

***Deporte sostenible como nuevo impulso civilizador en la sociedad del siglo XXI.***

Revista **Citius Altius, Fortius**, vol.2, nº 1; pp.71-99. Madrid, mayo 2009.

Universidad Autónoma de Madrid/Consejo Superior de Deportes

Francisco Lagardera, *INEFC, universidad de Lleida*

**Resumen**

El deporte es un fenómeno social contemporáneo que ha facilitado el empuje civilizador que supuso la aparición del Estado Moderno. Sin embargo, en los últimos años, amplios sectores de la sociedad parecen tener una evolución hacia modos de relación mucho más refinados y civilizados de lo que representa hoy la competición deportiva así como la cultura y usos sociales que de ella se desprende. Desde esta perspectiva algunas modalidades deportivas comienzan hoy a considerarse prácticas poco o nada sostenibles.

La aparición del deporte sostenible como un tipo de práctica cotidiana, consciente, equilibrada, prudente y adaptada a las necesidades personales, puede suponer un renovado impulso civilizador en la sociedad del siglo XXI, de ahí la necesidad social de preparar profesionales altamente cualificados en este ámbito de la vida social.

**Palabras clave**

Deporte sostenible, proceso civilizador, ejercicio físico consciente, atención plena

**Abstract**

Sport is a contemporary social phenomenon that has facilitated civilised development, which appeared with Modern State. Nevertheless in the last years a wide sector of society appeared to have progressed towards types of relationships which are much more refined and civilised, that are represented today in sporting competition in how the cultural and social uses that depend on them. From this perspective some sports starting these days are not able to be sustainable.

The appearance of a sustainable sport as a type of every day practice, conscious, balanced, prudent and adapts to personal needs can suggest a renewed civilised impetus in 21<sup>st</sup> century society, and from this social necessity to prepare highly competitive professionals in this ambitious social life.

**Key words**

Sustainable sport, civilizing process, conscious physical exercise, mindfulness

## Introducción

Lo que se conoce actualmente como deporte es un fenómeno social característico de la contemporaneidad. Todo el mundo sabe lo que es este pasatiempo convertido en un gran espectáculo de masas, pero pocos estudiosos han sido capaces, como lo hizo Norbert Elias (Elias, N. y Dunning, E., 1992, p.157-184), de explicar tan claramente sus orígenes, evolución y función civilizadora en las sociedades modernas.

Parece claro desde una perspectiva histórica de larga duración, que el deporte ha significado un fuerte impulso civilizador en las sociedades modernas de los siglos XIX y XX, pues ha sido capaz de divulgar entre grandes masas de población, merced a su rápida penetración en el tejido social, valores tan abstractos como la igualdad, la justicia o el progreso.

*“Los datos de que disponemos sugieren, por tanto, que las dos primeras fases principales del desarrollo inicial del deporte moderno implicaron una transformación hacia una mayor civilización. Es decir, a medida que se fueron desarrollando en Gran Bretaña durante los siglos XVIII y XIX, deportes como el boxeo, la caza del zorro, el rugby y el fútbol representaron la eliminación de ciertas formas de violencia física y la exigencia general de que los participantes ejercieran un control más estricto sobre el contacto físico y los impulsos agresivos de origen social, para los cuales el deporte sirve como vía central de expresión, y que, en cualquier caso, pueden surgir en cualquier actividad competitiva”* (Dunning, E., 2003, p.80).

En estos más de doscientos años de existencia, el deporte ha sido capaz de difundir por todo el planeta el respeto a las reglas como una de los rasgos más civilizados de la modernidad, de modo que actualmente la cultura deportiva que de sus instituciones emana, ha logrado erigirse en estandarte de una sociedad deportivizada (García Ferrando, M., Puig, N., y Lagardera, F., 2002), de acuerdo a un patrón cultural que responde a un sistema ético y de valores propio de las clases medias burguesas europeas y americanas del siglo XIX, que se ha universalizado a lo largo del siglo XX, es decir, globalizado.

Pero la sociedad cambia sin cesar, ahora mismo, en la primera década del siglo XXI, a un ritmo frenético, y aquel deportarse, *deportare* o divertirse en el más amplio sentido de la palabra, que hizo fortuna en los territorios de lenguas romance en los siglos XI y XII, vuelve ochocientos años después a nutrir el significado del anglosajón *sport*, competición reglada por excelencia, lógica que ha alimentado la construcción del entramado institucional deportivo archiconocido: clubes, federaciones y movimiento olímpico. Actualmente, por mor de la cultura deportiva, tan arraigada en la sociedad contemporánea, cualquier manifestación motriz se interpreta y denomina deporte: andar, correr, saltar, bailar..., toda acción motriz ostenta la etiqueta de deporte, aunque no se compita y por tanto, se estén alejando este tipo de prácticas motrices de la lógica del deporte que se ha ido construyendo en los últimos doscientos años.

El deporte se gestó como fenómeno social en el mismo contexto histórico en el que surgió la ciencia, la reforma protestante, la Ilustración, la racionalización de la economía con la

revolución agrícola y la revolución industrial o el desarrollo del parlamentarismo como sistema político, es decir, es un fruto de la modernidad y como tal está sometido a los mismos impulsos ideológicos, de ahí su arraigo y fortuna en una sociedad en donde el imperio de la razón se ha impuesto como forma de interpretar la realidad y el desarrollismo económico como la mejor vía para generar riqueza y felicidad en los seres humanos.

Pero todos estos valores y modos de vida comenzaron a quebrarse a mediados de la década de los setenta del siglo XX. La primera gran crisis energética supuso la alerta roja que se cernió sobre las sociedades opulentas, que basan su riqueza en una economía desarrollista que estimula el consumo sin límites. Por entonces se iniciaron estudios que muy pronto alertaron de la existencia de límites en un planeta finito como lo es la Tierra (Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J., 1972), que cada vez está más y más lleno (Novo, M., 2006) de personas, de desechos, de productos de todo tipo y en donde la tierra virgen, el aire puro o el agua limpia comienzan a escasear, y fue entonces cuando la ecología aplicada comenzó a describir escenarios muy preocupantes.

A partir de la primera crisis energética, en los primeros años de la década de los ochenta del siglo pasado, comenzaron a proliferar asociaciones y agrupaciones de carácter ecologista, que orientadas por muy distintos objetivos y postulados éticos e ideológicos, todas ellas tenían en común el propósito de reconciliar a los seres humanos con el medio natural del cual dependen; y es que entre los problemas surgidos en el último tercio del siglo XX destaca sobremanera el de la crítica situación en que se encuentra lo que Boulding (1970) ha llamado, con una sugerente metáfora, la «Nave Espacial Tierra». Y es que el crecimiento económico que ha tenido lugar a ritmo acelerado desde los años cuarenta hasta el presente ha producido un fenómeno dual: una fuerte mejora del bienestar y calidad de vida para una buena parte de la población de los países más avanzados, y como consecuencia no deseada, ni prevista, de dicho crecimiento, una alteración como no se recuerda históricamente de los ciclos de la naturaleza, que son básicos para su regulación y sostén.

En este contexto, la opinión mundial se despertó súbitamente del sueño de un crecimiento económico ilimitado, con la publicación en los años setenta de sendos informes del Club de Roma, titulados con toda intencionalidad *Los límites del crecimiento* (Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J., 1972) y *La humanidad en la encrucijada* (Mesarovic, M., y Pestel, E., 1975).

La tesis del crecimiento cero propuesta por estos primeros informes del Club de Roma no se ha seguido en la realidad de la política económica de ningún país, pero al menos hay que reconocer a esta primera generación de informes y diagnósticos globales la difusión mundial de la existencia de límites naturales del planeta Tierra.

En la década de los ochenta comenzó a tomar forma la noción de desarrollo sostenible que surgió de los planteamientos doctrinales de Huber (1985), al intentar aunar y hacer compatible el giro ecológico con el sistema industrial de producción, haciendo viables un desarrollo continuo y uniforme y la preservación del medio (García Ferrando, 1995, p.287).

