



Apunts Educación Física y Deportes

ISSN: 1577-4015

ISSN: 2014-0983

pubinefc@gencat.cat

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya
España

FUNOLLET QUEIXALÓS, FELIU; INGLÉS YUBA, EDUARD; LABRADOR, VÍCTOR

Hacia un nuevo paradigma de la actividad deportiva en el medio natural

Apunts Educación Física y Deportes, vol. 31, núm. 124, 2016, pp. 114-121

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

España

DOI: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/2\).124.10](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/2).124.10)

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551663287010>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org
UAEM

Sistema de Información Científica Redalyc
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Hacia un nuevo paradigma de la actividad deportiva en el medio natural

Towards a New Paradigm for Sport in the Natural Environment

FELIU FUNOLLET QUEIXALÓS

EDUARD INGLÉS YUBA

VÍCTOR LABRADOR

Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña - Centro de Barcelona (España)

Correspondencia con autor

Feliu Funollet Queixalós

ffunollet@gencat.cat

Resumen

El presente artículo pretende mostrar la esencia de unos mensajes que incentiven un desarrollo más sostenible, de forma que pueda disponerse de unos sencillos recursos, fácilmente aplicables, en nuestra vida y en nuestro ejercicio profesional. Concretamente, el documento acomete estimular una actitud crítica constructiva para con el deporte y, especialmente, en relación con el que se realiza en el medio natural. De este modo, el artículo pretende mostrar la situación actual del deporte, con la intención de implicar al lector y conseguir que el deporte se convierta en un motor de transformación, hacia una sociedad más humana y sostenible.

Palabras clave: paradigma, actividades en el medio natural, desarrollo sostenible, deporte

Abstract

Towards a New Paradigm for Sport in the Natural Environment

This article presents the essence of some messages that encourage more sustainable development in order to make available a few simple resources which are easily applicable in our lives and professional practice. Specifically, the paper seeks to stimulate a constructive critical attitude towards sport and especially in relation to its practice in the natural environment. Thus, the article shows the current status of sport with the aim of engaging the reader and turning sport into a driving force for transformation towards a more humane and sustainable society.

Keywords: paradigm, activities in the natural environment, sustainable development, sport

Introducción

Pretensiones. Con el fin de generar una mayor sensibilización sobre la importancia del medio natural, resulta interesante comentar las palabras de Stefano Mancuso, en una entrevista encabezada bajo el titular: “Las plantas tienen nuestros cinco sentidos y quince más” (Sanchís, 2015). Mancuso afirma que las plantas se comunican con otras plantas de la misma especie a través de moléculas químicas volátiles –denominadas genéricamente como terpenos– pudiendo mandar mensajes de peligro a través de ellos. Por ejemplo, si un insecto se le está comiendo las hojas, la planta produce al instante determinadas moléculas que se difunden a kilómetros de distancia avisando de que hay un ataque en curso. Muchas plantas, al ser comidas por un insecto, emiten determinadas sustancias para atraer a otros insectos que lo depreden. De igual manera, pueden defenderse con

moléculas venenosas o con proteínas indigeribles para el insecto. Producen moléculas químicas con el objetivo de manipular el cerebro de los animales, contexto en el que también se inscriben las drogas (Díaz et al., 2015). Estudios recientes demuestran que un naranjo o un limonero en flor actúan en función de la cantidad de polen que lleva el insecto. Si lleva mucho polen, aumenta en el néctar la cantidad de cafeína para activar su cerebro, para que se acuerde de esa planta y vuelva. En cambio, si lleva poco polen, reduce la cafeína.

La comunicación probada de las plantas contrasta con la poca conciencia humana sobre el efecto de nuestras acciones sobre las condiciones naturales del medio. Esta reflexión nos impulsa hacia una expresa intención de poner orden en el deporte competitivo que se realiza en el medio natural, así como de promover acciones que compensen la masificación y la erosión que este

conlleva. Se pretende transformar el modelo deportivo de “competir por competir = consumir por consumir”, con propuestas de actividades deportivas que fomenten la relación personal, la comunicación, el compartir, el cooperar y el sentirse bien. Centrando la atención en las “personas”: ellas debieran ser más importantes que los propios objetivos deportivos.

Presentación

Palabras sabias. Para empezar, y a modo de reflexión, conviene recordar algunas sabias palabras de cinco personajes que, en su momento, fueron premonitorias: Seattle (1855), Machado (1910), Gandhi (1947), Lovelok (1972) y Serrat (1973). Muchos años antes, incluso, de acuñarse el concepto de desarrollo sostenible, las ideas esenciales de su definición ya fueron presentadas, casi sin darse cuenta, por las personalidades citadas.

