

SUMARI

Agraïments	9
Pròleg.....	11
Introducció.....	13
La diversió	19
Augmentar el coneixement	27
Suport social.....	33
Recompensar-se	41
Les barreres	53
Els beneficis.....	63
Els riscos.....	73
L'entorn.....	81
Jo i els altres.....	87
Alternatives.....	93
Objectius.....	101
Recorda.....	109
Autoeficàcia	113
Tornar a començar	121
En resum.....	129

AGRAÏMENTS

La família

La família no l'esculls, te la trobes. Pots tenir-hi bona sintonia o mala relació, però mai deixarà de ser la teva família. He tingut la sort de gaudir d'uns pares que m'han animat en l'esforç i en la bondat. Uns valors que espero que sempre m'acompanyin en el meu camí. Una germana gran que ha superat totes les expectatives de germana gran, i m'ha acompanyat per ubicar-me en el sector que ella notava que a mi m'emplenava. A més ara com a filòloga i periodista, m'ajuda a expressar millor les meves idees.

El creixement personal es va fent al llarg de la vida i durant el camí hi he trobat moltes persones interessants, algunes vinculades amb les amistats infantils. Es pot aprendre molt quan escoltes de veritat les paraules sàvies dels més grans.

La missió

Vull agrair personalment al Pep Castarlenas i Llorens la seva manera d'entendre la vida i l'empresa. La creença en la meva missió personal té molta força gràcies al fet que m'ha deixat compartir el seu camí.

La ciència

Exposo el meu agraïment sincer als catedràtics Toni Planas Anzano i Joan Palmi Guerrero que m'han ajudat a posar rigor a la meva feina del dia a dia. Tant des de l'estadística com des de la psicologia han revisat el contingut per aportar-li valor científic. En Toni va dirigir la tesi que vam publicar el 2015 *Disseny i aplicació d'una intervenció, basada en el model Transteòric, per augmentar o mantenir l'assistència en un centre de wellness*. En Joan ha revisat el text per ajudar que la proposta de fusió entre exercici i psicologia aportí valor i sigui ben entesa.

La passió

Una mirada positiva sobre un projecte personal pot donar molta força. És el que em va passar quan vaig escoltar les paraules d'ànim del periodista Carles Porta Gaset. Un dia, mentre li explicava la motivació de la meva tesi em va deixar caure que podia ser una bona idea per fer-ne un llibre. Al cap de molt temps, quan vaig passar-li l'esbós, una mica avergonyida perquè ell és un grandíssim escriptor i jo soc la de l'esport, la seva il·lusió em va moure. Les seves generoses idees van ser d'un valor enorme i van millorar molt la forma de la proposta inicial. Moltes gràcies per la teva empremta i suport.

La sort

Conèixer l'Òscar Luque Mas ja va ser cosa de la sort i l'atzar. Qui millor que ell, professor d'educació física i àvid il·lustrador, podia donar imatge i diversió a aquest munt de lletra? Agraïment màxim per confiar en el projecte des del començament.

PRÒLEG

En aquest assaig, la Llúcia, seguint les pautes del model Transteòric (de canvi de conducta), ens introdueix en catorze qüestions que van des de la diversió en la pràctica de l'activitat física fins als beneficis, passant pels riscos i l'entorn on desenvolupar-la. Narra els conceptes d'una manera amena i planera cercant que el lector se situï com a protagonista dins de cada qüestió. En cadascuna d'elles, exposa un cas pràctic a tall d'exemple i posteriorment procura que el lector s'autoanalitzi dins d'una pràctica, l'objectiu del qual és donar una resposta personal a la qüestió plantejada i saber a on se situa segons la valoració de les preguntes dels diferents qüestionaris que ens proposa, per tal de cercar un canvi de conducta participativa vers l'activitat física.

La Llúcia aplica en cada qüestió que planteja —com ja he comentat— el model Transteòric, que va ser objecte d'estudi i aplicació pràctica en la seva tesi doctoral i que coneix en profunditat. Ella sap que les valoracions permeten fonamentar i elaborar propostes d'actuació per millorar el procés dels canvis d'hàbit de la persona cap a l'exercici físic.

