

# Cap a un nou paradigma de l'activitat esportiva en el medi natural

## *Towards a New Paradigm for Sport in the Natural Environment*

**FELIU FUNOLLET QUEIXALÓS**  
**EDUARD INGLÉS YUBA**  
**VÍCTOR LABRADOR**

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Centre de Barcelona (Espanya)

**Autor per a la correspondència**

**Feliu Funollet Queixalós**  
*ffunollet@gencat.cat*

### Resum

El present article pretén mostrar l'essència d'uns missatges que incentivin un desenvolupament més sostenible, de manera que pugui disposar-se d'uns senzills recursos, fàcilment aplicables, en la nostra vida i en el nostre exercici professional. Concretament, el document escomet estimular una actitud crítica constructiva envers l'esport i, especialment, en relació amb el qual es realitza en el medi natural. D'aquesta manera, l'article pretén mostrar la situació actual de l'esport, amb la intenció d'implicar el lector i aconseguir que l'esport esdevingui un motor de transformació, cap a una societat més humana i sostenible.

**Paraules clau:** paradigma, activitats en el medi natural, desenvolupament sostenible, esport

### 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*

### Introducció

*Previsions.* Amb la finalitat de generar una major sensibilització sobre la importància del medi natural, resulta interessant comentar les paraules de Stefano Mancuso, en una entrevista encapçalada sota el títol: "Les plantes tenen els nostres cinc sentits i quinze més" (Sanchís, 2015). Mancuso afirma que les plantes es comuniquen amb altres plantes de la mateixa espècie a través de molècules químiques volàtils –denominades genèricament com a terpens– podent enviar missatges de perill a través d'ells. Per exemple, si un insecte li està menjant les fulles, la planta produeix a l'instant determinades molècules que es difonen a quilòmetres de distància avisant que hi ha un atac en curs. Moltes plantes, en ser menjades per un insecte, emeten determinades substàncies per atreure a altres insectes que el depreden. D'igual mane-

ra, poden defensar-se amb molècules verinoses o amb proteïnes indigeribles per a l'insecte. Produeixen molècules químiques amb l'objectiu de manipular el cervell dels animals, context en el qual també s'inscriuen les drogues (Díaz et al., 2015). Estudis recents demostren que un taronger o un llimoner en flor actuen en funció de la quantitat de pol·len que porti l'insecte. Si en porta molt, augmenta en el nèctar la quantitat de cafeïna per activar el seu cervell, perquè recordi la planta i torni. En canvi, si en du poc, redueix la cafeïna.

La comunicació provada de les plantes contrasta amb la poca consciència humana sobre l'efecte de les nostres accions sobre les condicions naturals del medi. Aquesta reflexió ens impulsa cap a una expressa intenció de posar ordre en l'esport competitiu que es realitza en el medi natural, així com de promoure accions que

compensin la massificació i l'erosió que aquest comporta. Es pretén transformar el model esportiu de “competir per competir = consumir per consumir”, amb propostes d'activitats esportives que fomentin la relació personal, la comunicació, el compartir, el cooperar i el sentir-se bé. Centrant l'atenció en les “persones”: elles haurien de ser més importants que els propis objectius esportius.

## Presentació

*Paraules sàvies.* Per començar, i a mode de reflexió, convé recordar algunes sàvies paraules de cinc personatges que, al seu moment, van ser premonitòries: Seattle (1855), Machado (1910), Gandhi (1947), Lovelock (1972) i Serrat (1973). Molts anys abans, fins i tot, d'encunyar-se el concepte de desenvolupament sostenible, les idees essencials de la seva definició ja van ser presentades, gairebé sense adonar-se, per les personalitats esmentades.