En primer lugar, las palabras de Seattle (1855; citado por Hesperus, 1995), Gran Jefe de los indios Piel Roja Duwamish, por medio de algunos fragmentos de la famosa carta al presidente de los Estados Unidos Franklin Pierce:

Mis palabras son como las estrellas, nunca se extinguén. He visto mil bisontes putrefactos, abandonados por el hombre blanco. Los mataron desde un tren que pasaba. Soy salvaje y no puedo comprender cómo el caballo de hierro, que lanza humo, es más importante que el búfalo, a quien solamente matamos para vivir. ¿Qué es el hombre sin animales?// Lo que sucede a los animales también le sucederá al hombre. Todas las cosas están estrechamente unidas. Lo que le pasa a la Tierra también le pasa a los hijos de la Tierra.// La visión de vuestras ciudades duele a los ojos del Piel Roja. En las ciudades de los blancos no hay silencio, no hay ningún rincón donde escuchar cómo crecen las hojas en la primavera, o el zumbido de los insectos.// El aire es muy valioso para el Piel Roja, pues todas las cosas participan del mismo aliento: el animal, el árbol y el hombre. Pero, el hombre blanco parece no considerar el aire que respira.// Nosotros amamos el derecho que tiene cada ser humano de vivir tal y como desea, aunque sea de forma muy diferente a la de sus hermanos.// Cuidad de la Tierra como nosotros la cuidamos en su día, y conservad el recuerdo de ésta tal y como os la entregamos. Y con todas vuestras fuerzas, vuestro espíritu y vuestro corazón, conservadla para vuestros hijos. Ni tan si quiera el hombre blanco puede librarse del destino común. Quizá seamos hermanos. Esperamos verlo.

En segundo lugar, los versos de Antonio Machado (1910):

El hombre de estos campos que incendia los pinares
y su despojo aguarda como botín de guerra,
antaño hubo raído los negros encinares,
talado los robustos robledos de la sierra.
Hoy ve sus pobres hijos huyendo de sus lares;
la tempestad llevarse los limos de la tierra
por los sagrados ríos hacia los anchos mares;
y en páramos malditos trabaja, sufre y yerra.

En tercer lugar, la reflexión de Gandhi (1947; citada por Nierenberg, 2006, 19). Antes de que la India fuese independiente alguien preguntó a Mahatma Gandhi si le agradaría que la India libre llegara a un nivel de desarrollo como el de la Gran Bretaña, el país de sus colonizadores, y respondió que no, argumentando que “si para encontrarse donde está ahora, la Gran Bretaña hubo de explorar a medio mundo, ¿cuántos mundos necesitaría la India?”

En cuarto lugar, las de Lovelok (1979) en su definición de la teoría Gaia. Gaia es el nombre de la diosa griega de la Tierra; en su honor, los científicos James Lovelock y Lynn Margulis dieron nombre a una teoría. La teoría Gaia entiende la Tierra como un sistema autorregulador, y propone que es la vida la que crea las condiciones aptas para su propia existencia. Por tanto, son las fuerzas de la geología las que marcan las condiciones para la vida sobre la Tierra. Esto nos lleva a considerar a los animales y plantas como simples pasajeros que encontraron, por pura casualidad, las condiciones adecuadas para su evolución. Se contempla la vida desde una perspectiva sistémica, uniendo geología, microbiología, química atmosférica y otras disciplinas, y comunicándolas entre ellas; desafiando la concepción establecida de separación doctrinal estanca.

Y por último, las palabras de Joan Manuel Serrat en la letra de su canción *Pare* (1973).

Padre, decidme qué le han hecho al río que ya no canta.

Desliza como un barbo muerto bajo un palmo de espuma blanca.

Padre, que el río ya no es el río.

Padre, antes que vuelva el estío, esconda todo lo que esté vivo.

Y decía usted, padre: si no hay pinos no habrá piñones, ni gusanos ni pájaros.

Padre, donde no hay flores, no se hacen abejas, cera ni miel.

Padre, que el campo ya no es el campo.

Padre, mañana del cielo lloverá sangre. El viento lo canta llorando.