Aquest estudi és una guia o un manual vàlid, tant per a la persona que es vol iniciar, com per al que vol tornar a reprendre l'activitat física, així com per al professional. En el primer cas, si el futur practicant segueix els consells que li dona la Llúcia i els

exerceix amb l'entusiasme que ella transmet, segur que s'integrarà i realitzarà activitat física i, com a conseqüència, se sentirà millor, tindrà un més gran benestar ja que millorarà la seva salut i la seva imatge corporal i obtindrà d'aquesta manera una millor qualitat de vida. Pel que fa al professional de l'activitat física i l'esport, li aporta conceptes a explorar i eines per analitzar en quina fase del model Transteòric es troba cada persona i com motivar-la per practicar un tipus d'activitat física adequada per a ella.

La Llúcia, al llarg de la seva carrera professional i acadèmica, ha tingut bons mestres al costat i això fa que el seu nivell d'exigència l'hagi portat a desenvolupar una tesi doctoral i aquest manual, guia o assaig, que considero molt útil per a aquelles persones que tenint un actitud bona davant de l'activitat física i l'esport, no acaben de donar el pas. A elles, aquesta guia els ajudarà a trencar barreres. Quant als professionals del fitnes, de l'esport i de l'activitat física general, els ofereix d'una manera breu, esquemàtica, resumida i senzilla tot el seu estudi acadèmic d'una tesi doctoral transformada en aquesta guia pràctica, útil i fàcil d'aplicar.

Enhorabona, doctora, no tan sols pel bé que m'ho he passat llegint aquest assaig, sinó també perquè al llarg de la lectura m'has transmès la teva motivació, la teva força i la teva energia. Amb professionals com tu, estic segur que s'aconseguirà en un futur no massa llunyà que la població deixi el sedentarisme i passi a ser activa.

Moltes gràcies per la confiança i la cortesia que has tingut a l'oferir-me poder redactar el pròleg d'aquest llibre.

JOAN ANTONI PRAT-SUBIRANA

INTRODUCCIÓ

Tenir salut, sentir-te ple d'energia, optimista o agradar-te quan et mires al mirall són emocions que tots volem viure en primera persona. Sabem que d'aquest benestar personal també en gaudiran les persones que ens envolten.

Volem els beneficis de la pràctica d'exercici físic regular però no sempre estem disposats a seguir cada dia el camí que ens hi du. Les estratègies que trobaràs en aquest llibre volen aportar eines útils perquè sigui fàcil per a tu, els teus familiars, els companys de feina o els clients (si ets un entrenador personal). L'objectiu final és que puguis gaudir de ser constant fent activitat física i, d'aquesta manera, recollir-ne els fruits.

El sedentarisme i les malalties associades són una pandèmia, un problema des de fa anys. Gairebé el 40% de la població no fa cap tipus d'exercici en el seu temps de lleure. Una enquesta publicada per l'Institut Nacional d'Estadística (INE, 2017) quantifica el sedentarisme a Catalunya en un 37,35%. Aquesta dada ha millorat ja que el 2011 era d'un 41,7%. Els que practiquem exercici tenim tendència a pensar que qui no fa esport és perquè no ho ha provat o no ho ha fet de la manera adequada. La gran varietat de pràctiques esportives i intensitats possibles facilita una activitat saludable i assequible a qualsevol tipus de públic. Primer cal trobar la teva: potser és el ball, córrer, alguna a l'aigua o qui sap si esports que et permetin

interacció entre amics. N'hi ha tantes!!! És possible que la mantinguis molt temps i hi aprofundeixis o que la combinis amb altres durant una temporada. La que practiquis avui potser la deixaràs al cap d'un temps i t'enganxaràs a una altra. L'important serà trobar aquesta opció amb la qual t'ho passis bé i t'empenyi a ser constant.

No es tracta només de diversió. Una petita dosi de l'exercici adequat sovint aconsegueix fer front als trastorns crònics de salut més habituals. El dolor lumbar, la hipertensió arterial, el colesterol elevat, el dolor cervical crònic, l'obesitat infantil i adulta són presents aproximadament en una de cada sis persones. En totes elles, la pràctica de l'exercici físic hi pot contribuir positivament: tant dificultant-ne l'aparició com controlant-ne l'evolució.