En primer lloc, les paraules de Seattle (1855; citat per Hesperus, 1995), Gran Cap dels indis Pell Roja Duwamish, per mitjà d'alguns fragments de la famosa carta al president dels Estats Units Franklin Pierce:

Les meves paraules són com els estels, mai s'extingeixen. He vist mil bisons putrefactes, abandonats per l'home blanc. Els van matar des d'un tren que passava. Sóc salvatge i no puc comprendre com el cavall de ferro, que llança fum, és més important que el búfal, a qui solament matem per viure. Què és l'home sense animals?// El que succeeixi als animals també li succeirà a l'home. Totes les coses estan estretament unides. El que li passa a la Terra també li passa als fills de la Terra.// La visió de les vostres ciutats dol als ulls del Pell Vermella. A les ciutats dels blancs no hi ha silenci, no hi ha cap racó on escoltar com creixen les fulles en la primavera, o el soroll dels insectes.// L'aire és molt valuós per al Pell Roja, doncs totes les coses participen del mateix alè: l'animal, l'arbre i l'home. Però, l'home blanc sembla no considerar l'aire que respira.// Nosaltres estimem el dret que té cada ésser humà de viure tal com desitja, encara que sigui de forma molt diferent a la dels seus germans.// Cuideu de la Terra com nosaltres la cuidem en el seu moment, i conserveu el record d'aquesta tal com us la lliurem. I amb totes les vostres forces, el vostre esperit i el vostre cor, conserveu-la per als vostres fills. Ni tant sols l'home blanc pot lliurar-se de la destinació comuna. Potser siguem germans. Esperem veure-ho.

En segon lloc, els versos d'Antonio Machado (1910):

L'home d'aquests camps que incendia les pinedes  
i la seva despulla espera com a botí de guerra,  
antany hi va haver raspat els negres alzinars,  
talat les robustes rouredes de la serra.  
Avui veu els seus pobres fills fugint de les seves llars;  
la tempestat portar-se els llims de la terra  
pels sagrats rius cap als amples mars;  
i en erms maleïts treballa, sofreix i erra

En tercer lloc, la reflexió de Gandhi (1947; citada per Nierenberg, 2006, 19). Abans que l'Índia fos independent algú va preguntar a Mahatma Gandhi si li agradaria que l'Índia lliure arribés a un nivell de desenvolupament com el de la Gran Bretanya, el país dels seus colonitzadors, i va respondre que no, argumentant que “si per trobar-se com és ara, la Gran Bretanya va haver d'espoliar a mig món, quants mons necessitaria l'Índia?”

En quart lloc, les de Lovelock (1979) en la seva definició de la teoria Gaia. Gaia és el nom de la deessa grega de la Terra; en el seu honor, els científics James Lovelock i Lynn Margulis van donar nom a una teoria. La teoria Gaia entén la Terra com un sistema autoregulator, i proposa que és la vida qui crea les condicions aptes per a la seva pròpia existència. Per tant, són les forces de la geologia les que marquen les condicions per a la vida sobre la Terra. Això ens porta a considerar els animals i plantes com a simples passatgers que van trobar, per pura casualitat, les condicions adequades per a la seva evolució. Es contempla la vida des d'una perspectiva sistèmica, unint geologia, microbiologia, química atmosfèrica i altres disciplines, i comunicant-les entre elles; desafiant la concepció establerta de separació doctrinal estanca.

I, finalment, les paraules de Joan Manuel Serrat en la lletra de la seva cançó ‘Pare’ (1973).

Pare, digueu-me què li han fet al riu que ja no canta.  
Rellisca com un barb mort sota un pam d'escuma  
blanca.  
Pare, que el riu ja no és el riu.  
Pare, abans que torni l'estiu, amagui tot el que és viu.  
I deia vostè, pare: si no hi ha pins no hi haurà pinyons,  
ni cucs ni ocells.  
Pare, on no hi ha flors, no es fan abelles, cera ni mel.

Pare, que el camp ja no és el camp.

Pare, demà del cel plourà sang. El vent ho canta plorant.

## Mirada cap a un nou paradigma

Segons Thomas Kuhn (1975), un paradigma científic és un conjunt d'assoliments –conceptes, valors, tècniques, etc.– compartits per una comunitat científica i utilitzats per aquesta per definir problemes i solucions legítimes. Els diferents paradigmes se succeeixen després de ruptures discontinües i revolucionàries, anomenades “canvis de paradigma”. Actualment, es reviu la crisi intel·lectual dels físics quàntics dels anys vint en forma d'una crisi cultural similar, però de proporcions molt més àmplies. Assistim no solament a un canvi de paradigma de la ciència, sinó també, a un canvi en el més ampli context social.