Mirada hacia un nuevo paradigma

Según Thomas Kuhn (1975), un paradigma científico es un conjunto de logros –conceptos, valores, técnicas, etc.– compartidos por una comunidad científica y utilizados por esta para definir problemas y soluciones legítimos. Los distintos paradigmas se suceden tras rupturas discontinuas y revolucionarias, llamadas “cambios de paradigma”. Actualmente, se revive la crisis intelectual de los físicos cuánticos de los años veinte en forma de una crisis cultural similar, pero de proporciones mucho más amplias. Asistimos no solo a un cambio de paradigma de la ciencia, sino también, a un cambio en el más amplio contexto social.

Capra (1996, p. 29), generaliza la definición de paradigma científico de Kuhn a la de paradigma social. Y lo define como “una constelación de conceptos, valores, percepciones y prácticas compartidas por una comunidad, que conforman una particular visión de la realidad que, a su vez, es la base del modo en que dicha comunidad se organiza”. El paradigma que ha dominado nuestra cultura durante centenares de años, ahora en recesión, conformó nuestra sociedad occidental y ha influenciado considerablemente al resto del mundo. Dicho paradigma consiste en una enquistada serie de ideas y valores, entre las que podemos citar la visión del universo como un sistema mecánico compuesto de piezas; la del cuerpo humano como una máquina; la de la vida en sociedad como una lucha competitiva por la existencia; la creencia en el progreso material ilimitado a través del crecimiento económico y tecnológico, y la convicción de que una sociedad en la que la mujer que está sometida al hombre sigue las leyes naturales. Pero “todas estas presunciones se han visto seriamente cuestionadas por los acontecimientos recientes, hasta el punto de que su reconsideración radical está ocurriendo en nuestros días” (Lugo Marín, 2015, p. 153).

Seguidamente, añade que el cambio de paradigma requiere una expansión, no solo de nuestras percepciones y modos de pensar, sino también de nuestros valores; señalando la sorprendente conexión entre los cambios de pensamiento y de valores desde la asertividad a la integratividad. Así, ambas tendencias, la asertiva y la integrativa, son aspectos esenciales de todos los seres vivos; ninguna es intrínsecamente buena o mala (*tabla 1*). Lo

bueno o sano es un equilibrio dinámico entre ambas y lo malo o insalubre es su desequilibrio, el enfatizar desproporcionadamente la una en detrimento de la otra.

Los valores asertivos de expansión, competición, cantidad y dominación, están generalmente asociados a los hombres, y en una sociedad patriarcal como la nuestra, éstos se ven favorecidos. Pero, además, se refuerzan recompensándolos económicamente y dotándolos de poder político; y ésta es una de las razones por las que el cambio hacia un sistema de valores más equilibrado resulta tan difícil para la mayoría de las personas y, muy especialmente, para los hombres.

Además, el poder, en el sentido de dominación sobre los demás, es asertividad excesiva, y la estructura social en qué se ejerce con mayor eficacia es la jerarquía. Así pues, nuestras estructuras políticas, militares y corporativas están ordenadas jerárquicamente, con hombres generalmente situados en los niveles superiores y mujeres en los inferiores. Y como la mayoría de estos hombres, y algunas de las mujeres, han llegado a identificar su posición en la jerarquía como parte de sí mismos, el cambio a un sistema de valores distinto representa para ellos un temor existencial.

El nuevo paradigma presenta otra clase de poder más apropiada, el poder como influencia sobre otros. Se plantea que la estructura ideal para su ejercicio sean las redes en la organización social.

Esta clara reflexión sobre el cambio de paradigma sugiere que este cambio de mirada también sea posible en el deporte en general, y muy especialmente el que se haga en el medio natural. Ya que es indispensable compensar los contenidos desarrollados a partir de un pensamiento y unos valores excesivamente asertivos, predominantes en nuestra sociedad occidental moderna, con otros más integrativos que nos lleven hacia una sociedad que propicie un desarrollo cada vez más sostenible.

	<i>Asertivo</i>	<i>Integrativo</i>
Pensamiento	Racional	Intuitivo
	Analítico	Sintético
	Reducionista	Holístico
Valores	Lineal	No-lineal
	Expansión	Conservación
	Competición	Cooperación
	Cantidad	Calidad
	Dominación	Asociación

▲ **Tabla 1.** Pensamiento y valores (Capra, 1998)

Deberíamos ser capaces de transformar el paradigma deportivo focalizado en la competición a ultranza, incluso en el medio natural; dejar de reforzar el sistema económico del consumo y la producción, hacia un modelo más cooperativo, más colaborativo, más de trabajo en equipo, más saludable y con más contacto con la naturaleza, que dé soporte a un sistema económico más solidario y más humanizado, en consonancia con la filosofía de la actual corriente de la economía del bien común (Felber, 2012).

