

## Apunts per al segle XXI

# Contra natura: l'home contra l'home

De l'home nòmada,  
afamat, creient i caçador  
a l'home sedentari,  
sobrealimentat, descregut i consumista

L'Enquesta Nacional de Salut que es realitza periòdicament a Espanya ha mostrat, ja de forma tossuda, la tendència de la població adulta al sobrepès i, en el pitjor dels casos, a l'obesitat. En els últims quinze anys, la taxa de sobrepès i obesitat s'ha duplicat al nostre país. Els nens segueixen fidelment aquesta tendència ja que els escolars espanyols entre els 7 i els 11 anys són els més grassos d'Europa després dels nens i nenes de l'illa de Malta.

Aquest fenomen no afecta només Espanya, sinó que és un dels problemes més aguts dels països més desenvolupats. Allò que crida l'atenció del rànquing anterior és el ràpid ascens de la població escolar espanyola en l'escalada per assolir les quotes més altes de sobrepès i obesitat d'Europa. Fa unes quantes dècades els nostres escolars es troben entre els més baixets i menys obesos del seu entorn geogràfic continental. A hores d'ara, l'altura mitjana ha crescut espectacularment, però lamentablement també el sobrepès. I, quines són les causes d'aquest ràpid deteriorament corporal? Les causes són a bastament conegudes entre científics, polítics i educadors: dieta insana, sobrealimentació, vida automatitzada i sedentarisme.

### I

Si fem un repàs de la nostra història vital, com a homes dotats d'intel·ligència racional, l'*homo sapiens sapiens*, observem que en els 3,5 milions d'anys que dura l'aventura de l'home, la humanitat ha passat per diversos temps eixos. Aquests moments clau de la història corresponen a processos de canvi profund, que van alterar el *status quo* de l'individu en la seva trajectòria històrica i que situem *grosso modo* de la forma següent: l'home paleolític, la revolució neolítica, la revolució industrial i burgesa, la postmodernitat i la societat de la informació. Advertim que partim de períodes enormes, que cada vegada es van escurçant fins que els canvis se succeeixen amb gran celeritat; el període paleolític va durar 3 milions 490 mil anys, la revolució neolítica es va esdevenir fa vora deu mil anys, la revolució industrial fa uns 250 anys, la postmodernitat apareix en la dècada dels seixanta i la societat de la informació (coexistent amb l'anterior) es comença a gestar en les albors del segle XXI (dècada dels noranta i primer decenni de la nova centúria).

En la primera etapa, l'home és nòmada per necessitat, l'espai i el temps són les seves coordenades fonamentals, tots dos li pertanyen. En aquest llarguíssim període, l'home, amb una esperança de vida petita, ha de vagar i desplaçar-se pels distints territoris per poder alimentar-se (caça, pesca i recollecció de fruits silvestres). Durant aquest dilatat procés, els avenços culturals i tecnològics són lents i la supervivència depèn de la vitalitat corporal i de l'habilitat per a poder alimentar-se, organitzar-se, defensar-se i reproduir-se. L'activitat corporal és fonamental perquè en depèn directament la subsistència; en aquest període l'home és un ésser famolenc, acorralat pels perills, nòmada, que passa fred i que ha de desplaçar-se contínuament per recollir fruits silvestres i trobar els grups d'animals idonis per poder caçar-los o pescar-los amb enorme esforç físic, alt risc i gran habilitat. La resistència física, la gosadia, l'habilitat física i la capacitat de suportar la fam, les privacions i la fatiga seran primordials per dur a terme aquestes activitats.

Aquest perllongat procés de gairebé tres milions i mig d'anys condicionarà la naturalesa de l'home. Els individus que sobreviuen a les difícils condicions de l'entorn eren forts i resistents per la qual cosa tenien un equilibri notable

entre talla i pes. Van crear noves habilitats corporals amb el maneig eficaç i eficient d'instruments i eines que constitueixen, ben segur, la primera tecnologia desenvolupada per l'home (la tecnologia corporal). Els nostres ascendents de la Prehistòria no haurien pogut sobreviure amb la sobrealimentació, el sedentarisme i el sobrepès vigents en la nostra època i, per tant, no ens haurien pogut oferir el preciós llegat de la vida. Heus aquí l'herència més persistent de la nostra espècie: la vida i el control de l'entorn a través del desenvolupament racional de les capacitats i habilitats corporals.