Capra (1996, pàg. 29), generalitza la definició de paradigma científic de Kuhn a la de paradigma social. I ho defineix com “una constel·lació de conceptes, valors, percepcions i pràctiques compartides per una comunitat, que conformen una particular visió de la realitat que, al seu torn, és la base de la manera en què aquesta comunitat s'organitza”. El paradigma que ha dominat la nostra cultura durant centenars d'anys, ara en recessió, va conformar la nostra societat occidental i ha influenciat considerablement en la resta del món. Aquest paradigma consisteix en una enquistada sèrie d'idees i valors, entre les quals podem citar la visió de l'univers com un sistema mecànic compost de peces; la del cos humà com una màquina; la de la vida en societat com una lluita competitiva per l'existència; la creença en el progrés material il·limitat a través del creixement econòmic i tecnològic, i la convicció que una societat en la qual la dona que està sotmesa a l'home segueix les lleis naturals. Però “totes aquestes presumpcions s'han vist seriosament qüestionades pels esdeveniments recents, fins al punt que la seva reconsideració radical està ocorrent en els nostres dies” (Lugo Marín, 2015, pàg. 153).

Seguidament, afegeix que el canvi de paradigma requereix una expansió, no solament de les nostres percepcions i maneres de pensar, sinó també dels nostres valors; assenyalant la sorprenent connexió entre els canvis de pensament i de valors des de l'assertivitat a la integració. Així, ambdues tendències, l'assertiva i la integrativa, són aspectes essencials de tots els

éssers vius; cap és intrínsecament bona o dolenta (*taula 1*). El bé o saludable és un equilibri dinàmic entre ambdues i el dolent o insalubre és el seu desequilibri, l'emfatitzar desproporcionadament l'una en detriment de l'altra.

Els valors assertius d'expansió, competició, quantitat i dominació, estan generalment associats als homes, i en una societat patriarcal com la nostra, aquests es veuen afavorits. Però, a més, es reforcen recompensant-los econòmicament i dotant-los de poder polític; aquesta és una de les raons per les quals el canvi cap a un sistema de valors més equilibrat resulta tan difícil per a la majoria de les persones i, molt especialment, per als homes.

A més, el poder, en el sentit de dominació sobre els altres, és assertivitat excessiva, i l'estructura social en què s'exerceix amb major eficàcia és la jerarquia. Així doncs, les nostres estructures polítiques, militars i corporatives estan ordenades jeràrquicament, amb homes generalment situats en els nivells superiors i dones en els inferiors. I com la majoria d'aquests homes, i algunes de les dones, han arribat a identificar la seva posició en la jerarquia com a part de si mateixos, el canvi a un sistema de valors diferent representa per a ells un temor existencial.

El nou paradigma presenta una altra classe de poder més apropiada, el poder com a influència sobre uns altres. Es planteja que l'estructura ideal per al seu exercici siguin les xarxes en l'organització social.

Aquesta clara reflexió sobre el canvi de paradigma suggereix que aquest canvi de mirada també sigui possible en l'esport en general, i molt especialment el que es faci en el medi natural. Ja que és indispensable compensar els continguts desenvolupats a partir d'un pensament i uns valors excessivament assertius, predominants en la nostra societat occidental moderna, amb uns altres més integratius que ens portin cap a una

	<i>Assertiu</i>	<i>Integratiu</i>
Pensament	Racional	Intuïtiu
	Analític	Sintètic
	Reduccionista	Holístic
	Lineal	No-lineal
Valors	Expansió	Conservació
	Competició	Cooperació
	Quantitat	Qualitat
	Dominació	Associació

▲  
**Taula 1.** Pensament i valors (Capra, 1998)

societat que propiciï un desenvolupament cada vegada més sostenible.