El concepto de desarrollo sostenible, convertido en la década de los noventa en un paradigma emergente, trataría en último término, de sustituir la economía del *cow-boy* (sin límites), por la del astronauta (que vive en una nave espacial, la Tierra), lo que supone entender que *“las fronteras y los continentes vírgenes por explotar se han terminado. Esta tierra cerrada, completa, requiere de unos principios económicos diferentes de los de la tierra abierta del pasado”* (Racionero, 1983, p.32).

La teoría Gaia, elaborada por el británico J. Lovelock (1993), que mostraba cómo en la evolución desde lo simple a lo complejo siempre se producen procesos de equilibrio y regulación, que requieren de una interacción constante e íntima entre el medio y sus habitantes o la constatación de que la huella ecológica del desarrollo humano se había ya extralimitado, superando la capacidad del planeta para absorberla y reciclarla (Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J. 1992) supusieron un gran aldabonazo, no tan solo científico, sino social y económico, en torno a la necesidad de convertir a la sostenibilidad en un asunto de interés mundial.

Aunque los debates que han tenido lugar en los foros internacionales en las dos últimas décadas a partir de la Cumbre de la Tierra en Río de Janeiro en 1992, así conocida la conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo, no han conducido a que sus conclusiones y recomendaciones se hayan aplicado de una manera consistente, sí que hay que reconocer que el debate iniciado en los noventa ha conseguido extender la conciencia ecológica entre amplias capas de la población mundial, particularmente en los países más desarrollados.

A pesar de la ambigüedad y falta de precisión que parece aportar el término sostenibilidad, la próxima revolución que va a cambiar la vida sobre el planeta será sin duda la revolución sostenible (Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J., 2006), es más, de hecho estamos ya inmersos en este proceso, complejo y lento que sigue avanzando a pesar de las resistencias, pues está emergiendo un nuevo modo de vivir y de interpretar la realidad. *“El movimiento ecologista multifacético que ha surgido desde finales de los años sesenta en la mayor parte del mundo, con fuertes pilares en los Estados Unidos y la Europa del Norte, se encuentra en buena medida en el origen de la inversión espectacular de los modos en que concebimos la relación entre economía, sociedad y naturaleza, induciendo, así, una nueva cultura”* (Castells, M., 1998, p.136).

El siglo XXI inicia su primera década sumido en una crítica situación económica y financiera que cuestiona muy seriamente el desarrollismo impuesto por la ley del mercado,

postulado neoconservador que ha sido criticado muy duramente por las organizaciones y pensadores que han asumido desde hace tiempo el paradigma sostenible, como única vía capaz de sacar a la humanidad y al planeta en su conjunto de la profunda crisis en que se haya inmerso. ¿En esta coyuntura histórica y social puede el deporte seguir representando un fenómeno civilizador o se encuentra ya superado por impulsos y tendencias sociales mucho más civilizadas? ¿Sigue manteniendo el deporte ese empuje civilizador que tanto favoreció el desarrollo social o se está convirtiendo en una losa conservadora para el avance civilizador?

## ¿Qué es la sostenibilidad?

El término sostenible no es nuevo, ya que empezó a utilizarse a comienzos del siglo XVIII en Alemania como referencia a la crisis en la producción de madera como combustible, en aquella época básico en la incipiente producción industrial.

Lo sostenible es aquello que se sostiene, que se mantiene firme y en equilibrio. Puede también extenderse a los procesos complejos como la vida, la sociedad o la economía y entonces puede entenderse que se trata de sistemas capaces de mantenerse o sostenerse por sí mismos, que persisten en equilibrio porque existe en ellos una reposición constante de energía y recursos que les permite sustentarse, en definitiva ser sostenibles.

En la década de los ochenta del pasado siglo, se creó en la ONU una comisión para el estudio de los problemas del medio ambiente presidida por Gro Harlem Brundtland, que en 1987 llegó a definir el desarrollo sostenible *“como aquel que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras de satisfacer las suyas”* pero también que *“requiere la satisfacción de las necesidades básicas de todos, en particular las de los más pobres, a las que se debería otorgar prioridad preponderante”* (Edwards B., 2004, p.7), así mismo, este informe señalaba la existencia de al menos cinco clases de capital: *“social, económico, tecnológico, medioambiental y ecológico”* (Edwards, B. 2004, p.8). Es importante destacar que este informe hace extensiva la noción de sostenibilidad no solo a la economía y el medio ambiente, sino también a la esfera social, lo que tiene importantes consecuencias, pues se admite que la implicación en el desarrollo sostenible es un problema que afecta a todos los habitantes del planeta.

A pesar de que *“la sociedad mundial todavía intenta comprender la noción de sostenibilidad, un término que sigue siendo ambiguo y del que se abusa ampliamente”* (Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J., 2006, p.14) cada vez se extiende más y se aplica en muy diversos ámbitos de la actividad humana.

*“La sostenibilidad debe concebirse como el horizonte que dinamiza a una sociedad hacia el equilibrio ecológico, la equidad social y la diversidad cultural. Así entendido, este concepto nos remite tanto a la acción (el proceso de desarrollo sostenible) como a las metas de esa acción (que nos orientan hacia un desarrollo viable) y plantea la necesidad de una fuerte coherencia*

*entre los objetivos que perseguimos al adoptar las políticas y estrategias de desarrollo y los medios, modelos de conocimiento y estrategias que utilizamos para alcanzarlo” (Novo, M., 2006, p.152).*

Pero también puede hacerse extensiva esta noción a la vida humana, la de cada ser humano, puesto que en la medida que se toma conciencia (se piensa en las consecuencias globales) y se actúa (localmente, en el ámbito de la realidad cotidiana) se puede entender la sostenibilidad como un modo de vida equilibrado, saludable y placentero, que no requiere de consumos desmesurados en ningún ámbito de la vida, por lo que hoy es posible, en el marco de las sociedades desarrolladas, lograr vivir mejor con menos (menos coches, menos casas, menos energía, menos dinero...), como un modo sostenible de hacer viable que los miles de millones de personas que viven en la escasez logren alcanzar un tipo de vida digno, sin poner en quebranto un desarrollo sostenible en todo el planeta.

La sostenibilidad entendida como sostén regulador de una vida digna y en equilibrio armonioso con el entorno, implica de inmediato cuestionar la idea de individualidad como acto egoíco que busca sobre todo el interés personal, sino que cabe entenderlo como proceso de individuación, como personalización y singularidad de cada sujeto social, que ostenta toda una serie de derechos que le igualan al resto de congéneres, pero no como sujeto de competencias a partir de las cuales le es lícito acumular dinero, poder, fama, casas, tierras y cosas sin ningún tipo de límite.

También cabe cuestionar la idea de progreso como crecimiento y desarrollo sin límites. En un planeta lleno y cada vez más limitado el desarrollismo depredador ya no puede tolerarse. No es admisible el crecimiento a cualquier precio.

Sostenibilidad implica de inmediato referencia a colectividad, pero más extensivamente a toda la comunidad de vida y al medio ambiente que la hace posible. Resulta estúpido el acaparamiento de bienes materiales cuando está en peligro la supervivencia de la vida. ¿Para qué sirven todas las riquezas y oropeles terrenos si el don más preciado, la vida, está en peligro?

Estamos viviendo en la antesala de una gran revolución, muy posiblemente ya estamos inmersos en este complejo y lento proceso. Se trata de la revolución sostenible. Está emergiendo una nueva cultura: biocéntrica, sostenible, popular, equitativa, la que señala que es posible vivir mejor con menos, que colaborar, mostrarse generoso y solidario, manifestar buenos deseos y realizar el bien es una muestra de inteligencia sostenible, resultando a la larga mucho más rentable que la mera acumulación de bienes.