Durant la revolució neolítica l'home descobreix el valor de la terra i hi inverteix (neix l'agricultura), reconsidera la seva relació amb alguns animals del seu entorn i els domestica (neix la ramaderia), furga en les entranyes de la terra per a extreure'n els tresors (apareix la mineria) i es reorganitza per viure en grans grups de forma estable en un mateix territori, amb una jerarquia sociopolítica legitimada pel poder religiós i unes normes de convivència (apareixen les primeres civilitzacions). En suma, inventa el concepte de propietat i s'arrela a la terra que li pertany. En aquest període es produeix un canvi notable de comportaments corporals; l'individu es fa sedentari de forma progressiva i introdueix algunes habilitats corporals en la seva formació bàsica: apareix l'*ethos* guerrer, com a procés de defensa personal i exercitació adreçada a la consecució d'un estatus social, i els ritus d'iniciació, en els quals se sotmet els efebus a algunes proves de valor i decisió extremes on puguin demostrar les seves qualitats físiques i caracterials per ser considerats com a adults. Les pràctiques guerreres, les activitats luctatòries i les arts bèl·liques, com a instrument de formació i socialització, constitueixen les pràctiques de l'home d'aquest període en les quals ha de demostrar la seva vàlua i la seva capacitat per a subsistir en aquell entorn. L'individu és alliberat de l'enorme desgast del nomadisme alimentari i incrementa la seva seguretat i la qualitat de vida en organitzacions socials d'ordre rural i redueix la incertesa, amb el subsegüent increment de l'esperança de vida.

L'home neolític, en millorar la tecnologia productiva i tenir assegurada l'alimentació mitjançant el procés agrícola i ramader, sense abandonar la caça i la recolecció, arriba a unes majors expectatives de vida; tanmateix, ha de fer front a un important procés de canvi en els hàbits alimentaris i en les conductes corporals. La dieta es basa en els cereals (el blat en les primeres civilitzacions d'Occident, el blat de moro en les civilitzacions precolombines i l'arròs en les civilitzacions asiàtiques) i en els productes procedents de la ramaderia i amb la millora de la tecnologia culinària sorgeix la gastronomia i l'art culinari. Les pràctiques corporals s'encaminen a la utilitat social, esdevenen un distintiu de classe i es consoliden com a activitats legitimades socialment i institucionalment. Com a reflex de la vida quotidiana es projecten les grans competicions corporals amb caràcter de gran espectacle públic. L'aparició i implantació de l'esclavisme allibera les capes socials més afavorides d'un treball quotidià molt dur, cosa que els permet d'accedir al temps lliure, a la recreació i a les pràctiques corporals higièniques.

A mitjan segle XVIII s'imposa la revolució industrial i sorgeix la Modernitat, que tindrà com a conseqüències més notables l'intens procés de desruralització (el camp es trobava superpoblat i no hi havia ni recursos ni treball per a tothom que hi habitava) i el subsegüent procés d'urbanització de la societat mitjançant la proliferació de ciutats, la implantació de les cadenes de muntatge industrial, la mecanització de la societat i la profunda restricció de moviments per al nou home de la societat industrial. S'aguditzava el sedentarisme i a causa del procés d'urbanització i mecanització de la societat, es restringeix notablement la capacitat de moviments de l'home modern. En aquesta època apareixen l'esport i la gimnàstica.

A la societat industrial li succeeixen la societat postindustrial i la postmodernitat. En aquest període, la població dels països desenvolupats comença a obtenir quotes de benestar inimaginables, a través de l'Estat del Benestar, el consum esdevé la nova religió laica i la popularització del crèdit fa possible la recerca incessant de plaer i immediatesa dels desitjos de l'home postmodern, mitjançant l'accés als serveis prestats per uns altres. La població majoritàriament urbana es fa més sedentària i la vida s'automatitza de manera notable, la vida laboral s'informatitza i robotitza i els hàbits alimentaris de la població tendeixen a la desmesura i a la substitució de l'excel·lent dieta mediterrània pel model anglosaxó (pobre en fruites, verdures i hortalisses i excessivament ric en fregits i greixos d'origen animal). L'individu postmodern format, informat, individualista i bàsicament consumista, gairebé sense haver patit l'estatus paradigmàtic d'allò que és postmodern, s'encamina cap a la societat de la informació (la globalització), en la qual s'intenta d'accedir no ja als serveis sinó a la informació generada per uns altres. Assistim a una profunda contradicció entre l'enorme avenç científic

i tecnològic de la nostra societat i el creixent procés degeneratiu de la naturalesa humana; hem passat, en tot just deu mil anys, de l'home nòmada, famolenc, creient i caçador, a l'home sedentari, sobrealimentat, descregut i consumista.