Hauríem de ser capaços de transformar el paradigma esportiu focalitzat en la competició a ultrança, fins i tot en el medi natural; deixar de reforçar el sistema econòmic del consum i la producció, cap a un model més cooperatiu, més col·laboratiu, més de treball en equip, més saludable i amb més contacte amb la natura, que doni suport a un sistema econòmic més solidari i més humanitzat, d'acord amb la filosofia de l'actual corrent de l'economia del bé comú (Felber, 2012).

## Medi natural, esport i benestar

Les paraules sàvies de l'apartat de presentació s'anticipen, sense saber-ho els seus autors, al concepte de desenvolupament sostenible, definit com aquell que satisfà les necessitats del present sense comprometre la capacitat de les futures generacions perquè també puguin fer-ho, publicat en l'informe "El nostre futur comú" (World Commission on Environment and Development, WCED, 1987).

En la conferència de Rio de Janeiro (1992), Cim de la Terra, les Nacions Unides van acordar un pla d'acció amb el seu corresponent calendari per al segle XXI, la denominada "Agenda 21". L'objectiu d'aquest pla era el de "millorar la qualitat de vida dels éssers humans, procurant que visquin dins de la capacitat de càrrega dels ecosistemes que són el suport de la vida" (Infante Cruz, 2009, pàg. 308).

L'Agenda 21 proposava nou principis per aconseguir una societat més sostenible:

1. Respectar i cuidar la comunitat de vida.
2. Conservar la vitalitat i diversitat de la Terra.
3. Minimitzar l'esgotament dels recursos no renovables.
4. Mantenir-se dins de la capacitat de càrrega de la Terra.
5. Millorar la qualitat de vida dels éssers humans.
6. Capacitar les comunitats perquè puguin cuidar del seu propi medi ambient.
7. Crear un marc nacional que integri desenvolupament i conservació.
8. Construir una aliança global.
9. Canviar les actituds i el comportament individual.

El primer i el segon es relacionen amb el concepte vida, el tercer i el quart ho fan amb l'entorn, i la resta

amb els humans; o el que és el mateix, amb les persones. Alguns valors que poden deduir-se pel que fa a la vida són: el símbol de la vida i la comunitat de vida, essencial per poder viure; a més de la vitalitat i la diversitat de la Terra, essencial per a l'existència d'aquesta comunitat.

Altres valors deduïbles pel que fa a l'entorn són: la utilització de recursos renovables, per evitar la despesa dels no renovables; la promoció de la tecnologia de l'hidrogen: la cèl·lula de combustible, un dispositiu electroquímic que combina hidrogen i oxigen per produir electricitat, i aigua (Brown, Flavin, & French, 2001); el manteniment de la capacitat de càrrega, per a cada entorn; i la cura del medi ambient, per sostenir la vida i la diversitat, alimentar a tothom i preservar la salut humana.

I els que poden deduir-se pel que fa als humans són: la qualitat de vida, per a tots els humans; les comunitats humanes, per cuidar el medi ambient; la diversitat humana, per a l'enriquiment de la humanitat; la igualtat en la diversitat humana, per a la fraternitat; l'educació, la cooperació i el treball en equip, per canviar les actituds i el comportament; o el creixement personal, per canviar l'actitud i el comportament individual.

Més de 30 anys després, la majoria dels objectius plantejats no s'han aconseguit, tampoc al món de l'esport que, fins al moment, perpetua un model no sostenible (Heinemann, 2004).

## Alternatives conseqüents, a nivell general

En aquest apartat, es fan propostes per generar un canvi de paradigma cap a un model general més sostenible. Per començar, convé tenir present els principis de "pensar globalment, i actuar localment" i el de les "tres erres": reduir + reutilitzar + reciclar; afegint, a més: rehabilitar + recompensar (compartir) + reflexionar (actitud) + revisar.

