apunts

EDUCACIÓ FÍSICA I ESPORTS



INEFC

57

3r trimestre 1999
750 ptes. (IVA inclòs)

Sobre l'educació

Val més un cap ben fet
que un cap ben ple
MICHEL E. DE MONTAIGNE, segle XVI

Educar és ensenyar l'alumne
la condició humana
JEAN JACQUES ROUSSEAU, segle XVIII

L'home neix home, però per aconseguir plenament aquesta categoria ha de conquerir activament aquesta condició. L'educació és el procés que la humanitat ha gestat per assolir-ho. Bàsicament, educar és ajudar l'home a viure i, secundàriament, integrar l'educand en la societat. Els antics romans feien servir el terme *educere*, precedent etimològic d'"educació", amb el significat de "treure de dins cap a fora" i "ajudar a sortir cap l'exterior". Educació significa, segons la nostra interpretació, assistir l'individu a desenvolupar tot el potencial que té dins, ensenyant-lo a viure i, finalment, a ser humà en harmonia crítica amb el context social al qual pertany.

Al començament el procés educatiu és eminentment protector, per la invalidesa de l'individu en els primers anys de la seva vida, després se li mostren i ensenyen valors, actituds i continguts fins la plena autonomia de l'educand. No obstant, l'educació és un procés permanent que no conclou mai, ja que es fonamenta en la imitació sistemàtica dels congèneres al llarg de tota la nostra vida i en la plena consciència de la ignorància (del que es desconeix), cosa que ens diferencia de manera substancial amb els animals superiors més propers (els primats). L'individu va assolint la perfectibilitat humana mitjançant el desenvolupament de la seva pròpia vida en contínua interacció amb l'entorn i els seus semblants, utilitza la capacitat innata d'aprendre i el desig de saber, reforçant les bones vivències i convertint en experiència els errors comesos.

En aquesta delicada i transcendental tasca, l'educador ha d'ajudar, acudir, socórrer quan l'alumne sol·liciti cooperació, ja que el protagonisme essencial d'aquest procés li correspon a l'educand. Ha de contribuir a la formació de persones lliures, responsables i estables emocionalment que sàpiguen afrontar la incertesa, ja que la vida no és determinista, és essencialment incerta en la qual no es permet la repetició de les seqüències viscudes per millorar-la; com diria el famós cineasta Luis Buñuel "durant la vida sempre es roda en directe". L'educador disposa de dues poderoses armes per ajudar en la tasca d'educar: l'haver viscut abans el coneixement que desitgem transmetre (per això associem històricament l'educador –encara que no sempre és així– amb l'ancià, el pare, l'adult, en definitiva aquell que té més edat, experiència i saviesa que l'educand) i l'actitud optimista i satisfactòria del que se sent útil per ensenyar qui no sap i ajudar a qui ho necessita per poder viure dignament.

El procés d'ensenyament no ha de consistir en una mera transmissió de coneixements o habilitats pràctiques, sinó que ha d'acompanyar-se d'un ideal de vida i d'un projecte de societat. Qualsevol estratègia pedagògica inserida en un projecte educatiu, és a dir en un ideal d'home que hem de formar, prepara als nous membres de la manera que li sembla més oportuna per ensenyar-los a ser bons ciutadans i per què contribueixin a la perpetuació del sistema social al qual pertanyen. En l'ensenyament, que és subjectiu i intencional, es transmet la ideologia dominant i promou barems d'excel·lència i pautes de reconeixement que serveixen de base als models d'autoestima dels educands com a resultat final de tot el procés.

L'educand necessita tenir les seves pròpies referències cognoscitives, emocionals i morals i adopta un model d'autoestima, vàlid per desenvolupar el seu projecte de vida en relació amb el context social al qual pertany. En el conjunt social, existeixen diferents fòrums en què es defensen més models d'autoestima (més o menys tangencials), i conformen el nostre propi hàbitat cultural. Les institucions educatives han d'oferir un renovat model d'autoestima als

seus educands en què l'individu se senti reforçat en l'humà, optimista crític per emprendre la ingent tasca de millorar el sistema des de dins i es mostri generós amb el sistema i els individus que el conformen.

La funció fonamental de l'educador és transmetre els coneixements específics de la seva tasca i estimular les emocions per incentivar el coneixement. La curiositat per aprendre és el gran estímul que s'ha de difondre en l'ensenyament per forjar en l'individu un hàbit útil i molt humà: aprendre pot arribar a ser divertit perquè resulta excitant (encara que no podem esperar que el treball exigent i disciplinat de l'estudi sigui entretingut). Aquesta excitació per l'aprenentatge de conceptes, simbolismes, coneixements o significats nous pot ésser l'eficaç "droga", que ben inoculada en els educands tingui un efecte resolutiu en el millorament de la nostra societat. No hem d'oblidar que les nacions més desenvolupades del planeta posseeixen un sistema educatiu molt potent, cap país pot mantenir-se com a líder mundial amb un conjunt institucional pedagògic decadent, decurant la formació de la seva població i abandonant la investigació. Creiem fermament que la millor inversió economicosocial és la que es destina a l'educació, ja que és la que genera més riquesa, millora substancialment la igualtat d'oportunitats i incrementa la participació cívica dels seus ciutadans.

Vivim en una època en què els canvis en les situacions, els problemes, les oportunitats o les solucions es donen a una velocitat de vertigen i de manera constant. Ens trobem immersos en l'era de la informació, en què els nens poden accedir a tot el que necessiten d'una manera molt immediata, tanmateix el problema es troba en la falta de seny per discernir l'essencial de l'accessori, aquesta falta de capacitat de discriminació els aclapara i confon. És precís unir l'educació tradicional, fonamentada en la lectura comprensiva, el pensament crític i la capacitat d'expressar-se mitjançant l'escriptura, la dissertació o a través de judicis; amb l'educació postmoderna basada en el maneig de les noves tecnologies, l'accés a la informació, la pluralitat de coneixements i valors, l'individualisme personalitzat, la sobrevaloració del present (enfront del passat i del futur) i la relativitat cultural.

Si conjuguem ambdós models educatius, podem dir que el principal repte educatiu d'avui consisteix en auxiliar els alumnes per que sàpiguen transformar la informació en coneixement, estimular en els educands l'ànsia i el plaer pel coneixement adquirit i dotar-los d'una bona capacitat per organitzar els coneixements, ubicant cada informació en el context corresponent. Aquest és el triangle pedagògic del proper període i el triple enfocament que ha d'aplicar-se a tots els sectors de la vida diària per poder afrontar amb decisió les incerteses i desafiaments del futur immediat.

Proposem una educació integral, que superi la contradicció actual entre el sistema de coneixement separat, compartimentat, molt especialitzat i freqüentment descontextualitzat, amb les problemàtiques globals que requereixen solucions cada cop més transversals, transdisciplinàries i interdependents. En aquest enfocament s'ha de poder compartir el modern amb el postmodern, tot relacionant la unitat amb la diversitat, l'ètica amb l'estètica, l'esforç amb el plaer, el present amb el passat i el futur, la raó amb el sentiment, la certesa amb l'agnosticisme, l'energètic amb el lliscament, l'esportiu amb el neoesportiu, el treball amb l'oci... l'objectiu educatiu del qual seria formar adults autònoms, lliures, tolerants, responsables, oberts a l'universal, amb un acceptable nivell d'intel·ligència emocional i suficient capacitat de decisió.

L'educació corporal té un paper decisiu en aquest gran projecte de la societat dels nostres dies, el cos i el moviment són els elements fonamentals per al desenvolupament d'aquest guany, ambdós són propis de la persona i ens són donats com a herència en el moment d'existir, per la qual cosa la motricitat amb intencionalitat educativa està plenament contextualitzada (entre els diferents sabers escolaritzats) en el quefer vital de l'individu. L'educació física entén la persona com a un ésser intel·ligent obert a la societat i al coneixement, que està interessat en racionalitzar les seves pròpies experiències vitals, que promou situacions motrius en què es puguin desenvolupar les vivències motrius que permetin construir la pròpia estructuració de l'individu i, així, poder assolir un bon nivell d'autoestima, configurant de manera autònoma i lliure la pròpia personalitat.

Javier Olivera Betrán



Ramon Balius

conversa amb



Rosa Serra i *Jordi Alumà*



Escultora

Pintor

sobre art i esport

Els últims anys, gràcies al discurs de l'actual President del CIO, el català Joan Antoni Samaranch, han recuperat protagonisme les velles idees del Baró de Coubertin, el qual atorgava singular importància a l'associació de la cultura amb l'esport. Aquesta unió és fonamental a l'hora de definir i comprendre el concepte d'Olimpisme, que és quelcom més que unes competicions esportives celebrades cíclicament cada quatre anys. Encara que avui pràcticament totes les arts i les ciències poden tenir un lloc al costat de l'esport dins del Moviment Olímpic, són les arts plàstiques l'element cultural que més ha arribat a l'esportista i al públic.

L'escultora Rosa Serra i el pintor Jordi Alumà, són dos artistes importants del nostre país. La seva amplíssima obra té unes connotacions personals, tant en la tècnica com en l'estil, que la fan inconfusible. Per a nosaltres té especial interès una part d'aquesta obra: la dedicada a l'esport. La Rosa i en Jordi són sens dubte, els artífexs que han realitzat més art esportiu i la seva obra és coneguda arreu del món. Les seves escultures i pintures de temàtica esportiva es poden contemplar en espais públics, museus especialitzats, col·leccions privades i, particularment, a la seu del CIO i al Musée Olympique de Lausanne. Ningú millor que aquests bons amics nostres, per establir una conversa sobre diferents aspectes de les relacions entre l'art i l'esport.

Ramon Balius. *Estareu d'acord en què l'art arriba a l'artista a través de la inspiració. L'esport, és font d'inspiració artística?*

Rosa Serra. Sí. Ho ha estat des de tots els temps.

Jordi Alumà. L'esport té un component, el moviment, que el fa molt plàstic, convertint-lo en un bon vehicle d'inspiració.

R.B. *Ara bé, tots els esports poden proporcionar inspiració artística o alguns són més adients que d'altres?*

R.S. Tots els esports poden inspirar l'artista, però alguns, degut al seu moviment i a la seva força, es presten més a la realització d'obres, especialment escultòriques.

J.A. El cos humà té el protagonisme de l'obra, però quan s'hi afegeix l'eina d'una especialitat esportiva, es produeix una nova composició plàstica amb possibilitats d'inspiració artística.

R.B. *Quins esports creieu que són més adients per a l'artista, els individuals o el col·lectius?*

R.S. Per a l'escultura els individuals, perquè amb una única figura es pot aconseguir donar més força a l'obra, cosa difícil d'obtenir en la totalitat d'un conjunt.

J.A. La composició de diferents figures, sens dubte enriqueix l'obra pictòrica.

R.B. *Les vostres obres, estan personalitzades en determinats esportistes o són impersonals?*

R.S. La meva obra esportiva sempre és impersonal. No prenc com a model un esportista en concret, sinó un determinat esport.

J.A. És el cos humà el que suggereix i domina totes les meves composicions pictòriques.

R.B. *Us interessa l'esport per si mateix o únicament com a objecte de la vostra activitat artística?*

R.S. M'interessa com a fet social i físic, però sobretot des de la seva vessant estètica.

J.A. L'essència de l'esport fa vibrar l'activitat creadora.

R.B. *Heu practicat esport? Quin?*

R.S. No, cap.

J.A. He practicat i segueixo practicant el tennis.

R.B. *Sou espectadors d'espectacles esportius, en directe o a través dels mitjans audiovisuals?*

R.S. Sóc espectadora a través de la televisió.

J.A. Sóc espectador assidu d'espectacles esportius i, sempre que tinc possibilitats, en directe.

R.B. *A l'hora de realitzar una obra sobre un determinat esport, ¿us documenteu en el camp, en la pista o en els mitjans audiovisuals i fotografies o simplement de memòria, gràcies als vostres coneixements esportius?*

R.S. Em documento en mitjans gràfics, audiovisuals i també amb la imaginació. Moltes vegades m'assessora el meu fill Jaume, que és un gran esportista.

J.A. Procuro estudiar en directe i després composo en el meu taller, buscant formes creatives.

R.B. *Des de quan i per què fas art de temàtica esportiva?*

R.S. Des de l'any 1976 quan, amb l'escultura "Lluita", vaig guanyar el 1r Premi d'escultura en la "Biennal Artesport" de Bilbao. Després, a partir de 1984, he tingut una dedicació més intensa, gràcies a una idea de David Moner, que em proposà realitzar una col·lecció d'escultures d'esports olímpics, que fou regalada al CIO en la persona de Joan Antoni Samaranch. Més tard, a iniciativa d'aquest, es va ampliar la col·lecció.

J.A. Des de l'any 1965 després de guanyar el 1r. Premi en l'"Exposición del Deporte en las Bellas Artes". Posteriorment a aquesta data vaig rebre el mecenatge d'en Joan Antoni Samaranch que m'encarregà la que seria la "I Suite Olímpica", dedicada als Jocs Olímpics de Mèxic.

R.B. *Pel que m'acabeu d'explicar, sembla obvi que creieu en els concursos d'art de temàtica esportiva...*

R.S. Sí; perquè són una oportunitat per a l'artista.

J.A. Sí, ja que proporcionen divulgació de les obres.

R.B. *Sembla un contrasentit el fet que la participació d'artistes en els concursos és molt nombrosa, i després, són pocs els que segueixen tenint una dedicació continuada a l'art esportiu. És rendible econòmicament aquest art?*

R.S. Si no m'haguessin proposat les escultures dels esports olímpics, possiblement no hi estaria tan identificada.

J.A. L'obra de temàtica esportiva té moltes dificultats per a ser adquirida. Les institucions esportives tenen,

generalment, pressupostos molt ajustats, i el gran format que acostumen a tenir les obres és un obstacle per als compradors privats. Sortosament, l'Olimpisme considera la cultura com a element fonamental i, evidentment, la sensibilitat dels directius afavoreix la creació artística.

R.B. *Els artistes consagrats generalment treballeu per encàrrec. Us agrada que el client imposi les característiques de l'obra, o preferiu que simplement suggereixi un tema genèric?*

R.S. Normalment treballo per encàrrec. Prefereixo que se'm suggereixi el tema i a partir d'aquí, treballar lliurement.

J.A. La llibertat ha estat sempre per a mi fonamental en les realitzacions.

R.B. *Creieu que seria bo reinstaurar els concursos d'art dins dels Jocs Olímpics?*

R.S. Sí.

J.A. Las convocatòries simultànies esport-art podrien donar un fruit de gran creativitat.

R.B. *Penseu que aquests concursos d'art dins dels Jocs Olímpics, tindrien la participació d'artistes de fama reconeguda encara que els premis fossin similars als dels esportistes (medalles d'or, d'argent i de bronze)?*

R.S. És un tema que no he tingut l'oportunitat de plantejar-me.

J.A. Si els certàmens aconseguissin un ressò internacional obligarien a estudiar l'actitud a adoptar.

R.B. *Per què el President del CIO no ha reinstaurat els concursos d'art dins dels Jocs Olímpics?*

R.S. No ho sé.

J.A. No hi ha dubte que el President Samaranch ha impulsat un ambient de divulgació de l'art esportiu, creant certàmens com la Biennal Internacional de l'Art en l'Esport. Desconec els motius pels quals no ha reinstaurat els concursos d'art en els Jocs. Potser seria interessant traslladar-li la pregunta a ell mateix.

R.B. *Us prometo que procuraré preguntar-li.*
Són molts els artistes que a l'hora de buscar un prototipus de bellesa masculina s'han inspirat en un esportista. Penseu que la dona esportista pot ser actualment prototipus de bellesa femenina?

R.S. Crec que no és incompatible la bellesa de la dona i l'esport.

J.A. La dona, per essència, reflecteix en els moviments esportius la bellesa. En l'esport, com en el ballet, la dona és imprescindible.

R.B. *Tots dos, començant per en Jordi l'any 1968, sou autors de sèries d'obres d'esports olímpics anomenades "Suites Olímpiques". D'on va sorgir la idea d'aplicar aquesta denominació musical a l'art plàstic esportiu?*

R.S. Aquest nom el va suggerir el President Samaranch l'any 1968.

J.A. Penso que molt encertadament, perquè musicalment "suite" és un conjunt d'obres que tenen una relació entre elles, i aquest fet és aplicable també a qualsevol obra artística que tingui aquesta característica.

R.B. *Rosa, de quina "suite" estàs més satisfeta, de la d'esports d'estiu o de la d'esports d'hivern?*

R.S. D'entre les diferents escultures, sempre n'estàs més satisfeta d'alguna.

R.B. *I tu Jordi, quina "suite" prefereixes la del 68, la del 84 o la del 92?*

J.A. Sens dubte la del 1992, en la qual les composicions esportives estaven relacionades amb la meva Barcelona.

R.B. *Us atreviríeu a fer una "Suite Olímpica" exclusivament femenina?*

R.S. Sí.

J.A. En bona part de la meva obra olímpica la protagonista és la dona.

R.B. *Com valora la crítica l'art dedicat a l'esport?*

R.S. En haver-hi poc art esportiu, la crítica no entra massa en aquesta temàtica.

J.A. Moltes vegades la crítica es posa d'esquena. Sembla com si l'expressió de l'esport en l'art no inflamés l'interès dels crítics. Malgrat això, quan l'obra està alliberada de prototipus formalistes, el crític hi posa més interès.