## II

Arribats en aquest punt, ens vénen al cap les preguntes següents: què en queda, d'aquella naturalesa humana del nostre majoritari passat prehistòric? Ens trobem immersos en un procés evolutiu o involutiu? O, potser estem patint una metamorfosi, vers una nova naturalesa humana? Són preguntes de caire biològic, antropològic i filosòfic; trobar-hi respostes excedeix el repte d'aquest article.

Els canvis que s'han produït en els hàbits i conductes de l'individu en els últims deu mil anys són formidables, encara que no tots són admirables. Alertem que la dieta insana, que provoca desequilibris corporals; la sobrealimentació, que genera també importants desequilibris en l'estructura filogenètica de la naturalesa humana; el sedentarisme creixent, ajudat per l'omnipresent cultura audiovisual, que afavoreix l'acumulació excessiva de calories, o el tipus de vida actual, automatitzat i estressat, que incrementa els riscos d'un procés de relació correcte amb el propi cos, promouen un inquietant nucli de problemes en l'individu d'avui que té com a conseqüències més visibles les malalties degeneratives osteomusculars i l'obesitat.

En un context així, els nens són les víctimes més indefenses, atès que no tenen una personalitat estructurada i es troben sotmesos a la publicitat enganyosa i a les modes alimentàries; els manca cultura nutricional, porten una vida estressant, tenen hàbits sedentaris, abusen de les activitats audiovisuals i interactives (veure la televisió, jugar amb la *PlayStation*, navegar per Internet) i ingereixen menjars preculinats o productes que no requereixen coberts (com els entrepans, les pizzes o les hamburgueses). Heus aquí unes quantes dades que avalen el que acabem de dir: un de cada tres alumnes d'entre 7 i 11 anys pateix sobrepès o és obès (el 33 %, segons les dades de la International Obesity Task Force); la ingesta diària de fruites i verdures, igual que la de peix, llegums i cereals, s'ha reduït, en els nostres escolars, a la meitat de les racions recomanades per l'Agència de Seguretat Alimentària a través de l'Estratègia per a la Nutrició, Activitat Física i Prevenció de l'Obesitat (Estratègia NAOS); nou de cada deu menors de quinze anys veu la televisió diàriament (segons les enquestes de salut que difonen constantment els organismes privats i oficials) cosa que implica estar sotmès diàriament no només als programes televisius, sinó a l'intens bombardeig publicitari de menjars ràpids i pastissos hipercalòrics; el 6 % dels escolars surt de casa sense menjar res (Enquesta Nacional de Salut) cosa que implica una alimentació inadequada i condiona el cos al model "estalvi d'energia", pel qual es consumeixen menys calories; el 30 % de les nenes i el 18 % dels nens d'entre 5 i 15 anys són sedentaris, segons l'Enquesta Nacional de Salut; el 45 % de les diabetis que es diagnostiquen en els nens/es i adolescents són degudes al sobrepès, la mala nutrició i el sedentarisme (segons l'últim número de la revista *The Journal of Pediatrics*).

## III

Què podem fer per tal de paliar aquest greu problema? Nosaltres, com a professors d'educació física, tenim una doble responsabilitat: som educadors i tractem el cos en les seves distintes manifestacions (higièniques, recreatives, competitives) i hàbits. Els centres educatius i les classes d'educació física poden ser uns fòrums magnífics per tractar de corregir les greus conseqüències dels processos, descrits anteriorment, que afecten els nostres escolars. Creiem que al centre educatiu es poden articular polítiques de sensibilització interdisciplinària (conferències, jornades, reunions, activitats, concursos, debats) per tal de conscienciar educadors, pares i alumnes de la importància d'una bona alimentació, en la seva justa mesura i adaptada a les necessitats calòriques dels nens/es, acompanyada d'hàbits corporals saludables, entre ells la necessitat imperiosa de realitzar pràctiques físiques diàries (suficients, variades i ajustades a les necessitats de cada nen) per a assolir una bona construcció corporal, contribuir al procés d'integració social de l'individu i, al capdavall, col·laborar en el desenvolupament de la personalitat. De nens grassonets, sedentaris i rebutjats deriven majoritàriament adults obesos, sedentaris i insans.

