



L'activitat física i la contemplació del paisatge

Oriol Sallent i Bonaventura

“L’ experiència humana en el medi és clau per a la nostra salut i benestar i font d’ inspiració per a moltes persones”. (Campaign to Protect Rural England, 2006: p. 2).

Des de temps immemorials l’ ésser humà ha tingut consciència dels beneficis que l’ activitat física aporta al benestar de l’ individu; els romans ja ho van evidenciar en la dita *mens sana in corpore sano*. Avui dia, pocs dubtes hi ha sobre aquest aspecte. L’ activitat física, realitzada en unes condicions determinades, és un element imprescindible per a la millora de la qualitat de vida de l’ individu. La importància d’ aquest fet arriba al punt que, fins i tot, l’ Administració incorpora l’ activitat física en les seves polítiques. La progressiva sedentarització i la creixent popularització d’ uns hàbits higiènics i nutritius poc saludables han generat un interès per estudiar les possibilitats de l’ esport en benefici del benestar de l’ individu. Per tant, s’ han anat dissenyant uns programes socials que en popularitzen la pràctica.

De la mateixa manera que els conceptes d’ esport i d’ activitat física s’ han matisat amb el temps, també el concepte de paisatge ha sofert canvis amb motiu de la transformació cultural i social dels individus, determinats per la seva situació personal, les seves emocions i les seves necessitats (Eichberg, 2006). Tanmateix, els beneficis d’ un paisatge de qualitat per al benestar de les persones és actualment inqüestionable tal com constata el Conveni europeu del paisatge i ho certifiquen les conclusions científiques emeses sobre aquesta matèria. De fet, en el preàmbul del Conveni europeu del paisatge, signat l’ octubre de l’ any 2000 a Florència per iniciativa del Consell d’ Europa, es reconeix que el paisatge contribueix al benestar dels éssers humans i que és un element cabdal de la qualitat de vida de les poblacions independentment del seu emplaçament geogràfic. Els paisatges es valoren, entre d’ altres raons, com a recurs i factor de gaudi.

Així doncs, paisatge, natura i esport, entesos com a àmbits propis, són elements rellevants per al benestar de la persona. Des

d'aquesta constatació, és evident que el binomi esport i paisatge natural multiplica les conseqüències positives en l'individu, ja sigui per la combinació de l'ambient natural i l'exercici, o per l'estímul que produeix la natura per tal de ser molt més actiu.

Aquest capítol es centra en una visió fenomenològica (Li 2000: p. 866) que permet entendre els beneficis que es poden generar de l'associació entre la visió estètica de la natura, com una vivència enriquidora i agradable, i el gaudi de l'activitat física, com a experiència poderosament plaent. Percebre la intensitat d'un paisatge mentre ens traslladem, gràcies a la nostra pròpia activitat física, és una de les pràctiques recreatives més antigues i més profundes que els humans han viscut i que, sovint, han expressat mitjançant la literatura. Si partim de l'evidència que les experiències recreatives són beneficioses per a la salut i produeixen benestar en l'individu (Tinsley, 2004: p. 59), i que tant el paisatge com l'exercici són generadors d'experiències intenses, llavors podem plantejar-nos una qüestió prou interessant per merèixer un estudi: quines són les experiències que originen l'activitat física en contacte amb un paisatge determinat? Com es manifesten? Quins són els seus atributs i quins els beneficis per al benestar?

A fi de contextualitzar aquesta qüestió, s'inicia, primerament, un breu recorregut per alguns dels estudis més destacats sobre les conseqüències favorables que exerceixen sobre la salut tant els paisatges naturals com l'activitat física. A continuació es descriuen les relacions entre activitat física i paisatge. Finalment, es detallen les recerques que plantegen el benefici sinèrgic de practicar activitat física en un paisatge natural, el que es coneix com *green exercise* (exercici verd) (Pretty, Griffin, Sellens i Pretty, 2003).

Ens endinsem, a continuació, des d'una perspectiva fenomenològica en el vessant de l'experiència lúdica i l'anàlisi dels seus beneficis. Això ens servirà per posar damunt la taula com, des de l'àmbit purament recreatiu, la realització d'exercici en un paisatge agradable pot proporcionar una experiència que sobre-

passa els rendiments físics de l'individu per reportar, també, un benefici psicològic i social.

Activitat física i benestar

La complexitat i la diversitat de distincions que es poden fer de l'àmbit esportiu segons les diferents modalitats, les formes de pràctica, la seva naturalesa, els seus objectius, la seva organització i la integració d'activitats associades (comercials, mèdiques, culturals) expliquen l'existència de diferents accepcions i la dificultat per definir-lo. Les últimes teories consideren l'esport com un sistema obert al que es van incorporant noves pràctiques i noves concepcions a partir de l'esport tradicional que apareix al segle XIX associat a valors de disciplina, de consecució de resultats i organitzat en el marc del club esportiu (Garcia, Puig i Lagardera, 2002: p. 35). Seguint aquest enfocament Heinemann i Puig proposen quatre models per a l'esport contemporani (Puig i Heinemann, 1991). El primer model, el competitiu, és l'hereu de l'esport tradicional, l'anomenat esport d'alt rendiment o esport professional. El cos, preparat com una màquina, intenta batre rècords o vèncer al contrincant en una pràctica cada vegada més elitista i exclusiva.

En segon lloc, el model espectacle, regulat per les lleis del mercat pròpies d'una societat de masses i per voluntats polítiques (Puig i Heinemann, 1991: p. 127), generador de mites i de passions massives, és segurament el fenomen cultural més global en la societat postmoderna.

Un altre model és l'instrumental, associat a aquelles pràctiques que promouen la salut i l'estètica i que acostumen a estar organitzades en el marc d'empreses comercials o campanyes institucionals d'esport per a tothom, que promouen la participació de manera regular i constant.

Per últim, el model expressiu que engloba les pràctiques esportives poc organitzades i sotmeses a processos constants

d'innovació i diversificació (activitats a la natura, activitats de lliscament, etc.) genera estils de vida i grups socials propis; amb una concepció recreativa de l'activitat física, on la natura és un company inseparable, tot i que molt sovint és viscuda com a decorat, com a suport de l'activitat.

Tot i la multitud de realitats empíriques i de percepcions, es considera que en la definició i conceptualització del fenomen esportiu s'ha de tenir en compte, en primer lloc, que cal distingir l'esport com a activitat individual del fet social, en segon lloc, que l'esport té ingredients d'esforç físic molt notables i finalment, que l'objectiu de l'esport pot ser final o instrumental.