Muchas empresas ya están reorientando sus oportunidades de negocio al rebufo del cambio climático (El País, 2007), uno de los indicadores más claros y ruidosos de las extralimitaciones del desarrollismo económico. El desarrollo sostenible es cada día más rentable y en los próximos años lo será mucho más. No existe otra salida: o nos pasamos todos a la

sostenibilidad o corremos un serio riesgo de colapso de nuestra civilización, incluso hay quien asevera que este colapso es ya irremediable (Lovelock, J., 2007).

Está emergiendo con inusitada fuerza, dada su necesidad, el paradigma sostenible, que ostenta un referente económico nuevo y transformador, el desarrollo sostenible. “*No hay ninguna posibilidad de elevar los niveles de consumo para todos a los niveles que ahora gozan los ricos. Todo el mundo debería ver satisfechas sus necesidades materiales básicas. Las necesidades materiales que van más allá de estos límites deberían satisfacerse únicamente si ello es posible, para todos, dentro de una huella ecológica sostenible*”e (Meadows, D.H., Meadows, D.L., y Randers, J., 2006, p.431). La sostenibilidad también implica un nuevo referente cultural, pues arrincona definitivamente el antropocentrismo racionalista que se hizo fuerte con la Modernidad para expresar que la especie humana forma parte de la comunidad de vida planetaria y que por su desarrollo cultural y tecnológico está moralmente obligado a su cuidado y protección, sustituirlo por un biocentrismo mucho más sensato y real. En vez de explotar el planeta la nueva cultura aboga por su cuidado, por limpiar y proteger el espacio que se nos ha sido dado para vivir con dignidad.

Esta nueva cultura ha dejado ya de ser marginal y avanza exponencialmente en su urgente necesidad por convertirse en popular. *La revolución de la sostenibilidad será orgánica. Surgirá a partir de las visiones, deducciones, experimentos y acciones de miles de millones de personas. La tarea de llevarla a cabo no recae en las espaldas de ningún individuo o grupo. Nadie se llevará el crédito, pero todos pueden contribuir* (Meadows, D.H., Meadows, D.L., y Randers, J., 2006, p.419).

El acceso a la información, el trabajo colectivo y coordinado en red sin jerarquías, las visiones y sinergias multitudinarias, las acciones locales y humildes, la voluntad de aprender, el amor al planeta y a toda la comunidad de vida o los lazos de amistad y solidaridad establecidos con los más necesitados van lenta pero inexorablemente abriendo paso a un nuevo tipo de sociedad y de vida. No se trata de una moda, sino de una necesidad vital y crucial, mundial, afecta a todas las personas y a todos los territorios, esta conciencia de colectividad planetaria es la nueva conciencia sostenible, la emergencia de una cultura que ya está haciendo temblar las más recalcitrantes resistencias, la del individualismo exacerbado y la cortedad de miras (ya inventarán algo, ya solucionarán el problema los políticos...). No se trata de cambiar la basura de sitio, de no verla, de cerrar los ojos o de esconder la cabeza detrás de una sábana, sino de no generar basura, de reciclarla, de aprovecharla, de actuar con amor y compasión hacía cualquier manifestación de vida, empezando por la propia, amando, cuidando y respetando la propia vida y por extensión a todo el planeta.

Este es el primer paso de la revolución sostenible: aprender a amar la propia vida y cuidarla, tener voluntad de progresar muy lentamente pero sin pausa, distinguiendo claramente las inclinaciones del gusto (muchos de ellos no sostenibles) de las propias necesidades, para ello

hay que entablar un diálogo franco y sereno consigo mismo, con la propia realidad corpórea y sensitiva, apaciguando la mente y sintiendo el palpito de la propia vida. Recabando información del propio cuerpo, pero también de fuentes externas, comparando y tomando decisiones, cometiendo errores, pues difícilmente se aprende sin ellos, siendo condescendiente con los progresos y retrasos, abriéndose a otras experiencias, compartiéndolas con otras personas.

El primer paso de la revolución sostenible se da de bruces hoy con una cultura física poco o nada sostenible, que requiere ser drásticamente transformada en una nueva cultura física, obviamente, junto a una nueva educación física que necesita ser sostenible, pero también de un nuevo deporte, de un deporte sostenible que sea eminentemente respetuoso con la persona, con sus límites, que no se asuman riesgos innecesarios y que se lleven a cabo prácticas cotidianas con la finalidad de restaurar los daños ocasionados, de cuidado, de reposo, de modo que el deportista, que tanto y tanto exige de su cuerpo, aprenda a cuidarlo y darle todo lo que necesita para que sea capaz de vivir de modo apacible, feliz y sano.

Adscribirse a esta nueva cultura sostenible, a esta gran revolución ya en marcha requiere tomar conciencia, cambiar el estado de ánimo, pero sobre todo implica dar inicio al actuar, comenzar a tomar decisiones que afecten a la propia vida y a partir de aquí sumarse como una gota de agua a la ola gigantesca que está transformando el mar, aunque no sepamos exactamente como ni cuando se producirá el vuelco definitivo.

*“Es tan imposible actualmente para nadie describir el mundo que podría evolucionar a partir de una revolución de la sostenibilidad como lo pudo haber sido para los agricultores del año 6000 a.C., prever los campos de maíz y soja de la moderna Iowa, o para un minero inglés de 1800 imaginar una línea de montaje automatizada de Toyota. Al igual que las otras grandes revoluciones, la próxima revolución de la sostenibilidad también cambiará la faz del territorio y los cimientos de las identidades humanas, sus instituciones y culturas. Al igual que las anteriores revoluciones, necesitará siglos para desarrollarse plenamente, aunque ya esté en marcha”* (Meadows, D.H., Meadows, D.L., y Randers, J., 2006, p. 419).

## **De la huella deportiva al deporte sostenible**

Ha habido, hay y habrán muchísimas resistencias a aceptar el paradigma sostenible en cualquiera de los ámbitos de la actividad humana, pero sobre todo a aplicarlo con todas las consecuencias. Hay una intencionada ambigüedad en torno al mismo concepto de sostenibilidad. Existe una sostenibilidad débil y una sostenibilidad fuerte. Una sostenibilidad ortodoxa y una sostenibilidad realista. Unos se aferran a la necesidad y a la urgencia, otros a la pretensión de no alarmar para generar un colapso provocado, aunque no sea deseado.

*“Al informe Brundtland, paradigma del concepto de desarrollo sostenible de los gobiernos de los países ricos, se le saludó primero como una buena iniciativa, y se le criticó después por considerársele un maquillaje superficial, ya que en las páginas que siguen a la definición de desarrollo sostenible se confunde desarrollo con crecimiento.*



*Para la Comisión que elaboró el informe, cuando el mundo estabilice su población en el siglo XXI, el incremento en la producción industrial se habrá multiplicado de 5 a 10 veces.*

*Pero es difícil entender cómo podría el mundo multiplicar por cinco su actividad industrial cuando, con los patrones de impacto actual, hemos visto que la duplicación puede ser imposible” (De Castro, C., 2004, p. 53).*

No es lo mismo desarrollo sostenible que desarrollo sostenido. En este momento histórico se hace necesario aplicar otros índices para valorar la riqueza de los países, de las regiones y también de las personas. La huella ecológica es un indicador que es imprescindible tenerlo en cuenta de manera cotidiana para cuando se emprende cualquier acción.

El concepto de huella ecológica resulta decisivo para valorar la calidad de la riqueza de los países, medidos actualmente en términos del PIB (Producto Interior Bruto), y establecer sus límites e implicaciones de cara a un inmediato futuro.

*“Este concepto fue acuñado por Mathis Wackernagel y sus colaboradores en un estudio realizado para el Consejo de la Tierra en 1997. Ellos estimaron cuánto terreno sería necesario para suministrar los recursos naturales consumidos por la población de algunos países y para absorber sus residuos. Más tarde, esta expresión fue adoptada por el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), que desde entonces viene publicando periódicamente datos sobre la huella ecológica de más de 150 países” (Novo, M., 2006, p.78).*

La huella ecológica aumenta cada vez que la especie humana utiliza más tierras para producir alimentos, fibras industriales, tala bosques, aumenta la tierra urbanizable, genera nuevas infraestructuras de transporte o sigue aumentando las emisiones de CO<sub>2</sub>.

