de seguridad e intención de repetir.
Observación directa	Registrar participación, actitud, interacción social y adaptación a las tareas.

#### 7.4. Procedimiento

La intervención se desarrolló en varias fases diferenciadas diseñada desde un enfoque de aprendizaje experiencial. Este enfoque entiende que el aprendizaje se produce a partir de la transformación de la experiencia (Kolb, 1984).

En primer lugar, una fase previa de difusión y captación, en la que se presentó la actividad en distintas clases del grado de CAFYDE. Durante este momento también se realizó el montaje del material, aprovechándolo como parte del proceso formativo inicial, ya que permitió a los participantes familiarizarse con las partes del barco y con la función de cada elemento antes de entrar en el agua. Esta fase responde a la necesidad de facilitar una incorporación progresiva a una experiencia nueva, reduciendo la incertidumbre inicial y favoreciendo una participación más segura y significativa (Kolb, 1984). Tras esta presentación, se envió un cuestionario inicial para evaluar el interés del alumnado.

A continuación, se desarrolló la fase de práctica, que constituyó el núcleo de la intervención. En ella, los participantes realizaron una primera toma de contacto real con la vela en el embalse, asumiendo distintos roles dentro de la embarcación y experimentando maniobras básicas de navegación. Esta fase se planteó como una experiencia directa en contexto real, coherente con los principios del aprendizaje experiencial, al situar a los participantes ante una tarea auténtica en la que debían interactuar con el entorno, coordinarse y tomar decisiones sencillas durante la práctica (Kolb, 1984).

De manera simultánea, durante el desarrollo de la actividad se realizó una observación directa y sistemática del comportamiento de los participantes, prestando atención a aspectos como la implicación en la tarea, la interacción con los compañeros, la actitud mostrada, la asunción de roles y la adaptación a las demandas de la práctica. Este recurso metodológico resulta pertinente en contextos naturales y deportivos, ya que la observación sistemática permite analizar conductas perceptibles que aparecen de forma espontánea en situaciones reales (Anguera et al., 2018).

Finalmente, tras la finalización de la práctica, se desarrolló una fase de cierre y reflexión, en la que los participantes colaboraron en la recogida del material y compartieron una breve reflexión grupal sobre la experiencia vivida. Este momento final permitió verbalizar sensaciones, identificar aprendizajes y valorar el desarrollo de la actividad. La inclusión de este espacio de reflexión se justifica también desde la literatura sobre debriefing, que destaca su utilidad para favorecer la elaboración de la experiencia y conectar lo vivido con el aprendizaje percibido (Tan et al., 2024).

## 8. Propuesta de innovación/intervención

### **a. Presentación de la propuesta**

La propuesta de innovación consiste en el diseño y puesta en práctica de una experiencia introductoria a la vela mediante un bautismo de vela en una embarcación de 3,5 metros, dirigido a estudiantes sin ninguna experiencia previa. Esta intervención surge de la necesidad de ampliar, dentro del ámbito formativo de CAFYDE, la presencia de actividades en el medio natural, ya que presentan un contenido altamente demandado, con un gran valor educativo y con un positivo impacto demostrado a nivel emocional, motivacional y social.

El proyecto se plantea como una actividad práctica, vivencial y accesible en la que los participantes puedan explorar por primera vez esta experiencia de navegar, desarrollando distintas sensaciones, como sería la autonomía y la confianza en este entorno natural. Esta propuesta no busca una enseñanza profunda, sino generar una experiencia significativa que despierte el interés, fomente la motivación y permita analizar algunos aspectos como la satisfacción, la percepción de seguridad, la ansiedad previa, la curiosidad o la intención futura de continuar practicando vela.

Por tanto, trata de una innovación que introduce un contenido poco común en la formación tradicional, acercándolo de manera segura, guiada y con un enfoque pedagógico centrado en el participante.

### **b. Contexto en el que se aplica o podría aplicarse la propuesta**

Como primera toma de contacto, esta experiencia se realizaría en el Embalse de Pedrezuela, más concretamente en el club náutico Guadalix. Además, podría desarrollarse en distintos contextos educativos y recreativos.