L'Observatori de l'Esport pren com a definició d'esport l'establerta a la Carta europea de l'esport de maig de 1992, adoptada a la conferència de ministres de l'esport del Consell d'Europa. A l'article 2 diu:

“Esport significa tota forma d'activitat física que, mitjançant la participació casual o organitzada, tendeixi a expressar o millorar la condició física i el benestar mental, establint relacions socials o obtenint resultats en competició a qualsevol nivell.”
(UNISPORT, 1993: art. 2)

L'esport, en les últimes dècades, ha viscut dues transformacions essencials. D'una banda s'ha convertit en un fenomen cultural, social i econòmic de primer ordre, introduït en molts sectors de la vida quotidiana de la majoria dels pobles de la terra. L'esport ha entrat a tots els nivells de les societats contemporànies i ha afectat i influït elements tan dispars com ara l'estatus, les relacions entre diferents sectors socials, la vida empresarial, els estils de vestir, el concepte d'heroi, els llenguatges o els valors ètics. Alhora, hi ha hagut un procés transformador caracteritzat tant pel declivi de les organitzacions esportives jerarquitzades tradicionals en contraposició a l'eclosió contínua de formes diferents i individuals d'exercitar-se corporalment i fer esport com

pel contrast entre l'esport recreatiu, participatiu i lúdic, per una banda, i la tecnificació, la selecció i la competició, per l'altra.

Actualment utilitzem la paraula esport per designar l'activitat que realitzen els esportistes competitius, els que busquen benestar, els que cerquen la realització personal i una millora en la salut, els jugadors de cap de setmana, els de la tercera edat, etc. I amb totes aquestes formes, conviu l'esport federat, l'esport per a tothom i l'esport no organitzat (vegeu la figura 1). Mai abans s'havia constituït una oferta tan àmplia i variada de pràctiques (lúdiques, higièniques, estètiques, bèl·liques, tradicionals o competitives) posades al servei d'un oci creixent, la demanda del qual es mou per un intens corrent consumista (Olivera i Olivera 1995: p. 20).

En aquest marc general, la pràctica de l'activitat física per aconseguir el benestar físic i mental és cada vegada més extensa. Els estudis que proven els beneficis que l'activitat física té en el benestar de la persona abasten un gran ventall d'enfocaments i àmbits (vegeu, entre d'altres, els reculls de Frumkin, Frank i Jackson, 2004: p. 94; Pretty, *et al.*, 2005: p. 316). S'hi inclouen la reducció de malalties coronàries, atacs de cor, diabetis, càncer, artritis, obesitat, osteoporosi, fractures de maluc, depressió, estrès, insomni i millora del benestar general (Bird, 2004).

L'augment acusat de la inactivitat i la manca d'exercici té greus repercussions sobre el benestar de la persona i, també, en les despeses dels sistemes nacionals de salut. És per això que la majoria d'aquests sistemes ha realitzat la seva pròpia investigació per provar la influència del sedentarisme en problemes de cor, d'obesitat i de desequilibris mentals, entre d'altres, així com els resultats favorables d'una pràctica física moderada i contínua.¹ Són uns estudis que s'elaboren a nivell mundial (Organització Mundial de la Salut, 2004), europeu (Comissió de les Comunitats Europees, 2005) o nacional (Ministeri de Sanitat i Consum, 2007). L'activitat física, doncs, ja està reconeguda com un factor codeterminant de la salut.

¹ Les recomanacions actuals són de mitja hora d'exercici moderat cinc dies a la setmana.

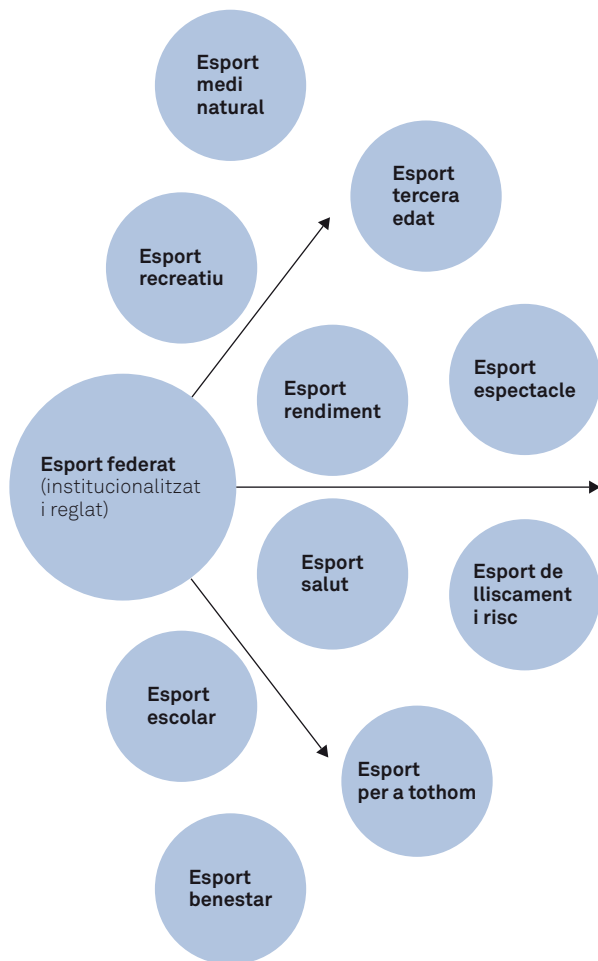


Figura 1. La disgregació de l'esport en pràctiques.

A Catalunya, cal fer esment del Pla d'implantació progressiva de la prescripció d'activitat física (conegut com PIP), que s'integra dins del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Des de la seva creació, el 2004, pretén garantir, estendre i possibilitar la pres-

cripció mèdica i el seguiment de l'activitat física com a element bàsic d'un programa de salut.

Natura, paisatge i benestar

La multiplicitat d'aproximacions filosòfiques fa difícil la definició del concepte de natura des d'un altre punt de vista que no sigui l'estrictament naturalístic. La visió de la natura és una construcció social d'imatges, símbols i representacions que es transformen, al llarg del temps, pels usos i coneixements que es desenvolupen en el si d'una societat o d'un grup social (Corneloup, Bouhaouala, Vachée i Soulé, 2001: p. 6). Segons la Llei 8/2005, de 8 de juny, de protecció, gestió i ordenació del paisatge, s'entén per paisatge “qualsevol part del territori, tal com la col·lectivitat la percep, el caràcter de la qual resulta de l'acció de factors naturals o humans i de llurs interrelacions” (Generalitat de Catalunya, 2006: p. 18). La concepció integradora d'aquesta definició engloba “les àrees naturals, rurals, forestals, urbanes i periurbanes” (Generalitat de Catalunya, 2006: p. 15).

Els geògrafs utilitzen el terme paisatge cultural amb tres enfocaments diferents. El primer considera la transformació humana de la Terra i l'estudi de com les societats han anat modelant el paisatge físic segons les seves pràctiques. El segon sorgeix de la constatació que el paisatge és una construcció mental en què la persona està implicada no només per trobar-se immersa, sinó per esdevenir un agent actiu en inventar el lloc. Un tercer enfocament incideix en el fet que el paisatge és el producte d'una societat particular, la construcció d'una comunitat en un temps i en un lloc particulars. Aquestes tres perspectives han contribuït a l'aparició del concepte de paisatge terapèutic. Els paisatges terapèutics són territoris que han aconseguit ser valorats socialment, al llarg d'una trajectòria temporal dilatada, perquè són capaços de proveir de salut entesa en un sentit holístic. Els factors que hi contribuiran són les característiques naturals (escenari magnífic,

aigua i arbres), construccions humanes (balnearis o centres termals), aportacions a la sensació del lloc (sentiment de calidesa, identitat, arrelament o autenticitat) i fets simbòlics (mites curatius, incorporació de rutines familiars) (Kearns i Gesler, 1998: p. 8).