Medio natural, deporte y bienestar

Las palabras sabias del apartado de presentación se anticipan, sin saberlo sus autores, al concepto de desarrollo sostenible, definido como aquel que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para que también puedan hacerlo, publicado en el informe “Nuestro futuro común” (World Commission on Environment and Development, WCED, 1987).

En la conferencia de Rio de Janeiro (1992), Cumbre de la Tierra, las Naciones Unidas acordaron un plan de acción con su correspondiente calendario para el siglo xxi, la denominada “Agenda 21”. El objetivo de este plan era el de “mejorar la calidad de vida de los seres humanos, procurando que vivan dentro de la capacidad de carga de los ecosistemas que son el soporte de la vida” (Infante Cruz, 2009, p. 308).

La Agenda 21 proponía nueve principios para conseguir una sociedad más sostenible:

1. Respetar y cuidar la comunidad de vida.
2. Conservar la vitalidad y diversidad de la Tierra.
3. Minimizar el agotamiento de los recursos no renovables.
4. Mantenerse dentro de la capacidad de carga de la Tierra.
5. Mejorar la calidad de vida de los seres humanos.
6. Capacitar a las comunidades para que puedan cuidar de su propio medio ambiente.
7. Crear un marco nacional que integre desarrollo y conservación.
8. Construir una alianza global.
9. Cambiar las actitudes y el comportamiento individual.

El primero y el segundo se relacionan con el concepto vida, el tercero y el cuarto lo hacen con el entorno, y el resto con los humanos; o lo que es lo mismo, con

las personas. Algunos valores que pueden deducirse con respecto a la vida, son: el símbolo de la vida y la comunidad de vida, esencial para poder vivir; además de la vitalidad y la diversidad de la Tierra, esencial para la existencia de esta comunidad.

Otros valores deducibles con respecto al entorno, son: la utilización de recursos renovables, para evitar el gasto de los no renovables; la promoción de la tecnología del hidrógeno: la célula de combustible, un dispositivo electroquímico que combina hidrógeno y oxígeno para producir electricidad, y agua (Brown, Flavin, & French, 2001); el mantenimiento de la capacidad de carga, para cada entorno; y el cuidado del medioambiente, para sostener la vida y la diversidad, alimentar a todo el mundo y preservar la salud humana.

Y los que pueden deducirse con respecto a los humanos, son: la calidad de vida, para todos los humanos; las comunidades humanas, para cuidar el medio ambiente; la diversidad humana, para el enriquecimiento de la humanidad; la igualdad en la diversidad humana, para la fraternidad; la educación, la cooperación y el trabajo en equipo, para cambiar las actitudes y el comportamiento; o el crecimiento personal, para cambiar la actitud y el comportamiento individual.

Más de 30 años después, la mayoría de los objetivos planteados no se han conseguido, tampoco en el mundo del deporte que, hasta el momento, perpetua un modelo no sostenible (Heinemann, 2004).

Alternativas consecuentes, a nivel general

En este apartado, se hacen propuestas para generar un cambio de paradigma hacia un modelo general más sostenible. Para empezar, conviene tener presente los principios de “pensar globalmente, y actuar localmente” y el de las “tres erres”: reducir + reutilizar + reciclar; añadiendo, además: rehabilitar + recompensar (compartir) + reflexionar (actitud) + revisar.

En primer lugar, se hace imprescindible planificar el uso de los recursos naturales a escala local y, si se puede, influenciar a nivel regional, nacional e internacional. Para planificar, es deseable realizar un estudio de impacto, hacer un seguimiento y ser consecuentes con sus resultados. Siempre que sea posible, cabe diversificar la utilización de los recursos disponibles: la especialización monotemática fracasa con el tiempo (monocultivos, turismo masivo de playa, urbanización desmesurada). Los impactos derivados de la masificación son, a menudo,

insostenibles; es conveniente escoger modelos y criterios que tengan en cuenta la capacidad de carga de los espacios y su posibilidad de desarrollo sin comprometerla ni ponerla en riesgo. A tal fin, convendría limitar el número máximo de personas en una zona determinada, en relación con el agua, las depuradoras, los posibles accesos, los equipamientos, los sistemas de recogida y reducción de residuos, los efectos sobre fauna y flora, etc.