*“Incluso si estas últimas emisiones no se absorben en los bosques (y en vez de ello se acumulan en la atmósfera), la huella ecológica –la superficie que habría sido necesaria para la absorción si se quisiera evitar que el CO<sub>2</sub> se acumulara en la atmósfera- aumenta. Así es como puede desencadenarse la extralimitación, hasta que la acumulación de gases de efecto invernadero fuerce un cambio del comportamiento humano que reduzca la huella ecológica” (Meadows, D.H., Meadows, D.L., y Randers, J., 2006, p. 451).*

Cada vez se habla más de la huella ecológica pero también conviene tener en cuenta la huella social como *“la marca o impacto del estilo de vida occidental sobre el resto del mundo, por efecto de los modelos económicos, los medios de comunicación social, el turismo de masas...” (Novo, M., 2006, p.78).*

Otra dimensión de la huella social podría hacer referencia también a una huella en el estilo de vida, como puede ser el impacto que el modo de vivir (trabajo, descanso, hábitos alimenticios, ejercicio físico, sedentarismo...) tiene en el bienestar y la salud de las personas. En este punto también cabe hacer referencia a la huella deportiva como el conjunto de secuelas desfavorables para el bienestar e incluso la salud que tiene la práctica deportiva cuando se lleva a cabo sin tener en cuenta medidas de compensación, prudencia y recuperación.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) en un informe publicado en la revista *Pediatrics* (La Vanguardia, 2007) alerta de los peligros del entrenamiento deportivo en niños y adolescentes en intensidades y modos poco o nada tolerables por su organismo. El presidente de la Societat Catalana de Pediatría (SCP) manifestó a este periódico que el tema es también en Cataluña muy preocupante.

Conviene tener muy en cuenta que no existe una práctica deportiva que no deje su huella, una huella deportiva que no resulta siempre benefactora. Muy pocos son los deportistas que se libran de este impacto negativo para su bienestar, aunque esto no implique que tenga en todos los casos graves consecuencias para su salud. Tan solo aquellos deportistas que han practicado diversas e incluso muchas modalidades deportivas a lo largo de su vida, se libran de malformaciones, desequilibrios, disimetrías, hiper extensiones articulares, hipertrofias musculares, escoliosis deformantes y otros muchos procesos poco favorables para mantener una vida en equilibrio y bienestar.

La práctica deportiva suele ser muy divertida, estimulante, excitante e incluso emocionante, pero para que resulte saludable se requiere llevarla a cabo de un modo sostenible, es decir, que sirva de soporte o de sostén para una vida más saludable, con mayores recursos energéticos y vitales, que aliente el dinamismo y el bienestar físico, psíquico, emocional y social.

Para que una práctica deportiva pueda denominarse sostenible necesita estar regida por los principios siguientes:

- 1) De precaución. *“Cuando una actividad supone algún tipo de riesgo, el principio de precaución nos dice que debemos adoptar todas las medidas necesarias para minimizar o anular ese riesgo”* (De Castro, C., 2004, p.24).
- 2) De individuación o personalización, de modo que cada persona pueda practicar el tipo de ejercicio que debido a sus condiciones físicas y rasgos morfológicos mejor logre adaptarse su cuerpo.
- 3) De la diversidad y equilibrio, que requiere que una persona a lo largo de su vida haya sido capaz de practicar del modo más equilibrado posible, modalidades deportivas y ejercicio físico pertenecientes a todos los dominios de acción motriz (Parlebas, P., 2001, p.161), dado que las monodietas, tanto en la alimentación como en la ejercitación física o en el deporte, si se prolongan más allá de tres semanas, salvado su efecto terapéutico transitorio, suele tener consecuencias lesivas para el bienestar, incluso para la salud.

Es por esto que un deportista que está sometido a una carga de ejercicio físico reiterativa y persistente: correr, ir en bicicleta o nadar, por ejemplo, tiene que dedicar gran parte de su inversión en práctica motriz a llevar a cabo trabajos compensatorios: estiramientos, relajación, vibraciones, inversiones posturales o de liberación articular, de manera cotidiana y

mucho más intensa y sostenida que cualquier otra persona, precisamente por estar su cuerpo sometido a unas presiones y exigencias que ponen en riesgo el principio de precaución.

Este es el rasgo dominante del deporte sostenible que no se transmite a la juventud, que no surge en los medios de comunicación, y lo peor, que no se practica en los establecimientos docentes ni en las escuelas deportivas. De modo que practicar deporte es un entretenimiento muy divertido, que está orientado en relación al gusto e inclinación personal, pero que no supone, de entrada, ningún tipo de compromiso ni precaución. Resulta imprescindible que desde la universidad y la investigación científica, se trate de divulgar la necesidad de una cultura física adecuada, saludable y educativa, que tendría, de modo general, que aplicar los tres principios ineludibles del deporte sostenible.

La sostenibilidad en el deporte no hace referencia tan solo a propiciar unas instalaciones deportivas sostenibles, respetuosas con el entorno; o abogar por un uso sostenible del medio natural aunque sea en detrimento de un hipotético desarrollismo local o comarcal, *“hay un punto en que las influencias negativas sobre el medio natural y sobre la distribución desigual se hacen mucho más significativas que los beneficios de tipo personal sobre un número limitado de sujeto”*s (Faleroni, C., 2001, p.290), sino que la sostenibilidad comienza y acaba en el mejor sustento vital de la persona humana como deportista y practicante, y en este sentido se hace necesario hoy un deporte sostenible que aplique de manera inexorable los principios anteriormente mencionados.

El concepto de resiliencia se utiliza de modo sinérgico y combinado con el de sostenibilidad y desarrollo sostenible, teniendo importantes connotaciones en el mundo del deporte, y por tanto, en relación al concepto de deporte sostenible que se acaba de explicar.

La resiliencia es una propiedad de los metales que los hace especialmente resistentes en condiciones adversas. También se aplica a los sistemas vivos, a las personas

*“cuando en condiciones adecuadas son capaces muchas veces de utilizar a su favor eventos o circunstancias que inicialmente se presentan como negativos.*

*Un sistema resiliente es aquel que tiene capacidad suficiente para afrontar las discontinuidades, las fases críticas, las circunstancias difíciles, encontrando en ellas elementos de oportunidad que le permiten reconvertir esos aspectos negativos en ventajas y ocasiones para mantener, incluso a veces mejorar, su situación.*

*Desde el punto de vista ecológico, la resiliencia es la capacidad de los ecosistemas para anticiparse y sobreponerse a las perturbaciones y desarrollar una adaptación creativa ante las situaciones de cambio, sin alterar su integridad ecológica. En los sistemas sociales y humanos, se trata igualmente de la capacidad para prever o hacer frente a las alteraciones bruscas, desarrollar mecanismos de adaptación al cambio, reorganizarse y autoorganizarse en condiciones alejadas del equilibrio.*

*Los sistemas complejos adaptativos son sistemas resilientes, tanto en el ámbito físico-natural como en el social y humano”* (Novo, M., 2006, p. 253).

Un deportista en activo puede considerarse un sistema resiliente, ya que las situaciones que genera el enfrentamiento deportivo, exige de los actores grandes dosis de coraje, de esfuerzo, de voluntad, de constancia, de sufrimiento, de sobreponerse a las dificultades, de no dar ninguna situación por perdida porque siempre hay una oportunidad para remontar y lograr el éxito apetecido.

Un deportista es un experto resiliente, un resistente optimista y esperanzado que se sobrepone a la adversidad, pero no tan solo esto, sino que es capaz de absorber y utilizar las energías de los deportistas adversarios manifestada a través de estrés, tensión agonal, preocupación, exceso de confianza, soberbia y otras muchas, para transformar una situación difícil y cercana a la derrota en otra favorable que conduzca a la victoria.