Un nombre creixent d'investigadors d'una àmplia varietat de disciplines han mostrat que el contacte amb la natura pot beneficiar la salut mental i física. Els contextos d'estudi abasten des de l'efectivitat de l'entorn natural en la contribució del benestar espiritual fins al treball en jardins o la presència d'espais verds en els centres urbans (vegeu l'extens recull de Pretty, Griffin, Sellens i Pretty, 2003: p. 20). De fet, la connexió innata amb la natura és el principi d'una línia investigadora que suggereix que l'apropament a aquest medi incrementa la sensació de benestar per la influència que té en el nostre desenvolupament emocional, cognitiu, estètic i fins i tot espiritual. També per la possibilitat de generar una propensió a comprendre la natura i a tenir-ne cura fins al punt d'arribar a transformar la persona (Wilson, 1993; Milton, 2004).



Imatge 1. La realització d'activitat física en paisatges agradables té beneficis per a la salut.

Pel que fa al paisatge, els beneficis de la contemplació d'un paisatge agradable també s'han estudiat. En aquest sentit, s'ha constatat que les persones amb finestres encarades a zones verdes tenen menys malalties, estan menys frustrades, són més pacients i expressen un entusiasme més gran per la feina (Pretty i Barlett, 2005: p. 304). També resulten favorables les repercussions que tenen els paisatges agradables en el camí cap a la feina o els efectes de l'activitat física realitzada en el medi natural. Un exemple clar de la importància que ha adquirit aquest aspecte en la nostra societat és l'estudi del grau de confort de diferents zones de Gran Bretanya amb uns criteris en què la tranquil·litat i la qualitat del paisatge hi tenen un paper fonamental (Campaign to Protect Rural England, 2006).

L'activitat física al medi natural. Història de les relacions

Segons David Abram, abans de l'escriptura i la divisió horària del temps, l'ésser humà estava íntimament lligat a la natura. El paisatge parlava de la història i marcava les pautes temporals. Era una experiència de comunió existencial, de sintonia i de serenitat de pertànyer a una estructura estable que es va perdre amb el progrés tecnològic (Abram, 2000). A partir de llavors, la natura ha estat percebuda simultàniament com a enemiga i companya, és a dir, com un terreny de joc per entrenar-se físicament i tàcticament, com un obstacle per provar la fortalesa i resistència humana o com un espai de pau i retrobament entre els homes.

De la mateixa manera que el concepte de natura no és unívoc, tampoc no ho és la pràctica de l'esport a l'aire lliure. L'activitat física a la natura ha evolucionat de manera complexa a través de la modernitat. Cal destacar, especialment, tres cicles o onades (Eichberg, 2006: p. 3). La primera onada es produeix en el canvi del segle XVIII al XIX, amb l'inici de l'alpinisme. Àrees muntanyoses properes, fins aleshores evitades, descobreixen els seus paisatges atractius i s'omplen d'especials valors sentimentals. Al

mateix temps, es comença a practicar l'exercici físic en entorns naturals. A Alemanya, els jocs, les passejades i les competicions gimnàstiques a l'aire lliure es combinen amb discursos alternatius, cançons provocatives i manifestacions de tipus patriòtic, així com amb la literatura i pintura romàntiques. No va ser per accident que la relació humana amb la natura canviés justament amb el període de revolució democràtica: “la lluita per ‘tornar a la natura’ o ‘tornar als boscos’ tenia accent d’alliberament popular” (Eichberg, 2006: p. 3).

La segona onada, en iniciar-se el segle XX, la impulsen grups de joves, proletaris i associacions patriòtiques en una expressió neoromàntica de relació amb la natura a través d'acampades, jocs i la pràctica d'esports. Serà en aquest context que l'esport modern es començarà a convertir en una activitat popular de masses, a l'abast de noves generacions i classes socials (orientació, ciclisme, esports aquàtics). Al mateix temps, les activitats a l'aire lliure es combinaran amb el nudisme, la medicina i la nutrició natural. (Eichberg, 2006: p. 4). Als països nòrdics apareix el terme *Friluftsliv* (un estil de vida basat en experiències a la natura i la connexió espiritual amb el paisatge [Gelter, 2006: p. 12]) que inclou, a més de la jardineria i una nova proposta nutritiva, un ampli ventall d'activitats com el bany, la natació, el ciclisme, la gimnàstica i els jocs a l'aire lliure, així com una proposta de pràctiques corporals alternatives (Frode Sadolin, 1906 citat per Eichberg, 2006: p. 4).

La tercera onada té lloc entre la dècada dels seixanta i la dels setanta del segle XX en paral·lel al turisme de masses, de l'esport per a tothom i de l'evolució tecnològica. Llavors es viu una nova revolució, molt sovint contradictòria, en combinar competicions multitudinàries a l'aire lliure amb reptes personals impensables pocs anys abans, com ara les ascensions d'un gran nombre de grups a l'Everest, els espais tematitzats per al golf, els esports d'aventura i una nova consciència ecològica. A Catalunya aquesta dinàmica es manifestarà a la dècada dels vuitanta.

Beneficis de la pràctica esportiva a la natura per a la salut. Tres línies d'estudi

La majoria d'anàlisis sobre els beneficis per a la salut de l'activitat física a la natura es fonamenten, en part, en com les condicions físiques del territori (l'alta concentració d'oxigen, les diferències de relleu o l'altitud) augmenten els efectes ja saludables de l'esport. Altres estudis, en canvi, fan referència a la coincidència del sedentarisme amb els problemes d'obesitat o cardíacs dins els estils de vida urbans. En aquesta segona línia s'han desenvolupat molts projectes, com ara el de Chopwell Wood Health Project (Powell, 2005: p. 8) o la campanya "Active woods – naturally good for you", que té com a objectiu conscienciar la població de la relació entre la salut, el benestar i els boscos, amb la finalitat de promoure i estimular estils de vida més saludables (O'Brien, 2006: p. 59). Es tracta d'un dels projectes de l'Acció de Cooperació Intergovernamental Europea en matèria d'Investigació Científica i Tecnològica COST E-39 denominada Forests, Trees and Human Health and Well-being, sorgida amb el propòsit d'augmentar el coneixement sobre les prioritats dominants de la salut identificades dins dels països europeus i de les oportunitats que ens brinden els espais verds per fer front a problemes associats a aquestes necessitats (Pecurul, Cristóbal i Moscoso, 2007: p. 56). A l'Estat espanyol, s'hi han presentat set iniciatives que vinculen els boscos i altres àrees naturals amb els beneficis per a la salut humana i el benestar. Entre elles s'han inclòs projectes relacionats amb espais naturals protegits i esports de muntanya, la xarxa estatal de les vies verdes o el calendari de marxes de Catalunya (vegeu la pàgina 207 del present llibre).²