Les primeres ratlles d'aquest llibre s'escrivien durant una situació molt especial. L'aparició de la pandèmia de la covid-19 obligava tota la població a no moure's de casa. Només estava permès sortir per fer-se càrrec d'una persona dependent, treballar en algun servei essencial o anar a comprar aliments. De sobte, poder practicar esport s'havia convertit en quelcom molt complicat. S'hi sumava, a més a més, que la resta del temps en què no es feia exercici, l'estil de vida era exageradament mancat d'activació muscular.

Aquella situació extrema va fer més evident que recuperar la forma és més lent que perdre-la. Alguns van descobrir aquells dies els beneficis emocionals de fer activitat física regular. Per això, estic convençuda que a tots ells aquest llibre els pot resultar interessant. Des dels novells amb interès de donar continuïtat a la seva descoberta fins als que voldran recuperar la forma i/o millorar-la passant pels que es dediquen a acompanyar a tercers en la pràctica esportiva (mentors, entrenadors, entrenadors personals...) em sembla

interessant fer una lectura en profunditat de les següents pàgines.

Vaig endinsar-me en el món del fitnes el 1996 i he tingut la sort de fer-ho sempre molt ben acompanyada. En el sector esportiu s'hi acostuma a trobar persones que s'hi dediquen en cos i ànima. Creuen, o creiem, que el producte que oferim és infinitament positiu per al teixit social. Aquells que ja porten un temps cedeixen els seus coneixements a les noves generacions per tal que aquest jove sector laboral vagi guanyant en professionalitat.

En el meu cas, per exemple, el director del centre esportiu on vaig començar la meua vida laboral havia estat esportista i competidor durant la joventut. Posteriorment, els estudis li van permetre ser professor universitari. Combinava l'educació dels alumnes de l'INEFC-Lleida amb la recerca i el món empresarial. Tot un pou de saviesa que no escatimava compartir coneixement. És més, ho feia amb la màxima capacitat didàctica que el caracteritza.

El primer client que vaig tenir d'entrenament personal era professor universitari d'anatomia, traumatòleg i cap dels serveis mèdics d'un club de futbol entre altres moltes responsabilitats. Era habitual que em regalés formació durant les sessions d'entrenament. Suposo que qui és professor té aquesta capacitat de compartir el que sap sense recel. Fins i tot, diria que es pot sentir realitzat quan el deixeble aprèn i millora.

Tot plegat, un luxe de mentors en els meus primers passos al món laboral.

L'any 1999 vaig començar amb l'entrenament personal, segurament va ser així com va néixer i créixer la meua inquietud: fer fàcil que la pràctica esportiva es converteixi en un hàbit. Amb aquest motiu vaig engregar un projecte de doctorat del qual ara m'agradaria compartir la informació recollida. És curiós que inicialment era un projecte de prevenció de l'obesitat

infantil. Va derivar cap a intentar incloure els pares i finalment n'ha resultat aquest producte.

El jove sector del fitnes està en evolució constant. És impossible avorrir-se. La formació continuada m'ha acompanyat en trobades amb empresaris del sector, consultories, fires, IHRSA internacionals i europeus entre altres. Veure i viure l'envergadura del que comporta IHRSA (International Health, Racquet & Sportsclub Association) et fa sentir orgullós de formar-ne part i emplena d'energia tots els seus membres. Les ganas d'aportar per millorar el col·lectiu creixen exponencialment després de participar en un IHRSA. Inicialment es feien només als EUA, que ens anaven ben bé deu anys per endavant. Actualment també hi ha la versió europea i és més assequible poder-hi assistir. El novembre del 2020, adaptant-se a la nova situació de distància i seguretat per la prevenció de l'expansió de la covid-19, es va celebrar el congrés de manera virtual.

M'agradaria que tothom practiqués l'activitat física necessària per tenir una vida amb nivells saludables òptims. Des de l'exercici es treballa el benestar físic i emocional i es pot mediar per una vida plena. Cuidar-se ho ha de fer un perquè li ve de gust per ell mateix. No obstant això, l'energia de cadascú de nosaltres afecta el propi entorn. Espero que aquest projecte sigui útil i les persones en puguin gaudir. Gràcies per dedicar-hi temps!