En segundo lugar, también cabe aprovechar para el propio desarrollo la riqueza generada en las comunidades locales. Su gente vive donde están los recursos naturales y, por ello, la propia comunidad debe vigilar y gestionar adecuadamente lo que tiene. Para equipar, se deberá seleccionar convenientemente los equipos y materiales que vayan a utilizarse (revisando procesos de producción si fuese necesario); construyendo las infraestructuras mínimas precisas, aprovechando las existentes; buscando polivalencias, por ejemplo, usando las pistas forestales para andar, correr, ir en bici, a caballo o practicar esquí nórdico; todo ello acorde con los estudios de impacto ambiental comentados anteriormente.

Y, por último, será necesario pensar en reorientar las modas: algunas actividades deportivas se ponen de moda de forma fugaz, luego cambian y/o desaparecen; mientras que otras actividades muy practicadas modifican aspectos formales para popularizarse. En este mismo sentido, se hace imprescindible reorientar la alta competición deportiva; su propia dinámica la hace insostenible: masificación, infraestructuras especiales, deporte desligado del entorno, intereses comerciales ajenos, grandes volúmenes de desplazamientos y gastos energéticos, dopaje, etc. Así como reorientar el deporte en el medio natural: tal vez ya no interese puntuar únicamente

el tiempo, sino que conviene preocuparse por la erosión del entorno, la generación de residuos, la fauna y la flora los desplazamientos masivos innecesarios, etc.

Alternativas consecuentes, a nivel deportivo

En el ámbito deportivo, se proponen alternativas hacia un cambio de paradigma para cada una de las categorías mencionadas previamente. Se muestra una tabla para cada una de ellas, respectivamente, con ejemplos de aspectos poco sostenibles generados de forma directa o indirecta por el deporte actual, para los cuales se proponen acciones de cambio.

En primer lugar, con respecto a la vida: como esencia primera y como símbolo a proteger. Se requieren acciones concretas y la generación de imágenes que provoquen un cambio en la conciencia social proponiendo, por ejemplo, alternativas en la alimentación o en la vestimenta. La *tabla 2* muestra un par de ejemplos no sostenibles del deporte hacia la vida, así como la propuesta de acciones para el cambio de paradigma sugerido.

Con respecto al entorno: actuando sobre el entorno inmediato, tratando de dejarlo tal y como lo hemos encontrado, compensando nuestros efectos o, incluso, mejorándolo; influyendo sobre el entorno próximo, o sea, en otras personas a cambiar su comportamiento hacia un modelo más sostenible; organizando y gestionando cualquier actividad eficientemente, y de la forma más simple posible y explicando el por qué de todas nuestras decisiones, haciendo ver lo que se ha hecho o se ha tenido en cuenta; organizando acciones paralelas en las competiciones, tales como de recogida de residuos, plantaciones de árboles, soportes a onegés o servicios sociales; premiando o valorando en las competiciones aspectos

No sostenible	Cambios a realizar	Justificación	Acciones
Los deportes de caza con armas de fuego y armas blancas.	Transformar los deportes de caza real en deportes de caza simbólica.	Si el símbolo de la vida se considera un valor educativo, los países y los deportes deberían ser consecuentes.	Potenciar deportes de caza con siluetas, tanto para arma blanca como de fuego. Suspender las subvenciones y ayudas públicas a las actividades de caza y espectáculos contra animales. Evitar que las actividades de caza puedan utilizar términos y símbolos deportivos.
Permitir la participación de países que mantienen la pena de muerte.	Condicionar la participación. Exigir la abolición.		Impedir la participación de estos países. Conferencias internacionales a cargo de grandes deportistas.

Tabla 2. Aspectos poco sostenibles del deporte con relación a la vida y propuestas de cambio