Finalment, una de les altres línies d'investigació i actuació neix davant la constatació que resulta més fàcil practicar l'activitat a l'aire lliure en espais que són atractius, estèticament agrada-

² Altres exemples al butlletí *Countryside Recreation*, número 13, primavera 2005.

bles i tranquils.³ Això pot voler dir bellesa natural amb la presència d'arbres, rius o grans panoràmiques, o senzillament carrers i parcs ben dissenyats (Frumkin, Frank i Jackson, 2004: p. 103). Hi ha força estudis que identifiquen un paisatge amable com una condició determinant per motivar l'hàbit d'exercici físic. Així, les zones on es detecta un grau més elevat de pràctica física esportiva (catalogades d'"alt nivell caminable"), es caracteritzen, entre diferents factors, per una estètica plaent (Frumkin, Frank i Jackson, 2004: p. 105). L'adopció d'activitats físiques quan s'està exposat a l'aire lliure és el que s'ha denominat *green exercise* o exercici verd (Pretty, Griffin, Sellens i Pretty, 2003). Els efectes positius s'han classificat de diferents maneres, però a nivell general inclouen el benestar físic, psicològic i social. Aquests estudis indiquen que els beneficis poden obtenir-se no només per l'activitat en l'àmbit de la natura (com caminar o passejar amb bicicleta) sinó també pel fet d'observar-la simultàniament (O'Brien, 2006).

I és que una vida més llarga no vol dir una millor qualitat de vida. La sensació de benestar també ens la proporcionen les experiències gratificants i memorables (Lacroix, 2005). Des d'aquest punt de vista, més enllà de la pura activitat, cal considerar la rellevància de l'experiència per si mateixa.

En l'estudi de la demanda recreativa de Driver i Brown s'entén que la voluntat de realitzar activitats com a opció recreativa es troba en el nivell més superficial d'una jerarquia basada en la complexitat, la visibilitat i la comprensió dels quatre nivells d'exigència que es mostren en la figura 2. En un nivell més profund de requeriment respecte a les pròpies activitats hi trobaríem els espais, els escenaris on es produeix aquesta activitat. En el tercer nivell, la demanda s'expressa per les experiències. Això vol dir que la gent s'implica en activitats recreatives en uns indrets determinats (en el cas que ens ocupa, la natura) per aconseguir unes experiències satisfactòries. En essència, els practicants seleccionen uns atributs espacials específics i construeixen l'ex-

³ Per una apologia centrada i fonamentada de la tranquil·litat, vegeu Campaign to Protect Rural England, 2006.

periència òptima, que conté dimensions com l'aventura, el repete, la solitud o la llibertat. En el quart nivell de la demanda, que és el més profund, se situa la noció de benefici (com la salut o la relació social). S'espera que la pràctica recreativa aportï unes conseqüències desitjables a partir d'unes activitats determinades, en uns espais concrets que ens facin viure unes experiències plaents (Mc Cool, 2006).

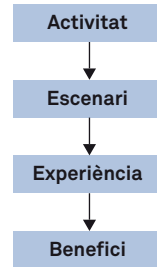


Figura 2. Nivells d'exigència en la jerarquia de la demanda recreativa.

L'experiència recreativa i els beneficis de l'oci

A partir de la dècada de 1990-1999 s'ha produït un gran interès acadèmic i empresarial envers la importància de l'experiència en l'àmbit de l'oci, tant pel que fa a l'estudi de les reaccions que es produeixen com al procediment per oferir-les i les pautes de consum existents (Toffler, 1970; Carlzon, 1987; Jensen, 1999; Pine i Gilmore, 2000; Csickszentmihalyi, 1993 i 1996; Schmitt, 1999; Harris, Harris i Baron, 2003; Andereck, Bricker, Kerstetter i Nickerson, 2006).⁴ Tot i que les fronteres entre les experiències són difuses i de difícil estudi i identificació, una visió fenomenològica permet entendre que l'individu es mou per diferents motivacions i que, en els darrers temps, s'ha convertit en un ésser erràtic i de comportament complex. Es busca viure intensament i donar sentit al temps lliure saltant d'una experi-

⁴ Vegeu interessants recopilacions a Grötsch, 2003: p. 45; Goytia, 2004: p. 19 i Jennings, 2006: p. 8-11.

ència a una altra, en una sessió de zàping vivencial que sembla obeir a una necessitat imperiosa de sentir-se viu. Aquesta sessió s'alimenta d'una estudiada estratègia de mercat que identifica emoció i il·lusió amb els productes i serveis consumibles per tal de poder-los vendre (Holbrook i Hirschmann, 1982).

L'experiència, com a manifestació personal de les activitats lúdiques, depèn de l'acció del subjecte, de la seva voluntat i de l'actitud que adopti; és un recurs important de desenvolupament personal i social, una font de salut i benestar i un dret humà. Els beneficis de l'oci identificats per Driver, Brown i Peterson i entesos com els canvis positius o el manteniment d'una situació anhelada, resultat de la participació en activitats de lleure, es poden apreciar tant individualment com en grups socials (Tinsley, 2004: p. 59). La millora de la salut, tant pel que fa a la prevenció com a la cura, és una de les conseqüències més conegudes i habitualment associades a la pràctica de l'oci (Monteagudo, 2004: p. 63), un benefici a mig camí cap al benestar i la qualitat de vida. Tinsley manté la teoria que "la satisfacció de les necessitats personals mitjançant experiències d'oci contribueix a la millora de la seva salut física i, per tant, la satisfacció vital. Aquest procés allibera tot un seguit de recursos psicològics que permeten l'autoexploració i el creixement psicològic" (Tinsley, 2004: p. 60). Així, l'experiència lúdica en el marc d'un oci positiu (Cuenca, 2000) permet millorar la condició o situació d'una persona, grup o entitat en el marc d'un oci generatiu o proactiu, prevenir una condició no desitjada i/o el manteniment d'una condició desitjada en el marc d'un oci preventiu o sostingut i aconseguir una experiència psicològica en el marc d'un oci ajustat (Monteagudo: 2004: p. 65 citant a Driver i Bruns, 1991).

Aquesta última qualitat fa referència a la satisfacció de l'experiència lúdica per si mateixa. És un element especialment significatiu en la percepció del paisatge, condicionada tant pels elements de l'espai visualitzat per l'observador com per les característiques i l'estat emocional d'aquest. Així, el paisatge, a tra-

vés de la seva contemplació i valoració, juga un paper cabdal en el lleure de les persones (Aguiló, *et al.*, 2004: p. 483).