En primer lugar, encaja perfectamente dentro de programas formativos vinculados a actividades en el medio natural, donde el contacto directo con el entorno y la participación activa de los participantes tienen un papel central. También puede aplicarse en escuelas de vela, clubes náuticos o entidades deportivas que ofrezcan actividades de iniciación.

Del mismo modo, esta propuesta podría aplicarse en centros escolares que busquen introducir experiencias innovadoras, ya que el bautismo de vela aporta aprendizajes que difícilmente podrían darse en un aula tradicional.

Es un formato sencillo, breve y adaptable que permite implementarlo en múltiples entornos donde se pretenda fomentar el contacto con el medio natural y ampliar la variedad de experiencias educativas.

### **c. Metodología, recursos, etc.**

Para el desarrollo de la intervención, se requiere una serie de recursos materiales, humanos y espaciales que garanticen el correcto funcionamiento de la actividad.

En cuanto a recursos materiales, se utilizará una embarcación de vela ligera de 3,5 metro de eslora, así como las velas que nos van a ayudar a desplazar el barco en el agua, la orza que nos ayuda a no derivar debido a la corriente, el timón que nos ayuda a darle dirección al barco, y los cabos que hacen que las velas se mantengan en su sitio. Además, se deben incluir elementos de seguridad como serían los chalecos salvavidas homologados para los participantes.

Respecto a los recursos humanos, la actividad fue guiada por una responsable con conocimientos en navegación, en este caso la autora del trabajo, quien se encargó de supervisar el desarrollo de la experiencia y garantizar la seguridad.

En relación con los recursos espaciales, la actividad se lleva a cabo en un entorno acuático que permita la práctica segura de la vela.

### **d. Cronograma de aplicación**

El cronograma del bautismo de vela está diseñado para que la actividad tenga una duración aproximada de entre 60 y 90 minutos. En los primeros 10-15 minutos de la actividad se lleva a cabo la bienvenida, las explicaciones iniciales y rellenar el formulario previo. A continuación, se desarrolla la actividad principal, la cual es subirse en un barco y navegar, la cual durará entre 40- 60 min aproximadamente, dependiendo de las condiciones del entorno. Para finalizar, en los últimos 10-15 minutos se regresa a tierra, se

*Imagen 2: antes de la práctica*



recoge el material, se completa el formulario final y se podrían compartir algunas impresiones.

Este cronograma podría adaptarse a diferentes grupos y contextos, manteniendo siempre la secuencia que permite recoger la información antes, durante. Y después de la experiencia.

FASE	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN APROXIMADA
Test inicial	Realizar un formulario para ver las expectativas que tienen de la actividad.	5 min
Explicación de la actividad	Se explicará de que trata la actividad y las distintas partes del barco a la vez que se monta todo el material.	15 min
Realización de la actividad	Los distintos grupos se montarán en el barco y realizarán la actividad con los distintos roles que se pueden tener.	60 min
Cierre de la actividad	Al acabar, se recoge el material, y se habla en grupo de cómo ha ido la práctica.	15 min
Test final	Se realiza un test final donde los participantes cuentan cómo ha ido la experiencia, si se han cumplido expectativas etc.	5 min



Imagen 3: grupo 1 durante la práctica



Imagen 4: grupo 2 durante la práctica.



*Imagen 5: barco utilizado para la propuesta.*

*Imagen 6: después de la práctica*



## 9. Evaluación de la propuesta

La propuesta de la intervención se realiza a través de un enfoque mixto, el cual combina técnicas tanto cuantitativas como cualitativas con el fin de obtener una comprensión más completa de la experiencia vivida por los participantes (Cresswell, 2013). Los formularios previos y posteriores permiten analizar expectativas, emociones, percepción de seguridad, satisfacción global y la intención de practicarlo otra vez. Esto facilita comparar el cambio que ha producido por la experiencia y comprender que elementos han influido en esa evolución. Asimismo, la integración de estos datos con la información cualitativa permite comprender con mayor profundidad qué elementos han influido en dicha evolución (Fetters et al., 2013).

Por otra parte, la persona que guiará la experiencia observará el comportamiento grupal adquirido durante la actividad, participación, trabajo en equipo, comunicación y la gestión emocional. Esto permite complementar los datos de los cuestionarios e interpretar mejor las percepciones expresadas por los participantes.