Que ningú s'esperí una lectura científica. La base teòrica d'aquestes estratègies es fonamenta en un model psicològic (TTM: Transteoric Model) àmpliament estudiat per aconseguir un canvi de conducta, que inicialment es va pensar per abandonar l'hàbit addictiu del consum de tabac. També es va aplicar per extingir altres hàbits addictius com el consum de drogues o de begudes alcohòliques. A principis dels anys vuitanta del segle

passat es va adaptar per aconseguir la incorporació d'una conducta regular: la pràctica de l'exercici físic per lluitar contra el sedentarisme. El contingut del llibre és una combinació entre experiència personal i recerca. Està estructurat en capítols. Cadascun exposa una estratègia compartida en diferents teories o models psicològics de canvi de conducta. Els continguts treballats a cada capítol no són absolutament estancs, pots trobar conceptes connectats en més d'un capítol. La meua proposta de lectura és que dediquis un dia a un capítol i el deixis reposar durant la resta de la setmana mentre portes a terme alguna o algunes de les pràctiques proposades per interioritzar aquella informació. Des de la teua experiència i situació personal podràs enriquir-lo i adaptar-lo a la teua realitat per treure-li el màxim profit. Prova de fer les accions relacionades amb el capítol durant els dies immediatament posteriors a la lectura. No cal que les activitats que portis a la pràctica siguin idèntiques a les que jo et proposi. Fes-t'ho teu!!! Escolta la teua intuïció i crea.

T'agrairé que les experiències derivades d'aquesta lectura les comparteixis, tant si han donat resultats positius com si no. La creació d'una comunitat on compartir les pràctiques que hagi provat, modificat o creat de nou serà enriquidora per a tots. La meta final és una població activa i sana. Tots els granets de sorra de cadascun de nosaltres són valuosos i ajudaran a créixer. En les darreres pàgines d'aquest llibre et deixo la manera de posar-nos en contacte a través de les xarxes socials.

LA DIVERSIÓ

La festa només acaba de començar.
Aquí és on comença la diversió.

KOBE BRYANT

Circulen molts conceptes i teories sobre com cal començar una experiència esportiva o com aconseguir els màxims resultats per les hores de pràctica. Els podem veure en revistes divulgatives o fonamentats en recerca seriosa i divulgada per xarxes socials. Ara bé, també fa falta aixecar una mica la mirada del món teòric o acadèmic i fer cas a les emocions. *Caldrà trobar quines activitats et diverteixen perquè et vingui de gust fer exercici sovint i durant molt temps.* En la constància rau l'èxit. Les activitats que t'agraden avui potser no seran les que et divertiran demà. Serà interessant escoltar els senyals corporals, fer una revisió constant de les sensacions abans, durant i després de l'exercici així com del nivell de diversió aconseguit.

Segons diverses investigacions, els motius pels quals els adults practiquen activitat física són principalment quatre: diversió, plaer, salut i relacions socials. La diversió, el plaer, l'evasió, augmentar la condició física i competir solen ser més importants en l'home mentre que la millora de l'estat d'ànim, el control del pes, aconseguir una meta personal i la millora de l'estètica atreuen més les dones.

Analitzant un grup de trenta-sis dones recentment inscrites a un centre de fitnes, aquelles que assistien a les *activitats que havien escollit* tenien més constància durant les sis setmanes de l'estudi i més intenció de mantenir l'activitat a llarg termini que aquelles que feien un exercici que no havia tingut en compte les seves preferències. Per tant, pot ser que resulti més efectiu buscar el gaudi de l'activitat abans que centrar-se cegament en els objectius de condició física. Un estudi realitzat al País Basc també va en la mateixa direcció: proposen un entorn natural, focalitzar l'atenció en el procés més que en el resultat, fomentar la interacció entre els participants, una organització flexible i instructors qualificats per aconseguir una experiència positiva i agradable en els programes d'exercici físic per la salut. Així mateix, la Universitat de València ha publicat una experiència amb majors de seixanta-cinc anys que relaciona positivament la diversió amb la condició física en un programa d'exercici de vuit mesos.