Les quatre experiències de l'esport a la natura i el rol del paisatge

Reconeguda la vessant benèfica de l'oci i les experiències que se'n poden derivar, és interessant detectar quines són les vivències que se susciten en la pràctica d'activitats físicoesportives a la natura (Sallent, 2007) i la funció que hi juga el paisatge. Un gran nombre d'estudis mostra que l'individu cerca una gran diversitat de valors quan visita el medi natural, en particular un desig de tranquil·litat i bellesa i un intent d'escapar de l'estrès de la vida urbana per assolir unes experiències intenses i transcendents (Pretty, Griffin, Sellens i Pretty, 2003: p. 21).

Es poden identificar quatre experiències en la pràctica de l'activitat físicoesportiva en el medi natural. En primer lloc, l'experiència de sensacions fortes. Es basa en la vivència d'"emocions-xoc" (Lacroix, 2005), sensacions impactants que fan que es segregui adrenalina (descens d'un riu, salt en paracaigudes, etc.). La percepció del risc dependrà de la distorsió perceptiva generada per l'entorn social (espectacularitat o freqüència d'accidents mortals), pel grup (motivador o atenuador) o per la capacitat i habilitat del practicant (Fuster y Elizalde, 1995). En aquest cas el paisatge es percep com un espai de joc, com el marc que assegura la vivència de l'emoció. Per aquesta raó, sovint, s'artificialitza, s'adapta i es tematitza i constitueix una bona solució per a famílies i consumidors que han perdut els referents identitaris i s'han acostumat a l'oci urbà, garantit i immediat.

En segon lloc, l'experiència a partir de les relacions socials. El medi natural pot servir d'espai d'experiències compartides de comunió, diferenciació, reconeixement o tribalitat social (Bouchet y Lebrun, 2004: p. 84). Cada tipus de relació tindrà el seu marc natural i el seu temps i viurà les mateixes activitats amb

enfocaments diferents. Si considerem les necessitats de contacte d'una societat urbana cada vegada més anònima, individualista i virtual, el caràcter classista de l'oci i la complicitat que es produeix en els nuclis de pràctica, llavors el paisatge es transforma en un marc de percepció contrastat i diferent que genera un espai específic per aïllar, unir o diferenciar els grups socials.

En tercer lloc, l'experiència del descobriment. A través de les activitats físiques que permeten desplaçar-se pel territori, es descobreix el patrimoni cultural, natural o social amb una variant d'autenticitat, llibertat, profunditat o incertesa segons cada persona. Aquesta pràctica possibilita introduir-se en nous espais territorials més o menys desconeguts i viure directament o indirectament l'especificitat del lloc (des de l'idioma, als jocs populars o la gastronomia). El paisatge pot ser tant el marc on s'ubica el patrimoni visitat com la finalitat mateixa de l'activitat. En aquest segon cas és interessant remarcar com està sotmès el paisatge a la generalització del clixé paisatgístic creat a mitjan segle XVIII. És aquest clixé el que marca les decisions de viatge d'una gran majoria dels qui recol·lecten paisatges com si fossin mostres de caça.

La quarta experiència a què al·ludim és la del desenvolupament personal. Les variacions de paisatge ja han estat estudiades com una font de creixement, de desenvolupament personal i de transformació de l'ésser humà (Li 2000: p. 871) i la simple presència de natura es reconeix com una font de relaxació, de prevenció de l'estrès i de beneficis curatius (Pretty i Barlett, 2005: p. 305). És la relació de l'individu amb el seu entorn el que engendra l'experiència i el que li genera desenvolupament i coneixement (Milton, 2002: p. 40). Aquesta és la finalitat d'aquells practicants que busquen, amb l'activitat física en la natura, l'adquisició d'algun aprenentatge (noves habilitats tècniques, actituds directives, creixement personal), l'ampliació dels límits propis (reptes i rècords personals) o la millora de la salut (estètica, mental, higiènica). Les diferents experiències de desenvolupament personal es mouen en un entorn més o menys estructurat segons el seu objectiu. Poden servir com a exemple els cursets d'esquí, les ex-

pedicions extremes o les estades actives en *resorts* de muntanya. Es tracta d'una experiència en clara expansió que s'aprofita dels nous corrents d'educació en la natura, del redescobriments espiritual d'aquesta com a producte consumible (Gelter, 2006) i de la preocupació per la degradació ambiental. Des de la construcció de valors ètics (Milton: 2002: p. 74) fins a la creació de referents "autèntics" (Mc Canell, 1973; Wang, 1999) o mites aventurers, el paisatge es converteix en un recurs que facilita els objectius o un obstacle que incrementa el repte i el posa en relleu. Dins d'aquest grup s'hi troben aquelles experiències en què el paisatge juga un rol de productor d'un canvi psicossomàtic, d'una sorpresa estètica. És una experiència que difereix de totes les anteriors pel fet d'haver-hi una decisió positiva d'anar a un espai, a un entorn (natural i paisatgístic) determinat, més que ser-hi merament exposat mentre es realitza alguna altra activitat.

La importància de la combinació de l'experiència estètica del paisatge i l'experiència flux de l'activitat física en el benestar de la persona

Si l'experiència és l'impacte de l'entorn en l'individu (Milton, 2002: p. 40), l'experiència del paisatge és una experiència lúdica o formativa que sorgeix de la interacció espacial individual amb el que es veu i el que té lloc en la consciència geogràfica de l'individu. Aquesta consciència és la substància de la implicació personal en el món i concerneix les emocions, la ment i l'ésser complet de l'individu (Li, 2000: p. 865).

Així com l'experiència ha estat molt sovint vinculada a l'activitat física, també el paisatge té una molt destacada faceta fenomenològica. De fet, l'ésser humà no només estableix una relació amb el paisatge per analitzar-lo científicament, sinó també per experimentar-lo emocionalment (Aguiló, *et al.*, 2004: p. 481) segons les característiques de cada individu: religió, país, ideologia, cultura (Corneloup, Bouhaouala, Vachée i Soulé, 2001: p.

6). A través de la contemplació del paisatge l'observador experimenta un gaudi estètic, però també sentiments i emocions.



Imatge 2. La realització d'activitats esportives en el medi natural sovint està relacionat amb el desig d'escapar de l'estrès de la vida urbana per assolir experiències intenses.

El valor de l'experiència del paisatge, des del moment que incita emocions, està íntimament lligat a l'anomenada experiència estètica i és difícil d'explicar si no és des d'un enfocament fenomenològic. El que diferencia l'experiència estètica d'altres experiències amb les quals ens relacionem és l'actitud, "és la separació de l'experiència estètica de les necessitats i desigs de la vida ordinària i de les respostes que donem de costum al nostre ambient, com a persones pràctiques" (Amigó, 2000: p. 64). En definitiva, una nova forma de veure que té una funció descobridora, una font de plaer desinteressada en la qual l'espectador es desprèn de l'excés d'emotivitat que el pertorba i arriba a la pau interior en una restauració d'equilibri plaent que respon a una necessitat espiritual (Amigó, 2000: p. 85).