En primer lloc, es fa imprescindible planificar l'ús dels recursos naturals a escala local i, si es pot, influenciar a nivell regional, nacional i internacional. Per planificar, és desitjable realitzar un estudi d'impacte, fer un seguiment i ser conseqüents amb els seus resultats. Sempre que es pugui, cal diversificar la utilització dels recursos disponibles: l'especialització monotèmica fracassa amb el temps (monocultius, turisme massiu de platja, urbanització desmesurada). Els impactes derivats de la massificació són, sovint, insostenibles; és convenient escollir models i criteris que tinguin en

compte la capacitat de càrrega dels espais i la seva possibilitat de desenvolupament sense comprometre-la ni posar-la en risc. A tal fi, convindria limitar el nombre màxim de persones en una zona determinada, en relació amb l'aigua, les depuradores, els possibles accessos, els equipaments, els sistemes de recollida i reducció de residus, els efectes sobre fauna i flora, etc.

En segon lloc, també cal aprofitar per al propi desenvolupament la riquesa generada en les comunitats locals. La seva gent viu on hi ha els recursos naturals i, per això, la pròpia comunitat ha de vigilar i gestionar adequadament el que té. Per equipar, s'haurà de seleccionar convenientment els equips i materials que es vulguin utilitzar (revisant processos de producció si fos necessari); construint les infraestructures mínimes precises, aprofitant les existents; buscant polivalències, per exemple, usant les pistes forestals per caminar, córrer, anar amb bici, a cavall o practicar esquí nòrdic; tot això d'acord amb els estudis d'impacte ambiental comentats anteriorment.

I, finalment, caldrà reorientar les modes: algunes activitats esportives es posen de moda de forma fugaç, després canvien i/o desapareixen; mentre que altres activitats molt practicades modifiquen aspectes formals per popularitzar-se. En aquest mateix sentit, es fa imprescindible reorientar l'alta competició esportiva; la seva pròpia dinàmica la fa insostenible: massificació, infraestructures especials, esport deslligat de l'entorn, interessos comercials aliens, grans volums de desplaçaments i despeses energètiques, dopatge, etc. Així com reorientar l'esport en el medi natural: tal vegada ja no interressi puntuar únicament el temps, sinó que convé preocupar-se per l'erosió de l'entorn, la generació de

residus, la fauna i la flora, els desplaçaments massius innecessaris, etc.

### Alternatives conseqüents, a nivell esportiu

En l'àmbit esportiu, es proposen alternatives cap a un canvi de paradigma per a cadascuna de les categories esmentades prèviament. Es mostra una taula per a cadascuna d'elles, respectivament, amb exemples d'aspectes poc sostenibles generats de forma directa o indirecta per l'esport actual, per als quals es proposen accions de canvi.

En primer lloc, pel que fa a la vida: com a essència primera i com a símbol a protegir. Es requereixen accions concretes i la generació d'imatges que provoquin un canvi en la consciència social proposant, per exemple, alternatives en l'alimentació o en la vestimenta. La *taula 2* mostra un parell d'exemples no sostenibles de l'esport cap a la vida, així com la proposta d'accions per al canvi de paradigma suggerit.

Pel que fa a l'entorn: actuant sobre l'entorn immediat, tractant de deixar-lo tal com l'hem trobat, compensant els nostres efectes o, fins i tot, millorant-lo; influint sobre l'entorn proper, o sigui, en altres persones a canviar el seu comportament cap a un model més sostenible; organitzant i gestionant qualsevol activitat eficientment, i de la forma més simple possible i explicant el perquè de totes les nostres decisions, fent veure el que s'ha fet o s'ha tingut en compte; organitzant accions paral·leles en les competicions, tals com de recollida de residus, plantacions d'arbres, suports a onegés o serveis socials; premiant o valorant en les competicions aspectes sostenibles, conductes modèliques o

No sostenible	Canvis a realitzar	Justificació	Accions
Els esports de caça amb armes de foc i arma blanca.	Transformar els esports de caça real en esports de caça simbòlica.	Si el símbol de la vida es considera un valor educatiu, els països i els esports haurien de ser conseqüents.	Potenciar esports de caça amb siluetes, tant per a arma blanca com de foc. Suspendre les subvencions i ajuts públics a les activitats de caça i espectacles contra animals. Evitar que les activitats de caça puguin utilitzar termes i símbols esportius.
Permetre la participació de països que mantenen la pena de mort.	Condicionar la participació. Exigir l'abolició.		Impedir la participació d'aquests països. Conferències internacionals de grans esportistes.