R.B. *Penseu que és possible l'abstracció o el simbolisme en l'art esportiu?*

R.S. Sempre hi ha d'haver un punt de referència figuratiu en l'art dedicat a l'esport. En la meva obra esportiva, el tors, que té una tradició clàssica, potser exemplifica una simbologia no exempta de figuració.

J.A. Sí, si el que es diu en l'art esportiu té originalitat i força plàstica.

R.B. *Tots dos heu exposat amb èxit a l'Orient, per què?*

R.S. No ho sé. Suposo que deu d'existir alguna connexió entre el meu art i la cultura oriental.

J.A. Possiblement en el Japó han vist en la meva obra un reflex de les seves tècniques.

R.B. *Creieu que l'art esportiu us ha "marcat", interferint en la dedicació a d'altres temàtiques?*

R.S. L'esport ha estat, i és, un motiu artístic important dins de la meva carrera que no ha interferit, ans al contrari, m'ha facilitat feina i dedicació a d'altres moltes temàtiques.

J.A. No m'ha marcat ni interferit, perquè les "Suites Olímpiques" i els múltiples estudis del cos de l'esportista en diferents treballs, alguns de grans dimensions, m'han fet descobrir un dinamisme que m'ha permès un "despentinat" en tota la meva obra.

R.B. *Seguireu fent art dedicat a l'esport?*

R.S. Sí; sens dubte.

J.A. Seguiré perquè en esport no està dit tot.

R.B. *Penseu en Sidney-2000?*

R.S. Uns Jocs són sempre una oportunitat.

J.A. Actualment hi estic treballant.

R.B. *Com sempre, ha estat un plaer parlar amb vosaltres. Espero que aquesta conversa ens permetrà comprendre millor el com i el perquè feu art dedicat a l'esport. En nom de l'INEFC, moltes gràcies.*



La construcció del discurs mèdic i l'art de governar el cos

Salut i moral a la Baixa Edat Mitjana occidental

Miguel Vicente Pedraz
Doctor en Ciències de l'Activitat Física
INEF de León

Paraules clau
salut, cos, poder

Abstract

Medicine and the relationships which this implies in relation to the forms of thinking and taking shape in advanced societies as a form of control over individuals and, to crown it all, as one of the most important cruxes on which we articulate a certain homogeneity of behaviour. Very closed linked to power, the medical address has always been immersed in (or allied to or mediated by) moral discourse, dominating to such an extend that the relationships which even today we establish between health and virtue or between illness and deviation are the result of a long, complicated process of ideological construction. In this process, the secularisation of the human relationships typical of industrial societies, make up, as explained in critical writings of history, a key element in the interpretation of modern ways of dominating the body: nevertheless, it is possible to find antecedents of this process in periods before industrialisation which historical analysis cannot refuse to understand. We try to find out, in what appears to us a key period in the construction of knowledge and power over the body, the Middle Ages, where the religious imaginative of illness and the increase of universities influence the development of the medical profession, marking in a definitive way, the later confirmation of western health ethics, in particular, and the relationships of power over the body, in general.

Resum

La medicina i les relacions que aquesta imposa pel que fa a les formes de pensar i tractar el nostre cos s'han anat configurant en les societats avançades com un mecanisme de control sobre els individus i, a la fi, com un dels més importants eixos sobre els que s'articula una certa homogeneïtzació de la conducta. Molt estretament lligat al poder, el discurs mèdic sempre s'ha vist immergit en (o aliat de, o mediatitzat per) el discurs moral dominant de tal manera que les relacions que encara avui establim entre salut i virtut o entre malaltia i desviació són el resultat d'un llarg i complex procés de construcció ideològica. En aquest procés, la secularització de les relacions humanes pròpia de les societats industrials constitueix, tal i com ho ha explicat la historiografia crítica, un element per a la interpretació de les modernes formes de governar el cos; malgrat tot, és possible trobar antecedents d'aquest procés en períodes previs a la industrialització que l'anàlisi històrica no pot renunciar a comprendre. Nosaltres tractem d'indagar en el que ens sembla un període en la construcció del saber i del poder sobre el cos, l'Edat Mitjana, on l'imaginari religiós de la malaltia i l'apogeu de les universitats van confluir en el desenvolupament de la professió mèdica marcant de mode determinant la ulterior conformació de l'ètica sanitària occidental, en particular, i les relacions de poder sobre el cos, en general.

Introducció

La medicina, que sempre ha tendit a descobrir i a corregir manifestacions considerades com no adequades –segons valoracions que, inevitablement, van més enllà de l'estimació objectiva de l'estat d'un organisme–, s'ha constituït històricament com un aparell de normalització de la conducta. Més enllà de la racionalitat explicativa o tècnica dels sabers del cos, pel seu extraordinari abast i influència, s'ha configurat com un dels més importants instruments d'administració i control polítics. Sobre això, les eventuals definicions de salut, l'organització individual i col·lectiva de la higiene i l'atenció mèdica o el propi desenvolupament de la medicina com a ciència aplicada no poden deixar de reflectir la tensió que els diferents grups de poder han anat generant en la pugna per imposar, cada u, l'imaginari cultural propi i amb això obtenir o mantenir posicions de poder, hegemonia. Una pugna les solucions històriques de la qual han anat aprofundint en el procés d'universalització d'unes certes formes de la cura corporal i, a la fi, de naturalització d'una forma d'entendre, exercir i acatar la medicina que, paral·lelament, legitima als seus

protagonistes per ostentar funcions de control sobre els individus cada vegada més subjectes a aquest *poder biopolític*.

Així, per exemple, la burgesia urbana i tecnològica, en la mesura en què ha aconseguit imposar les seves formes característiques de relació saludable amb el cos com les formes universals de salubritat, s'ha constituït com el grup hegemònic que legitima, així, la ideologia, la moral i, en particular, el *modus vivendi* de classe en els quals les esmentades formes de relació saludable s'articulen; una ideologia, una moral i un *modus vivendi* que no sent universals –no poden ser-ho–, s'erigeixen en elements coercitius al voltant de la relació, no solament sanitària, que cada u –cada individu i cada col·lectiu– manté amb el seu cos.

Sobre això, Ivan Illich (1), Michel Foucault (2), Bryan Turner (3) i a Espanya Julia Varela (4) o A. Rodríguez (5), entre altres molts, han tractat de definir els termes en els quals la medicina científica i, en general, el poder mèdic s'han anat reforçant com a institucions de control moral i dominació política, sobretot, en l'apogeu de les societats industrials; un període, aquest, sense cap mena de dubte crític en els processos de secularització i racionalització de les relacions humanes que, malgrat tot, enfonsa les seves arrels en processos d'èpoques anteriors. Molt concretament, al nostre entendre, en la conformació medieval de les arts curatives i el consegüent desenvolupament de la medicina com a professió on van confluir, entre altres, dos aspectes molt determinants: per un costat, l'imaginari religiós de la malaltia segons el qual la *corrupció* corporal era signe d'un cert desordre o desviació espiritual (relació entre salut i virtut) i, per un altre, l'apogeu de les universitats amb el que aquestes implicaven pel que fa als modes d'adquisició i administració dels sabers i pel que fa al desenvolupament ulterior d'una professió i una ètica, les mèdiques.

Doncs bé, prenent com a referència alguns dels plantejaments dels autors esmentats, el propòsit d'aquest article és indagar en les arrels medievals de les relacions entre saber mèdic i poder posant especial èmfasi, segons resa en el títol, en la construcció del discurs mèdic com a art de governar el cos.

Identitat dels sabers mèdics i desenvolupament de la professió

El conreu dels sabers mèdics de les primeres fases de l'edat mitjana presentava, es pot dir fent un esforç d'abstracció, dues vessants, les quals, si en principi diferien solament en alguns aspectes formals de la seva realització, constituirien en darrer terme l'essència dels dos modes universals de l'exercici curatiu, el popular-profà i el tecnicoprofessional. Entre tots dos, les consegüents diferències a les que donaven lloc les diferents concepcions del malalt, la malaltia o la curació i, per descomptat, la diferent relació entre el subjecte que dispensava i el que rebia els serveis de sanament.

Els sabers populars, desenvolupats en els àmbits domèstic i veïnal bé per algun membre carismàtic de la comunitat –sovint el barber– o per algun dels empírics sense doctrina i taumaturgs dels que tant abundaven –des de les anomenades *mugeres sabidoras* (6) fins els cirurgians passant per especiers, boticaris, saludadors, ensalmadors, algebristas, sagnadors, etc.–. Uns i altres es proveïen tant de l'experiència personal com de creences col·lectives i supersticions difoses oralment mitjançant romanços, refranys, contes o cançons i tenien la particularitat de portar-se a terme dins de la relació de proximitat i quotidianitat que els membres de la petita comunitat mantenien. D'altra banda, els sabers tècnics semblaven reservats de manera quasi exclusiva als clergues els quals, si al començament practicaven la curació de forma irregular i no lucrativa com a complement de la cura espiritual –de la qual, sovint, no era fàcil distingir-la–, aviat es veurien involucrats en formes cada vegada més regularitzades i, per torna, professionalitzades en els diferents establiments monacals –dels que van ser pioners els de la regla benedictina–. Aquelles formes, fins el segle XI, és a dir, fins que va començar a penetrar a occident el saber mèdic grecoàrab a través de les compilacions de les escoles capitulars europees i peninsulars, es mantindria dins dels estrets límits que la tradició isidoriana havia marcat des del segle VIII.

Els trets que, segons Laín Entralgo (7), mostrava l'estructura d'aquest conjunt de sabers, si més no fins l'apogeu de l'escola salernitana, es xifraven en quatre aspectes: el primer, material: en general molt pobre, constituït per les restes de la ciència grega i romana (extrets de compilacions llatines del Baix Imperi, traduccions al llatí d'escrits hipocràtics, alguns tractats galènics i pseudogalènics, etc.); el segon, personal i institucional: els ja esmentats sacerdots mèdics dels neixents monestirs benedictins en els idearis dels quals van exercir notable i llarga influència les *Etimologies* de sant Isidor; el tercer, formal: l'estructuració de la religiositat cristiana europea amb la consegüent nova actitud davant de la realitat; i, finalment, el quart: una certa aspiració del saber mèdic a constituir-se en una *filosofia segona* malgrat el tarannà *literari-mitològic* que el paradigma de coneixement etimològic proporcionava.

Pel que fa a les pràctiques curatives pròpiament dites, l'*ofici de curar* i el *miracle sanador* es mostraven inicialment de manera indiferenciable com a conseqüència de la mentalitat religiosa dominant, fora d'això profundament ordàlica i supersticiosa. Tots dos sofririen un procés lent de diferenciació que duraria fins ben avançada la Baixa Edat Mitjana, fins i tot més, com ho demostra la persistència de prescripcions oficials que tractaven de regular la pràctica curativa ritual (8) i, així mateix, les cada vegada més aferrissades crítiques literàries, cultes i populars, que condemnaven els exorcismes i fetilleries d'una professió, la mèdica, no sempre ben alliberada –fins i tot als nostres dies– del recurs al màgic (9).

Des del segle XI, però per sobretot en la transició del XII al XIII, a la vegada que les estructures feudals començaven a transformar-se i s'assistia a Europa al tímid naixement de la societat burgesa, la medicina, l'ofici de curar, va començar a mostrar els trets característics d'aquella *filosofia segona* que fins aleshores solament havia estat l'aspiració d'uns pocs sanadors *distingits*; trets que convertien a aquella mescla d'art sanador i pràctica miraclera en tècnica regular. A això contribuiria de mode decisiu els processos d'arabització i secularització que van tenir lloc en les institucions capitals del saber: l'Escola de Salerno, l'Escola Capitular de Chartres, el Monestir de Ripoll en la ruta compostel·lana, l'Escola de Traductors de Toledo i algunes incipients universitats.

Evidentment estem davant del procés d'institucionalització propiciat per la formació escolàstica i per la professionalització d'una medicina –la que seria el germen de la medicina oficial– no molt diferent al començament, pel que fa als mètodes emprats i a l'eficàcia aconseguida, de les altres medicines –les populars– que amb ella coexistien en franca i legítima competència. Malgrat tot, una medicina que, en front d'aquesta, començava a gaudir del prestigi i de l'autoritat que conferia la transmissió erudita i l'exercici corporatiu d'una elit menor, com l'anomena Eliot Friedson (10). Estem parlant, per tant, d'un procés en el qual discursos

del poder i discursos del saber es van fondre en un espai social, el de les arts de la curació legitimades, on ciència i salvaguarda d'interessos professionals –amb els consegüents mecanismes exclusionistes– (11) eren indiferenciables.

Segons el propi Friedson (12), la medicina o, més estrictament, la professió mèdica va ser des de la fundació de les universitats una de les més importants i, potser, més representatives ocupacions professionals el model d'organització de les quals ha constituït, sovint, l'aspiració de professions de prestigi, com són el dret o la religió, també lligades tradicionalment a la universitat però que mai no van arribar a ostentar tan alt estatus. I el fet és que a diferència d'elles, la medicina va ser potser l'única que es va ocupar d'establir una connexió sistemàtica amb la ciència i la *tecnologia* desenvolupant una complexa divisió del treball i organitzant un nombre cada vegada més gran d'especialistes i tècnics al voltant de la tasca central de diagnosticar i tractar malalties –descobrir irregularitats i dictaminar sobre les seves esmenes–. Però no és que aquesta relació primerenca amb la institució universitària vingués a incidir inicialment en una diferència tècnica important respecte de les pràctiques curatives populars basades, com hem dit, en l'experiència immediata i en el llegat tradicional sinó que, fonamentalment –i això és, potser, l'important–, venia a consolidar l'estatus de privilegi que unes formes d'exercir l'art curatiu havien anat adquirint respecte d'altres. Les diferències entre els metges i els *remeiers* no havia de consistir en una altra cosa que en la possibilitat que tenien aquells, a diferència d'aquests, de recolzar els seus judicis clínics en una credencial acadèmica de la qual depenia el prestigi –i el poder– de les seves decisions.

La primera font estable de distinció no sembla que fos, per tant, una qualificació tècnica ni discursiva sinó el títol universitari de *doctor*. La universitat medieval va crear abans que res uns criteris administratius relativament ben definits i diferenciats amb els que establir una identitat professional única dintre del difús conjunt de sanadors de l'època. Posteriorment, el desenvolupament de les corporacions professionals mèdiques com a agrupacions d'individus reunits pel seu treball o, més aviat, per l'interès de defensar una certa manera de comprendre i exercir el seu treball, va facilitar una regulació formal de la professió amb una identitat pública específica. Ambdues coses, universitat i corporacions, permetrien la constitució d'aquella *elit menor*, a la que fèiem referència més amunt, sobresortint en la seva posició en front de la plèiade d'ocupacions sanatòries abans esmentades. La figura de l'*examinador* (fiscalitzador del grau i tipus de coneixement mèdic dels aspirants a ingressar en el gremi de la curació oficial) que apareixia establert en diferents prescripcions legals posa de relleu el caràcter corporatiu d'una professió l'exercici professional de la qual quedava regulat espessament pel poder. Però de cap manera la medicina tecnicoprofessional derivada de la formació universitària va poder en un començament establir el monopoli de la curació ja que no havien aconseguit crear una àmplia confiança pública i promocionar, d'aquesta forma, a l'ús majoritari dels seus serveis. Els ciutadans pobres i els camperols utilitzaven molt escassament aquest tipus d'atenció mèdica i, també, les famílies més riques desconfiaven de la seva eficàcia i recorrien sovint a profans molt més propers i que els oferien la garantia del veïnatge. Els metges medievals, encara que eren respectats com a membres que eren d'una *classe distingida*, no sembla que gaudissin –almenys popularment– de gran autoritat com a sanadors. I el fet és que per assegurar-se el monopoli professional feia falta alguna cosa més que el títol universitari. F. A. Campagne ha confeccionat sobre això una llista de casos en els quals, més enllà de la Edat Mitjana, van ser contractats per institucions públiques sanadors no oficials o dictades sentències a favor de les seves ocupacions; a títol d'exemple: el 1480, l'ajuntament de Múrcia va contractar a un saludador, atès que seguiria ocupant-se fins el 1758; el 1486, l'ajuntament de la vila de Madrid, que ja comptava amb un lloc d'ensalmadora, es va fer amb els serveis d'un saludador; a mitjans segle XVI, l'ajuntament de Segòvia va fallar a favor de diversos remeiers profans, als qui s'acusava de guarir amb eixarms, autoritzant-los a curar amb draps secs, benedicions i paraules apropiades (13).

Però, potser, no foren les pràctiques curatives populars –domèstiques i veïnals *profanes*– el principal obstacle per a la consolidació dels discursos doctes del cos i l'exercici mèdic professional que se'n derivava. Molt més amenaçants que aquestes ho serien durant tot el període de la baixa edat mitjana la medicina àrab i jueva que, d'altra banda, serien les que impulsarien de forma definitiva els sabers curatius a Europa: en primer lloc, mitjançant les aportacions dels seus propis discursos mèdics i, en segon lloc, a través de la recuperació per a l'occident cristià de l'oblidada medicina antiga que ells havien sabut conservar i, en gran part, recrear.