Moltes persones no saben viure les emocions abans esmentades, les perceben com a massa espirituals i han perdut l'habi-

litat d'experimentar la natura subjectivament. El paisatge es viu com una fotografia per ser col·leccionada, un espai de joc, un centre de teràpia o un santuari (Gelter, 2006). Aquestes emocions només es viuen si hi ha un encontre incondicional amb la natura, més que una ràpida ullada al paisatge. Demana connexió i participació. Sense vinculació, la persona només és espectadora i consumidora: “sense participació ni connexió converteix la natura en un museu per observar-lo, per aprendre'n però no per interactuar-hi” (Gelter, 2006: p. 4).

Csikszentmihalyi descriu una experiència òptima en activitat física com aquell estat mental en què l'esportista està completament immers en una acció que és gratificant per ella mateixa i que es caracteritza per una sensació de focalització energètica, d'implicació absoluta i d'èxit en el procés de l'activitat. Per tal que aquesta es produeixi cal complir uns objectius clars i a l'abast de les capacitats físiques i tècniques de la persona que la practica, la concentració i l'enfocament en allò que es realitza per poder perdre la sensació de consciència d'un mateix i arribar a una sensació distorsionada del temps, amb la possibilitat d'avaluar l'acció de manera directa i immediata per tal de poder ajustar-s'hi. (Csikszentmihalyi, 1996; Csikszentmihalyi i Jackson, 2002).

L'experiència estètica del paisatge i l'experiència de l'activitat física es basen en paràmetres semblants: plantejar reptes, assumibles però desafiants al cos i a la ment; aconseguir experiències estètiques en el moment en què hi ha un equilibri entre la dificultat de l'obra que ens ofereix i la destresa receptiva que nosaltres podem aportar (Amigó, 2000: p. 80; Csikszentmihalyi, 1996).

En l'àmbit de l'oci creador o en el de l'oci esportiu es requereixen uns hàbits, uns aprenentatges que, d'una banda, possibiliten que es desplegui la llibertat que permet el gaudi i, de l'altra, fan possible allunyar-nos de l'avorriment i la buidor. Com un flux, són aquelles experiències que ens proporcionen emoció i gaudi, i ens hi concentrem de manera que gairebé ens impedeixen abandonar-les (Amigó, 2000: p. 9; Csikszentmihalyi i Jack-

son, 2002: p.18). L'una i l'altra són experiències que tenen en si mateixes el benefici de la seva pròpia vivència i amb freqüència és tanta la seva qualitat que ens produeixen una profunda sensació de formar part d'una realitat compartida amb els altres éssers humans i entendre millor el que succeeix a l'interior de nosaltres mateixos (Amigó, 2000: p. 9; Csikszentmihalyi, 1993: p. 72). L'experiència estètica amplifica les sensacions, el receptor uneix en el seu interior el plaer de les accions que està duent a terme. Aquesta recepció activa i dinàmica és una forma d'estar viu, de sentir-se membre d'un entorn i d'una comunitat d'individus.

Segons R. Arnheim, citat per Amigó, el fenomen de la resonància consisteix a rebre alguna cosa més del que transmet la imatge. El receptor experimenta formes de sentir-se viu (Amigó, 2000: p. 189) en tenir consciència d'un o diversos processos amb una intensitat determinada i unificats al voltant d'un esdeveniment, d'una situació. El plaer estètic intensifica i perfecciona les activitats i, per tant, el viure de les persones. Així, les experiències òptimes de l'activitat física combinades amb el paisatge porten en elles mateixes, com un tot, una qualitat estètica que permet que se'ls doni una unitat emocional.

Tal com podem percebre quan ens trobem en l'entorn natural, "moltes activitats al medi rural, com ara caminar o treballar la terra, el soroll dels ocells i el vent, amplifiquen l'experiència de la tranquil·litat" (Campaign to Protect Rural England, 2006: p. 9). Caminant ens podem sentir participants del món. La diversitat i la riquesa del paisatge desvetlla la sensibilitat i l'interès de l'individu gràcies a un acte, un espai i una temporalitat humana naturals: caminar. La forma de les muntanyes que el nostre cos s'ha esforçat a superar i per les quals ha caminat ja no és la mateixa que abans; la seva bellesa està amplificada pel nostre moviment:

"A les quatre del matí partíem de Boí seguint la ribera dreta del riu fins que embranca amb la riera de Comaltes o de Sant Nicolau. Llavors la deixàrem per esta. Una i altra estan ombrejades de mates i pins i

algun avet, sense faltar-hi el freixe, amic de les riberes. ¡Quin delit se té, en aquella hora, a la fresca, i anant a la descoberta d'hermosos paisatges que es desitja veure, de boscúries, tresor d'aquells pobres i virtuosos pobles, i d'amples llacs, mirall del cel!" (Verdaguer, 2002: p. 128 [*Del Canigó a l'Aneto*: edició comentada i il·lustrada de les llibretes d'excursió de 1882 i 1883, a cura de Narcís Garolera i Curt Wittlin]).



Imatge 3. Caminar en un paisatge natural permet gaudir de l'experiència de la tranquil·litat.

Són emocions semblants a les que expressaran Puig i Ferrater a *Camins de França* (1982), Carles Bosch de la Trinxeria a *Records d'un excursionista* (2005), Max Roqueta a *Verd Paradís* (1961) o Josep Pla en moltes de les seves obres. Una emoció del caminar en paisatges carregats de simbolisme que està sent explotada en abundants rutes literàries que sorgeixen darrerament pel territori català (la Ruta Verdaguier pel Parc de Collserola és una de les rutes literàries pels parcs organitzades per la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona).

Conclusions

Provades les conseqüències positives de la natura i de l'activitat físicoesportiva, la literatura científica evidencia les relacions beneficoses de l'activitat física en entorns naturals i, en aquestes relacions, l'efecte que la visió de la natura té per la predisposició a ser actiu. Tanmateix, les conseqüències d'aquesta "unió" sobrepassen els aspectes físics i biològics. La vivència "experiençial" de l'activitat física en un paisatge agradable, experiència estètica i emocional que situem en l'àmbit de l'oci, és una sensació primària, la que vivim gaudint i que està a l'abast de qualsevol persona a la qual aporta els anomenats beneficis finals (Driver, Brown i Peterson, 1991). Entre aquests, la formació interior, l'autoestima i l'humor (Pretty, *et al.*, 2005: p. 2), la maduresa i el desenvolupament de valors (Pretty i Barlett, 2005: p. 309), sentiments de pertinença a un lloc, un interès més gran per protegir l'entorn (Milton, 2002) i, en general, canvis a llarg termini en el pensament.