No sostenible	Cambios a realizar	Justificación	Acciones
El automovilismo y el motociclismo de competición clásica.	Grandes premios con combustibles renovables. Grandes premios de consumo mínimo.	Si el deporte es un símbolo de salud, también debe serlo para el medio ambiente.	Condicionar la utilización de combustibles no renovables. Añadir categorías con grandes premios exclusivos para los coches y motos que usen combustibles renovables.
La competición desarrollada en entornos naturales.	Evitar llevar el sistema de puntuación y clasificación de la competición clásica al medio natural. Transformar la competición en el medio natural en una suma de actividades de colaboración. Puntuar el comportamiento de la relación con el medio natural durante la competición.	Desde el punto de vista educativo se debiera transmitir que el medio natural es para disfrutar y que pierde sentido ir corriendo sin darse cuenta por donde se pasa.	Buscar nuevos sistemas de puntuación, evitando la exclusividad del cronómetro. Integrar la valoración de lo ambiental en los contenidos de los deportes en el medio natural. Puntuar los aspectos del medio natural que más interese resaltar desde el punto de vista educativo.
Los plaguicidas, la especulación, la transformación de espacios y el consumo de agua en el golf.	Evitar los plaguicidas; la construcción de urbanizaciones y los grandes consumos de agua para justificar el golf. Adaptar el golf a otros espacios.	Los plaguicidas se filtran con el agua, contaminan la del subsuelo, y por contacto también penetran en el cuerpo de los golfistas. Cada campo de golf necesita 700.000 m ³ de agua al año; la misma cantidad que una población de 12.000 habitantes (Sánchez, 2012).	Permitir solamente la utilización de plaguicidas autorizados en el cultivo para el consumo humano. Evaluar las condiciones del entorno y planificar la construcción de instalaciones de golf en consecuencia.

Tabla 3. Aspectos poco sostenibles con relación al entorno y propuestas de cambio

sostenibles, conductas modélicas u otros aspectos alejados de la marca o el tiempo. En la *tabla 3* se presentan varios ejemplos no sostenibles en relación con el entorno, para los que se proponen acciones de cambio.

En relación con lo humano: facilitando la posibilidad de vivir alguna experiencia de crecimiento personal, mediante acciones de calentamiento, concentración o relajación; inventando nuevas categorías, como la participación de padres y madres con bebés en la espalda; reduciendo la importancia del tiempo y compensando con otras posibilidades, transformando, así, el sistema de puntuación; organizando una competición infantil que sea realmente para niños, adaptando el formato a sus posibilidades y necesidades, y concienciando a los competidores adultos que representan un modelo para la categoría infantil. La *tabla 4* expone situaciones no sostenibles del deporte en relación con las personas, ofreciendo, a su vez, propuestas de solución hacia el cambio sugerido.

Reflexiones finales: hacia un nuevo paradigma

Según los trabajos de Selhub y Logan (2014), el medio natural tiene efectos beneficiosos y directos sobre la salud

humana. Las investigaciones científicas actuales están confirmado cada vez más la idea hipocrática de que “la naturaleza es el médico de las enfermedades”. Además, existe una estrecha relación entre la alimentación procesada para la elaboración de comida rápida, potenciada por el sistema socioeconómico vigente, con la disminución de la salud física y mental, y con el deterioro del medio natural. Y como dicha alimentación favorece el deterioro del MN. Todo el sistema agropecuario estimula la elaboración y producción de alimentos transformados (productos precocinados comerciales, azúcares, harinas de cereales, carnes, fritos, etc.) de la dieta occidental. Esto conlleva una sobreexplotación y un empobrecimiento de los recursos globales de la Tierra, provocando el establecimiento de un bucle que se retroalimenta dejándose cada vez más indefensos y desprotegidos: el medio natural nos cura; comemos mal y enfermamos; estropreamos el medio natural y, con ello, perdemos capacidad de curación y favorecemos el desarrollo de la enfermedad.

Desde esta perspectiva, la sensibilización social requerirá la preservación de la naturaleza para su disfrute, en pro de la salud y del bienestar humano. La actividad deportiva, siendo consecuente con sus objetivos de fondo “mens sana in corpore sano”, debiera dar soporte a dichas iniciativas, transformándose para generar,