A les classes d'educació física, l'educador té la important responsabilitat de contribuir a la bona formació del nen i la nena mitjançant la transmissió de conceptes, pràctiques, valors i sentit estètic del cos i la motricitat. Sabem que el temps de classe és clarament insuficient per a abordar el vital món de la motricitat; també reconeixem que amb el doble, o fins i tot amb més hores d'assignació curricular, tampoc no en tindríem prou per abordar amb garanties, a les classes d'educació física, tots els objectius de la nostra matèria, que no és altra que la motricitat humana en totes les seves manifestacions. Per tot això, vam advocar per unes classes d'educació física en les quals el treball fonamental (a través de la motricitat) sigui conscienciar i sensibilitzar l'alumne amb la finalitat que aconseguixi ser autònom i congruent amb la seva pròpia naturalesa. El nen/a coneixedor de la pròpia naturalesa i conscienciat de les seves obligacions cap a la pròpia dinàmica corporal, advocarà per un tipus de vida més racional i equilibrat, on l'activitat física serà, ben segur, una constant de la seva vida, tant en l'etapa escolar com en l'adult. Aquest és el premi dels educadors físics; és un reconeixement a llarg termini, però consisteix a assolir l'acceptació dels nostres alumnes, perquè aquests gestionin la pròpia motricitat, tot millorant la seva qualitat de vida i, de passada, preservar la conservació de la pròpia espècie.

Som partidaris fermes de la pràctica física sistematitzada com a procés pedagògic adreçat a l'educació i projectat en la vida quotidiana com a hàbit de vida; creiem que és insubstituïble, car en l'activitat física es troben totes les dimensions vitals, per la qual cosa compromet l'ésser en la seva totalitat. Sovint ens plantejgem voler apostar per la qualitat de les classes d'educació física, com a remei al nombre d'hores insuficient, però, intentar desenvolupar classes molt qualitatives en les dues hores escasses d'educació física a la setmana, sense anar acompanyades de polítiques de mentalització, vam considerar que és el mateix que intentar buidar el mar amb galledes d'aigua. La sensibilització dels alumnes farà que estiguin motivats en les classes d'educació física, que rebin coneixements i instruccions, que visquin experiències motrius i que els aportem l'entusiasme i el convenciment que calen per a una exercitació corporal gratificant en el seu temps lliure.

El nen ha de restar inoculat amb "el verí" de la pràctica corporal en tots els ordres de la seva vida: el pati del col·legi, els esbarjos, les activitats extraescolars, el seu temps de lleure amb els amics, els caps de setmana, les vacances. La quantitat de moviment en un nen és vital per al seu desenvolupament, tant se val que el nen no realitzi en aquests espais temporals una activitat física planificada (encara que seria l'ideal, però no som uns il·lusos) sinó que el que veritablement importa és que el nen obtingui gust i plaer del moviment, perquè aquest és un element consubstancial per al seu creixement personal. A través de la motricitat, el nen aconseguix millorar l'autoestima, augmenta la seva seguretat corporal, satisfà la necessitat d'emulació amb els altres i s'impregna de la cultura corporal i de l'adquisició d'hàbits corporals (alimentació, salut, higiene).

### **Epíleg**

Cal que tornem als nostres orígens i que reclamem un estil de vida més humà, congruent amb la nostra pròpia naturalesa; aquella que es va conformar sàviament durant tres milions i mig d'anys i que es va fonamentar en una alimentació variada i equilibrada, en una activitat física constant, en una conducta de vida sòbria i racional i en un estret contacte amb el medi natural.

L'activitat física esdevé, per fonament filogenètic, el fil biològic i argumental de la vida de l'home i, doncs, un hàbit higiènic que li facilitarà un estil de vida saludable, satisfactori, en harmonia amb la seva pròpia naturalesa. Aquest és el nostre propòsit i el nostre repte més urgent; entre tots hem de corregir el rumb equivocat i no anar mai més *contra natura*.

**JAVIER OLIVERA BETRÁN**