Además, la evaluación incluye una comparación entre las expectativas previas y los resultados obtenidos tras la actividad, lo que permite identificar posibles cambios en la percepción de los participantes y valorar el impacto real de la intervención.

En conjunto, este proceso evaluativo facilita no solo la valoración de la experiencia desarrollada, sino también la identificación de aspectos de mejora y la posible adaptación de la propuesta para futuras aplicaciones en contextos similares.

## 10. Resultados

El análisis de los resultados se ha llevado a cabo a partir de las respuestas obtenidas en los cuestionarios inicial (pre-bautismo) y final (post bautismo), así como mediante una observación directa de la actividad durante el bautismo de vela. Esto ha permitido comparar las expectativas previas de los participantes con la experiencia vivida y evaluar su comportamiento real durante la práctica.

### 10.1. Expectativas iniciales

En relación con las expectativas iniciales se observa que la mayoría de los participantes partían con una doble intención clara: por un lado, aprender aspectos básicos de la navegación y, por otro lado, disfrutar la experiencia. Esto refleja en respuestas como *“aprender un poco y disfrutar”*, *“espero disfrutar y aprender lo básico”* o *“pretendo aprender y disfrutar”*. En algunos casos, el componente social también aparece como un elemento relevante, destacando el interés por *“conocer a más alumnos de CAFYDE”*. En cuanto a las emociones esperadas, predominan la emoción y la diversión, lo que indica una predisposición positiva hacia la actividad desde el inicio.

Respecto a los posibles miedos o preocupaciones, la mayoría de los participantes afirman no tener ninguno (*“no”*, *“ninguno”*), aunque

algunos si señalan inquietudes relacionadas principalmente con la seguridad, como *“no caerme al agua”*, *“que se vuelque el barco”* o *“el frío del agua”*. En la misma línea, la percepción de dificultad inicial se sitúa en un nivel moderado, especialmente por la falta de experiencia previa, con respuestas como *“nunca lo he hecho”* o *“creo que al principio sí porque es un deporte que nunca he hecho”*. Aun así, también aparecen comentarios que reflejan confianza en la actividad y su organización, lo que contribuye a generar una sensación inicial de seguridad generalizada entre los participantes.

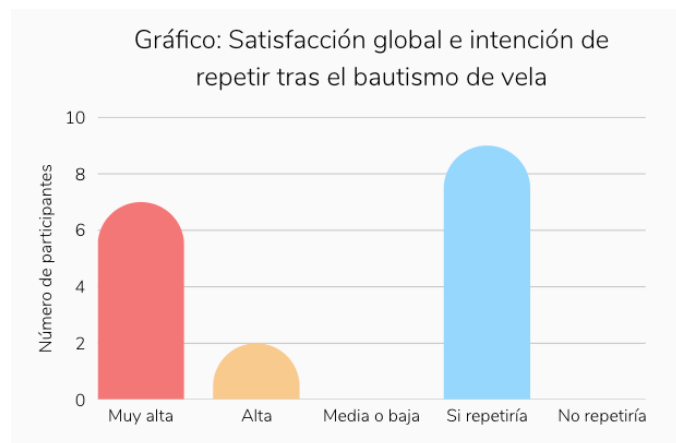


### 10.2. Satisfacción e intención de repetir

Tras realizar la actividad, los resultados muestran un nivel de satisfacción muy elevado. Todos los participantes valoran la experiencia de forma muy positiva, utilizando expresiones como *“muchísimo”*, *“me lo he pasado muy bien”*, *“ha sido una experiencia super buena”* o *“repetiría”*. En coherencia con esto, todos los participantes afirman que repetirían la actividad, destacando motivos relacionados con el disfrute, el carácter novedoso de la experiencia y el componente social. Así se recogen

respuestas como *“porque me lo he pasado increíble”, “porque he disfrutado mucho y he hecho nuevos amigos”* o *“por lo bien que lo hemos pasado juntos”*. Además, algunos participantes señalan que repetirían para experimentar condiciones meteorológicas distintas, especialmente con el viento, indicando que *“hubiese estado más interesante con más viento”*.