No sostenible	Cambios a realizar	Justificación	Acciones
Competir por ganar, para ser querido. Competir para obtener reconocimiento.	La competición infantil debería ser más espontánea y totalmente diferente a la adulta. Los padres y madres debieran empezar a realizar deporte con los bebés a sus espaldas.	En general, los padres condicionan lo que se espera del niño/a con la estima. Si el niño hace lo que los padres quieren que haga, se le quiere, y si no lo hace, se le niega. Estos niños, de mayores harán las cosas para satisfacer, agradar o ser aceptados por los demás.	Que los niños y niñas sientan desde dónde compiten. Salir o quedar en el último lugar y ver que no pasa nada.
La competición de alto rendimiento. La gran presión a la que suelen someterse las y los deportistas de alto rendimiento.	Ir del espectáculo de competición al de colaboración. Ir del alto rendimiento al gran disfrute. Del espectáculo sedentario al activo. Del juego sucio, a la exaltación del juego limpio. Del todo vale, a solamente vale lo correcto. Del espectáculo de gritos y generación de residuos de una final, a momentos de relajación, tranquilidad y pulcritud.	El espectáculo de exaltación de las marcas, en el que cada vez se espera más y se exige mucho más del deportista, es insostenible. Uno de los motivos del dopaje es la presión que recibe el deportista. Si la sociedad sedentaria se dopa con medicamentos, alcohol y tabaco, sin necesidad de hacerlo, ¿qué fuerza moral se tiene para exigir que nadie se dope, cuando además se hace deporte en las condiciones que se hace?	Evidenciar la contradicción del sistema competitivo de alto rendimiento. Humanizar el deporte.
La industria de materiales y ropa deportiva que usa mano de obra infantil.	No comprar ningún producto de las marcas o filiales que utilicen mano de obra infantil.	Usar criaturas para hacer negocio... atenta contra la humanidad.	Hacer público los productos y marcas que en sus procesos utilicen mano de obra infantil.
Criterios de sostenibilidad iguales para países y ciudades con diferentes niveles de desarrollo para organizar los JJOO.	Adaptar las exigencias a las posibilidades de cada país y ciudad. Exigir actividades paralelas en pro del desarrollo sostenible.	Los países menos desarrollados necesitan hacer un esfuerzo muy superior o no los podrán organizar.	Congresos, conferencias, coloquios, ayudas, y subvenciones.

Tabla 4. Aspectos poco sostenibles con relación a la persona y propuestas de cambio

acompañar y desarrollar los cambios sociales que precisan las personas de nuestro futuro inmediato. Y, todavía más, la actividad deportiva que se realice en el medio natural debiera tomar cartas en el asunto, de forma clara, cualitativa y eficiente.

Este planteamiento es sostenido por la obra de Felber (2012), mencionada al final del apartado 3. Sus propuestas, que han despertado un enorme interés en todo el mundo, apoyan y refuerzan lo dicho anteriormente. La base de su proposición, al igual que en una economía de mercado, plantea un funcionamiento en empresas privadas e iniciativa individual, pero la diferencia con los modelos anteriores, competitivos a ultranza y exploradores del medio natural, estriba en que las empresas ya no deben esforzarse por competir entre ellas y obtener un beneficio económico mayor, sino que deben cooperar para conseguir el mayor bien común para la sociedad. Los valores sobre los que se sustenta son: dignidad hu-

mana, solidaridad, sostenibilidad ecológica, justicia social y democracia, con el objetivo de frenar la desigualdad social y la destrucción del medioambiente.

Con respecto a la competición en el medio natural, debemos afirmar que es tan poco sostenible como el sistema económico vigente que la sustenta, por la masificación que conlleva y la erosión que produce, sin que el practicante tome siquiera conciencia de ello. Por lo tanto, convendrá proponer acciones de toma de conciencia y organizar actividades de restauración para compensarlo. En esta línea, antes de organizar cualquier competición en el medio natural se debería realizar el pertinente estudio de impacto, sin que ello tuviera que suponer ningún freno para la actividad. Por ejemplo, podría elaborarse un documento estándar que permitiera detectar los posibles efectos de la competición sobre el medio, tal como las zonas de erosión posibles y otros aspectos que se consideren relevantes, con una propuesta final de una

programación detallada para compensarlo y, a ser posible, que dicha compensación pudiera formar parte de la propia competición. Con premios suculentos y reconocimiento social para las programaciones más sensibles y generosas con el medio natural.

De igual modo, deberían promocionarse programas para la educación de comportamientos y actitudes a través de los centros educativos y de los medios de comunicación; adecuando los caminos tal y como se hacía en el pasado, con empedrados a partir de un cierto grado de pendiente, recuperando las paredes de piedra caídas y limpiando la vegetación que los invadía, a través de la organización de campos de trabajo en verano con grupos de practicantes, universitarios y escolares.

Asimismo, cabría ser consecuentes con las actividades deportivas que se consideren más agresivas con el medio natural, proponiendo espacios cerrados (indoor) para dichas prácticas, especialmente las de motor, donde resulte más fácil controlar sus efectos adversos, reconocerlos más fácilmente y relacionarlos con acciones de sensibilización.