El enfrentamiento deportivo desencadena mecanismos de *feed back* constantes que informan al deportista de los errores propios y ajenos, pero también de mecanismos de *feed before*, de anticipación, mediante los cuales es capaz de prever los comportamientos motores de sus adversarios, se trata de una semiótica (Parlebas, P., 2001), es decir, un contexto en el que las conductas motrices de los compañeros y de los adversarios pueden ser interpretadas como signos, los praxemas.

Esta característica del enfrentamiento deportivo pone en disposición a todos los deportistas en activo de usar su resiliencia para aprovechar tanto el entrenamiento como la competición deportiva, de modo que se convierta en una práctica sostenible, es decir, en una actividad que además de divertir, entretener, lograr éxitos, fama, marcas o trofeos, sea proclive al mantenimiento y mejora de las condiciones de vida, disminuya o elimine los riesgos innecesarios, incluso si es a costa de bajar las expectativas de éxito, porque la vida humana no es reemplazable en ninguna circunstancia.

## **La sostenibilidad en el deporte de alto rendimiento**

¿Es la competición deportiva sostenible? Se preguntaba Klaus Heinemann en el Forum de Barcelona: ¿Es sostenible el deporte actual? Tratando de realizar un análisis desde la perspectiva ética, resultando que lo que el maestro Cagigal (1979) denominaba deporte-espectáculo, muy distante ya en aquella época al siempre ponderado y laureado deporte-praxis, no pasa el filtro de la dignidad humana pues “*el cuerpo se convierte en un factor de riesgo dentro de la historia del deporte*” (Heinemann, K., 2004, p.14) habida cuenta de la intensa presión competitiva a la que están sometidos los deportistas (entrenadores, clubes, prensa...), de la carga exagerada en la intensidad y duración de los entrenamientos o de los abusos en la aplicación al deporte de las producciones tecnológicas modernas; tampoco pasa el filtro de la igualdad de oportunidades, el gran blasón de la cultura deportiva y del liberalismo a ultranza, dado que el doping, en cualquiera de sus versiones, más química o menos biológica, está

emponzoñando y desprestigiando aceleradamente el valor de la igualdad en aras de un mercado que exige un consumo del espectáculo deportivo más emocionante, más excitante, y más competitivo.

Aunque no existen datos empíricos que así lo atestigüen, por motivos obvios, la mayor presión competitiva exigida día tras día a clubes y deportistas parece contraponerse a la exigencia ética de una competición limpia, de modo que esperar y exigir más éxitos y mejor rendimiento deportivo aparece como una espiral que enturbia la añorada pureza competitiva. Las autoridades deportivas parecen perseguir el fraude por un lado y cerrar los ojos por otro, tratando de justificar lo injustificable en aras de un hipotético bien público, el gran espectáculo deportivo, aunque se sepa que unos y otros, en la medida que los avances tecnológicos logran colarse entre los controles, tratan de avanzar por el camino del fraude. Todo vale si finalmente se logra conquistar el récord o el trofeo, aunque sea con disimulo.

Pero existen investigaciones sociológicas realizadas con rigor que permiten realizar afirmaciones tan contundentes como que “*los deportistas profesionales se enfrentan al dolor de modo activo*” (Waddington, I., 2004, p.27) manifestada así mismo en el Forum de Barcelona, como testimonio de la investigación llevada a cabo por un grupo de sociólogos de la universidad de Leicester en torno a los jugadores profesionales de la Primera División de fútbol inglesa, en donde alguno de los informantes, futbolista en activo de la primera división británica, manifiesta que: “*No hay ningún jugador que salga a jugar al 100% de estado físico*” (Waddington, I., 2004, p.30).

Existe además la inmensa panoplia de ciencia ficción construida en torno a los efectos salubres casi mágicos e instantáneos de la práctica deportiva, de modo que, entre el inmenso prestigio social de los grandes campeones por una parte, y el constante bombardeo por parte de la estructura sanitaria hegemónica, de que la práctica deportiva es sinónimo de salud, por otra, millones de personas, especialmente jóvenes, en todo el planeta se lanzan como posesos a la práctica deportiva estando convencidos de que por el solo hecho de jugar al fútbol, de ir en bicicleta o correr campo a través, están haciendo una pingüe inversión en su salud, aunque no descansen, no se entrenen lo suficiente, se alimenten de manera desequilibrada, fumen o consuman alcohol; cuando precisamente por el hecho de someter a su cuerpo al estrés de la competición deportiva, cualquiera que sea su categoría o nivel competitivo, tendrían que cuidarse con devoción beatífica y disciplina monjil, para, cuanto menos, eludir altos niveles de riesgo para su integridad física y su salud.

Ni la lógica del deporte, que exige del practicante una tensión agonal intensa, exacerbada con demasiada frecuencia, ni las cargas de entrenamiento más genéricas, ni los constantes riesgos de lesión al que someten los deportistas a su cuerpo, son asimilables a la idea de sostenibilidad, como estrategia que tiende a minimizar los impactos y los riesgos. En el caso concreto del deportista representaría un estar sometido a un tipo de entrenamiento y a una

competición que no comprometiera para nada las prestaciones físicas, psicológicas y emocionales del cuerpo humano para el resto de la vida, pues muy al contrario de lo que dicen investigaciones médicas con la OMS a la cabeza, el deporte pone en serio riesgo la salud y no a la inversa como se quiere hacer creer.

El deporte espectáculo, de elite o de alta rentabilidad económica, somete a los deportistas a unas prestaciones que ponen en riesgo su salud, a pesar de la larga cohorte de sanitarios distinguidos que viven en sus inmediaciones, medicina paliativa y rehabilitadora, pero en nada preventiva. ¿No son los deportistas de la más altas competiciones los mejor pagados? ¿Por qué no son los mejor cuidados? ¿Por qué no se cuida con esmero la salud de los deportistas aunque vaya en detrimento del éxito transitorio? ¿Si el deportista del más alto nivel somete a su cuerpo a exigencias exuberantes y casi inhumanas no es lógico que se prepare de manera concienzuda y tenaz, no solo hasta o para alcanzar el éxito deportivo, sino para asegurar una vida digna y saludable? ¿No es acaso la persona que más y mejor debe cuidarse? Un deportista de alta competición tiene que vivir como un monje dedicado a entrenar, a descansar y a alimentarse adecuadamente si pretende salvaguardar su integridad física y optar a un rendimiento máximo.

La terrible paradoja es que se desdibuja, se esconde o no se da la necesaria información en torno a la vida y sistemas de entrenamiento al que se ve sometido un deportista de alto nivel, de modo que a la sociedad, y especialmente a los niños y jóvenes, llega el mensaje del triunfo fácil, de la fama, del éxito, del puro divertimento, de manera que, aunque no se llegue a los más altos niveles de la competencia, al que solo llegan unos pocos superdotados, la práctica deportiva por mero divertimento, por el goce exuberante de competir activamente, es frutiva, bondadosa y saludable por excelencia.

Se aduce también, como argumento a la contundencia de los datos cada vez más escalofriantes de lesiones y abusos de dopaje, que el riesgo deportivo va asociado al deporte profesional y competitivo al más alto nivel y prestación, de modo que los paseos dominicales en bicicleta, aunque supongan recorridos casi centenarios en kilómetros, el partido de fútbol con los amigos del fin de semana o las diversas modalidades deportivas en competiciones infantiles o juveniles son otra cosa, pues se respeta el más puro espíritu del ideal deportivo. Éstas si son prácticas deportivas saludables por suponer momentos de recreo y excitación altamente satisfactoria; este es el deporte-praxis tan estimulante, saludable y formativo. Pero no se trata más que de una falacia contumaz e interesada.