En cuanto al cumplimiento de las expectativas, la mayoría de los participantes considera que estas se han cumplido de manera satisfactoria. Las respuestas reflejan que se ha conseguido tanto el objetivo de aprendizaje como el de disfrute con respuestas como: *“he aprendido y me lo he pasado muy bien”, “esperaba aprender sobre veleros y pasarlo bien y se ha cumplido”* o *“tenía ganas de probar la vela y aprender cómo funciona un barco, y he podido hacerlo”*. Este hecho pone de manifiesto que la intervención ha sido coherente con las expectativas.



### 10.3. Percepción de seguridad y miedo durante la actividad.

Respecto al miedo durante la actividad, la mayoría de los participantes afirma no haber experimentado miedo o lo han sentido solo de forma puntual. Cuando aparece, suele estar vinculado a momentos concretos a la hora de navegar, como *“cuando parecía que nos íbamos a volcar”* o *“al principio tenía un poco de miedo de caerme al agua”*. Sin embargo, estos sentimientos tienden a desaparecer rápidamente a medida que avanza la actividad, tal y como reflejan respuestas como *“luego todo fue bien”* o *“al ver que todo estaba controlado, ese miedo fue desapareciendo”*. Este aspecto está relacionado con la alta percepción de seguridad que manifiestan los participantes, reforzada en gran medida por la figura del monitor.

Las sensaciones experimentadas durante la actividad son mayoritariamente positivas, predominando estados de tranquilidad, seguridad y bienestar. Expresiones como *“tranquilidad”, “muy segura”, “muy bien”,* o *“en un entorno nuevo pero acogedor”*. Reflejan una vivencia satisfactoria. En algunos casos, se menciona un ligero

nerviosismo inicial que evoluciona hacia una sensación de comodidad y disfrute, lo que es habitual en experiencias nuevas.

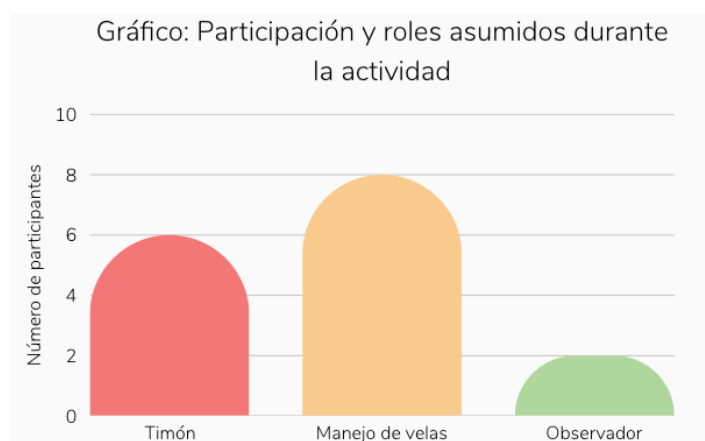
#### 10.4. Participación, roles y aprendizaje.

En relación con la participación y la implicación activa, los resultados obtenidos mediante los cuestionarios se complementan con las observaciones directas durante la actividad. Se pudo confirmar que los participantes asumieron distintos roles dentro del barco, alternando entre el timón, vela mayor y foque, y coordinándose entre ellos para mantener el rumbo y la estabilidad del barco. Esto confirma lo señalado en los cuestionarios, con respuestas como *“hemos hecho de todo”, “he llevado el timón y la vela”* o *“he asumido un papel bastante activo”*. A la vez, la observación permitió apreciar como los participantes se ayudaban mutuamente, compartían responsabilidades y resolvían pequeños problemas de coordinación, evidenciando la mejora del trabajo en equipo y la comunicación práctica, aspectos difíciles de medir únicamente con los cuestionarios.

Las condiciones meteorológicas fueron valoradas en general como adecuadas, predominando un clima soleado y con viento moderado y escaso, donde a primera hora de la mañana el viento era más escaso, y a medida que el día iba avanzando, el viento iba aumentando por rachas. Aunque algunos participantes señalan la falta de viento como un elemento mejorable, esto no haber influido de forma negativa a en la experiencia global.