La millor preparació que en general semblaven tenir metges musulmans i jueus –la formació dels quals, encara que no estava sotmesa a una normativa legal ni depenia del pas per les aules universitàries, imposava l'exercici pràctic al costat d'un seguici de professionals durant diversos anys– va fer que aquests fossin preferits en amplis sectors de la societat tant musulmana com de domini cristià. La virtual amenaça que podia suposar aquest model no escolàstic de la medicina va fer que des de molt aviat es tendís a obstaculitzar tant la seva formació com el seu exercici professional interposant tot tipus d'obstacles i controls a les tasques curatives que desenvolupaven: des de la pressió burocràtica condensada en la prohibició de la seva entrada a la Universitat i l'exigència de la credencial de la formació escolàstica fins la persecució religiosa i social recolzada per successives prescripcions i mandats legals. Malgrat que la comunitat mèdica cristiana va anar de mica en mica exercint força davant dels poders per fer valdre els seus privilegis, la reiteració amb què van haver de ser recordades les disposicions –religioses i administratives– en contra de la medicina àrab i jueva, d'una banda, i l'efectiva presència de metges d'aquestes minories al servei de la noblesa, per un altre, poden ser suficients per suposar l'ampli reconeixement social que pel que fa a capacitació i validesa seguien oferint en front de la ciència mèdica universitària.

Malgrat tot, el recrudiment de la crisi social provocada, entre altres coses, pels desastres demogràfics que van ocasionar els successius períodes de fam i epidèmies sorgits al llarg dels segles XIII i XIV –i, sobretot, el desastre ocasionat per l'anomenada Pesta Negra que des de mitjans del segle XIV fins entrat el XV va assolar a una bona part de les poblacions del sud d'Europa– va servir per justificar el moviment d'intolerància i persecució que acabaria amb la desaparició dels regnes musulmans a Europa i l'expulsió dels jueus de la península ibèrica al 1492. Però l'arabització i judaització de la medicina oficial europea en els seus fonaments doctrinals ja s'havia produït: l'educació llibresca dispensada a les universitats s'ajustaria fidelment, segons García Ballester (14), a l'herència islàmica encara que impregnada amb els trets escolàstics de lectura i comentari de texts galènics i hipocràtics. A més a més, un cop aclarida la competència més incòmoda, s'havien posat les bases del monopoli científic de la medicina i de l'exercici corporatiu d'una professió llesta, ja, per erigir-se

a ella mateixa com un dels principals mecanismes legitimadors dels hàbits i els costums dels ciutadans; per configurar-se com un veritable art –junt amb la religió, encara que en una certa pugna amb ella– de governar els cossos.

El discurs mèdic dominant com a art de governar els hàbits i els costums (ordre mèdic i ordre moral del discurs legitimat del cos)

Ja hem assenyalat que entre els segles VIII i XI, mentre que a Europa es practicava la medicina monàstica amb les poques restes que es conservaven de la tradició cultural grecoromana, la medicina àrab i jueva va experimentar un important procés de recepció, assimilació i recreació de la filosofia i la medicina gregues. Aquest procés, que culminaria en l'esplendor mèdic oriental dels segles X (el segle de Rhazes) i XI (el segle d'Avicena) –sense oblidar les aportacions que durant el segle XII faria la medicina andalusí dels Avenzoar, Averroes o Maimònides entre altres–, seria determinant en el posterior esdevenir de la ciència mèdica occidental.

En el coneixement àrab de l'home i, per tant, en la visió del seu cos i la seva malaltia van confluir més o menys harmònicament, com ho ha descrit Laín Entralgo, dos ordres del saber. D'una banda, l'inherent al seu sistema teosòfic (monoteista i creacionista) i, per una altra, el procedent de l'assimilació de la cultura anatomofisiológica grega, sobretot a través del naturalisme galènic, vigent en alguns aspectes fins ben entrat el segle XVI, segons el qual la malaltia es realitzava en els seus *accidents*, és a dir, com a conseqüència de les pertorbacions d'allò que pertanyia a la *naturalesa del cos* (15).

Però, malgrat el naturalisme contingut en la concepció de la malaltia que la feia tributària de la influència física de les anomenades *sis coses no naturals* sobre la dinàmica de les *coses naturals* (reelaboració que va fer Ioanitius de les *causes externes* com a complement de les *coses naturals* de Galè), el metge de l'occident medieval, en tant que contemplador cristià del món, no podia veure en l'afecció morbosa –més enllà de les analogies mecanicistes que remetien a l'humanisme pagà de l'antiguitat– sinó un esdeveniment estretament relacionat amb el que el cristianisme ensenyava sobre la realitat i del destí de l'home. Sent el cos, per a la tradició cristiana, *carn* (topogràficament allò baix i sinistre, temporalment allò passatger, èticament allò vil i mundà), el centre de l'apetit corruptor, es va configurar com la negació del veritable jo però, alhora, com l'assentament de les intencions morals: la seva salubritat era també la integritat moral atès que la salvació implicava salvar el cos i salvar l'ànima. En aquest sentit, l'argument que la crítica cristiana feia a la ben implantada medicina galènica de les universitats medievals s'edificava sobre la importància del pacient com a individu vinculat de forma singular amb l'entorn natural i social, és a dir, com a subjecte inserit en la comunitat cristiana (16).

Malgrat tot, el que en principi apareix com una revisió del mecanicisme aristotèlic i galènic –on la medicina cristiana tractava de ressaltar el caràcter transcendent de l'exercici mèdic– acabaria mostrant-se com una forma nova de legitimació de les qualitats personals en la qual la malaltia no podia ser sinó el resultat de la propietat defectiva que Déu havia llançat sobre la naturalesa humana com a conseqüència del *pecat original*. Aquesta, com una més entre les formes de sofriment mundà, responia a la interpretació bíblica de la *història de salvació*: entre càstig i prova moral amb el consegüent mèrit o demèrit per la manera de patir-la. Així mateix, la malaltia, es constituïa com l'expressió física i visible d'un *dèficit ontològic* mensurable segons la hipotètica escala de les possibilitats (morals) dels modes humans, més o menys dignes, d'existir: causa de segregació dels contrafets, els tolits, els mutilats, els infectats o els dements perquè, en essència, l'alteració del cos exterior era la manifestació de la falta interior considerada molt més valuosa i de la qual la matèria només era signe; el que feia que la curació estigués tan subjecta a la salvació o, d'una certa manera, fos indistinta d'ella com també es mostraven indistints la malaltia i el pecat.

Sobre això resulta molt il·lustratiu el que Estèfan assenyalava a *Visita i consell de metges* quan deia que la malaltia no podia ser curada mentre romangués la causa apressant als metges que desitgessin la salut dels seus malalts a "... *remoure la causa major que és el pecat*" i insistint, també, en la necessitat de convocar, abans de la curació física, al metge de l'ànima: "... *por este presente ordenamiento mandamos constrennida mente a todos los medicos que an de auer cuydado de todos los cuerpos que cuando les contesciere visitar algunt enfermo que fagan llamar antes al medico del alma ante que cosa corporal en ellos se faga*", arribant a aconsellar al metge negar l'atenció a aquells pacients que es resistissin a aquesta actuació (17). Quelcom semblant és el que expressava el que va ser metge d'en Juan II de Castella, Alonso Chirino, en la seva *Replicación al Espejo de Medicina* (revisió del *Espejo de Medicina*) quan assenyalava que "... *lo primero que deue fazer el enfermo gelo deue amonestar el medico es que confiese para salud de su anima*" (18); així mateix, en el capítol XIII del *Menor daño de la medicina*, titulat "*De la buena física espiritual*", on anteposa els mandats de la doctrina catòlica als del metge quan aquests poguessin contravenir als primers: "... *el que es enemigo de la verdat non es sin razón que sea enemigo de su fija de la verdat que es la ordenança cathólica por lo cual ningunt fiel o discreto non deue creer al médico para comer carne en viernes en ninguna enfermedat...*" (19). El precedent jurídic, en aquest cas, com en tants altres, el trobem en les *Partidas* en les quals el rei savi justificava la pena d'excomunió per a aquells metges que accedissin a prescriure algun medicament als qui prèviament no s'haguessin sotmès al sagrament de la confessió i, amb això, alleugir la malaltia que "sempre" ho és abans de l'ànima que del cos: "... *Et por ende tovo por bien santa eglesia, que cada que algunt christiano enfermase de manera que demande por físico que le melecine, que lo primero que faga desque á él viniere, quel conseie que piense de su alma, confesándole de sus pecados, et despues que esto hobiere fecho debe el físico melecinarle el cuerpo et non ante; ca muchas vegadas acaesce que agravian las enfermedades á los homes mas afincadamente, et se empeoran por los pecados en que estan. Et esto que asi lo deban facer habémoslo per enxiemplo de un enfermo que sanó nuestro señor Iesu Cristo, á quien perdonó primeramente de sus pecados que sanase et dixol así: ve tu carrera, et de aquí adelante non quieras pecar, porque te haya de acaescer alguna cosa peor que esta. Et por ende tovo por bien santa eglesia que ningunt físico christian non fuese osado de melezinar al enfermo ante que se confesase, et el que contra esto ficiese que fuese echado*

de la eglesia, porque face contra su defendimiento. Otrosí defendió santa eglesia so pena de descomulgamiento que los físicos por saber que hayan de sanar los enfermos que les non conseien que fagan cosa que sea pecado mortal, et esto es porque las almas son mejores et mas preciadas que los cuerpos segunt sobredicho es" (20).

En aquest context, la malaltia, sent la metàfora del pecat, el signe exterioritzat de la falta espiritual, era en qualsevol cas sinònim –com en molts aspectes i en alguns casos encara ho segueix sent– de manca de posició i d'estat; sovint, era la forma en què s'inscrivia en el cos l'alerta per al repudi i, de vegades, per a la reclusió. I el fet és que en una societat tan aparent com la medieval, les distincions socials no podien ser establertes sinó a través d'una sèrie de qualitats que, encara que en darrer terme remetien a organitzadors espirituals, es manifestaven mitjançant qualitats corporals polaritzades: l'*excel·lència* a través de la bellesa, la força, la destresa, la mesura, la planta i, molt particularment, la integritat somàtica, i la *vilania* a través de la lletgesa, la debilitat, la malaptesa, l'exageració, la deixadesa, la falta d'higiene o d'integritat. Alguna cosa que, al capdavall, no eren sinó una caracterització somatomòrfica de la societat; una caracterització, que en el que tenia alguna cosa a veure amb la malaltia, posa de relleu els mecanismes de poder que al llarg de la història han anat configurant la idea de cos *excel·lent* i el seu contrari el cos *carent* (21); una disjunció construïda sobre una improbable neutralitat en la somatització de valors.

Pel que fa a la realitat diària de l'*exercici* mèdic, és difícil saber el grau d'adequació teoricopràctica que aquest presentava tenint en compte, sobretot, les dimensions tan extraordinàries que va assolir la metodologia escolàstica i, per tant, l'exercici especulatiu (*lectio, disputatio, repetitio* i *exercitio*) en front de la tradició experimental que havia caracteritzat a la medicina islàmica. Encara que l'educació llibresca que dispensaven les universitats s'atenia en molt bona part a l'herència islàmica a través de traduccions i comentaris que permetien una extensa formació teòrica als titulats –tant, que va arribar a seduir als propis intel·lectuals jueus i àrabs, segons Sánchez Granjel (22)–, no es pot dir que a les universitats es comencés a construir el veritable exercici mèdic; la medicina, l'exercici de la curació, se seguia fent al carrer al marge de la Universitat i seguia escrivint-se fins ben entrat el segle XIV, si més no a la península ibèrica, en àrab i en hebreu.

Les *geografies mèdiques*, com anomena Sánchez Grangel als catàlegs de l'època que referien els patiments de la població, donen compte de l'estat sanitari de la societat medieval i, d'una certa manera, del que va haver de ser l'exercici pràctic de la medicina: la hidropesia, el xarampió i la verola, l'ergotisme, els processos febrils però, sobretot, la lepra i la pesta van constituir les xacres sobre les quals l'*ars medica*, la major part de les vegades, no podia sinó assumir la seva ineficàcia recorrent als arguments de la *necessitat* (herència del *ananke physeos* hel·lènic) o la possessió demoníaca complementats amb abundants i elaborats raonaments astrològics. Així mateix, la literatura creativa no deixa de fer al·lusió a les malalties de la societat medieval fixant-se de manera especial en la figura del metge, en la més que discutible eficàcia del seu art i, molt sovint, en la seva reprovable conducta.

En aquest sentit, les lletres hispàniques ofereixen innombrables exemples de l'animadversió o, si més no, recel que el poble pla sentia pel metge. Així, per exemple, Don Juan Manuel al *Libro de los Estados* fa referència explícita a les no rares vegades que utilitzaven l'arma del seu ofici per exercir domini o obtenir guanys il·lícits ocasionant greus perjudicis: *"...encubiertamente puede fazer muchas malas obras; ca puede demandar a los enfermos tan grant quantía por los guaresçer que les será mayor daño que la dolençia que ovieren"*, allargant les malalties o encarint les medicines fent entendre a les gents *"...con manera de truyanería que faze mejor obra o más sotil de quanto es la verdat, o errando en otras muchas maneras que puede errar, entendiéndolo o non lo entendiendo como deve... et porque los físicos an muchas maneras para ganar dineros de las gentes... et an muy gran aparejamiento para encobrir la mala obra quando la fizieron, dando a entender que la facen buena..."* (23). També el seu coetani Ramón Llull denuncia al metge ben vestit i amb bones cavalcadures aconseguides amb diners per engany i abans ho havien fet d'altres com, per exemple, Guillén de Guevara que en el segle XIII havia inclòs als metges en el grup dels *inicus*, al costat dels rics, dels advocats, dels estúpids i dels usurpadors.

Però els retrets més severs eren, potser, els que procedien dels propis metges com el que pot observar-se a l'obra del ja esmentat l'Alonso Chirino. El seu *Menor daño de la Medicina*, que inclou un tractat d'higiene i dietètica així com l'exposició de les malalties més comunes i, així mateix, el seu *Espejo de medicina* constitueixen dues de les formulacions més crítiques del quefer mèdic de l'època. En aquesta última es refereix expressament al caràcter dubtós del saber del metge i al dany que acostumen a ocasionar els seus *yerros y engaño*: *"... venden muchas de sus mentiras por verdades, por lo cual ponen en muchos peligros animas e cuerpos ...todos avemos vna entrada a la vida e muchas salidas della. La mayor es aquella que nos fazen salir aquellos muchos que han el nombre de físicos non seyendo letrados... los cuales fazen agrauio e soberuia a la muerte, porque la toman su ofiçio... tengo* –continua més endavant– *que es mayor la pestilençia en las gentes, junto con los otros daños de la medeçina, más que la pestilençia causada de los elementos e complicaciones, e más que las muertes que fazen las guerras e las otras contiendas"* (24). Una crítica que s'aguditza quan el seu objecte són els cirurgians: *"En la çerugía que conuiene saber segunt la entençión deste tractado, lo primero es que vos guardedes quanto pudierdesde la maldat de çerugianos que son muy malos omnes e peores que físicos, si peores se pueden aver"* (25).

Molts són els que lamenten la irreparabilitat de les equivocacions mèdiques i la seva impunitat davant d'elles i fins reclamen un tractament per als seus *yerros* semblant al que reben, per exemple, els jurisconsults. Per exemple, Alonso de Miranda, al *Diálogo del médico perfecto* assenyala que *"De los mismo médicos fuera justísimo hazerse anatomía, pues si condenan a muerte a un triste hombre porque mató a otro desventuradamente, con quánta mayor razón merecerían éstos, que tantos matan al año; pero vemos ahorcar al que tomó dinero para matar a otro, y a los médicos dánselos porque nos maten"* (26). Luis Vives diu el mateix a *De tratadendis disciplinis* comparant la qüestió amb els *yerros* del jurisconsult: *"Si quien se equivoca es un jurisconsulto, esta equivocación queda subsanada por la imparcialidad del juez, por la restitución integral o por la pérdida de dinero. Los yerros del médico, ¿quién los enmendará? ¿Qué remedio se puede dar a un hombre muerto?"* (27).

Però molt abans de la construcció d'aquest estereotip literari, havien estat els legisladors els qui als furs es van fer ressò del poder, no sempre

lleial, de la medicina interposant, al costat de mides proteccionistes de la professió, disposicions per limitar l'abús i falta de competència en els que freqüentment incorria. Des de les prescripcions recollides en el *Fuero Juzgo* i el *Codex Visigotorum* (que revelaven una inicial desconfiança racial i imposaven limitacions tècniques o salarials) fins el *Fuero Real* i les *Partidas* que, recollint la tradició visigòtica, disposaven penes als metges usurpadors i flasaris, no són poques les manifestacions de cautela, ja cultes ja populars, que s'expressen davant de l'actuació mèdica. Al *Fuero Real* Alfons X apunta que *"... ningún omne non obre de fisica, si non fuere enante prouado por buen físico por los otros buenos físicos de la villa... Et ninguno dellos non sea osado de taiar, nin de fender, nin de sacar huesos, nin de melezinar en ninguna guisa, nin de fazer sangrar a ninguna mujer sin mandado de su marido... Et si alguno lo fiziere peche .X. morabedis... Si algún físico o maestro de llagas tomare alguno en guarda a pleyto que lo sane et ante que sea sano muriere daquella enfermedat, non pueda demandar el precio que auíe taiado. Et esto mismo sea, si puso de lo sanar a plazo sennalado et non lo sanó"*(28). D'altra banda, a les *Partidas* assenyala que *"... los físicos et los cirurgianos que se meten por sabidores, et no lo son, merescen haber pena si muere alguno por culpa dellos"* (29); així mateix, estableix diferents càstigs per a aquells que receptessin medicines contràries a la malaltia, actuessin maliciosament en la dona prenyada, etc.