La práctica deportiva es y puede ser muy divertida, resulta altamente excitante y desata torrentes emocionales y de pasión incontenibles, este es un rasgo incuestionable, pero otra cosa muy distinta es aducir que se trata de una práctica educativa y además sana. Aunque lo que no resulta en ningún caso es una práctica sostenible, al menos no es lo habitual, ni es un valor instaurado en la cultura deportiva actualmente hegemónica en el mundo.

Los postulados e investigaciones médicas en torno al carácter saludable de la práctica deportiva parten de un error de principio, de una definición errónea del problema a investigar, posiblemente debido a una formación médica basada en la patología, pues se sigue poniendo un desmesurado énfasis en los síntomas de la enfermedad y no se parte de un estudio concreto y general de lo que se considera sano y normal, lo habitual en la vida de un ser humano que vive en equilibrio y armonía. El cuerpo humano ha evolucionado a lo largo de millones de años adaptándose a la necesidad de una ejercitación física constante, es más, la motricidad ha tenido en la evolución filogenética de la especie humana un papel estelar, la motricidad inteligente (Parlebas, P., 2001, p.341) no es solo el pilar central sobre el que se construye la inteligencia infantil sino la fuerza evolutiva que hizo emerger el bipedismo que revolucionó el devenir de los humanos sobre este planeta, lo que propició a la postre el desarrollo de la inteligencia y el dominio de la especie humana sobre el resto de seres vivos.

Llevar a cabo ejercicio físico de manera constante y diaria es una necesidad fisiológica, psíquica y emocional. Los humanos necesitamos vivir activos motrizmente. Ocurre que la civilización contemporánea está propiciando una actitud con consecuencias muy negativas para la calidad de vida: el sedentarismo, de ahí que las autoridades sanitarias propicien la ejercitación física como medida preventiva de la gran lacra actual que supone el sedentarismo. Pero una cosa es afirmar que se necesita comer para subsistir y otra muy distinta es afirmar que comer es saludable, pues dependerá de cuánto se coma, de cómo se coma y de qué se coma. La práctica deportiva y de ejercicio físico, aunque no sea de carácter deportivo, sin competir, es una necesidad para lograr vivir en armonía y salud, pero dependerá de qué ejercicio físico se haga, de cuánto ejercicio se practique diariamente y muy especialmente, de cómo se practique.

Puede concluirse que el deporte actualmente no es una práctica que promueva el bienestar y la salud, pero si existen los medios para posibilitar su transformación en una práctica sostenible. Por una parte la posibilidad de modificar algunos aspectos de la cultura física instalada en la tradición deportiva (enseñar a los niños y jóvenes la necesidad de cuidarse más y mejor que los no deportistas), establecer pautas que permitan eludir las dedicaciones exclusivas a una sola modalidad deportiva desde edades muy precoces (erradicar las monodietas deportivas), dedicar no pocos esfuerzos a mejorar los sistemas de entrenamiento, dando prioridad a los procesos de adaptación, equilibrio y mantenimiento de la condición física, estableciendo límites claros que eviten los excesos, posibilitar modificaciones reglamentarias que estimulen y premien las buenas prácticas y las conductas sostenibles con su correspondiente expresión en los sistemas de puntuación y también poner énfasis en la necesidad de contar con profesionales competentes que orienten a los deportistas, erradicando el aserto común de que cualquier práctica deportiva que se inicie, si se hace con placer, puede ser recomendable para cualquier persona, sea cual sea su edad o condición física.

## **La sostenibilidad en el deporte popular**

Con demasiada frecuencia se dice que el deporte de alto rendimiento tiene o puede tener consecuencias lesivas a largo plazo para los deportistas, pero el deporte popular, es decir, la práctica deportiva en niveles competitivos bajos o de iniciación son otra cosa, son prácticas educativas, muy saludables y por supuesto, las prácticas no competitivas son la panacea de la salud. Nada más lejos de la realidad.

El deporte de masas es el de rendimiento, el que moviliza recursos económicos ingentes y supone el mayor espectáculo del mundo. Este gran fenómeno mediático es el gran divulgador de la cultura deportiva, hegemónica en el mundo entero, y su efecto mimesis suele ser determinante, de modo que los mejores deportistas y los grandes eventos deportivos suelen ser un gran estímulo para que millones de personas, jóvenes y adultos, se decidan a convertirse en deportistas activos. Pero no siempre lo hacen en las mejores condiciones, dejándose asesorar por expertos profesionales, acudiendo a las escuelas y centros especializados para adquirir una sólida formación (excepto en el caso de los niños) y con frecuencia no disponen de la infraestructura humana necesaria (entrenadores, preparadores físicos, médicos, profesores de educación física...) para practicar la modalidad deportiva elegida en óptimas condiciones.

Es más, en general, los deportistas del más alto nivel, a pesar del riesgo al que está sometida su integridad física, cuentan con una adecuada infraestructura en instalaciones y servicios médicos, de fisioterapeutas, de asesores en nutrición o de preparadores físicos que les orientan para que se recuperen de los grandes esfuerzos que deben realizar; algo de lo que carecen millones y millones de deportistas populares.

Afirmar que la práctica deportiva o la ejercitación física no competitiva realizada cotidianamente es una fuente de salud es también un grave error, merced al cual millones de personas se han lanzado a una loca e irresponsable carrera deportiva que les ha ocasionado accidentes y problemas de muy diversa índole, puesto que ni el gusto ni el interés son argumento suficiente para elegir practicar una modalidad deportiva u otra. Otra cosa bien distinta es afirmar que el sedentarismo, tan firmemente arraigado en las sociedades desarrolladas, es una fuente de dolor, sufrimiento y enfermedad, por lo que la práctica cotidiana de ejercicio físico, de carácter deportivo o no, se convierte en una necesidad para lograr vivir en bienestar, siempre y cuando se lleve a cabo en óptimas condiciones.

Esta es la cuestión central que se tiene que abordar: la práctica cotidiana y consciente de algún tipo de ejercitación física, incluida la deportiva, es de importancia capital para lograr vivir en armonía y bienestar. Las prácticas motrices encierran esta semilla de potencial felicidad, pero lamentablemente la maravillosa vitalidad que se desencadena con estos procesos activos se desaprovecha, precisamente porque no se ha popularizado la cultura física que prescribe la necesidad de una práctica física constante y moderada, pero sobre todo consciente, a lo largo de



toda la vida para lograr vivir en bienestar y no solo de un mero pasatiempo, por muy emocionante y divertido que resulte.

Se habla y se publican a menudo estudios y comentarios en torno a los efectos positivos para la salud de la práctica deportiva y de la ejercitación física habitual, incluso instituciones universalmente reconocidas como la OMS transmiten manifiestos en esta misma dirección, sin embargo el problema es otro, por lo que la solución también. Alimentarse es una necesidad básica para la vida, pero hacerlo de modo desordenado, compulsivo o inadecuado acarrea consecuencias lamentables.

Manifiestar que la práctica deportiva regular es saludable, como se ha hecho y se hace en multitud de foros y publicaciones, tanto divulgativas como científicas, resulta una afirmación tan grosera y superficial como decir que lo es la alimentación diaria. El ser humano está programado y diseñado por la naturaleza para alimentarse, reproducirse y actuar mediante su motricidad.

La práctica deportiva suele poner en riesgo el estado de salud de modo constante, ya sea porque la modalidad elegida así lo exige o bien porque el propio deportista tiende a forzar sus propios límites, aunque solo sea para superarse a sí mismo. Lo que resulta muy revelador es que el deporte, constituyendo una práctica arriesgada en unos casos y poco recomendable en otros, resulta siempre muchísimo mejor para la vida en general y la salud en particular que el sedentarismo tan usual en una sociedad tan organizada y tecnológica como la vigente en las zonas desarrolladas. El sedentarismo es una auténtica plaga en la civilización actual, de ahí que llevar a cabo cualquier tipo de ejercitación física sea mucho más recomendable que permanecer todo el día sentado.