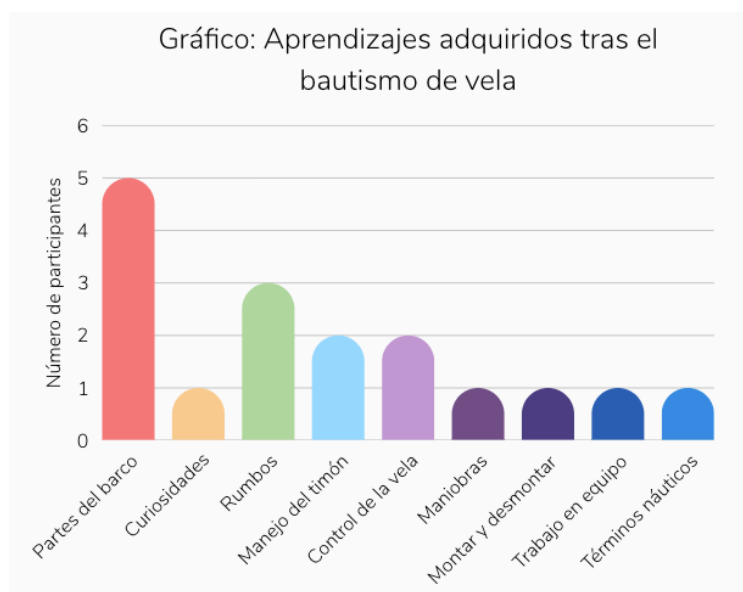
En cuanto a la dificultad percibida, la mayoría considera que la actividad ha sido igual o incluso más fácil de lo esperado con respuestas como *“más fácil”, “cómo me lo esperaba”* o *“más fácil por las condiciones meteorológicas”*. No obstante,

algunos participantes destacan que la vela requiere coordinación, atención y trabajo en equipo, lo que aporta una visión realista de la práctica.



## 10.5. Aprendizajes adquiridos

En cuanto al aprendizaje, todos los participantes afirman haber adquirido nuevos conocimientos, principalmente relacionados con aspectos básicos de la vela, como las partes del barco, los términos náuticos o el manejo del timón. Algunas respuestas destacadas son *“he aprendido las partes del barco”*, *“cómo controlar la vela y cuándo virar”* o *“términos náuticos”*, lo que confirma el carácter



formativo de la experiencia. La observación directa también evidenció que los que participaron aplicaban lo aprendido de forma práctica, ajustando velas y coordinando movimientos sin intervención constante de la monitora.

## 10.6. Componente social y valoración global

Finalmente, la valoración global pone de manifiesto la importancia del componente social y emocional de la actividad. Los participantes destacan especialmente el buen ambiente generado, con comentarios como *“las risas y el buen rollo”*, *“la compañía”* o *“disfrutar con personas que no conocía”*. Además, se observa un cambio positivo en la percepción de la vela, evidenciando en respuestas como *“sí, ahora me gusta más”*, lo que indica que la experiencia ha contribuido a mejorar la imagen de esta práctica entre los participantes.

En conjunto, los resultados reflejan que la intervención ha tenido un impacto positivo tanto a nivel emocional como motivacional, cumpliendo las expectativas iniciales y generando una experiencia significativa en los participantes, reforzada por la observación directa que confirma la implicación, la coordinación y el disfrute durante la actividad.

## 11. Discusión

Los hallazgos obtenidos permiten interpretar que el bautismo de vela ha funcionado positivamente como una experiencia de iniciación eficaz para personas sin contacto previo con esta práctica. Más allá de la valoración positiva que tuvo entre los participantes, los resultados sugieren que una propuesta breve, guiada y desarrollada en un entorno seguro puede generar un efecto positivo y favorable a la vela, disminuyendo barreras iniciales y favoreciendo una disposición más abierta hacia este tipo de actividades en el medio natural.

En relación con el primer objetivo, centrado en conocer las expectativas previas de los participantes, puede interpretarse que la propuesta despertó interés no solo por su componente deportivo, sino también por su carácter novedoso y vivencial. Esto resulta muy relevante, ya que indica que la actividad fue percibida desde el inicio como una oportunidad atractiva para salir de lo habitual y poder experimentar un entorno distinto. En este sentido, la intervención parece haber conectado con una motivación inicial vinculada tanto al aprendizaje como al disfrute.