**Taula 2.** Aspectes poc sostenibles de l'esport en relació a la vida i propostes de canvi

No sostenible	Canvis a realitzar	Justificació	Accions
L'automobilisme i el motociclisme de competició clàssica.	Grans Premis amb combustibles renovables. Grans premis de consum mínim.	Si l'esport és símbol de salut, també ho ha de ser per al medi ambient.	Condicionar la utilització de combustibles no renovables. Afegir categories amb grans premis exclusius per als cotxes i motos que usen combustibles renovables.
La competició desenvolupada en entorns naturals.	Evitar portar el sistema de puntuació i classificació de la competició clàssica al medi natural. Transformar la competició en el medi natural en una suma d'activitats de col·laboració. Puntuar el comportament de la relació amb el medi natural durant la competició.	Des del punt de vista educatiu s'hauria de transmetre que el medi natural és per gaudir i que perd sentit anar corrent sense adonar-se per on es passa.	Buscar nous sistemes de puntuació, evitant l'exclusivitat del cronòmetre. Integrar la valoració dels temes ambientals en els continguts dels esports en el medi natural. Puntuar els aspectes del medi natural que més interressi ressaltar des del punt de vista educatiu.
Els plaguicides, l'especulació, la transformació d'espais i el consum d'aigua en el golf.	Evitar els plaguicides; la construcció d'urbanitzacions i els grans consums d'aigua per justificar el golf. Adaptar el golf a altres espais.	Els plaguicides es filtren amb l'aigua, contaminen la del subsòl, i per contacte també penetren en el cos dels golfistes. Cada camp de golf necessita 700.000 m <sup>3</sup> d'aigua a l'any; la mateixa quantitat que una població de 12.000 habitants (Sánchez, 2012).	Permetre solament la utilització de plaguicides autoritzats en el cultiu per al consum humà. Avaluar les condicions de l'entorn i planificar la construcció d'instal·lacions de golf en conseqüència.

**Taula 3.** Aspectes poc sostenibles en relació amb l'entorn i propostes de canvi

altres aspectes allunyats de la marca o el temps. En la *taula 3* es presenten diversos exemples no sostenibles en relació amb l'entorn, per als quals es proposen accions de canvi.

En relació amb l'humà: facilitant la possibilitat de viure alguna experiència de creixement personal, mitjançant accions d'escalfament, concentració o relaxació; inventant noves categories, com la participació de pares i mares amb nadons a l'esquena; reduint la importància del temps i compensant amb altres possibilitats, transformant, així, el sistema de puntuació; organitzant una competició infantil que sigui realment per a nens, adaptant el format a les seves possibilitats i necessitats, i conscienciant els competidors adults que representen un model per a la categoria infantil. La *taula 4* exposa situacions no sostenibles de l'esport en relació amb les persones, oferint, al seu torn, propostes de solució cap al canvi suggerit.

## Reflexions finals: cap a un nou paradigma

Segons els treballs de Selhub i Logan (2014), el medi natural té efectes beneficiosos i directes sobre la

salut humana. Les recerques científiques actuals confirmen cada vegada més la idea hipocràtica que "la natura és el metge de les malalties". A més, existeix una estreta relació entre l'alimentació processada per a l'elaboració de menjar ràpid, potenciada pel sistema socioeconòmic vigent, amb la disminució de la salut física i mental, i amb la deterioració del medi natural. I com aquesta alimentació afavoreix la deterioració del MN. Tot el sistema agropecuari estimula l'elaboració i producció d'aliments transformats (productes precuinats comercials, sucres, farines de cereals, carns, fregits, etc.) de la dieta occidental. Això comporta una sobreexplotació i un empobriment dels recursos globals de la Terra, provocant l'establiment d'un bucle que es retroalimenta deixant-nos cada vegada més indefensos i desprotegits: el medi natural ens guareix; mengem malament i emmalaltim; espatllem el medi natural i, amb això, perdem capacitat de curació i afavorim el desenvolupament de la malaltia.