Malgrat tot, l'expressió d'aquestes inquietuds i la pròpia crítica de l'exercici mèdic mai no arribaria a constituir un veritable perill per al poder que s'estava forjant. Malgrat la dubtosa competència de la majoria en l'exercici professional i, al capdavall, de l'escassa atenció als principis de racionalitat científica als que apel·laven, l'elaborat i cada vegada més assumit discurs docte del cos començava a operar fefaentment com coartada i com forma de legitimació professional del sector hegemònic per entre les diverses classes de sanadors. La consumació del propi procés d'organització gremial i professional –la consumació del propi procés de construcció del poder mèdic– donava carta de naturalesa –i es podria dir que d'exclusivitat– a unes formes de pensar i de sentir el cos a occident que serien inseparables, ja, de l'art de *governar els hàbits i els costums* –l'art de *dominar i dominar-se*– on sovint els conceptes de *bon* (en el sentit moral) i de *so* ordenament corporal eren perfectament intercanviables. Així, com ha assenyalat Turner (30), les nocions mèdiques de salut i malaltia subministraven un marc essencial per a les teories de l'estabilitat individual i l'harmonia social. No en va, en la tipologia medieval, els models de l'*excel·lència* (també espiritual) van estar lligats a l'exaltació física condensada en les gestes i en la capacitat del gest mesurat i, d'altra banda, els models de la *deficiència*, associats a desfiguracions fisionòmiques i a malalties corporals condensades en el *desordre* del gest o, el que es el mateix, en la *gesticulació*. I el fet és que l'exterioritat corporal era interpretada com el necessari efecte de la interioritat espiritual; segons ha assenyalat Jean-Claude Schmith (31), una espècie de prolongació dels moviments del cor.

Però és evident que la concepció de la malaltia, així com els problemes que plantejava, eren ben diferents segons el nivell social dels qui la patien. L'ajut professional del metge reconegut i legitimat apareixia vinculat, tant en l'època de dominació musulmana com posteriorment sota el domini cristià, al servei dels estats dirigents veient-se privats d'ella els sectors urbans marginals i quasi la totalitat de la població rural. Aquests havien de conformar-se amb les arrelades medicines populars, l'autosanació i, en algun cas, amb el *caritatiu* ingrés als hospitals les funcions dels quals eren abans que el sanament, la profilaxi social. En efecte, un de les principals comeses de les institucions hospitalàries consistia en mantenir lliure a la ciutat dels elements que més podien pertorbar l'ordre social; es mostraven, sobre això, com a institucions totals que acollien igual al pobre, a l'orfe, al pelegrí, al desvalgut, al rodamón, al dement o a l'expòsit i on els malalts, més que atenció mèdica, rebien sostre i un mínim d'atenció alimentària que compartien amb la resta dels desheretats. Formaven part, per tant, d'una *política social sanitària* en què les diferències entre ajut al menesterós, atenció al malalt i confinament punitiu de l'indigent quedaven difuminades. En aquest sentit, Laín Entralgo (32) assenyala que des que en el segle XI va anar desapareixent la medicina monàstica i clerical, la discriminació social, pel que fa a les formes d'assistència al malalt, començaria a adoptar les formes que després serien la constant del món burgès. Els poderosos, ja fossin monarques, senyors feudals o prelats, eren en general atesos per un metge de prestigi en exclusiva, el *medicus a cubiculo*, que podia emprar tots els recursos sanadors que estimés necessaris independentment de que aquests fossin o no eficaços. La neixent burgesia, artesans, comerciants pròspers, etc., acostumaven a gaudir d'assistència a domicili també a càrrec d'algun professional distingit. I, finalment, els més desprotegits socialment, els pobres, ja fossin serfs o indigents de la ciutat, havien de conformar-se amb l'anomenada *medicina pauperum* consistent –com hem assenyalat– en el recer físic la intenció del qual estava més a prop de la caritat i la neteja social que de l'atenció pròpiament sanitària.

Sobre això, el permanent recrudiment de la lepra, els nivells més greus de la qual es van assolir a mitjan segle XIII, es va materialitzar amb la creació de les leproseries on els infectats eren reclosos de per vida, víctimes d'un mal no solament temut per ser incurable i contagiós sinó, sobretot, considerat com el càstig que els fills del pecat –sobretot, *luxuriosos* i *sodomites*– havien de patir segons una espècie de reactualització personal del pecat original i el seu procés de redempció (33). Es tractava d'una política de defensa col·lectiva contra una malaltia identificada amb la transgressió –de la qual era signe– i, per tant, de defensa contra els brots d'immoralitat que s'intensificaven en temps de pesta; alguna cosa que cristal·litzaria amb l'adopció de mesures d'*higiene col·lectiva* que tractaven d'afectar directament als costums entesos, en conseqüència, com a mesures d'ordenament moral i cívic, com a mesures contra la desestabilització social que de fet significava el malalt. I el fet és que la consciència medieval, permanentment reactualizada fins els nostres dies, aplicava a la frontera del normal i el patològic el poder de delimitar també, com ha assenyalat Foucault, l'irregular, el desviat, el no raonable, l'il·lícit i, també, el criminal (34).

Així, pel que fa referència a la higiene individual, la *política sanitària* consistia en la difusió de normes dietètiques i consells per regular la vida quotidiana exposats sota les formes d'els *regula vitae, ordo vitalis, ars vivendi, regimina sanitatis* o simplement a través dels *miralls de príncep*s. Aquests, encara que inicialment estaven dedicats als monarques i infants, anirien impregnant la sensibilitat dels qui pertanyien a les capes socials immediatament inferiors, les capes socials foràanies, les quals van anar assumint a poc a poc les formes de conducta dictades per un ordre cultural progressivament més elaborat en el qual el control dels gests s'anava desplaçant, cada vegada més, al domini dels afectes i de les autoimposicions (35). Dictats per un ordre cultural en què els preceptes de regulació fisiològica no eren sinó el revers tècnic dels

mandats de la moral dominant, el desenvolupament de la dieta –entesa com a ciència secular del consum– es va mostrar com un indissociable correlat del que significava l'etiqueta en l'àmbit de la regulació les relacions interpersonals; un correlat que adscrivia al cos i els modes de presentació propis de les classes hegemòniques al, sempre, legitimador territori del *natural*.

En els referits reglaments de vida privada i pública, el metge-mentor dictaminava sobre els aliments i les begudes convenients, sobre els ritmes de son i de vigília, sobre la pràctica d'exercicis físics i el repòs, sobre l'ús dels banys, sobre la conducta sexual, sobre el buidament i el restrenyiment, sobre el vestit, etc. Però els discursos higiènics constituïen un marc dintre del qual, des de les recomanacions tècniques (el *naturalment ordenat*), es desenvolupaven el que podríem qualificar com veritables compendis de moral cortès i, després, cívica en el sentit que suposaven la legitimació d'unes pràctiques i unes sensibilitats corporals que eren les que corresponien a la conducta distingida de la noblesa de tall i, per extensió, més tard, de la neixent burgesia. Així, encara que els discursos versaven explícitament sobre aspectes com quins eren els millors aliments i quina la millor forma de menjar-los, com facilitar la digestió, quan i com practicar el dejú, què convenia al cos pel que fa a esforços i tot el que, en general, fes referència a la conservació de la salut, etc., la intenció era sempre sòcio-moral: configurar un estil de vida adequat als modes de l'excel·lència: gests mesurats, actituds mesurades, disciplina higiènica, etc. Els modes virtuosos que l'ordre moral hegemònic tenia prevists per al cos, primer, dels governants i, per extensió, dels estats menors.

Un exemple típic d'aquesta classe de composicions el constitueix el conjunt de l'obra d'Arnau de Vilanova –vigent encara al segle XVII– en què sovint, amb un llenguatge no tècnic, l'autor tracta d'arribar als sectors més profans de la societat. El seu objectiu és orientar i ordenar els costums, no solament en l'estrictament corporal sinó també en el moral, segons el característic ordenament ètic de la higiene medieval en què la distinció nobiliària ocupa un lloc preeminent. Això és, en part, el que suggereix la recurrent anomenada a la regulació dels actes, a la moderació, a l'autodomini, a l'adequació a la naturalesa tan freqüent, per exemple, en el *Regimen sanitatis* encara que també, en alguna obra menor com *Parábolas* o *Aphorismi de ingenio sanitatis* on medicina i religió s'afegeixen harmònicament sota la preocupació de l'ordenament moral dels costums. Del *Regimen sanitatis* extraiem alguns paràgrafs, sobre això, ben significatius: al capítol segon, on parla *"De quin i quant ha de ser l'exercici"*, després d'insistir en el caràcter moderat que en qualsevol cas aquest ha de presentar, en relació directa amb els valors morals hegemònics i de la distinció nobiliària, precisa: *"Más la manera de movimiento elegida para hacer ejercicio debe ser aquella que deje siempre intacta la real majestad y honestidad. Desentona del porte de la real honestidad el juego de pelota, de lanzas y de lucha con gentes de su edad, porque eso rebaja la dignidad de su persona y pone muy en entredicho la honestidad pública"*(36). El punt culminant d'aquest imaginari té lloc, ens sembla, al capítol setè el títol del qual *"De cómo se han de llevar los accidentes y pasiones del alma"* posa de relleu el caràcter tan indiferenciat entre les matèries mèdica i ètica; unes matèries en què l'imperatiu de la *noble* prudència es constitueix en el *bon govern corporal*.

Així mateix, Alonso Chirino, al seu *Menor daño de la medicina*, posa de relleu el caràcter indissociable d'allò moral i l'ordenament medicosomàtic; tots dos, com a aspectes concomitants o confluents en la disciplina higiènica. De les tres parts de què consta aquest escrit higienicodietètic, les dues primeres s'ocupen expressament dels aspectes més tècnics de la cura del cos: *de cómo conuiene vsar de comer y beuer, y el exercicio y del dormir, de los vsos y administraciones del cuerpo en de los quatro tiempos del año y del regimiento en tiempo de pestilencia*. La tercera, a manera de corol·lari, es configura com el revers ètic de les cures a través de diverses classes de consells per *refrenar las passiones del alma*.

Però no solament els règims de sanitat pròpiament dits feien confluir l'ordenament corporal amb el sentit o la intenció, més profunds, de la rectitud moral. Com a resultat del que podríem qualificar de *tendència iatrogènica*, la literatura de ficció i especialment, dintre d'aquesta, la didàctica– representada pels tractats de moral anomenats genèricament *miralls de prínceps* –va assumir la tasca divulgativa per assolir el recte ordenament corporal dels individus –i, per extensió, de tota la societat– com una part més dels seus propòsits pedagògics. Només cal esmentar, sobre això, encara que des de posicions diverses, els plantejaments de dos dels màxims representants de la literatura castellana baixmedieval, Juan Ruiz i el Don Juan Manuel.

D'una banda, l'Arcipreste de Hita participa d'aquesta tendència al *Libro del Buen Amor*, recollint arrelades conviccions populars al voltant del manteniment del cos i adossant-les al seu discurs de forma airosa i desenfadada, no tècnica, encara que no per això sense intencionalitat moral. Així, per exemple, quan es refereix als perills corporals de la gola assenyala que *"Con mucha vianda e vino creçe la flema..., muerte muy rebatada trae la golosina al cuerpo muy goloso y al alma mesquina..."; "El comer sin mesura e la gran venternía (glotonería), otrossí mucho vino con mucha beverría, más mata que cuchillo: Ypocrás lo dezía; tú dizes que quien bien come, bien faze garçonía"; "...Buenas costumbres deves en ti siempre aver, guárdate sobre todo mucho vino bever, que el vino fizo a Lot con sus fijas bolver, en vergüenza del mundo, en saña de dios caer": "Fizo cuerpo e alma perder a un hermitaño que nunca lo beviera; provólo por su daño: retentólo el diablo con su sotil engaño... Es el vino muy bueno en su mesma natura, muchas bondades tiene si se toma con mesura..."* (37). Però no només són els hàbits en el menjar i en el beure els que criden a la difusió de l'empremta moral hegemònica, en la visió de l'Arcipreste; molts altres aspectes de la conducta són igualment objecte de l'atenció didacticomoral com ara són la forma de parlar, l'aparença, la rapidesa al treball, etc.: *"Non fables muy apriesa nin otrosí muy paso, non seas rebatado, nin vagaroso, laso..."; "... En todos los tus fechos, en fablar e en ál, escoge la mesura e lo que es communal: como en todas cosas poner mesura val, así sin la mesura todo paresçe mal..."; "Sey como la paloma, linpio e mesurado; sey como el pavón, loçano, sosegado; sey cuerdo e non sañudo, nin triste nin airado..."; "... De talla muy apuesta, de gestos amorosa, doñeg[u]il, muy loçana, plazentera e fermosa, cortés e mesurada, falaguera, donosa, graçiosa e risueña, amor en toda cosa"*(38).

Pel que fa a l'obra de Don Juan Manuel, d'estil més greu, destaquem el *Libro Infinido* i, també, algunes parts del *Libro de los Estados*. Tots dos poden considerar-se manuals de bon comportament, del compor-

tament regi, i, alhora, quasi sense fer diferència, en el sentit apuntat, veritables manuals d'higiene. Moltes de les orientacions de formació que conté l'última de les obres esmentades i que comencen, precisament, per les cures corporals– des de la nutrició i les evacuacions fins la determinació dels temps d'exercici físic i descans –acaben configurant-se com autèntics preceptes de moral, sobretot, a través de la recurrent apel·lació a la moderació gestual, a la temprança o a les bones formes: *"Deve [el emperador] guardar a sí mismo, que es el su cuerpo, en el comer et en el bever, et en el dormir et en el folgar, et en el trabajar et en el andar, et en todos los fe[n]chimientos et baziamientos del cuerpo, et faziéndolos tenpradamente et con mesura, en manera que el cuerpo lo pueda bien sofrir et se mantenga en razón"* (39), és a dir, *"...que las faga omne en los tienpos et en la manera que pertenesçe, segund ya desuso es dicho en algunos lugares, et que tome dellos lo que cunple para mante[ni]miento del cuerpo et non para tomar plazer nin deleite sin razón et con pecado... deben dello usar en guisa que non enpesca a las almas nin a los cuerpos nin a las faziendas... non faziendo tuerto nin pecado, non tomando nada de lo ageno...* " (40). O, el que és el mateix, segons el naturalment ordenat.

El discurs higiènic constitueix aquí, en qualsevol cas, un marc dintre del qual, des de recomanacions en clau tècnica, Don Juan Manuel desenvolupa un dels més elaborats compendis de moral i d'etiqueta a través del qual sanciona l'ètica i el comportament distingits de la noblesa. Mitjançant la legitimació d'allò *naturalment ordenat*, realitzat per raó i no amb pecat, informa d'alguns dels coneixements fisiològics de l'època respecte de la digestió, l'obtenció d'energia corporal, el pas de l'aliment a les venes, la refrigeració del cos, la gestació o l'actuació de les medicines, però l'objectiu últim és l'adoctrinament moral i l'ordenament dels costums conforme amb els patrons tradicionals i cristians del recte obrar.

Que aquestes consideracions apareguin al si de manifestacions literàries que, al cap i a la fi, han d'entendre's com a formes d'expressió de la sensibilitat emergent, posa de relleu el veritable abast del poder mèdic així com la definició que fa del cos i la mediació del corporal (41). Perquè, en efecte, no es tracta solament d'una representació tècnica reservada a tècnics amb escassa repercussió –diguem-ho així– en l'imaginari social, sinó d'una representació l'extensió de la qual, encara que tècnica, ultrapassa extensament els límits de l'àmbit d'aplicació en què és conscientment construïda.

No hem d'oblidar, sobre això, que si la construcció d'un poder es dóna en la mesura en què els seus agents són capaços de fer prevaldre les seves pròpies representacions com les representacions legítimes (és a dir, aconsegueix fer-les hegemòniques), aleshores aquestes manifestacions literàries constitueixen, entre altres aspectes, una prova de la consolidació del poder mèdic i de la definició de cos que aquest poder tendeix a perpetuar.

Notes

(1) Illich I. (1975). *Nemesis médica. La expropiación de la salud*. Ed. Barral Editores. Barcelona.

(2) Foucault M. (1987). *Las desviaciones religiosas y el saber médico*. Dins Le Goff J. (1987). *Herejías y sociedades en la Europa preindustrial*. Ed. Siglo XXI. Madrid.

(3) Turner B. (1989). *El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en la teoría social*. Ed. Fondo de Cultura Económica. Mèxic.

(4) Varela J. i Álvarez F. (1989). *Sujetos frágiles*. Ed. Fondo de Cultura Económica. Madrid.

(5) Rodríguez A. i de Miguel M. (1990). *Salud y poder*. Ed. CIS. Siglo XXI. Madrid.

(6) Així són anomenades, per exemple a les *Partidas*, les dones remeieres que per tradició s'ocupaven de les afeccions típicament femenines i infantils.

(7) Laín Entralgo P. (1986, 181 i ss.) *Historia de la medicina*. Ed. Salvat. Barcelona.