Respecto al objetivo de evaluar el impacto de la experiencia sobre la satisfacción, la percepción de seguridad y la intención de continuar, los resultados permiten ver que la actividad no se limitó a ser agradable en el momento, sino que tuvo capacidad para generar una experiencia significativa. El hecho de que la actividad haya sido valorada tan positivamente sugiere que el bautismo de vela cumplió adecuadamente su función de acercamiento inicial.

Uno de los aspectos más relevantes es la percepción de seguridad. Desde una perspectiva interpretativa, esto sugiere que el diseño de la intervención fue adecuado para acompañar a personas sin experiencia previa en una actividad que, inicialmente, podría percibirse insegura o difícil, con incertidumbre. Hubo una disminución de inseguridades iniciales lo que puede explicarse por varios factores: la preparación previa, el acompañamiento constante, la claridad en las explicaciones y la posibilidad de experimentar la actividad de una forma progresiva. Los resultados no solo reflejan que la experiencia fue segura, sino que evidencian la importancia de cómo se estructura y se guía una propuesta de este tipo.

En cuanto al objetivo relacionado con el aprendizaje, los resultados permiten interpretar que la propuesta superó el plano recreativo, ya que no parece una experiencia solo divertida, sino una situación de valor formativo en la que el contacto directo con el barco, la oportunidad de asumir roles y la necesidad de coordinación permitieron una comprensión práctica de la actividad. Esto refuerza aún más la idea de que las experiencias en el medio natural pueden generar aprendizajes significativos precisamente porque sitúan al participante en una situación real, donde debe actuar, adaptarse y tomar parte activa en lo que sucede.

Asimismo, los hallazgos sugieren que el componente social tuvo un peso importante en esta experiencia. Esto permite interpretar que el bautismo de vela no se basó únicamente en el contenido técnico de la actividad, sino también en la interacción entre participantes, la cooperación y el clima generado durante la práctica. Desde esta perspectiva, la propuesta adquiere un interés añadido dentro del ámbito de CAFYDE, ya que muestra como una actividad en el medio natural puede contribuir de forma simultánea al aprendizaje motor, al disfrute personal y a la relación con los demás.

En relación con el objetivo de identificar factores que influyeron en el desarrollo de la experiencia, puede señalarse que la valoración positiva final no depende de un único elemento, sino de la combinación de varios aspectos. Entre ellos destacan, el carácter novedoso de la actividad, el entorno natural, la participación, el acompañamiento durante la práctica y el ambiente grupal. Esto sugiere que el impacto de la intervención no se explica solo por “hacer vela”, sino por la manera en que esa primera toma de contacto fue diseñada y vivida.

Estos resultados deben interpretarse teniendo en cuenta algunas limitaciones. El reducido número de participantes impide extraer conclusiones generalizables, y el hecho de que la intervención se desarrollara en un contexto muy concreto hace que la experiencia esté condicionada por circunstancias específicas, como el entorno, la meteorología o las características del grupo. Además, al tratarse de una propuesta puntual, no es posible saber si el interés generado se mantendría en el tiempo ni si llegaría a traducirse en una continuidad real de la práctica.

En conjunto, la interpretación de los resultados permite considerar que la propuesta alcanzó los objetivos planteados y que el bautismo de vela constituye una experiencia

con un gran potencial educativo, motivacional y formativo. Su principal aportación no radica únicamente en acercar a los participantes a un deporte poco habitual, sino en demostrar que una intervención breve, bien organizada y pedagógicamente acompañada puede generar aprendizaje, seguridad, implicación y una percepción positiva hacia la actividad física en el medio natural.

Vídeo del primer bautismo:

<https://youtube.com/shorts/BQ9uegp1WyY?feature=share>

Vídeo del segundo bautismo:

<https://youtube.com/shorts/h2Y4fTQmOa4?feature=share>

## 12. Propuesta de aplicación futura

A partir de la experiencia desarrollada, esta propuesta podría tener continuidad en futuras intervenciones orientadas a consolidar la vela como una actividad de iniciación dentro el ámbito educativo y deportivo. Más allá del bautismo de vela como una experiencia puntual, una posible línea de aplicación futura sería diseñar un programa más amplio, compuesto por varias sesiones progresivas, en el que los participantes pudieran profundizar de forma gradual en los conocimientos y destrezas básicas de la vela.