La majoria de sistemes de salut s'enfoquen primordialment sobre la malaltia. El mateix succeeix amb el nostre entorn i estil de vida. Tendim a preocupar-nos-en només si algun aspecte de la salut queda afectat, quan la millor aproximació i la més econòmica seria concentrar els esforços en la creació d'entorns i estils de vida saludables. Si el contacte amb un paisatge, amb la natura i un estil de vida actiu poden fomentar la restauració psicològica, el desenvolupament fisiològic i oferir oportunitats per a l'estimulació, la fascinació i el gaudi amb beneficis no només per a l'individu, sinó també per a la comunitat (Kaplan, 2005), llavors cal promoure una vivència holística en què activitat i natura despertin i multipliquin (Amigó, 2000) sentiments de joia (Lacroix, 2005), sensacions de concentració energètica (Csikszentmihalyi, 1996) i consciència de lloc i d'identitat (Fredrickson i Anderson, 1999).

No és, doncs, una tasca estèril o frívola. Atenent a la gran potencialitat de l'oci en tant que generador d'impactes positius

(Monteagudo, 2004: p. 71) i especialment la unió de l'experiència estètica i la plenitud de l'activitat física, tots els agents s'hi haurien d'implicar: els investigadors i acadèmics generant nous cossos de coneixement sobre els efectes d'aquesta experiència unificada amb criteris rigorosos i resultats entenedors i fàcilment aplicables; les administracions promovent la participació dels ciutadans i garantint espais de contemplació i activitat, tot evitant, sempre que sigui possible, les contradiccions que poden generar-se al voler privilegiar el paisatge (limitació d'accés al medi natural als caminants) o bé l'activitat física (asfaltat de pistes per a ús cicloturista).⁵ Finalment, el sector privat ha de trobar alternatives al procés de tematització de la natura que falseja l'entorn i l'uniformitza globalment. En aquest procés s'atorga la preponderància a les emocions "xoc", breus i intenses, que semblen haver pres el lloc a l'emoció "contemplació", experiència duradora i plena de sentiment (Lacroix, 2005).

Retrobar el gaudi de contemplar el paisatge tot caminant, dues activitats plaents i properes que ens han acompanyat des de l'inici del temps, possibilita el retorn als moments en què el ritme i el rumb els marcaven la persona i la natura. Això és especialment escaient en el context d'una societat accelerada que, a les palpentes, busca contínuament dreceres per sentir noves emocions i sensacions, en què els trastorns psicològics avancen perillosament i la manca de referents és angoixant. D'altra banda, seria una tendència del tot desitjable des del punt de vista d'unes pràctiques més sensibles amb l'entorn, de la valoració dels seus atributs, molt més properes i amb un major encaix dins els objectius recollits en el marc del paradigma sostenibilista.

⁵ Vegeu altres recomanacions a les administracions (Pretty, *et al.*, 2005: p.4).

Referències bibliogràfiques

- AGUILÓ, Alonso; *et al.* (2004). *Guía para la elaboración de estudios de medio físico*. Madrid: Ministerio de Medio Ambiente.
- ABRAM, David (2000). *La magia de los sentidos*. Barcelona: Kairós.
- AMIGÓ, M. Luisa (2000). *El arte como vivencia de ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- ANDERECK, Kathleen; BRICKER, Kelly; KERSTETTER, Deb; NICKERSON, Norma (2006). "Connecting experiences to quality: understanding the meanings behind visitors' experiences", dins Gayle Jennings; Norma Nickerson (eds.). *Quality tourism experiences*. Oxford: Elsevier, p.81-96.
- BIRD, William (2004). *Natural fit: can green space and biodiversity increase levels of physical activity?* [en línia] <http://www.rspb.org.uk/Images/natural_fit_full_version_tcm9-133055.pdf> [consulta: 13.09.2007].
- BOSCH DE TRINXERIA, Carles (2005). *Records d'un excursionista*. Barcelona: Brau. [Ed. original de 1887].
- BOUCHET, Patrick; LEBRUN, Anne-Marie (2004). "Segmentation de l'offre de tourisme sportif à partir des expériences recherchées", *Cahiers Espaces*, núm. 81, p.78-89.
- CAMPAIGN TO PROJECT RURAL ENGLAND (2006). *Saving tranquil places*. Londres: CPRE.
- CARLZON, Jan (1987). *Moments of truth*. Cambridge MA: Ballinger Pub. Co.
- COMISSIÓ DE LAS COMUNITATS EUROPEES (2005). *Libro verde. Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas* [en línia]. <http://europa.eu.int/eur-lex/lex/LexUriServ/site/es/com/2005/com2005_0637es01.pdf> [consulta: 26.07.2007].
- CORNELOUP, Jean; BOUHAOUALA, Malek; VACHÉE, Cécile; SOULÉ, Bastien (2001). "Formes de développement et positionnement touristique des espaces sportifs de nature", *Loisir et Société*, vol. 24, núm. 1, p.21-46.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (1993). *The evolving self: a psychology for the third millennium*. Nova York: Harpercollins.
- (1996). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly; JACKSON, Susan. A (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- CUENCA, Manuel (2000). *Ocio humanista: Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universitat de Deusto.
- DRIVER, B. L.; BROWN, Perry. J.; PETERSON, George. L. (1991). *Benefits of leisure*. State College: Venture Publishing.
- EICHBERG, Henning (2006). *Outdoor activities, green education and landscaping* [en línia]. <http://www.cisc.sdu.dk/Publikationer/qHE2006_6.pdf> [consulta: 26.07.2007]
- FREDRICKSON, Laura. M; ANDERSON, Dorothy, H. (1999). "Qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration", *Journal of Environmental Psychology*, vol.19, núm. 1, p. 21-39.
- FRUMKIN, Howard; FRANK, Lawrence; JACKSON, Richard (2004). *The public health impacts of sprawl*. Washington: Island Press.
- (2004). *Urban Sprawl and Public Health*. Londres: Island Press.
- FUSTER, Joan; ELIZALDE, Beatriz (1995). "Risc i activitats físiques en el medi natural: un enfocament multidimensional", *Apunts, Educació Física i Esports*, núm. 41, p. 94-107.
- GARCIA, Fernando; PUIG, Núria, LAGARDERA, Francisco (2002). *Sociologia del Deporte*. Madrid. Alianza Editorial
- GELTER, Hansi (2006). "Genuine friluftsliv as a way to great natural experiences and professional experience production", dins Mika Kylänen (ed.). *Articles on experiences 2*. Rovaniemi: Lapland Centre of Expertise for the Experience Industry, p.10-28.