Practicar deporte suele ser divertido, incluso muy emocionante, puede desencadenar una poderosa excitación, dado que la competición, el riesgo, el vértigo o la incertidumbre del resultado activa determinados procesos bioquímicos en el organismo, debido a la presencia de adrenalina y noradrenalina en la sangre, que permite a sus practicantes sentir posteriormente satisfacción al haber eliminado gran parte del estrés y la tensión agonal con que se vive habitualmente. Sin embargo, este es un proceso que se retroalimenta a sí mismo, debido a que la competición deportiva es en sí misma una fuente constante de estrés, de modo que aquél que no es capaz de soportarlo no sirve como deportista competente. Pero una cosa es que a muchas personas les entusiasme practicar deporte, siendo desde esta perspectiva, tanto psíquica como emocionalmente, muy recomendable, por lo tanto saludable, y otra muy distinta es negar, mitigar o esconder las consecuencias indeseables para la salud que a menudo tiene, pues apenas existen prácticas deportivas sin efectos secundarios: golpes, lesiones, deformaciones del raquis, disimetrías, accidentes, rigideces articulares en unos casos o laxitud articular en otros, hipertrofias musculares y una lista prácticamente inacabable.

La práctica deportiva suele ser muy divertida, sana para la psique, pero muy arriesgada para el resto de la vida, por lo tanto poco recomendable como fuente de bienestar general, dado que se fuerza el límite e incluso más allá del límite, la extralimitación de las posibilidades humanas.

También se habla y se escribe, no poco, en torno a la práctica de deporte no competitivo, pero esta dimensión deportiva y popular es un anacronismo puesto que el fenómeno social que se conoce como deporte se ha originado, desarrollado y divulgado como un tipo de competición sometida a unas reglas que están gobernadas por unas instituciones sociales específicas, las federaciones deportivas. Este fenómeno ha alcanzado tal dimensión social en los últimos cincuenta años que ahora mismo la población suele denominar deporte a cualquier tipo de ejercitación física, sea ésta deportiva o no. De tal modo que la acepción actual del modismo deporte, cada vez se asemeja más a aquella voz provenzal de hace ochocientos años que derivada del latín *deportare* significaba cualquier tipo de diversión, en especial con implicación física, aunque obviamente los contextos históricos son bien distintos.

Situados en el ámbito de una ejercitación física no competitiva, manifestar que en sí misma es saludable también resulta una apreciación grosera, muy poco o casi nada ajustada a la realidad. Existen multitud de prácticas motrices poco o nada aconsejables porque también ponen en riesgo la salud.

Del mismo modo que es recomendable la prudencia y la responsabilidad en la consecución del bienestar como objetivo vital, habida cuenta de su carácter volátil y escurridizo, la ejercitación física requiere, así mismo, de moderación y adecuada adaptación a las características personales, para que constituya un poderoso agente generador de bienestar.

La ejercitación física adecuada a las circunstancias de la edad, de la condición física del practicante, del habitat en donde se viva, de la cultura y tradiciones locales o incluso del interés e inclinación personal, constituye una necesidad vital de primer orden, lo que implica una responsabilidad y un protagonismo mucho mayor que el mero hecho puntual de ejercitarse en un determinado momento del día. Así pues, la primera condición para que la ejercitación física constituya un flujo constante y autónomo de bienestar es que se instale como una parte sustancial de la vida cotidiana, pero no como un hábito más, sino como una práctica consciente.

*Si queremos recuperar, tanto a gran escala; de manera colectiva; como a pequeña escala; como seres humanos; el contacto con nuestros sentidos, debemos restablecer, tanto literal como metafóricamente, el contacto con el cuerpo; un lugar que solemos ignorar, que apenas habitamos y mucho menos atendemos y cuidamos; pero que nunca deja de ser el locus del que emergen los sentidos biológicos y lo que llamamos mente (Kabat-Zinn, J., 2007, p.23).*

La ejercitación física generadora de bienestar, consiste en aprender a vivir la

propiocepción sensitiva como un objeto de conocimiento de sí mismo, y a su vez, como una fuente constante de felicidad. Esto que puede parecer algo trascendente y casi imposible, está al alcance de cualquier ser humano, puesto que por el hecho de nacer y sentirse vivo se puede, a partir de la educación y disciplina de la atención, acceder a un tipo de sabiduría práctica cuyo uso humano se remonta a miles de años, aunque fuera objeto de conocimiento de sectores restringidos de la sociedad: chamanes, curanderos, sacerdotes, monjes o guerreros.

Ser capaz de llevar a cabo una ejercitación física consciente y adecuada a las necesidades y circunstancias de cada persona, puede suponer abrir la puerta al bienestar vital, lograr vivir muy cerca del paraíso terrenal. Sin embargo, se trata de un complejo proceso que requiere ser aprendido de modo práctico, se necesita actuar para aprender.

No basta con comprarse un chándal y comenzar a correr por las calles como un poseso, practicar fútbol los fines de semana o ir al gimnasio media hora al día. Toda práctica motriz es susceptible de constituir o no una ejercitación bienhechora en función de la intensidad, de la frecuencia y del modo de llevarla a cabo. Por esto la sociedad requiere, hoy más que nunca, de personas cualificadas para orientar, prescribir y evaluar el tipo de ejercicio físico que conviene a cada persona.

Por ejemplo, estirarse es una necesidad vital imprescindible para lograr vivir en bienestar de modo autónomo, prudente y responsable, puesto que desde el mismo día en que se acaba de crecer se comienza a decrecer, es decir, a comprimirse, debido a la presión gravitatoria a que se está sometido cada día, excepto cuando se permanece en posición horizontal. Pero además de una necesidad imperiosa, especialmente necesaria para aquellos que más ejercicio físico realizan diariamente, se convierte en un momento delicioso a poco que el practicante logre estirar sus músculos, tendones y ligamentos de un modo lento y consciente. Se trata de instantes sublimes de atención sensitiva, de aprehensión sensible que generan un profundo bienestar. Pero este mismo ejercicio físico que satisface la necesidad de descomprimirse mediante un estiramiento, se convierte en un momento peligroso para el bienestar y la propia salud, si se lleva a cabo de manera mecánica, compulsiva, con rapidez o sin prestarle la atención que requiere. De hecho muchos deportistas se lesionan al realizar los estiramientos previos a una competición, debido básicamente a sus ansias de forzar más allá de sus límites o al llevar a cabo la acción motriz de estirar sin la concentración necesaria.

En este sentido sería muy recomendable que los humanos observáramos con atención y humildad el comportamiento de animales que conviven con nosotros, gatos y perros por ejemplo, y aprendiésemos a estirarnos como ellos, con atención plena, lentitud y gozo, y hacerlo de manera cotidiana cada vez que se necesita descomprimir las articulaciones o estirar los músculos cuando se ha permanecido más tiempo del recomendable sentado, no más de una

hora. No nos iría nada mal recuperar buena parte de nuestra olvidada sensibilidad natural que parece degradarse entre tanta tecnología y evolucionar, en este caso de la mano de un deporte sostenible popular, hacia un tipo de vida de mayor calidad y confort vital.

### **Corolario final: deporte sostenible como nuevo impulso civilizador**

Disociar entre la mente y el cuerpo es una dualidad artificiosa que solo ha ocasionado malestar y sufrimiento a los seres humanos. La energía psíquica requiere ser canalizada para que ilumine las partes de la vida que precisan atención. No se trata de un proceso azaroso o que necesite de un determinado aporte genético. Pero si necesita ser aprendido y practicado ya que el tipo de vida actual no favorece en absoluto este proceso de apertura de la conciencia sensitiva. Sin el cuerpo, la esencia para el TAO, no se puede desarrollar y elevar el espíritu, la vida sensitiva debe por tanto tener un papel preponderante y crucial en la vida del ser.