En este sentido, una primera posibilidad sería ampliar la intervención a un formato más secuenciado, de modo que la actividad no se limite a una única toma de contacto, sino que incluya varias experiencias distribuidas en el tiempo. Esto permitiría observar con mayor claridad la evolución de variables como la motivación, la autoconfianza, la percepción de competencia y la adherencia a la práctica. Asimismo, facilitaría comprobar si el interés despertado en una primera sesión se mantiene a medio plazo.

Otra posible vía de aplicación futura sería trasladar esta propuesta a otros contextos formativos. Además del alumnado universitario de CAFYDE, el bautismo de vela podría adaptarse a centros escolares, campamentos, escuelas deportivas o programas vinculados a actividades en el medio natural. Su carácter breve, vivencial y accesible hace que pueda convertirse en una herramienta útil para acercar la práctica náutica a colectivos que, en condiciones habituales, no tendrían contacto con ella.

Además, una propuesta de especial interés sería su posible incorporación dentro del propio grado de CAFYDE, no solo como una actividad puntual o complementaria, sino como un contenido más dentro de la formación del alumnado. En este sentido, la vela podría plantearse como un deporte más que aprender dentro del bloque de actividades en el medio natural, ampliando así la variedad de experiencias ofrecidas en el grado. Esta incorporación permitiría enriquecer la formación de los futuros profesionales de la actividad física y el deporte, acercándolos a una modalidad muy poco habitual, pero con un claro valor educativo, motriz, social y vivencial.

Del mismo modo, futuras aplicaciones podrían incorporar una muestra más amplia y diversa, lo que permitiría enriquecer el análisis y valorar la respuesta de participantes con diferentes edades, perfiles e intereses. Esto abriría la posibilidad de comparar resultados entre distintos grupos y comprobar en qué medida la experiencia mantiene su valor motivador, educativo y social en distintos contextos.

Por otra parte, esta propuesta futura podría complementarse con la colaboración entre universidades, clubes náuticos o entidades deportivas, favoreciendo su red de trabajo que hiciera más viable la organización de este tipo de experiencias. Esta colaboración permitiría optimizar recursos materiales, ampliar el alcance de la actividad y facilitar el acceso a entornos adecuados para practicar la vela.

### 13. Conclusiones.

En definitiva, este trabajo ha permitido dar forma a una propuesta coherente con el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, centrada en ampliar la presencia de actividades en el medio natural dentro de la formación y en mostrar nuevas posibilidades educativas a través de la vela. Más allá de la experiencia concreta desarrollada, el proyecto pone en valor la importancia de acercar al alumnado a prácticas menos habituales, pero con gran potencial formativo, vivencial y profesional.

Asimismo, este TFG ha servido para reflexionar sobre la necesidad de seguir diversificando los contenidos que se trabajan en CAFYDE, incorporando propuestas que conecten con entornos reales, experiencias significativas y aprendizajes aplicados. En este sentido, la vela se presenta como una práctica con capacidad para enriquecer la formación del alumnado, no solo desde el plano motriz, sino también desde una perspectiva educativa más amplia. A pesar de las limitaciones propias de una intervención concreta y de pequeño alcance, el trabajo permite abrir una línea de reflexión y de posible desarrollo futuro dentro del ámbito universitario y deportivo.

Desde una perspectiva personal, este trabajo ha supuesto mucho más que el diseño y desarrollo de una propuesta de innovación educativa. La vela ha formado parte de mi vida desde pequeña y, durante años, ha sido una actividad muy significativa para mí. Sin embargo, al trasladarme a Madrid para cursar el grado, tuve que alejarme de este deporte, ya que las circunstancias y el contexto eran muy diferentes a los que había vivido en Málaga. Por ello, la realización de este proyecto también ha tenido un valor emocional especial, ya que me ha permitido reencontrarme con una parte importante de mi identidad y volver, en cierto modo, a sensaciones y vivencias que formaron parte de mi infancia.

Desarrollar este bautismo de vela no solo me ha permitido acercar este deporte a otras personas, sino también reconectar yo misma con una práctica que siempre ha sido importante en mi vida. De alguna manera, este trabajo me ha hecho volver a mis orígenes, recordando lo que significaba para mí navegar en Málaga y redescubriendo, desde una mirada más madura y personal. Por esto, este TFG no solo representa un trabajo académico, sino también una experiencia profundamente significativa a nivel personal.