- GENERALITAT DE CATALUNYA (2006). *Llei 8/2005 i Reglament de protecció, gestió i ordenació del paisatge*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. (Quaderns de legislació).
- GOYTIA, Ana (2004). "La experiencia de ocio en la sociedad emocional. Luces y sombras de la teatralización de experiencias de ocio en la economía de la experiencia", *Boletín ADOZ: Revista de Estudios del Ocio*, núm. 28, p.19-22.
- GRÖTSCH, Kart (2003). "Economía de Sensaciones o la gestión de las emociones", dins Amaia Apraiz; M. Felisa Iribar (coord.). *Experiencias y técnicas en la gestión del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto, p. 43-54.
- HARRIS, Richard; HARRIS, Kim; BARON, Steve. (2003). "Theatrical service experiences", *International Journal of Service Industry Management*, vol.14, núm. 2, p.184-199.
- HOLBROOK, Morris B.; HIRSCHMANN, Elisabeth C. (1982). "The experiential aspects of consumption: fantasies, feelings and fun", *Journal of Consumer Research*, vol. 9, núm. 2, p.132-139.
- JENNINGS, Gayle (2006). "Perspectives on quality tourism experiences. An introduction", dins Gayle Jennings; Norma Polovitz (ed.). *Quality tourism experiences*. Oxford: Elsevier, p.8-13.
- JENSEN, Rolf (1999). *The dream society*. Estats Units: Mc Graw Hill.
- KAPLAN, Stephen (1995). "The restorative benefits of nature: toward an integrative framework", *Journal of Environmental Psychology*, núm.15, p. 169-182.
- KEARNS, Robin, A.; GESLER, Wilbert, M. (1998). *Putting health into place: landscape, identity & well-being*. Nova York: Syracuse University Press.
- LACROIX, Michael (2005). *El culte a l'emoció. Atrapat en un mon d'emocions sense sentiments*. Barcelona: La Campana.
- LAGARDERA, Francisco (1995). "El sistema deportivo: dinámica y tendencias", *Revista Española de Educación Física*, núm. 61, p. 23-45.
- LEONARD, Olivier (2006). *Répondre au besoin de découvertes lors de randonnées pédestres: innover par une approche géographique du paysage* [en línia]. <<http://www.sportsnature.org/telechargements/articles/Leonard1.pdf>> [consulta: 2.08.2007].
- LI, Yiping (2000). "Geographical consciousness and tourism experience", *Annals of Tourism Research*, vol. 27, núm.4, p. 863-883.
- MALLER, Cecily; et al. (2006). "Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations", *Health Promotion International*, vol. 21, núm. 1, p. 45-54.
- MARTIN, B. W.; et al. (2001). "Economic benefits of the health-enhancing effects of physical activity: first estimates for Switzerland", *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, vol. 49, núm. 3, p. 131-133.
- MC CANNELL, Dean (1973). "Staged authenticity: arrangements of social space in tourist settings", *American Journal of Sociology*, vol. 79, núm. 3, p.589-603.
- MC COOL, Stephen, F. (2006). "Managing for visitors experiences in protected areas: promising opportunities and fundamental challenges", *Parks*, vol.16, núm. 2, p. 3-9.
- MILTON, Kay (2002). *Loving nature. Towards an ecology of emotion*. Nova York: Routledge.
- MINISTERI DE SANITAT I CONSUM (2007). *Activitat física* [en línia]. <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm> [consulta: 9.7.2008].
- MONTEAGUDO, María Jesús (2004). "Los beneficios del ocio ¿qué son y para qué sirven?", *Boletín ADOZ, Revista de Estudios de Ocio*, núm. 28, p. 63-72.
- O'BRIEN, Liz (2006). "Fortalecer el corazón y el espíritu: utilizar los bosques para mejorar el bienestar físico y mental", *Unasylva*, núm. 224, vol. 57, p.56-61.
- OBSERVATORI DEL PAISATGE DE CATALUNYA (2006). *L'Observatori del Paisatge* [en línia]. <http://www.catpaisatge.net/fitxers/OBS_cat.pdf> [consulta: 9.07.2008]

- OLIVERA, Javier; OLIVERA, Alberto (1995). "La crisi de la modernitat i l'adveniment de la postmodernitat: l'esport i les pràctiques físiques alternatives en el temps d'oci actiu", *Apunts d'educació física i esports*, núm. 41, p.10-29.
- ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT (2004). *Estrategia mundial sobre règimen alimentari, actividad física y salud*. Ginebra: OMS.
- PECURUL, Mireia (ed.) (2006). *Contribución de los Espacios Verdes a la Salud y el Bienestar Humano*. Solsona: Centre Tecnològic Forestal de Catalunya.
- PECURUL, Mireia; CRISTÓBAL, Roser; MOSCOSO, David (2007). "La contribución de los espacios verdes y los bosques a la mejora de la salud y el bienestar. La Acción Cost E 39 en España", *Ambienta*, núm. 64, p. 55-60.
- PINE, Joseph. B.; GILMORE, James, H. (2000). *La economía de la experiencia*. Barcelona: Granica.
- POWELL, Nicholas (2005). "The Chopwell Wood Health Pilot Project", *Countryside Recreation*, vol.13, núm. 1, p.8-12.
- PRETTY, Jules; BARLETT, Peggy, F. (2005). "Concluding remarks: nature and health in the urban environment", dins Peggy F. Barlett (ed.). *Urban place. Reconnecting with the natural world*. Cambridge; Massachusetts: Mitt Press, p.299 - 319.
- PRETTY, Jules; GRIFFIN, Murray; SELLENS, Martin; PRETTY, Chris (2003). *Green exercise: complementary roles of nature, exercise and diet in physical and emotional well-being and implications for public health policy*. University of Essex. (CES Occasional Paper).
- PRETTY, Jules; *et al.* (2005). "A Countryside for health and wellbeing: the physical and mental health benefits of green exercise", *Countryside Recreation*, vol. 13, núm. 1, p.2-7.
- PUIG I FERRATER, Joan (1982). *Camins de França*. Barcelona: Edicions 62. (Ed. original de 1934).
- PUIG, Núria; HEINEMANN, Klaus (1991). "El deporte en la perspectiva del año 2000", *Papers de Sociologia*, núm. 38, p.123-41.
- RIFKIN, Jeremy (2000). *The age of access*. Nova York: Penguin Putnam.
- ROQUETA, Max (1961). *Verd Paradís*. Tolosa: Institut d'Estudins Occitans.
- SALLENT, Oriol (2007). "El valor de proveer experiencias únicas en turismo activo: aportaciones prácticas para la oferta", *Boletín ADOZ, Revista de Estudios de Ocio*. [Pendent de publicació].
- SCHMITT, Bernd, H. (1999). *Experiential marketing: how to get companies to sense, feel, think, act, and relate to your company and brands*. Nova York: Free Press.
- TINSLEY, Howard, E. A. (2004). "Leisure Benefits", *Boletín ADOZ, Revista de Estudios de Ocio*, núm. 28, p.59-61.
- TOFFLER, Alvin (1970). *Future shock*. Nova York: Bantam Books.
- UNISPORT (1993). *Carta europea del deporte*. Màlaga: Junta de Andalucía
- VERDAGUER, Jacint (2002). *Del Canigó a l'Aneto*. Lleida: Pagès editors. [Ed. original de 1888].
- WANG, Ning (1999). "Rethinking authenticity in tourism experience", *Annals of Tourism Research*, vol. 26, núm. 2, p. 349-370.
- WILSON, Edward, O. (1993). "Biophilia and the conservation ethic", dins Stephen R. Kellert; Edward O. Wilson (ed.). *The biophilia hypothesis*. Washington: Island Press.