Deporte y Naturaleza El impacto de las actividades deportivas y de ocio en el medio natural

José Luís Álvarez Linaje

Walter Gómez Torres

Mariana Bermúdez Rúa

Universidad Católica Luis Amigo

Febrero

2017

**Información del tema.**

.El deporte es una actividad definida como la práctica de ejercicio

Físico, preferentemente al aire libre. Como toda actividad humana, ha

Pasado de basarse en el esfuerzo del propio cuerpo a estar rodeada de

Todo tipo de artefactos, hasta el punto de que éstos han llegado a

Eliminar el propio ejercicio en sí. A pesar de esto, se conviene en

llamar deportes a prácticas como el automovilismo o el motorismo

Por el simple hecho de su carácter competitivo, o a actividades

Depredadoras como la pesca o la caza, esta última desestimada por

Muchos grupos ecologistas y conservacionistas como deporte, pues

Su fin último es la muerte y captura de animales, aunque para ello se

Requiera cierto ejercicio físico al andar por el monte. Esta postura no

Se debe, sin embargo, a prejuicios gratuitos relacionados con la figura

Del cazador: Los daños al medio ambiente son tan reales como

Graves y extendidos (plumbismo, venenos, vallados cinegéticos, ruido,

etc.). La caza es, con diferencia, el “deporte” más dañino y contaminante

De todos los que se realizan en territorio español, pasados

Ya los tiempos en que gracias a esta actividad se han preservado casi

Inalterados espacios de monte libre de explotación agrícola o silvícola.

Sin duda, los deportes más saludables y que poseen una mayor

Autenticidad con respecto a su definición son aquellos que menos

Parafernalia utilizan en su desarrollo. Si en el plano competitivo y

Olímpico es el atletismo el que más prestigio conserva, en los deportes

De Naturaleza el senderismo y sus variantes (montañismo, etc.)

Son los que más se ajustan a la salud del cuerpo humano y su relación.

Con esa naturaleza. A partir de aquí el deporte fácilmente se identifica

Ya con el sobreesfuerzo y el riesgo (escalada, barroquismo, ciclismo,

Parapente); llegando hoy en día, dentro de las modas que podríamos

Llamar de lo “supe fuerte”, a los llamados deportes “extremos”

(Esquí extremo, puentean...). Otros, más hedonistas, rehúyen el esfuerzo

Y buscan el placer de sensaciones nuevas muy relacionadas

Con la velocidad y la destreza (vehículos todo terreno, lanchas, surf,

Esquí de pista....), como símbolo de status social independientemente

De su atractivo, que también lo tienen (golf, polo, equitación...).

Todos los deportes de Naturaleza tienen su impacto ambiental

Añadido, a veces mínimo o despreciable (puenting, parapente), otras

Veces grave en sí mismo (la ya mencionada caza o el esquí de pista).

Pero hay un aspecto en todos ellos que incide en el grado de afección:

El número de practicantes que lo realizan en un lugar determinado.

Un vehículo todo terreno que pase cada cierto tiempo por una

Pista, yendo despacio y con cuidado, tiene menos impacto que miles

De “inofensivos” excursionistas utilizando sus simples pies para caminar.

Ya se dio al principio cifras del número de visitantes en los

Espacios naturales, muchos de ellos con intención de realizar una

Actividad deportiva, un número que debería servir de reflexión cuando nos encontramos con una prohibición que muchas veces juzgaríamos caprichosa, como la prohibición de acampar o bañarse en un Río o una laguna. ¿Qué daño puedo hacer yo a este río o a este prado? La respuesta es: ninguna si se hace de forma cívica, pero no es esa la cuestión. El problema es que esa pregunta pueden hacérsela muchos miles de personas en un periodo de tiempo muy corto, miles de usuarios de la Naturaleza que sí pueden infringir un daño a la vegetación a la fauna o a las aguas de un lugar, entre otras cosas porque entre esas miles de personas, unos pocos cientos se comportarán de forma irresponsable.

Este libro pretende ser no sólo una larga retahíla de impactos que

Se generan en la Naturaleza, sino una guía para conocer el carácter y

Saber cómo se realizan las prácticas deportivas, su coste, qué convenciones,

Libros y revistas arrastran detrás y también saber a qué

Riesgos estamos expuestos con su práctica y, por supuesto, como

Evitarlos. Hemos pedido también a los autores que elaboren propuestas para minimizar los impactos de cada actividad deportiva, sabiendo de antemano que algunas de ellas necesariamente se repetirán. Entre estas propuestas hay muchas redactadas en términos de “limitar, prohibir, reducir, eliminar”, palabras que entrañan decisiones duras pero que creemos imprescindibles.

**Síntesis.**

Es mucho más Eficiente hacer deporte al aire libre, ya que esto le proporciona al ser humano una mejor concentración mental y física. Es importante rescatar que hay que tener unas determinadas prevenciones con este, cuidándonos de los cambios climáticos o los animales peligrosos depende del lugar donde lo estemos practicando.

El interactuar con varias personas que practiquen cualquier tipo de deporte en el ámbito natural sea extremo o cualquiera en particular, les brinda mucha más adrenalina y diversión para salir de todas las destrezas. Es muy importante sentirnos seguros, para ello debemos usar una buena protección e hidratación y de esta manera obtendremos los resultados esperados.

**Conclusiones:**

1. Salir hacer deporte al área natural, nos saca de lo monótono. Nos hace reflexionar sobre toda la tranquilidad que se siente allí y la verdadera fluidez del medio ambiente.
2. No es necesario acudir a lugares de alta categoría o tener implementos de alto porcentaje dineral para vivir y practicar el deporte en un ámbito natural.
3. La vida se trata de vivir nuevas etapas y buscar un bienestar natural.

**Bibliografía Automática.**

José Luís Álvarez Linaje. (28013). *Deporte y Naturaleza.* Madrid: Dirección General del Libro, Archivos y Bibliotecas del Ministerio de Educación y Cultura...