#### 14. Referencias bibliográficas

Abordo Sailing. (2024). *Los federados de vela crecieron un 10,6% en España en 2024*.

[https://www.abordosailing.com/los-federados-de-vela-crecieron-un-106-en-espana-en-2024/?utm\\_source=.com](https://www.abordosailing.com/los-federados-de-vela-crecieron-un-106-en-espana-en-2024/?utm_source=.com)

Anguera, M. T., Camerino, O., Castañer, M., Sánchez-Algarra, P., y Onwuegbuzie, A. J. (2017). The specificity of observational studies in physical activity and sports sciences: Moving forward in mixed methods research and proposals for achieving quantitative and qualitative symmetry. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 2196. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02196>

Asociación Nacional de Empresas Náuticas. (2024). *Balance del mercado náutico 2024: 5.027 matriculaciones de embarcaciones de recreo registradas*. [https://www.anen.es/balance-del-mercado-nautico-2024-5027-matriculaciones-de-embarcaciones-de-recreo-registradas/?utm\\_source=.com](https://www.anen.es/balance-del-mercado-nautico-2024-5027-matriculaciones-de-embarcaciones-de-recreo-registradas/?utm_source=.com)

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.

Brymer, E. (2010). *Risk taking in extreme sports: A phenomenological perspective*. *Annals of Leisure Research*, 13(1-2), 218–238. <https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686845>

Christiana, R. W., Besenyi, G. M., Gustat, J., Horton, T. H., Penbrooke, T. L., y Schultz, C. L. (2021). A scoping review of the health benefits of nature-based physical activity. *Journal of Healthy Eating and Active Living*, 1(3), 154–172.

Creswell, J. W. (2013, November 14). *Steps in conducting a scholarly mixed methods study* [Presentation slides]. DBER Speaker Series, University of Nebraska–Lincoln DigitalCommons. <https://digitalcommons.unl.edu/dberspeakers/48>

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

Down, M., Picknoll, D., Piggott, B., Hoyne, G., y Bulsara, C. (2023). “I love being in the outdoors”: A qualitative descriptive study of outdoor adventure education program components for adolescent wellbeing. *Journal of Adolescence*, 95, 1232–1244. <https://doi.org/10.1002/jad.12197>

- Down, M., Stewart, A., y Thompson, S. (2023). *Outdoor adventure education and adolescent wellbeing*. Journal of Adolescence. <https://doi.org/10.1002/jad.12197>
- Fetters, M. D., Curry, L. A., y Creswell, J. W. (2013). Achieving integration in mixed methods designs—Principles and practices. *Health Services Research*, 48(6 Pt 2), 2134–2156. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.12117>
- Healey, M., y Jenkins, A. (2000). Kolb's experiential learning theory and its application in geography in higher education. *Journal of Geography*, 99(5), 185–195. <https://doi.org/10.1080/00221340008978967>
- Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., y Scherer, J. (2011). *Benefits of sport participation for children and youth: A systematic review*. Psychology of Sport and Exercise, 12(5), 473–487. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.11.001>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible. (s.f.). *Titulaciones*. <https://www.transportes.gob.es/marina-mercante/informacion-estadistica/titulaciones>
- Portela-Pino, I., Ponciano Núñez, P. D., y Duclos-Bastías, D. (2024). *Impact of sailing on the development of children and adolescents: A systematic review*. Journal of Higher Education Theory and Practice, 24(2), 18–34.
- Tan, K. H., Rif, S. C., Sultan, F. M. M., y Muslim, N. (2024). Eliciting debriefing experiences: A scoping review. *Heliyon*, 10, e33592. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e33592>
- Thøgersen-Ntoumani, C., Loughren, E. A., Taylor, I. M., Duda, J. L., Fox, K. R., y others. (2019). *A step in the right direction? Change in mental well-being and self-reported health after a nature-based physical activity intervention*. BMC Public Health, 19, 6862. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6862-5>
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., y Fleming, L. E. (2019). *Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing*. Scientific Reports, 9, 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>