Y por último, sobre las personas cabe decir que en la educación y en la formación del deportista debieran desarrollarse, profundamente, tres aspectos sumamente importantes para esa transformación social que se pretende. Con respecto a la:

1. *Comunicación* (de interpretar, a comunicarse). Dado que, en general, nos comunicamos de forma escasa y, además, solemos tener dificultades para hacerlo, tendemos a interpretar a la otra persona sin preguntarle siquiera si lo que estamos interpretando es cierto o no. Por lo tanto, resulta imprescindible aprender a comunicarse profundamente entre las personas.

2. *Cooperación* (de competir, a cooperar). Como en el paradigma social, económico y deportivo en el que estamos inmersos, domina el pensamiento asertivo; convendría dotarlo con propuestas más integrativas que exalten el valor de la cooperación ante la competición.

3. *Crecimiento* (de mirar a fuera, a mirar hacia dentro). En nuestra sociedad, existe una tendencia generalizada de buscar fuera de nosotros el origen de nuestros males; la responsabilidad siempre acaba siendo de la otra persona o cosa del exterior; cuesta mucho mirar dentro de nosotros para ver qué parte de responsabilidad se tiene en cada conflicto que se presenta. Resultaría interesante, pues, que en el deporte empezaran a introducirse elementos que favorecieran el crecimiento personal y posibilitaran el desarrollo del nuevo paradigma planteado.

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Referencias

- Brown, L. R., Flavin, C., French, H. et al. (2001). *L'estat del món 2001. Informe del Worldwatch Institute sobre els avenços cap a una societat sostenible*. Barcelona: UNESCO Catalunya y Fundació Caixa de Sabadell.
- Capra, F. (1996). *The web of life: A new scientific understanding of living systems*. Anchor.
- Capra, F. (1998). *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. (D. Sempau, Trad.) Barcelona: Anagrama, S.A. 1998. (Trabajo original publicado en 1996).
- Díaz, M., Cazaña, Y., Pérez, Y., Valdivia, A., Prieto, M., & Lugo, Y. (2015). Evaluación cualitativa de metabolitos secundarios en extractos de variedades e híbridos de *Morus alba L.* (morera). *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 20(3), 0-0.
- Felber, Ch. (2012). *La economía del bien común*. Barcelona: Deusto S.A. Ediciones.
- Gandhi, M. (1947). *Self-restraint V. Self-indulgence*. Ahmedabad: Navajivan Publishing House.
- Heinemann, K. (2004). ¿Es sostenible el deporte actual? Un análisis desde la perspectiva ética. *Apunts. Educación Física y Deportes* (78), 10-18.
- Hesperus (1995). *Nosotros somos una parte de la Tierra*. Palma de Mallorca: Olañeta.
- Infante Cruz, A. (2009). Contribución de las Redes Socialistas de Innovación Productiva al desarrollo sustentable de las comunidades locales del Estado Mérida. *Fermentum*, 19(55).
- Kuhn, T. (1975). *La estructura de las revoluciones científicas*. México, FCE.
- Lovelock, J. E. (1979). *Gaia: a new look at life on earth*. Oxford: Oxford University Press.
- Lugo Marín, J. J. (2015). *La Gerencia de la Calidad en la Economía Digital*. Madrid: Lulu.
- Machado, A. (1995). *Campos de Castilla*. Madrid: Cátedra.
- Nierenberg, D. (2006). *L'estat del món 2006. Tema central: La Xina i l'Índia. Informe del Worldwatch Institute sobre el progrés cap a una societat sostenible*. Barcelona: UNESCO Catalunya y Angle.
- Sánchez Díez, J. E. (2012). *Efectos socio-económicos relacionados con la implantación de un campo de golf. El caso de la Faisanera Golf Segovia*. Universidad de Valladolid, Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y de la Comunicación.
- Sanchís, I. (31 de marzo de 2015). Las plantas tienen nuestros cinco sentidos y quince más. *La Vanguardia*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/lacontra/20150331/54428628868/la-contra-stefano-mancuso.html>
- Seattle, G. J.. *La Tierra no pertenece al hombre. Sino que el hombre pertenece a la Tierra* (Carta del Gran Jefe Seattle al Presidente Franklin Pierce, 1855).
- Selhub, E., & Logan, A. (2014). *El poder curativo de la naturaleza. La naturaleza como fuente de salud, vitalidad y bienestar*. Barcelona: RBA (edición original de 2012).
- Serrat, J. M. (1973). *Pare*. En *Per al meu amic* [LP]. Barcelona: Edigsa/Emi-Odeón.
- World Commission on Environment and Development (WCED). (1987). *Our Common Future. Report of the United Nations World Commission on Environment and Development*. Oxford: Oxford University Press.