Darrerament s'han fet populars un volum considerable d'estudis que justifiquen entrenaments intervàlics d'intensitat elevada tant pels resultats de salut obtinguts com per l'adherència a la pràctica esportiva. Tradicionalment s'havia proposat unes freqüències cardíques d'exercitació en persones que s'inicien al voltant del 70 % de la màxima o entre cent deu i cent quaranta batecs per minut (segons l'edat de la persona). Es considerava perillós per a la salut superar llindars elevats en alguns col·lectius de la població. Actualment alguns treballs ho desmenteixen. Es proposa esforços molt intensos de molt curta durada, arribar a intensitats màximes, per exemple en blocs de deu segons. En cap cas, la diversió justificaria posar la salut en perill. Farà falta estar ben informat i ser curós en l'elecció del tipus d'entrenament i intensitat d'execució. Disposem d'una varietat infinita i caldrà trobar la diversió dins d'un marc de seguretat.

En aquest sentit també s'ha vist que aquells que practiquen exercici amb constància destaquen la importància de les *habilitats recreatives*, la satisfacció de la *curiositat competitiva* i fer més *amistats* dins el grup classe.

Una altra experiència que sembla que pot fer guanyar adeptes encara que sigui de manera puntual és proposar o adherir-se a un repte o *challenge*. Alguns ho compartiran per xarxes socials com l'Instagram o alguna altra. És una manera lúdica de participar en un petit repte esportiu, alguns cops solidari. No sembla que acostumi a tenir una excessiva continuïtat però és útil per donar motivació extra quan fa falta.

El concepte de *gamificació* el vaig conèixer més tard que el de la *diversió*. Sembla que tots dos comparteixen un mateix objectiu: identificar la sessió d'entrenament com una experiència recreativa més que no pas una sessió d'exercici. Quan et sents cansat/da i el tècnic de l'activitat distreu la teva ment amb un joc sorgeix energia de no saps ben bé on. La tecnologia ha afegit eines com l'aparició de llistes de companys que estan fent exercici al mateix temps. Motiva i agrada compartir entrenaments amb Bkool, Volava, Zwift o Pelotón. S'ha generalitzat l'ús de material que portem a sobre com rellotges intel·ligents que ens feliciten (per exemple, amb una copa quan aconseguim un número concret de passes) o ens demanen més activitat. Els detalls dels registres de l'exercici practicat poden ser consultats per un mateix i compartits amb altres usuaris; qui els veu els pot provar un altre dia i fer també públics els seus resultats. Tot plegat, aporta idees de pràctica esportiva al col·lectiu interessat amb rutes com les del Wikiloc que es poden fer a peu, en bici, a cavall, remant, nedant, etc. També es pot jugar amb la intensitat col·leccionant els premis que et donen aplicacions com l'Strava. Tots aquests recursos són

molt interessants per continuar alimentant la diversió que volem trobar intrínseca en la pràctica esportiva.



Cas pràctic

L'Isaac ara té quaranta-cinc anys. Va estudiar una carrera complicada que li va permetre optar a un lloc de treball del qual ara se'n sent orgullós. Va ser pare fa sis anys. Entre unes coses i unes altres ha abandonat la pràctica esportiva que havia fet de bastant jove. A ell li agradava tot el que tingués a veure amb les rodes: la moto, el monopatí, la bici... Quins bons records quan anava per la plaça Sant Joan, pel velòdrom, per la rambla Ferran o fent tombs per la ciutat amb els seus patins en línia!

Aquest Nadal la seva dona, la Noèlia, li va regalar un rellotge intel·ligent. Massa intel·ligent? Tot sovint, li diu que hauria d'aixecar el cul de la cadira i moure's. A l'Isaac no li sobra pes, aparentment té un pes adequat a la seva alçada. Ara bé, si es para a pensar, no té pas la mateixa condició física que fa deu anys... Ja li agradaria, ja...

© dels textos: Lúcia Banyeres Badia, 2021
© de les il·lustracions: Òscar Luque Mas, 2021
© del pròleg: Joan Antoni Prat-Subirana, 2021
© d'aquesta edició: Pagès Editors, SL, 2021
C/ Sant Salvador, 8 — 25005 Lleida
editorial@pageseditors.cat
www.pageseditors.cat
Primera edició: setembre de 2021
DL: L 483-2021
ISBN: 978-84-1303-293-1
Imprès a Arts Gràfiques Bobalà, S L
www.bobala.cat

✂ imprès a **lleida** ▶

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.