Si en el pasado, hace cientos y miles de años, conocer y dominar los ejercicios físicos que conducen al bienestar, era un conocimiento esotérico accesible tan solo a un restringido número de personas privilegiadas, en la sociedad laica de comienzos del siglo XXI en los países más desarrollados, este tipo de conocimiento corresponde generarlo, mantenerlo y divulgarlo a la universidad. De ahí que resulte difícil comprender manifiestos de la propia universidad difundiendo el carácter salubre de la práctica deportiva sin ninguna condición, pues si esto fuera así: ¿Qué sentido tiene que la propia universidad se dedique a crear centros de formación para graduados superiores en cultura y educación física? ¿Si la práctica deportiva fuera en sí misma tan benefactora qué necesidad social habría de formar cualificados especialistas en esta materia?

Hasta el momento actual ha existido un predominio abrumador de la cultura intelectual en el gobierno de la vida. La racionalización de la sociedad ha llegado hasta tal extremo que millones de personas consideran que solo es real aquello que aparece en su mente, de modo que se enganchan con gran facilidad a un torbellino de pensamientos aleatorios y absurdos que les hacen perder su anclaje a la tierra, a la vida. La televisión, las drogas o el ordenador se convierten en adicciones para huir de un universo mental que a duras penas se puede gobernar. Son tantos los recursos tecnológicos y las comodidades cotidianas que apenas existen momentos para sentir con atención plena la propia vida, excepto cuando el dolor avisa y reclama esta atención para el propio cuerpo.

Pero la cultura física también ha constituido históricamente una magnífica producción etnográfica en la historia de la mayoría de pueblos que han habitado este planeta. Durante miles de años ha sido el único modo de transmitir, de unas generaciones a otras, las experiencias humanas más relevantes para satisfacer las necesidades perentorias. Todos los sistemas de creencias y de religiones han desarrollado un rico repertorio de técnicas corporales (Mauss, M.,

1979), que no son sino toda una constelación de ejercicios físicos indicados para el logro de un bienestar profundo y constante, como un modo eficaz y resolutivo de acceder al espíritu humano: danzas, posturas, estiramientos, vibraciones, manipulaciones, modos de andar, correr, saltar o sentarse, juegos motores o competiciones físicas; un maravilloso y rico arsenal cultural que ha constituido un variado mosaico de rituales y ceremonias.

Hoy, cuando la ciencia parece establecer que el ser humano es un todo, como singularidad autónoma y consciente, y a la vez, parte constitutiva de una realidad colectiva e incluso cósmica mucho mayor, y así mismo, con una consciencia que sobrepasa la dimensión estrictamente humana, cuando cada una de las células que habitan un cuerpo humano es considerada como una entidad con capacidad cognitiva, adquiere relevancia y vigencia la necesidad de orientar a las personas hacia un tipo de vida mucho más armónico, equilibrado y dirigido hacia la unidad. Desde esta necesidad vital el deporte sostenible, consciente, equilibrado y adaptado a la singularidad de cada persona se convierte en un objetivo social prioritario.

Las instituciones deportivas pueden hacer mucho por seguir marcando la pauta civilizadora que antaño tuvo el deporte, pero para ello tendrán que dulcificar no poco los reglamentos de las competiciones deportivas, no tan solo sancionando las acciones punibles sino estimulando los comportamientos civilizados. El fair play debe cobrar protagonismo directo en la competición deportiva y no ser tan solo un ideal con sabor a canto de sirena, sino convertirse en interacción de marca susceptible de lograr puntos, goles y canastas tan valiosas para alcanzar el éxito deportivo. No basta con otorgar un galardón al deportista o al equipo más limpio, sino que este civilizado comportamiento debe tener su consecuencia en el marcador si realmente se desea otorgarle valor tangible.

Por otra parte, tanto en las escuelas como en los clubes y gimnasios, la práctica de deporte sostenible debe tender a convertirse en una práctica habitual que satisfaga una necesidad social de primer orden. Ya viene siendo una tendencia social emergente en las últimas dos décadas la demanda de prácticas físicas sostenibles, conocidas comercialmente como wellness, pero esta oferta debe hacerse pública y universal si se pretende otorgar al deporte y a la sociedad que lo acoge un nuevo impulso civilizador.

La sociedad actual necesita recuperar las raíces que antaño le anclaron a la vida natural, hoy tan alejada de los ritmos vitales de grandes masas de población, a la vez que avanza hacia formas de relación social más cooperativas y civilizadas. El deporte sostenible puede ser un modo activo y eficaz de comenzar a recuperar las pulsiones de la vida sensitiva que facilitaría la asunción de un bienestar perdido entre tanto desarrollismo insostenible.

## Referencias bibliográficas

- Boulding, K. E. (1970): «The Economics of the Coming Spaceship Earth», pp. 275-287, en VV. AA., *Beyond Economics*, Ann Arbor, The University of Michigan Press.
- Cagigal, J.M., (1979) *Cultura intelectual y cultura física*. Buenos Aires, Kapelusz.
- Castells, M. (1998) *La era de la información. Economía sociedad y cultura. El poder de la identidad* (vol. II). Madrid, Alianza Editorial.
- De Castro, C. (2004) *Ecología y desarrollo humano sostenible*. Valladolid, Universidad de Valladolid.
- Dunning, E. (2003) *El fenómeno deportivo. Estudios sociológicos en torno al deporte, la violencia y la civilización*. Barcelona, Paidotribo.
- Edwards, B. (2004) *Guía básica de la sostenibilidad*. Barcelona, Gustavo Gili.
- Elías, N., y E. Dunning (1992): *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México, FCE.
- El País (2007) “La economía del cambio climático”. Suplemento Negocios, 15 de abril, pag. 5.
- Faleroni, C.E. (2001) *Análisis de la gestión deportiva de los espacios naturales del Pallars Sobirà*. Universidad de Barcelona. Departamento de Teoría e Historia de la Educación. Tesis doctoral no publicada.
- García Ferrando, M., coord. (1995) *Pensar nuestra sociedad*, Valencia, Tirant lo Blanch.
- García Ferrando, M., Puig, N. y Lagardera, F. (2002) *Sociología del Deporte*. Madrid, Alianza.
- Heinemann, K. (2004) “¿Es sostenible el deporte actual? Análisis desde la perspectiva ética”. *APUNTS de Educación Física y Deportes*, nº 78. Barcelona, INEFC.
- Huber, J. (1985): *Die Regenbogengesellschaft: Ökologie uns Sociopolitik*, Frankfurt, Fischer.
- Kabat-Zinn, J. (2007) *La práctica de la atención plena*. Barcelona, Kairós
- La Vanguardia (2007) “Los pediatras advierten contra el exceso de actividad física en niños y adolescentes”. Martes 12 de junio, pag. 32.
- Lovelock, J. (1993): *Las edades de Gaia. Una biografía de nuestro planeta vivo*. Barcelona, Tusquets.
- (2007) *La venganza de la Tierra. La teoría de Gaia y el futuro de la humanidad*. Barcelona, Planeta.

- Mauss, M. (1979) *Sociología y antropología*. Madrid, Tecnos.
- Meadows, D.H.; Meadows, D.L. y Randers, J. (1972) *Los límites del crecimiento*. México, F.C.E.
- (1992) *Más allá de los límites del crecimiento*. Madrid, El País-Aguilar.
- (2006) *Los límites del crecimiento 30 años después*. Barcelona, Círculo de lectores.
- Mesarovic, M., y Pestel, E. (1975) *La humanidad en la encrucijada*, México, FCE.
- Novo, M. (2006) *El desarrollo sostenible. Su dimensión ambiental y educativa*. Madrid, UNESCO Pearson.
- Parlebas, P. (2001) *Juegos, deportes y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona, Paidotribo.
- Racionero, L. (1983): *Del paro al ocio*, Barcelona, Anagrama.
- Waddington, I. (2004) “¿Se explota a los deportistas de élite?”. *APUNTS de Educación Física y Deportes*, nº 78. Barcelona, INEFC.