(8) Així, per exemple, les pragmàtiques de 1477 que exigia a tots els professionals, ja fossin ensalmadors, especiers, boticaris, herbolaris, sagnadors, algebristas, etc. dedicats a l'art de la curació, ser examinats pels protomedicats. Vegi's, Campagen F.A. (1996, 212). *Cultura popular y saber médico en la España de los Austrias*. Dins *Medicina y sociedad: curar y sanar en la España de los siglos* XIII al XVI. Ed. Instituto de Historia de España Claudio Sánchez Albornoz. Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires.

(9) Resulta significatiu, per exemple, l'al·legat que sobre això realitza Pedro Ciruelo, en la seva obra *Reprobación de las supersticiones y hechicerías de 1530*, on, entre altres *espècies naturals* de supersticions condemna l'*ensalme* o ús de la paraula per curar algunes malalties sense utilitzar medicines. Cfr. Mingote Muñiz M. (1983, 23-24). *Diálogo del prefecto médico de Alfonso de Miranda*. Ed. Editora Nacional. Madrid.

(10) Friedson E. (1978, 36). *La profesión médica*. Ed. Península. Barcelona.

(11) Entre d'altres mecanismes exclusionistes i de control de la professió revestits del raonament tècnic cal destacar, primerament, la utilització del llatí com a vehicle quasi exclusiu en la formació mèdica universitària i la defensa una medicina basada en la caritat segons el model cristià tradicional. Aquest infonia la idea de l'ocupació mèdica com a vocació humanitària, i això, en la mesura en què es va anar estenent a l'exercici secular de la curació es revelaria com una forma de fiscalització ja que l'ingrés en les facultats es faria dependre de les difícilment mensurables *inclinació natural de l'aspirant o crida transcendent*. Vegi's, sobre això, Turner B. (1984, 106) o.c.

(12) Friedson E. (1978, 15 a 18) o.c.

(13) Campagne F.A. (1996, 232) o.c.

(14) García Ballester L. (1976, 15 i ss.) *Historia social de la medicina en la España de los siglos* XIII al XVI. Ed Akal. Madrid.

(15) Pertorbacions les causes de les quals podien no ser patents als sentits del malalt i del metge o, per contra, es presentaven davant d'aquest últim com *signa* i en aquest cas podien ser, segons la seva significació, *demostratius, pronòstics o rememoratius* i, segons la seva matèria, qualitats tangibles o visibles, hàbits corporals, alteracions piloses, passions del cervell i del cor, excrecions, etc. Vegi's, sobre això, Laín Entralgo P. (1968, 168 i ss.) o.c.

(16) Turner B. (1984, 106) o.c.

(17) Cfr. González, Mª. E. i Forteza, P. (1996, 49). *Idealidad del discurso médico y contexto de la realidad en España (siglos* XIV-XV), a *Medicina y sociedad: curar y sanar en la España de los siglos* XIII al XVI. Ed. Instituto de Historia de España Claudio Sánchez Albornoz. Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires.

(18) Cfr. González, Mª. E. i Forteza, P. (1996, 49) o.c.

(19) *Menor daño de la medicina* (II, 1, 2, 13). Dins Herrera M.T. (1973, 46). *Menor daño de la medicina de Alonso Chirino*. Ed. Universidad de Salamanca. Salamanca.

(20) *Partidas* (I, Tít. IV, L. XXXVII).

(21) En efecte, sent la materialitat corporal la referència més immediata, la més real, la més popular i la més accessible sobre la qual l'home medieval podia configurar la seva economia afectiva, encara que la major part de les vegades tingués que ser mitjançant la seva negació i renunciació, el cos no podia

sinó manifestar-se en l'edat mitjana cristiana com un eix, sempre present, al voltant del qual girava una bona part de l'imaginari teològic, polític, ètic i, en general, filosòfic; havia de presentar-se com una constant del pensament al marge del bastiment simbòlic del qual –ja fos que l'exalcés o que el negués– semblava difícil pensar qualsevol categoria social, qualsevol objecte cultural o material i, molt més difícil encara, organitzar l'activitat pràctica i l'experiència. Pensi's, per exemple, en la recurrència de la representació antropomòrfica de l'univers, en la interpretació i mesurament de l'espai i del temps des de dimensions i tasques corporals o, també, en la representació organicista de la societat civil i eclesiàstica; repari's, especialment, en la importància de la noció de cos *místic* –cos de Crist– com a objecte per excel·lència del ritual cristià i, a la vegada, paradoxalment, en la sospita i sotjo constant dels que era objecte la *carn* –cos de l'home– en la configuració de l'imaginari moral del cristianisme; observi's la importància del gest litúrgic i el gest cortès –manifestacions *excel·lents* de la corporeïtat junt amb la gesta– mentre que ingredients insubstituïbles de tot ritual de passatge religiós o profà; observi's també com la gesticulació, revers del gest reduït i virtuós, constituïa el record permanent d'un desordre quasi demoníac que emergia de l'interior del cos i que precisava de vigilància quan no de fèrula expiatòria.

(22) Sánchez Granjel L. (1981, 122) *La medicina española antigua y medieval*. Ed. Universidad de Salamanca. Salamanca.

(23) *Libro de los Estados* (I, XCVI). Edició de McPherson I.R. i Tate R.B. (1991, 287-288). *Don Juan Manuel. El Libro de los Estados*. Ed. Castalia. Madrid.

(24) Cfr. Sánchez Granjel L. (1981, 132 i 160) o.c.

(25) *Menor daño de la medicina* (II, 2, 3, 1). Herrera M.T. (1973, 61). *Menor daño de la medicina de Alonso Chirino*. Ed. Universidad de Salamanca. Salamanca.

(26) Alonso de Miranda *Diálogo del prefecto médico* (fol. 13). Dins Mingote Muñiz M. (1983, 65). *Diálogo del prefecto médico de Alfonso de Miranda*. Ed. Editora Nacional. Madrid.

(27) Luis Vives *De tratadendis* (640). Cfr. Mingote Muñiz M. (1983, 67) o.c.

(28) *Fuero Real* (IV, XVI).

(29) *Partidas* (VII, Tít. VIII, VI).

(30) Turner B. (1989, 9) o.c.

(31) Schmith J. C. (1990) *La raison des gestes dans l'Occident mediéval*. Ed. Gallimard. París.

(32) Laín Entralgo P. (1986, 237) o.c.

(33) En l'imaginari corporal de l'edat mitjana on salut i moralitat apareixien tan indissolublement unides, la lepra, junt amb les afeccions venèries de les que tot just es distingia, apareix com un dels més clars símbols del desordre moral sempre relacionat amb la promiscuïtat sexual –pròpia o heretada dels progenitors–. En ella, el patiment físic i la repulsa social constituïen la revelació de la culpa i el procés d'expiació. Vegi's, sobre això, Madero M. (1992, 62 a 65). *Manos violentas, palabras vedadas. La injuria en Castilla y León (siglos* XIII-XV). Ed. Taurus. Madrid.

(34) Referint-se, en aquest cas, als sabers mèdics del segle XVIII encara que, al nostre judici, de vàlida aplicació al període que ens ocupa on situem algunes de les més importants claus de la genealogia medicomoral. Foucault, M. (1987). *"Las desviaciones religiosas y el saber médico"*, dins Le Goff, J. (1987, 9 a 16). *Herejías y sociedades en la Europa preindustrial, siglos* XI-XVIII. Ed. Siglo XXI. Madrid.

(35) Segons el procés de difusió *cap avall* descrit per Norbert Elias en una de les seves obres fonamentals: *El proceso de la civilización*. Elias, N. (1988). *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. Ed. Fondo de Cultura Económica. Madrid.

(36) *Régimen de salud* (Arnau de Villanova). Dins Cruz J. (1994, 73 i ss.). *Dietética medieval y régimen de salud de Arnaldo de Villanova*. Ed. Universidad de Navarra. Pamplona.

(37) *Libro del Buen Amor* (Arcipreste de Hita). Edició de Nicasio Salvador (1993). Ed. Espasa-Calpe. Madrid.

(38) *Libro del Buen Amor* (Arcipreste de Hita). o.c.

(39) *Libro de los Estados* (I, LXII). o.c. (1991, 188 i ss.).

(40) *Libro de los Estados* (I, LXXXII). o.c. (1991, 243 i ss.).

(41) La literatura, especialment la literatura política i sociològica, però també la didàctica, constitueix un fons documental de les representacions socials del moment en què l'obra és creada. Per descomptat, les consideracions literàries no poden considerar-se com a fonts directes però permeten, prèvia anàlisi, un cert grau d'extracció i abstracció de la sensibilitat de l'època i de l'entorn en què l'autor realitza la seva composició i, així mateix, permet un cert grau de projecció i reconstrucció conceptual, que és el que aquí fem.

La importància de l'Educació Física a Primària

Dr. Pedro Sáenz-López Buñuel
Doctor en Ciències de l'Educació
Llicenciat en Educació Física
Professor de la Universidad de Huelva

Paraules clau
formació del professorat, educació física, estatus

Abstract

Physical Education is an obligatory subject in the curriculum of children in developed countries and yet its evaluation continues to be low.
In this article we present, in the first place, the debate on the reasons for this low valuation by students, parents or colleagues, as well as arguments in favour of increasing the respect of PE as an obligatory subject, quoting the opinions of different authors.
On the other hand, we show part of the results of some research, which took place in Huelva University. This work consisted in diagnosing the problems of new teachers specialising in PE. With this data, we designed an inductive formation course in which we developed various topics through discussion groups. This investigation used mixed methodology, although with a predominance of qualitative methods.
Among the conclusions of this investigation, we confirm the low status in junior school education on the part of the administration, some teams of directors and, in general, of companions, students and parents.
The negative view of the situation of PE was only compensated for by the teacher's view in relation to the positive influence that the work of each teacher of this subject can have in the context in which he develops his teaching.

Resum

L'Educació Física és una assignatura obligatòria en el currículum dels alumnes en països desenvolupats i, malgrat tot, la seva valoració als centres continua sent baixa.
En el present article presentem, en primer lloc, el debat sobre les causes d'aquesta escassa valoració per part d'alumnes, pares o col·legues, així com els arguments favorables a augmentar la consideració de l'Educació Física com a assignatura obligatòria, basant-nos en l'opinió de diversos autors.
D'altra banda, exposem una part dels resultats d'una investigació portada a terme a la Universidad de Huelva. Aquest estudi va consistir en diagnosticar els problemes dels mestres principiants especialistes en Educació Física. Amb aquestes dades es va dissenyar un curs de formació inductiu en què es van desenvolupar diversos temes a través de grups de discussió. La investigació va utilitzar una metodologia mixta, encara que amb predomini dels mètodes qualitatius.
Entre les conclusions d'aquesta investigació, es confirma el baix estatus a Primària d'aquesta assignatura per part de l'Administració, d'alguns equips directius i, en general, dels companys, alumnes i pares.
La visió negativa de la situació de l'Educació Física solament va ser compensada per la visió dels mestres en relació a la influència positiva que el treball de cada docent d'aquesta assignatura pot tenir en el context en què desenvolupa la seva docència.

Valoració de l'Educació Física a l'escola

L'assignatura d'Educació Física és obligatòria en el currículum de la majoria dels alumnes de Primària i Secundària tant a Espanya com en els països del nostre entorn i, així i tot Kirk (1990, p.59) afirma que "per a molts professors, alumnes i pares ocupa un estatus educatiu baix". Investigacions com les de Bain (1990), Schempp (1993), Templin *et al.* (1994) o Smyth (1995) confirmen la marginalitat d'aquesta assignatura a les escoles, infravalorada per alumnes, col·leges i Administració.
Contreras (1996) descriu, recolzant-se en diversos autors, el rol marginal que aquesta assignatura té a l'escola. García Ruso (1994) confirma que el baix estatus de l'Educació Física s'observa per la falta d'especialistes, de material o d'instal·lacions. Bores Carrer i d'altres

(1994, p.40) recullen opinions d'alumnes afirmant que *"una altra constant que s'aprecia és la indubtable consideració de l'E.F. com a matèria de segon grau"*.

Les causes d'aquesta situació són diverses. D'una banda, Kirk (1990) cita a Hargreaves (1977) qui comenta que, lamentablement, algunes assignatures, preocupades per desenvolupar l'intel·lecte del nen, estan considerades com superiors a altres assignatures pràctiques com l'Educació Física que, per a molts, ocupa l'últim lloc en un ordre jeràrquic de coneixement.

Les tradicionals visions de considerar l'escola com a institució per desenvolupar capacitats intel·lectuals, junt amb la idea de considerar l'Educació Física com a mitjà de practicar activitats físiques sense implicar-se cognitivament, poden ser algunes causes d'aquest baix estatus. Macdonald (1995) confirma que l'Educació Física està considerada com a activitat manual en oposició a l'activitat mental que predomina a l'escola i per això està devaluada per alumnes i professors. Per acabar d'explicar aquesta realitat, West (1994) assegura que un altre dels problemes de l'estatus de l'Educació Física és que no hi ha consens sobre què donar o sobre com avaluar. L'Educació Física és considerada per autors com Proctoc (1984), citat per Kirk (1990), com una assignatura amorfa, que tradicionalment es dedicava més a entrenar que a ensenyar i que actualment s'està convertint en un "recipient de mescla" d'activitats desiguals (dansa, futbol, jocs). Pascual (1997) pensa que també influeix en aquest desprestigi la idea actual sobre l'educació en la que preval la tecnologia i els continguts científics, entre els quals sembla que no entren els de la nostra assignatura.

En aquest debat sobre el valor educatiu de l'Educació Física, vam trobar nombrosos autors que recolzen la importància d'aquesta àrea de coneixement. Carr (1983), citat per Kirk (1990, p.71), defensa l'estatus educatiu de l'assignatura perquè considera que, d'una banda, les activitats físiques impliquen coneixement i per una altra, reflecteixen i transmeten cultura. Aquest autor també cita a Thompson (1980) qui analitza que el currículum transmet els aspectes de la cultura que la societat creu valuosos. Per aquesta raó, argumenta que l'esport és molt valorat per gran part de la societat i no s'estudia a les escoles, encara que puntualitza que l'Educació Física no és solament esport.

A Espanya, Garrote (1993) considera que si per educació entenem el desenvolupament de l'individu, la motricitat és un dels continguts de l'educació. L'àmbit motor no forma un tot aïllat, sinó que és una faceta de la personalitat, per tant el desenvolupament de l'educació influeix en el procés dinàmic de la personalitat. Autors com Cagigal (1979) o Sánchez Bañuelos (1986) ajuden decisivament a la progressiva consolidació de l'Educació Física al nostre país per les seves rigoroses aportacions defensant a aquesta ciència com molt més que fer exercici físic per a la salut.

Però hem d'interpretar com decisius els arguments d'Arnold (1990) en considerar el coneixement i enteniment com intrínsecs de les activitats físiques, si l'alumne participa activament. Per exemple, les activitats físiques organitzades ofereixen l'oportunitat d'aplicar les estratègies i tàctica de forma intel·ligent, resolent els problemes motors que es plantegen. Respecte a la "transmissió cultural" afegeix que no solament es produeix en l'esport com assenyalava Thompson, sinó que també hi ha d'altres activitats físiques altament valorades per la majoria de la societat com els jocs populars, l'excursionisme o les danses.

El paper del professor d'Educació Física

Certament, l'Educació Física té unes característiques especials que comencen amb el lloc de treball, diferent al de la resta de docents, per utilitzar el gimnàs o la pista poliesportiva en lloc d'una aula. Pinkham (1994) considera que hi ha poques investigacions sobre les condicions de treball dels professors d'aquesta assignatura. El domini físic del professor d'Educació Física comença pel gimnàs com "cel·la aïllada" ja que acostuma a estar apartat de la resta d'aules. Sens dubte, factors contextuals com l'equipament, la ràtio o el suport administratiu, afecten als professors i, per tant, influeixen en la qualitat dels programes d'Educació Física. Aquest autor cita a altres com Dreeben (1970), Lortie (1975) i Weinstein (1979) els qui opinen que els professors d'Educació Física estan forçats a ser autosuficients i treballar independents.

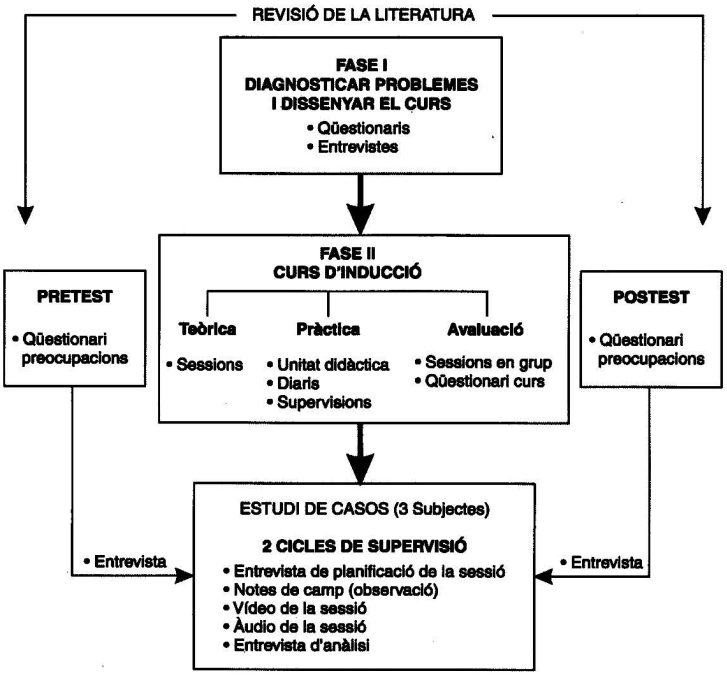
Amb el propòsit de comprendre com els professors d'Educació Física de secundària perceben les seves escoles com a lloc de treball, Pinkham (1994) realitza un estudi amb setze professors de tres escoles diferents (petita, mitjana i gran), comprovant que la influència del context (característiques físiques, organitzatives i culturals de l'escola) sobre els professors, no és l'única, però sí inevitable i omnipresent. L'escola té un fort impacte en el treball de l'ensenyament de l'Educació Física. Malgrat tot, Smyth (1995, p.212) apunta que el professor d'aquesta assignatura no pot dedicar-se solament a visitar el gimnàs, sinó que ha de buscar la integració a l'entorn escolar com qualsevol altre professor.