Des d'aquesta perspectiva, la sensibilització social requerirà la preservació de la natura per al seu gaudi, en pro de la salut i del benestar humà. L'activitat esportiva, sent conseqüent amb els seus objectius de fons, "mens sana in corpore sano", hauria de donar suport a aquestes

No sostenible	Canvis a realitzar	Justificació	Accions
Competir per guanyar, per a ser estimat. Competir per obtenir reconeixement.	La competició infantil hauria de ser més espontània i totalment diferent a l'adult. Els pares i mares haurien de començar a realitzar esport amb els bebès a collibè.	En general, els pares condicionen el que s'espera del nen/a amb l'estima. Si el nen fa el que els pares volen que faci, se l'estima, i si no ho fa, doncs no. Aquests nens, de grans faran les coses per satisfer, agradar o ser acceptats pels altres.	Que els nens i nenes sentin des d'on competeixen. Sortir o quedar en darrer lloc i veure que no passa res.
La competició d'alt rendiment. La gran pressió a la qual solen sotmetre's les i els esportistes d'alt rendiment.	Anar de l'espectacle de competició al de col·laboració. Anar de l'alt rendiment al gran gaudi. De l'espectacle sedentari a l'actiu. Del joc brut, a l'exaltació del joc net. Del tot val, a únicament val el correcte. De l'espectacle de crits i generació de residus d'una final, a moments de relaxació, tranquil·litat i netedat.	L'espectacle d'exaltació de les marques, en el qual cada vegada s'espera més i s'exigeix molt més de l'esportista, és insostenible. Un dels motius del dopatge és la pressió que rep l'esportista. Si la societat sedentària es dopa amb medicaments, alcohol i tabac, sense necessitat de fer-ho, ¿quina força moral es té per exigir que ningú es dopi, quan a més es fa esport en les condicions que es fa?	Evidenciar la contradicció del sistema competitiu d'alt rendiment. Humanitzar l'esport.
La indústria de materials i roba esportiva que usa mà d'obra infantil.	No comprar cap producte de les marques o filials que utilitzin mà d'obra infantil.	Utilitzar criatures per fer negoci... atempta contra la humanitat.	Fer públic els productes i marques que en els seus processos utilitzin mà d'obra infantil.
Criteris de sostenibilitat iguals per a països i ciutats amb diferents nivells de desenvolupament per organitzar els JO.	Adaptar les exigències a les possibilitats de cada país i ciutat. Exigir activitats paral·leles en pro del desenvolupament sostenible.	Els països menys desenvolupats necessiten fer un esforç molt superior o no els poden organitzar.	Congressos, conferències, col·loquis, ajuts, i subvencions.

**Taula 4.** Aspectes poc sostenibles en relació amb la persona i propostes de canvi

iniciatives, transformant-se per generar, acompanyar i desenvolupar els canvis socials que precisen les persones del nostre futur immediat. I, encara més, l'activitat esportiva que es realitzi en el medi natural hauria de prendre cartes en l'assumpte, de forma clara, qualitativa i eficient.

Aquest plantejament és sostingut per l'obra de Felber (2012), esmentada al final de l'apartat 3. Les seves propostes, que han despertat un enorme interès a tot el món, recolzen i reforcen el que s'ha dit anteriorment. La base de la seva proposició, igual que en una economia de mercat, planteja un funcionament en empreses privades i iniciativa individual, però la diferència amb els models anteriors, competitiu a ultrança i espoliadors del medi natural, recau en el fet que les empreses ja no han d'esforçar-se per competir entre elles i obtenir un benefici econòmic superior, sinó que han de cooperar per aconseguir el millor bé comú per a la societat. Els valors sobre els quals se sustenta són: dignitat humana,

solidaritat, sostenibilitat ecològica, justícia social i democràcia, amb l'objectiu de frenar la desigualtat social i la destrucció del medi ambient.