Aquestes condicions especials de l'Educació Física pel que fa a la instal·lació i als materials es converteixen en un important problema que té una influència directa a l'ensenyament. García Ruso (1994) i Fraile (1995) denuncien l'escassetat dels equipaments als centres escolars per poder impartir aquesta assignatura el que dificulta el seu ensenyament.

Totes les causes que hem anat analitzant en relació a la valoració de l'Educació Física i els condicionants que l'envolten, provoquen que el professor d'aquesta assignatura tendeixi a ocupar un "rol marginal" a l'escola. Normalment, està considerat pels col·legues com apte per tractar problemes de disciplina, però no per consultar aspectes d'importància educativa.

D'altra banda, els mitjans de comunicació acostumen a presentar al professor d'Educació Física com un individu musculós, dominant, agressiu i prou immadur (Whitehead i Hendry, 1976, citats per Kirk, 1990). És un tòpic massa estès que la condició atlètica no pot ser compatible amb una correcta capacitat intel·lectual.

Resultats d'una investigació



Gràfic 1. Esquema general de l'investigació.

Objectiu i disseny de la investigació

En aquest apartat, presentem una part dels resultats d'una investigació desenvolupada a la Universidad de Huelva l'objectiu principal de la qual era conèixer els problemes més significatius dels mestres principiants especialistes en Educació Física. Un dels objectius més específics va ser conèixer la valoració d'aquesta assignatura als centres de Primària.

Amb aquesta finalitat dividim el treball en dues fases. La primera va consistir en diagnosticar els problemes més significatius del mestre principiant d'Educació Física. Per a això utilitzem qüestionaris i entrevistes. La segona fase va consistir a dissenyar i portar a terme un curs de formació en què es van desenvolupar diferents temes, entre altres l'estatus de l'Educació Física. Aquest curs va ser avaluat a través d'entrevistes, qüestionaris i l'anàlisi de grups de discussió.

Metodologia

Amb el propòsit de conèixer els problemes més importants dels mestres principiants especialistes en Educació Física, apliquem dos instruments en la primera fase de l'estudi: qüestionaris i entrevistes.

L'Inventari de Problemes d'Ensenyament (I.S.E.), que podem consultar-lo a l'annex, va ser empleat per Marcelo (1992) i adaptat a l'Educació Física en aquesta investigació (Sáenz-López, 1998). La mostra van ser els 65 mestres que van aprovar l'oposició de Primària d'aquesta especialitat a la Comunitat Autònoma Andalusa.

Després de rebre els qüestionaris, vam passar a la seva tabulació amb objecte d'analitzar les dades mitjançant el paquet estadístic BMDP. Com és conegut, aquest programa facilita l'anàlisi de les dades, sent les seves possibilitats molt elevades. Els programes utilitzats han estat:

1. 1D: **Descripció simple de dades i tractament de dades**. Amb aquest programa hem conegut les puntuacions mitjanes i desviacions típiques de les variables i dimensions.
2. 4M: **Validesa i Fiabilitat**. Aquest programa determina el coeficient "Carmines Theta" per concretar validesa i fiabilitat dels instruments.
3. 4F: **Anàlisi creuat de variables**. Profunditza en les relacions entre variables.

Paral·lelament, vam dissenyar una guia d'entrevista que es va utilitzar amb sis mestres principiants de la província de Huelva. Seguint les recomanacions d'autors com Patton (1983), Marcelo i Parrilla (1991) o Rodríguez (1995) elaborem una entrevista semiestructurada, amb les preguntes desenvolupades en base a uns temes o categories, però amb la possibilitat d'indagar en alguna de les respostes si ho consideràvem oportú.

Resultats de la primera fase

La fiabilitat és definida per Bisquerra (1987, p.288) com la constància o estabilitat dels resultats que proporciona un instrument de mesura. Els coeficients de fiabilitat s'interpreten com una correlació considerant, a nivell orientatiu, que coeficients superiors a 0,75 ja són alts. Per tant, abans d'analitzar els resultats, el primer pas estadístic és comprovar la fiabilitat del qüestionari, determinant el coeficient 'Carmines Theta' a través del programa 4M del paquet BMDP. El valor que ens ha donat és de 0,9414 que, per estar molt a prop d'1, dóna una alta fiabilitat a l'instrument utilitzat.

Les opcions de resposta del qüestionari eren cinc:

1. No representa ni ha representat cap problema.
2. Representa o ha representat algun problema.
3. Representa o ha representat un considerable problema.
4. Representa o ha representat un gran problema.

5. Aquest problema no és rellevant per al nivell educatiu que ensenyo.

Tot seguit, presentem els ítems del qüestionari que van obtenir resultats més problemàtics relacionats amb l'objectiu d'aquest article.

a) L'ítem 57. *Escassetat d'instal·lacions adequades, al centre, per impartir Educació Física*, va ser el segon més problemàtic. El 47,7% dels docents el qualifiquen com un important problema i per al 72,7% suposa o ha suposat algun problema.
b) L'ítem 44. *Escassetat de materials específics d'Educació Física a l'escola*, va ser el tercer més problemàtic. Per al 77,8% és considerat com un problema i el 40% dels docents sotmesos a enquesta augmenta la seva consideració a un problema important.
c) L'ítem 32. *Trobar indiferència dels pares cap a la matèria*, va ser el quart que més problemes va trobar la mostra. El 38,8% dels sotmesos a enquesta considera aquest problema d'estatus com important.
d) L'ítem 69. *Escàs nombre d'hores setmanals d'Educació Física amb cada curs*, va obtenir la puntuació 8a pel que fa a problema. El 63,6% el considera com algun problema i el 34,1% com un problema important.

Com podem comprovar la valoració de l'Educació Física en relació a l'equipament, al nombre d'hores o a la indiferència és un problema per als mestres principiants d'aquesta mostra.
El primer pas de l'anàlisi qualitativa és assignar codis al text transcrit, que paral·lelament s'agruparan en dimensions. La finalitat és extreure les idees dels subjectes estudiats de forma ordenada per entendre millor la realitat educativa. La fiabilitat del tractament dels texts en el moment de la seva codificació s'aconsegueix quan intervenen en el procés alguns codificadors i no solament l'investigador principal. El grup de codificadors va constar de dos professors del Departament d'Expressió Musical, Plàstica, Corporal i les seves Didàctiques, una becària de l'ICE i l'investigador principal.
Les dades d'aquest qüestionari van ser triangulades amb les dades de les sis entrevistes els resultats de les quals, relacionats amb l'estatus de l'Educació Física, els sintetitzem a continuació. Marcelo (1992) afirma que la triangulació de les dades quantitatives i qualitatives ofereix a l'investigador avantatges com la confiança en els resultats i l'estimulació a esbossar noves teories extretes de l'estudi.

Problemes de rol de l'Educació Física

La dimensió "personal" en les entrevistes abasta el problema de l'estatus d'aquesta assignatura que també té puntuacions altes en el qüestionari: ítem 32 (indiferència dels pares amb 2,38 de mitjana), ítem 66 (dels col·leges amb 1,69) o ítem 73 (dels alumnes amb 1,67) de l'Inventari de Problemes:
El paper de l'Educació Física en els centres segueix essent secundari, tal com afirmen els mestres especialistes confirmant les opinions d'autors com Templin *et al.* (1994) o Smyth (1995). D'una banda, els companys no la valoren suficientment com afirmen alguns mestres a les entrevistes:

> "En el claustre hi ha moltes persones que no valoren l'E.F." (entrevista 2, 294-296).
> "Té poca importància, que no, que l'E.F. no té el valor que hauria de tenir, no l'hi veuen i de fet ho trobo lògic perquè ningú no els ho ha fet veure" (entrevista 1, 175-179).
> "Molta discriminació, de fet a la meva assignatura l'anomenaven 'assignatura feble', junt amb la de religió i música ... i treballs manuals o artística" (entrevista 6, 15-20).

D'altra banda, els alumnes i alumnes:

> "Vaja porqueria d'E.F., quina porqueria la senyoreta de gimnàstica, jo no vull que vingui aquesta, jo m'estimo més l'altra, encara que no vam fer res però almenys ens deixava jugar al futbol! (entrevista 1, 574-580).
> "Encara està presa com una mica 'maria' però espero que a poc a poc es vagi prenent amb més força. Per part dels alumnes primer, que se la prenen com a esbarjo i pels professors una mica també, depenent dels col·legis" (entrevista 5, 61-68).

D'altra banda, l'equip directiu:

> "No respecten la LOGSE perquè he estat donant a tots els cursos hora i mitja de classe a la setmana quan es recomana dos i tres i a més a més en sessions de quaranta-cinc minuts" (entrevista 2, 18-24).
> "Respecte al col·legi jo crec que cal prendre-s'ho més seriosament al professor d'E.F." (entrevista 1, 89-91).

Finalment, els pares:

> "Amb els pares potser, una vegada o dos que hagi vingut però vaja molt ..., que hagi vingut a preguntar que si el seu fill arribava amb el xandall sempre trencat a casa, que jo els feia arrossegar per allà per la pista, però aquestes ximpleries venien a preguntar, però a l'hora de la veritat no els importava" (entrevista 3, 455-465).

Satisfaccions pel que fa al rol de l'Educació Física

Segons les declaracions dels mestres, el paper del mestre especialista en Educació Física es va acceptant:

"El rol del mestre d'Educació Física a l'actualitat jo crec que el veu bé la societat sencera que hi hagi un mestre especialista als col·legis per als seus fills" (entrevista 3, 28-34).

Hi ha mestres que assumeixen que amb la seva bona labor, la mentalitat dels companys i alumnes pot canviar positivament:

"I penso que la seva mentalitat ha canviat" (entrevista 1, 107-108).

"Quan tenen un professor que es vesteix també amb xandall i que veuen que es preocupa més que el que tenien fa uns anys perquè no era especialista, es motiven més" (entrevista 3, 117-122).

Segona fase: curs de formació

La segona part de l'esmentada investigació va consistir en un curs de formació on es debatien temes a través d'un grup de discussió de 10 mestres d'Educació Física moderats per un professor universitari. El curs va constar de 8 sessions i a la primera d'elles es va desenvolupar el problema de la valoració de l'Educació Física i els seus docents.

La primera sessió va tractar el tema del rol d'aquesta assignatura i dels docents. Després de les presentacions, el moderador va començar la sessió llançant la primera qüestió que va ser el paper que juga l'Educació Física en l'actualitat en l'activitat docent. Els comentaris dels participants denunciaven situacions que mostraven un estatus molt baix d'aquesta àrea de coneixement que confirmen autors com Sparkes (1993), Schempp (1993) o García Ruso (1993). Igualment, Plana (1992, p.58) considera que la percepció de "companys, pares i institucions respecte d'aquesta assignatura és diferent a les altres", principalment perquè la desconeixen.

Aquests problemes comencen per l'Administració degut a la falta d'instal·lacions i material. Alguns comentaris dels mestres participants en el curs van ser:

"No tenim material, no tenim taula, no tenim cadira, no tenim un lloc on ... aleshores, si jo no tinc una caixa on ficar un cronòmetre amb la seva clau, a la setmana següent em roben el cronòmetre, o me'l prenen, o el perdo, és a dir, que les coses han de començar per l'administració (...) però l'administració no recolza mai" (sessió 1, subjecte 1, intervenció 5).

"De veritat m'està condicionant molt com dono la classe, i m'està condicionant molt el fet de no tenir material, on poder donar la classe i el nombre d'hores que doni i tot això" (sessió 1, subjecte 1, intervenció 9).

També es queixen que només hi hagi un mestre especialista en cada centre i culpen a l'Administració el fet que les substitucions les acostumen a realitzar el mestre d'Educació Física en lloc de contractar a altres:

"A nivell administratiu nul completament, fins el punt que poden treure'ns les places d'educació física i posar-nos a substituir, per començar amb això ho dic tot" (sessió 1, subjecte 1, intervenció 2).

Alguns mestres critiquen, a nivell general, l'excessiva paperassa que obliguen a realitzar als col·legis i a cada professor, així com el fet que els cursos de perfeccionament no siguin en horari de treball i pagats:

"Que caldria lluitar per suprimir tota aquesta burocràcia, i dedicar-nos a l'escola, perquè som mestres, no som secretaris" (sessió 1, subjecte 4, intervenció 8).

"Jo he treballat en una empresa i els cursets que fèiem era amb totes les despeses pagades i en horari de treball, però aquí ... ". (sessió 1, subjecte 6, intervenció 7).

Respecte a l'equip directiu, hi ha queixes de l'horari, tant perquè no pensen en quins moments del dia l'Educació Física pot ser perjudicial per als alumnes, com el que retallen el nombre d'hores setmanals:

"Quan volen ens posen classe d'educació física per la tarda a les tres i mitja quan ells saben a més a més que no es pot donar una classe a aquella hora (...). Hi ha casos en què ens donen una hora en un nivell quart o cinquè, i es queden tan tranquils" (sessió 1, subjecte 1, intervenció 2).

"Quan van elaborar l'horari, aleshores van aprofitar que jo no hi era i van posar l'educació física a darrera hora del matí i jo treballava en una pista que no tenia ni una sola ombra" (sessió 1, subjecte 2, intervenció 1).

"És que fan els horaris ... col·loquen primer totes les altres assignatures i els forats... per a l'E.F." (sessió 1, subjecte 2, intervenció 2).

Dels companys, asseguren que la majoria no la valoren perquè creuen que l'especialista fa a les classes d'Educació Física el que ells han fet com a tutors, és a dir, res, com si fos l'esbarjo:

"Ningú canvia la seva pell per tu, perquè diuen "al pati s'està molt malament", però tampoc et consideren perquè pensen que estàs perdent el temps" (sessió 1, subjecte 4, intervenció 1).

"És lamentable que un professor de socials, de matemàtiques no hagi de demostrar res, i potser és un petard, però no ha de demostrar-te res i les seves 4 o 6 hores i el seu examen són sagrats, ara els teus no" (sessió 1, subjecte 4, intervenció 2).

Una de les causes que es van extreure d'aquest problema va ser la deficient i heterogènia formació que han rebut els docents durant moltes dècades:

"Jo a magisteri no vaig fer ni un dia, només que anàvem a la Ciutat Esportiva, un cop per trimestre, a fer-nos les proves d'avaluació, però no vam fer mai E.F." (sessió 1, subjecte 2, intervenció 4).

Algun mestre va comentar que han vist professors que castiguen sense Educació Física a nens que es porten malament a l'aula. Què passaria si fos al revés? També van explicar que alguns companys no consideren la pista poliesportiva o el gimnàs com l'aula d'Educació Física i la utilitzen, enfrontant-se al mestre especialista:

"A nivell de companys, més o menys és igual, se m'ha donat moltes vegades el cas de dir-me un professor: "escolta, aquest nen no ha anat a educació física perquè l'he deixat castigat" i he tingut una baralla amb ell, he tingut unes paraules, "què t'has pensat que és la meva classe, tu no pots treure'm un nen perquè tu l'hagis castigat, tu el castigues a les teves hores, a les teves classes" (sessió 1, subjecte 1, intervenció 2).

Dels alumnes, el major problema és la falta d'hàbits perquè la majoria dels tutors utilitzen les hores d'Educació Física com a esbarjo. Faucette *et al*. (1990) confirmen aquesta excessiva llibertat que els mestres no especialistes acostumen a donar a les seves classes. Els alumnes arriben a aquesta com si fos l'esbarjo i solament volen jugar al futbol o al baló-tir:

"Perquè hi ha alguns alumnes que solament volen jugar al futbol i com no juguin al futbol és que t'amarguen" (sessió 1, subjecte 6, intervenció 1).

Els alumnes s'atreveixen a proposar-li al professor el que ha de fer, una cosa impensable en altres assignatures:

"Mestre, avui què farem, avui jugarem, no?, ja t'estan dient el que has de fer" (sessió 1, subjecte 6, intervenció 1).

Per a Sheehy (1994) la percepció dels pares cap a l'Educació Física és menor que cap a altres assignatures. Una de les causes pot ser el record del que ells han fet. La influència de tots aquests elements fa que el nen associï aquesta assignatura amb una "maria":

"Si l'E.F. és com una maria" (sessió 1, subjecte 10, intervenció 1).

L'escàs interès dels pares ho demostra el que no parlaran amb el mestre d'Educació Física, probablement perquè ni miren les notes d'aquesta assignatura:

"Poses les teves notes d'educació física i veus que els pares, encara que tu els suspenguis, no els importa" (sessió 1, subjecte 10, intervenció 1).

El to va arribar a ser massa derrotista i alguns mestres van voler puntualitzar que no tot era negatiu en tots els col·legis:

"Els horaris sí que m'els van posar bé" (sessió 1, subjecte 7, intervenció 2).

"L'educació física ha canviat molt a primària, i ha canviat molt pels mestres que estem donant classes d'educació física i aguantant aquí el tipus, és a dir, que abans l'educació física era jugar un partit de futbol i les nenes a la pilota tir, i això estic parlant d'abans, de fa 10 anys, i l'educació física ara ha canviat" (sessió 1, subjecte 1, intervenció 3).

"Als quatre col·legis en què he estat fent educació física, m'han tractat molt bé, m'han donat tota la facilitat del món i m'han donat una importància com a un altre qualsevol" (sessió 1, subjecte 4, intervenció 2).

A la segona part de la sessió van anar sorgint les possibles solucions al problema del baix estatus de l'Educació Física. Ennis (1995) afirma que quan un professor creu en el valor del seu treball, acaba aconseguint els seus objectius. En aquest sentit, va ser unànime la proposta de guanyar-se el respecte amb el treball personal. A cada centre un mestre d'Educació Física pot anar guanyant prestigi de companys, equip directiu i alumnes si demostra que aquesta assignatura requereix treball, preparació i serietat:

"Ara la gent que es considera preparada ha de guanyar-se el respecte dels altres, sortosament o malauradament. Aleshores l'únic que has de fer en endavant és guanyar-te el respecte a la pista com es diu: amb la suor del teu front" (sessió 1, subjecte 4, intervenció 1).

Una altra petició d'alguns mestres és aconseguir que l'Educació Física sigui més important als primers cursos de primària. Això es pot aconseguir amb escrits a l'Administració o entrevistes amb inspectors. Al centre demanant el suport a l'equip directiu, oferint-se a impartir aquells cursos o assessorant als tutors.

Una altra possibilitat de millora esmentada és garantir la formació permanent dels professors d'Educació Física, apuntant-se a cursos i organitzant o participant en activitats grupals, i fer-les públiques perquè la mentalitat vagi canviant.

Encara que és polèmic i motiu de debat, va haver-hi mestres que van defensar realitzar una avaluació exigent a l'alumne per guanyar-se el respecte:

"Aleshores, jo crec que una de les coses que nosaltres hem de valorar més és fer veure als nens que l'assignatura es suspèn i al setembre jo faig exàmens també" (sessió 1, subjecte 4, intervenció 4).

També es va comentar la possibilitat que els alumnes portessin material de casa com fan amb els llibres o hi ha qui s'atreveix a demanar diners per comprar-lo, igual que es demana per a treballs manuals:

Problemes exposats	De l'Administració	• Falta d'instal·lacions i material. • Només hi ha un mestre d'E.F. per centre de Primària, quan hi hauria d'haver-ne més. • Les substitucions les acostuma a realitzar el mestre d'E.F. en lloc de contractar a d'altres.
	De l'equip directiu	• Els horaris els fan sense pensar que l'E.F. necessita unes hores especials. • No consideren a l'E.F. com una matèria important, donant prioritat d'hores, diners, etc. a d'altres.
	Dels companys	• La majoria no la valoren, perquè creuen que l'especialista fa a les classes d'E.F. el que ells han fet com a tutors, és a dir, utilitzar-les com si fos l'esbarjo. • S'han vist professors que castiguen sense E.F. a nens que es porten malament a l'aula ¿què passaria si fos al revés? • La pista poliesportiva o el gimnàs no és considerada com a aula.
	Dels alumnes	• El major problema és la falta d'hàbits perquè la majoria dels alumnes arriben a classe d'E.F. com si fos l'esbarjo i solament volen jugar al futbol o al baló-tir. • La influència social dels pares i mestres fa que el nen associï aquesta assignatura amb una "maria".
	Dels pares	• No la valoren perquè tenen el record del que ells han fet. • No miren les notes d'E.F. que siguin bones o dolentes. • No parlaran amb el mestre d'E.F. per preguntar com va el seu fill en aquesta assignatura.
Propostes de millora	Guanyar-se el respecte amb el treball personal	A cada centre un mestre d'E.F. pot anar guanyat prestigi de companys, equip directiu i alumnes si demostra que aquesta assignatura requereix treball, preparació i serietat.
	Demanar que l'E.F. als primers cursos de primària sigui més important	• A l'Administració a través de les memòries, escrits, entrevistes amb inspectors, denúncies, etc. • Al centre a través d'informacions i sol·licituds de suport a l'equip directiu o assessorament als companys-tutors que donen E.F.
	Garantir la formació permanent dels mestres	• Apuntar-se a cursos, congressos, etc. perquè l'Administració i el centre vegin que ens seguim formant amb gran interès. • Organitzar i participar en activitats grupals i fer-les públiques perquè l'opinió de l'Administració i dels pares vagi canviant.

Taula 1. Conclusions del curs en relació amb l'estatus de l'Educació Física.

> "Em donen pressupost, però no és suficient i com els nens es gasten tres mil pessetes de material de treballs manuals, doncs aquest any costa vint duros més" (sessió 1, subjecte 4, intervenció 11).

A la taula 1, presentem les conclusions del curs amb relació a l'estatus de l'Educació Física.

Conclusions

El paper de l'Educació Física als centres segueix sent secundari, tal i com afirmen els mestres especialistes a totes les entrevistes. Tant els companys, alumnes, equips directius i pares han donat mostres del baix estatus que segueix tenint aquesta àrea de coneixement com confirmen Plana (1992, p.58) o García Ruso (1997, p.167).

A la investigació a què hem fet referència ens trobem que a més a més dels problemes als quals s'enfronten professors principiants d'altres assignatures, els especialistes d'Educació Física es troben amb una valoració molt baixa de la matèria que imparteixen, i això té influència a l'ensenyament d'aquesta àrea de coneixement. Les repercussions van des de l'escassetat d'instal·lacions o material, fins el nombre d'hores o l'actitud dels alumnes cap a la nostra assignatura.

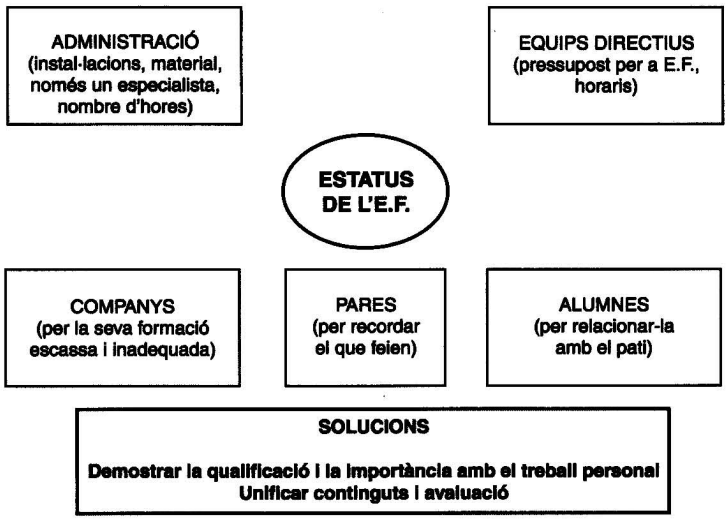
A nivell quantitatiu, en l'Inventari de Problemes el 32 "*trobar indiferència dels pares cap a la matèria*", va ser el quart més problemàtic. A més a més, d'altres ítems relacionats amb la valoració de l'assignatura com els equipaments o el nombre d'hores també van obtenir resultats molt alts.

A nivell qualitatiu, aquesta situació va ser analitzada en profunditat a la primera sessió del curs, que va estar dedicada a aquest tema. Es va criticar a l'Administració per l'escassetat d'instal·lacions i material, perquè solament hi ha un especialista per centre i perquè permet que el primer que faci substitucions sigui el d'Educació Física. Es van queixar d'alguns equips directius per l'escàs pressupost i els inadequats horaris. Els companys no valoren aquesta assignatura entre altres causes per l'escassa i inadequada formació que ells han rebut (Pascual, 1997). Els pares tampoc la valoren (Sheehy, 1994) probablement perquè recorden el que ells han fet en aquesta assignatura. Finalment, als alumnes, encara que els encanta l'Educació Física la relacionen amb l'esbarjo i la consideren una "maria" per la influència de tots aquests elements (gràfic 2).

Aquesta desafortunada situació no és exclusiva del nostre context com ho demostren les investigacions de Sparkes *et al.* (1993), Schempp (1993), Pinkham (1994), Cutforth (1995) o Smyth (1995). El desconeixement d'aquesta ciència explica, segons Templin *et al.* (1994) o Pascual (1997), la marginalitat de l'Educació Física en contrast amb la importància social de l'esport.

Malgrat tot, el paper del mestre especialista en Educació Física es va acceptant. En el curs es va acceptar unànimament que amb una bona feina, la mentalitat dels companys i alumnes pot anar canviant positivament. Alguns mestres d'Educació Física consideren que estan ben vistos gràcies al seu treball i a la seva forma de ser i aquest pot ser el primer pas perquè l'assignatura aconsegueixi la valoració social que es mereix. Serveixi com a exemple la investigació de Cutforth (1995) que mostra la labor seriosa i disciplinada d'una professora d'Educació Física que aconsegueix una important percepció dels alumnes i del seu entorn escolar. Pascual (1997) afegeix que és necessari posar-nos d'acord sobre els continguts, sobre l'avaluació i convèncer, com afirma Kirk (1990), del valor educatiu d'aquesta àrea de coneixement.

Compartim l'opinió dels autors que defensen l'Educació Física com una assignatura indispensable en un sistema educatiu equilibrat. Tots els docents d'aquesta àrea de coneixement hem d'ajuntar forces perquè l'estatus social de la nostra assignatura millori. Coincidim, per tant, amb Kirk (1990, p.167) quan afirma que "*primer hem de creure en nosaltres mateixos i en el valor de la nostra assignatura, no com un acte de fe, sinó a través de la nostra pròpia consciència i el nostre judici fonamentat. Això es converteix en el desafiament i el camí del futur per a l'Educació Física*".



Gràfic 2. Conclusions sobre l'estatus de l'E.F.

Bibliografia

ARNOLD, P. J. (1990), *Educación física, movimiento y currículum*. M.E.C. i Morata. Madrid.

BAIN, L. L. (1990), Physical education teacher education. Dins *Handbook of Research on Teacher Education. A projet of the Association of Teacher Educators*. Macmillan Publishing Company. Nova York; pàg. 757-781.

BORES, N.; CASTILLO, J.; DÍAZ, B. i MARTÍNEZ, L. (1994), Análisis de las concepciones de E.F. de los alumnos como instrumento para transformar la práctica docente. Dins Romero, S. (coord.) *Didáctica de la Educación Física: Diseños Curriculares en Primaria*. Wanceulen. Sevilla.

CAGIGAL, J. M.ª (1979), *Cultura intelectual y cultura física*. Kapelusz. Buenos Aires.

CONTRERAS, O. (1996), El lugar de la Educación Física en el currículum escolar. Dins Romero, C.; Linares, D.; De la Torre, E. *Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la educación física escolar*. PROMECO. Universidad de Granada.

CUTFORTH, N.J. (1995), Gym's Work Too! Obtaining Respect for Physical Education in an Urban Elementary School. Paper presented at the annual meeting of the *A.E.R.A.*, San Francisco.

ENNIS, C. D. (1995), Changes in Context that Influence Changes in Teachers' Educational Beliefs. Paper presented at the annual meeting of the *A.E.R.A.* San Francisco.

FAUCETTE, N; MCKENZIE, T. L. & PATTERSON, P. (1990), Descriptive Analysis of Nonspecialist Elementary Physical Education Teachers' Curricular Choices and Class Organization. *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 9, núm. 3, pàg. 284-293.

FRAILE, A. (1995), *El maestro de educación física y su cambio profesional*. Amarú. Salamanca.

GARCÍA RUSO, H. M.ª (1993a), *La formación del profesorado de Educación Física: Una propuesta de currículum basada en la reflexión en la acción*. Servei de Publicacions de la Universidad de Santiago.

GARCÍA RUSO, H. M.ª (1994), Consideraciones acerca de un modelo de reflexión-acción aplicable a la formación de profesorado de Educación Física. Dins Romero, S. (coord.) *Didáctica de la Educación Física: Diseños Curriculares en Primaria*. Wanceulen. Sevilla, pàg. 155-166.

GARCÍA RUSO, H. M.ª (1997), *La formación del profesorado de Educación Física: problemas y expectativas*. INDE. Barcelona.

GARROTE, N. (1993), Educación Física y su contexto. Dins Martínez, V. (Coord.). *La Educación Física Primaria. Reforma, 6 a 12 años. Vol.I*. Paidotribo. Barcelona.

KIRK, D. (1990), *Educación Física y Currículum*. Servei de Publicacions. Universitat de València.

MACDONALD, D. (1995), The role of proletarianization in physical education teacher attrition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 66, núm. 2, pàg. 129-141.

MARCELO, C. (1992), *Aprender a enseñar: un estudio sobre el proceso de socialización de profesores principiantes*. C.I.D.E. Madrid.

PASCUAL, C. (1997), Análisis contextual de la formación del profesorado en Educación Física. *Revista de Educación*, núm. 304, pàg. 161-178.

PINKHAM, K. M. (1994), The School as a Workplace: The Perspective of Secundary School Physical Educators. Paper presented at the annual meeting of the *A.E.R.A.*, Nova Orleans.

PLANA, C. (1992), El rol del profesor de Educación Física. *Apunts: Educació Física i Esports*, núm. 30. INEFC, pàg. 58-63.

SÁENZ-LÓPEZ, P. (1998), La formación del maestro principiante especialista en Educación Física. Tesi Doctoral. Universidad de Sevilla.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996), *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Gymnos. Madrid.

SCHEMPP, P. G. (1993), Constructing Professional Knowledge: A Case Study of an Experienced High School Teacher. *Journal of Teaching in Physical Education*, núm. 13, pàg. 3-25. Human Kinetics Publishers, INC.

SHEEHY, D.A. (1994), The Influence of School-Home Comunication Patterns on Parental Perceptions of Physical Education. Roundtable. Paper Presented at the annual meeting of the *A.E.R.A.* Nova Orleans.

SMYTH, D.M. (1995), First-Year Physical Education Teachers' Perceptions of Their Workplace. *Journal of Teaching in Physical Education*, núm. 14, pàg. 198-214. Human Kinetics Publishers. INC.

SPARKES, A. (1993), Problemas éticos en la investigación de paradigmas alternativos: de la dinámica del compromiso a la política de la representación. Dins Barbero, J.I. (Coord.). *II encuentro UNISPORT sobre sociología deportiva*. Investigación alternativa en E.F. UNISPORT. Málaga, pàg. 73-92.

SPARKES, A.; SCHEMP, P. G. & TEMPLIN T. J. (1993), Exploring Dimensions of Marginality: Reflecting on the Life Histories of Physical Education Teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 12, pàg. 386-398. Human Kinetics Publishers, INC.

TEMPLIM, T. J.; SPARKES, A.; GRANT, B. & SCHEMPP, P. (1994), Matching the Self: the Paradoxical Case and Life History of a Late Career Teacher/Coach. *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 13, núm. 3, pàg. 274-294. Human Kinetics Publishers, INC.

WEST, D.A. (1994). La naturaleza del conocimiento en la pedagogía del deporte: una réplica a Schempp. *Revista de Educación Física*, núm. 54, pàg. 29-33, Biodecanto S.L., La Corunya.

ANNEX:
Inventari de Problemes

K. Jordell (traducció i primera adaptació per Carlos Marcelo García;
adaptació a professors d'Educació Física per Pedro Sáenz-López Buñuel i José Mª Rodríguez López)

La recent creació de l'especialitat d'Educació Física, en la Titulació de Mestre, i de les Oposicions específiques a l'ensenyament públic, obre nous camins en la formació inicial, dins les actuals Facultats d'Educació.
El nostre interès se centra en estudiar els problemes que troben els Mestres Especialistes en E.F. en els seus primers anys de docència. L'objectiu que perseguim és que les conclusions que puguem treure serveixin per fer més pràctics i realistes els coneixements que s'imparteixen durant la formació del mestre d'E.F.
Agraïm anticipadament que ens dediqui una mica del seu temps, i li preguem ens torni el qüestionari, al més aviat possible, utilitzant el sobre que li adjuntem.

INDICACIONS GENERALS

El Qüestionari (I.S.E.) conté 75 declaracions que es refereixen a aspectes de l'activitat del professor. Li demanem que LLEGEIXI DETINGUDAMENT cada una d'aquestes situacions. A continuació respongui, SEGONS LA SEVA PRÒPIA EXPERIÈNCIA PERSONAL, de quina manera cada una de les situacions HA REPRESENTAT UN PROBLEMA DURANT EL SEU PRIMER ANY D'EXPERIÈNCIA DOCENT.

Cada declaració té cinc possibles respostes:

1. No representa ni ha representat CAP PROBLEMA.
2. Representa o ha representat ALGUN PROBLEMA.
3. Representa o ha representat un CONSIDERABLE PROBLEMA.
4. Representa o ha representat un GRAN PROBLEMA.
5. Aquest problema no és rellevant per al nivell educatiu en què ensenyo.

Escrigui la seva opinió marcant una X a la resposta que ha seleccionat.