Pel que fa a la competició en el medi natural, hem d'afirmar que és tan poc sostenible com el sistema econòmic vigent que la sustenta, per la massificació que comporta i l'erosió que produeix, sense que el practicante en prengui consciència. Per tant, convindrà proposar accions de presa de consciència i organitzar activitats de restauració per compensar-ho. En aquesta línia, abans d'organitzar qualsevol competició en el medi natural s'hauria de realitzar el pertinent estudi d'impacte, sense que això hagués de suposar cap fre per a l'activitat. Per exemple, podria elaborar-se un document estàndard que permetés detectar els possibles efectes de la competició sobre el medi, tal com les zones d'erosió possibles i altres aspectes que es considerin rellevants, amb una proposta final d'una programació detallada

per compensar-ho i, si pot ser, que aquesta compensació pogués formar part de la pròpia competició. Amb premis suculents i reconeixement social per a les programacions més sensibles i generoses amb el medi natural.

D'igual manera, haurien de promocionar-se programes per a l'educació de comportaments i actituds a través dels centres educatius i dels mitjans de comunicació; adequant els camins tal com es feia en el passat, amb empedrats a partir d'un cert grau de pendent, recuperant les parets de pedra caigudes i netejant la vegetació que els envaeixi, a través de l'organització de camps de treball a l'estiu amb grups de practicants, universitaris i escolars.

Així mateix, caldria ser conseqüents amb les activitats esportives que es considerin més agressives amb el medi natural, proposant espais tancats (indoor) per a aquestes pràctiques, especialment les de motor, on resulti més fàcil controlar els seus efectes adversos, reconèixer-los més fàcilment i relacionar-los amb accions de sensibilització.

I finalment, sobre les persones cal dir que en l'educació i en la formació de l'esportista haurien de desenvolupar-se, profundament, tres aspectes summament importants per a aquesta transformació social que es pretén. Pel que fa a la:

1. **Comunicació** (d'interpretar, a comunicar-se). Atès que, en general, ens comuniquem de forma escassa i, a més, solem tenir dificultats per fer-ho, tendim a interpretar l'altra persona sense preguntar-li si més no si el que estem interpretant és cert o no. Per tant, resulta imprescindible aprendre a comunicar-se profundament entre les persones.

2. **Cooperació** (de competir, a cooperar). Com en el paradigma social, econòmic i esportiu en el qual estem immersos, domina el pensament assertiu, convindria dotar-lo amb propostes més integratives que exaltin el valor de la cooperació davant la competició.

3. **Creixement** (de mirar a fora, a mirar cap a dins). En la nostra societat, existeix una tendència generalitzada de buscar fora de nosaltres l'origen dels nostres mals; la responsabilitat sempre acaba sent de l'altra persona o cosa de l'exterior; costa molt mirar dins de nosaltres per veure quina part de responsabilitat es té en cada conflicte que es presenta. Resultaria interessant, doncs, que en l'esport es comencin a introduir elements que afavoreixin el creixement personal i possibilitin el desenvolupament del nou paradigma plantejat.

## Conflicte d'interessos

Els autors declaren no tenir cap conflicte d'interessos.

## Referències

- 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 i 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. (Treball original publicat 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). És sostenible l'esport actual? Una anàlisi des de la perspectiva ètica. *Apunts. Educació Física i Esports* (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*. Mèxic: 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 i 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*. Universitat de Valladolid, Facultat de Ciències Socials, Jurídiques i de la Comunicació.
- Sanchís, I. (31 de març de 2015). Las plantas tienen nuestros cinco sentidos y quince más. *La Vanguardia*. Recuperat de <http://www.lavanguardia.com/lacontra/20150331/54428628868/la-contra-stefano-mancuso.html>
- Seattle, G. J. *La Terra no pertany a l'home. Sinó que l'home pertany a la Terra* (Carta del Gran Cap Seattle al President 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 (edició original de 2012).
- Serrat, J. M. (1973). *Pare. A 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.