Gràcies per la seva col·laboració

DADES PRÈVIES

- **ASSENYALI AMB UNA "X" EL NIVELL D'ENSENYAMENT QUE IMPARTEIX ACTUALMENT**
  - ☐ 1r cicle de primària (6-8 anys).....
  - ☐ 2n cicle de primària (8-10 anys)....
  - ☐ 3r cicle de primària (10-12 anys)...
  - ☐ Cicle superior EGB (11-14 anys).....

- QUANTS ANYS PORTA A L'ENSENYAMENT? (Assenyali amb una X en cada àmbit, i el nombre total d'anys, al final).

ANYS	0-1	1-3	3-5	MÉS DE 5
A la privada				
A la pública d'interí				
A la pública de funcionari				
TOTAL D'ANYS				

- **INDIQUI L'EDAT QUE TÉ ACTUALMENT:**

- **ASSENYALI AMB UNA "X" EL SEXE:** ☐ Home ☐ Dona

- **ASSENYALI AMB UNA "X" LA/LES TITULACIÓ/ONS QUE POSEEIX**
  - ☐ Mestre especialista en E.F.....
  - ☐ Mestre especialista en altres especialitats .....
  - ☐ D'altres titulacions (indicar): .....

- **TÉ EXPERIÈNCIA EN EL CAMP DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU?** ☐ SÍ ☐ NO

- **SI HA CONTESTAT AFIRMATIVAMENT, A QUIN/S ESPORT/S? INDIQUI'LS**

- **SEGUEIXI RESPONENT, SI ÉS EL CAS, ¿QUANTS ANYS HA ENTRENAT A EQUIPS O ESCOLES ESPORTIVES? ASSENYALI AMB UNA "X".**
  - ☐ 0-1 ANY
  - ☐ 1-3 ANYS
  - ☐ 3-5 ANYS
  - ☐ MÉS DE 5 ANYS

DECLARACIONS	1 No ha representat CAP PROBLEMA	2 Ha representat ALGUN PROBLEMA	3 Ha representat un CONSIDERABLE PROBLEMA	4 Ha representat un GRAN PROBLEMA	5 Aquest problema NO ÉS RELLEVANT
1. Mantenir un adequat control de la classe.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Organitzar les activitats físiques proposades a classe.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Motivar als alumnes en els exercicis o jocs proposats.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Donar la informació inicial de les activitats físiques a realitzar a classe.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Introduir noves activitats d'ensenyament-aprenentatge.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Tractar als alumnes de forma diferenciada i individualitzada.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Ser creatiu en ensenyar.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Oferir coneixement de resultats (feed-back) als alumnes, sobre la realització de les tasques motores.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Conèixer el nivell inicial del qual parteixen els alumnes.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Conèixer a quin nivell presentar les tasques motores que han d'aprendre.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Saber en quin contingut/s fer insistència.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Estar pressionat pel temps en què cal cobrir els continguts.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Decidir quant contingut desenvolupar.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Programar una sessió.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Programar per a un període de temps més prolongat (quinzena, mes, any).	☐	☐	☐	☐	☐
16. Dissenyar activitats físiques adequades per desenvolupar els objectius/continguts proposats.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Utilitzar mitjans d'ensenyament generals (diapositives, video, diaris...).	☐	☐	☐	☐	☐
18. Utilitzar mitjans d'ensenyament específics (pilotes, cèrcols, cordes, piques, màrfegues, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐
19. No tenir suficient coneixement de la/es assignatura/es que ensenyo.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Elegir i/o elaborar instruments d'avaluació (test, quadern de l'alumne, llistes de verificació, fulls d'observació, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐
21. Avaluar el nivell d'aprenentatge dels alumnes.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Conèixer si el meu ensenyament és eficaç.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Definir el meu paper com a professor d'E.F.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Saber si agrado als alumnes.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Establir contacte personal amb els alumnes.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Haver de ser més estricte amb els alumnes del que m'agradaria.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Trobar rebuig per part dels alumnes quan porto a terme mètodes d'ensenyament que no estan acostumats a utilitzar.	☐	☐	☐	☐	☐
28. No tenir suficient temps lliure per dedicar i conèixer als alumnes.	☐	☐	☐	☐	☐
29. Problemes de disciplina amb alumnes/grups d'alumnes.	☐	☐	☐	☐	☐
30. No tenir suficient informació sobre els alumnes i el seu ambient familiar.	☐	☐	☐	☐	☐
31. Organitzar als alumnes en grups homogenis per treballar simultàniament amb diferents nivells de dificultat.	☐	☐	☐	☐	☐
32. Trobar indiferència dels pares cap a la matèria.	☐	☐	☐	☐	☐
33. Trobar resistència o escepticisme en els pares quan s'intenta portar a terme nous mètodes d'ensenyament d'educació física.	☐	☐	☐	☐	☐
34. Desacords en les relacions amb els pares.	☐	☐	☐	☐	☐
35. Cooperar amb els companys.	☐	☐	☐	☐	☐
36. Tenir l'oportunitat/temps per parlar amb els companys.	☐	☐	☐	☐	☐
37. Sentir-me poc integrat en l'escola i entre els companys.	☐	☐	☐	☐	☐
38. Desacords amb els companys.	☐	☐	☐	☐	☐
39. Tenir suficient informació sobre com localitzar materials específics per a l'àrea d'educació física.	☐	☐	☐	☐	☐
40. Tenir suficient informació sobre les normes i rutines de l'escola.	☐	☐	☐	☐	☐

DECLARACIONS	1 No ha representat CAP PROBLEMA	2 Ha representat ALGUN PROBLEMA	3 Ha representat un CONSIDERABLE PROBLEMA	4 Ha representat un GRAN PROBLEMA	5 Aquest problema NO ÉS RELLEVANT
41. Despertar escepticisme o resistència en els companys o en l'equip directiu quan intento desenvolupar nous mètodes d'ensenyament d'E. F.	☐	☐	☐	☐	☐
42. Haver trobat condicions de treball més difícils que d'altres professors en l'escola (classes més nombroses, pitjors, una major càrrega docent).	☐	☐	☐	☐	☐
43. Desacord en les relacions amb l'equip directiu del centre.	☐	☐	☐	☐	☐
44. Escassetat de materials específics d'educació física a l'escola.	☐	☐	☐	☐	☐
45. Elevat nombre d'alumnes a classe.	☐	☐	☐	☐	☐
46. Escassetat d'espais i zones de treball personal a l'escola.	☐	☐	☐	☐	☐
47. Trobar temps per elaborar i preparar materials.	☐	☐	☐	☐	☐
48. Trobar temps per llegir llibres i revistes professionals.	☐	☐	☐	☐	☐
49. Trobar temps per estar amb la família i amics.	☐	☐	☐	☐	☐
50. Mantenir la meva vida privada apartada de l'escola.	☐	☐	☐	☐	☐
51. Distància de l'escola respecte del meu domicili.	☐	☐	☐	☐	☐
52. Establir relacions noves a l'entorn de l'escola.	☐	☐	☐	☐	☐
53. Limitacions de la localitat (absència de camp, parcs, poliesportius, etc.) per organitzar activitats fisicoesportives fora de l'Escola (senderisme, cross, orientació, atletisme, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐
54. Qualitat de l'allotjament.	☐	☐	☐	☐	☐
55. Estar preocupat amb l'ensenyament diari.	☐	☐	☐	☐	☐
56. Decidir quins aspectes avaluar (coneixements teòrics, participació, motivació, qualitats físiques, qualitats perceptivomotores, habilitats específiques, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐
57. Escassetat d'instal·lacions adequades, al centre, per impartir l'ensenyament en Educació Física.	☐	☐	☐	☐	☐
58. Aconseguir que el temps de participació motora individual dels alumnes (temps de compromís motor) en una sessió sigui alt.	☐	☐	☐	☐	☐
59. Posar en pràctica les orientacions metodològiques per a primària (mètodes globals, creatius, que fomentin la resolució de problemes, d'alta participació cognitiva).	☐	☐	☐	☐	☐
60. Utilitzar i omplir les proves d'avaluació motora (test, fulls d'observació).	☐	☐	☐	☐	☐
61. Transformar les dades recollides en una adequada qualificació final numèrica.	☐	☐	☐	☐	☐
62. Manca d'espai adequat per a guardar el material específic.	☐	☐	☐	☐	☐
63. Aconseguir individualitzar en el procés d'ensenyament-aprenentatge.	☐	☐	☐	☐	☐
64. Trobar temps per organitzar activitats fisicoesportives extraescolars.	☐	☐	☐	☐	☐
65. Formar grups o equips dintre de cada classe per participar en jocs col·lectius de cooperació o competició.	☐	☐	☐	☐	☐
66. Trobar indiferència dels companys cap a l'assignatura d'E.F.	☐	☐	☐	☐	☐
67. Impartir una altra assignatura que no sigui E.F.	☐	☐	☐	☐	☐
68. Trobar indiferència de l'equip directiu cap a l'assignatura d'E.F.	☐	☐	☐	☐	☐
69. Escàs nombre d'hores setmanals d'E.F. amb cada curs.	☐	☐	☐	☐	☐
70. Estar satisfet amb la formació específica en E.F. rebuda durant la carrera.	☐	☐	☐	☐	☐
71. Participació en claustres o consells escolars.	☐	☐	☐	☐	☐
72. Treball en equip en les reunions de cicle o amb companys d'E.F.	☐	☐	☐	☐	☐
73. Trobar indiferència cap a l'E.F. per part dels alumnes.	☐	☐	☐	☐	☐
74. Treball a classe d'E.F. amb alumnes amb necessitats educatives especials.	☐	☐	☐	☐	☐
75. Facilitat per a formació permanent a través dels CEPs, seminaris, suport mutu de companys, etc.	☐	☐	☐	☐	☐

El bàsquet: aportacions als objectius generals de l'Educació Física a Primària

María José Girela Rejón
Elisa Torre Ramos
David Cárdenas Vélez
Llicenciats en Educació física
Departament d'Educació Física i Esportiva
Universidad de Granada

José Castro Piñero
Llicenciat en Educació física
Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal
Universidad de Cádiz

Paraules clau

bàsquet, educació, reforma, esport

Resum

Fins fa poc temps, els programes d'Educació Física estaven constituïts quasi exclusivament per continguts de caràcter esportiu, en els quals es primava el rendiment i l'eficàcia (*producte*).

En un segon moment es passa a una programació oberta que es preocupa més pel *procés* pel qual passa l'alumne, que pels resultats que s'aconsegueixen al final.

Aquesta nova forma d'entendre el currículum d'Educació Física porta a l'esport a una situació de desavantatge i discriminació respecte a altres activitats físiques ja que no se li reconeix la capacitat de contribuir positivament a la consecució de les finalitats educatives que propugna la *reforma*.

El nostre propòsit és demostrar la validesa educativa de l'esport, i a través d'ella arribar a una posició intermèdia en la qual *procés* i *producte* siguin compatibles.

Estem segurs que l'esport pot ser un mitjà adequat per assolir els objectius generals de l'àrea d'Educació Física en l'Educació Primària. Per a això hem escollit un esport, el bàsquet, i oferim unes activitats per a cada un dels objectius d'aquest cicle.

Abstract

Until only a short time ago, physical education programmes were almost exclusively made up of contents of a sporting character in which performance and efficiency (product) took the prize. Later we went on to an open programme in which we were more concerned with the process through which the student passed than with the final results achieved. This new way of understanding the Physical Education curriculum leads the sport into a situation of disadvantage and discrimination with respect to other physical activities as there is no recognition of the capacity for a positive contribution to the acquisition of the educative objects proposed by Reform. Our object is to show the educative value of sport and through this arrive at an intermediate position in which process and product are compatible. We are sure that sport can be an adequate medium to reach the general objectives in the area of PE in junior school education. For this reason, we have chosen a sport, basketball, and we offer some activities for each of the objectives of this cycle.

Introducció

La Reforma del Sistema Educatiu, i en concret el Disseny Curricular Base de Primària proposen una sèrie d'Objectius Generals per a l'Àrea d'Educació Física que en la nostra opinió, poden aconseguir-se utilitzant l'esport (en el nostre cas el bàsquet), com a mitjà educatiu i portant a terme un plantejament preocupat fonamentalment del *procés* pel qual passa l'alumne. Això no vol dir que no ens interessi el rendiment, sinó més aviat que es retarda l'obtenció de resultats.

Un treball d'aquest tipus contribuirà al desenvolupament ple i integral de l'individu, atenent a les necessitats i capacitats de cada una de les estructures de la Personalitat (afectiva, social, cognitiva i motriu), i això assentarà les bases perquè en el futur, el subjecte estigui en condicions d'elegir, tant l'activitat fisicoesportiva a realitzar, com la funció que vol assignar-li a ella (agonística, hedonista, expressiva, catàrtica, etcètera), i haurà desenvolupat les seves capacitats de manera que podrà exigir d'aquestes un rendiment elevat i òptim, sense

que s'hagi perdut de vista, en cap moment, l'última finalitat de l'*educació*.

El treball portat a terme en aquesta etapa serà el puntal que permetrà un major aprofundiment en el coneixement, desenvolupament i pràctica de l'esport en etapes posteriors (Ensenyament Secundari i successives) en les quals està indicat el treball tècnic, tàctic i físic més específic.

A continuació exposem les aportacions que pot fer el bàsquet per a la consecució de cada un dels Objectius Generals de l'Educació Física a Primària.

Aquestes activitats no serien vàlides si són plantejades des d'una perspectiva "tradicional" i irreflexiva. Considerem que és tasca del professorat incitar contínuament a la reflexió i a la valoració del que es fa, que els alumnes comprenguin el sentit de la seva activitat. Per a això és important situar l'esport en el marc de les regles que el regulen, i des d'aquí crear la necessitat de l'aprenentatge tècnic. Tot plegat orientat per principis de varietat, polivalència i participació activa de l'alumne en el procés d'ensenyament-aprenentatge, amb un caràcter eminentment lúdic, fugint de la repetició inconscient i proposant tasques significatives.

Concloem reforçant la nostra idea que l'esport té un lloc dins del Currículum d'Educació Física, que li serà reconegut si demostrem la seva capacitat educativa.

Objectiu 1

Conèixer i valorar el seu cos i l'activitat física com a mitjà per a l'exploració i gaudi de les seves possibilitats motrius, amb relació amb els altres i com a recurs per a organitzar el lleure.

Aportacions del bàsquet

1. Posició i postura adequada a les exigències del joc, amb pilota i sense ella.
   - Posicions interiors ("pivots") o exteriors.
   - Protecció de la pilota d'acord amb la distància de l'oponent.
   - Defensa contra el tir.
   - Posició i postura defensiva en funció de que l'atacant estigui botant, no ho hagi fet encara o que hagi exhaurit l'acció de bot.
   - Posició defensiva en accions de bloqueig directe o indirecte.
   - Posició i postura defensiva d'acord amb la "perillositat" de l'atacant.
   - Recuperació de la posició i postura defensiva després d'haver reaccionat a la finta de l'atacant.
   - Etcètera.
2. Desplaçaments horitzontals (endavant, enrera, lateral), verticals (tir amb salt, rebot, etc.), combinacions de tots dos, arrencades, parades (en un o dos temps, amb peus a la mateixa altura o diferent), canvis de direcció i canvis de ritme (fintes de recepció).
3. Desplaçaments per interceptar la pilota o per realitzar una interposició (bloqueigs).
4. Bot amb i sense desplaçament, amb girs, canvis de direcció.
   - Canvi de direcció botant passant la pilota per davant del cos.
   - Canvi de direcció botant passant la pilota entre les cames.
   - Canvi de direcció botant passant la pilota pel darrera del cos.
   - Canvi de direcció botant, realitzant un gir amb pèrdua momentània de l'orientació corporal respecte a la direcció final d'avançament.
   - Etcètera.
5. Llançament a cistella.
   - Sense salt.
   - Amb salt.
   - En cursa:
     - Impuls d'1 o 2 cames.
     - Coordinació braços-cames natural o antinatural.
     - Transport de la pilota amb una o dues mans.
     - Llançament normal, en safata, en forma de ganxo, cap avall.
     - Modificació del nombre de suports.
     - Des de diferents llocs específics.
     - Realitzant diverses accions durant la fase de vol (canvi d'orientació corporal, etc.).
     - Deixant la pilota per davant del cèrcol o a "cèrcol passat".
     - Encadenament d'accions prèvies (fintes de passi, progressió, tir, etcètera).
6. Maneig de la pilota (bot, canvis de les postures durant l'acció de bot, fer rodar la pilota sobre diferents parts del cos, utilitzar diferents segments corporals per al seu maneig, etc.).
7. Passada amb una o dues mans i amb bot o sense ell.
   - Des del pit.
   - Des de sobre del cap.
   - De beisbol.
   - De ganxo.
   - Mà a mà.
   - Per darrere.
   - Pivotant sobre un peu.
8. Accions de passada-progressió- recepció.
   - Passada-progressió per davant de l'oponent amb o sense finta prèvia.
   - Passada-progressió pel darrera de l'oponent amb o sense finta prèvia.
   - Passada-progressió i allunyament.
   - Passada-progressió i tornada a lloc específic.
9. Desplaçaments coordinats amb trajectòria de pilota, trajectòries d'oponents i companys, per a la realització d'accions de conjunt.
10. Realització d'accions condicionades pel temps.
    - Temps de possessió (30").
    - Temps per passar de pista posterior a pista davantera (10").
    - Temps per realitzar la sacada (5").
    - Temps d'estacionament en zona restringida (jugador en fase d'atac = 3").
    - Temps per passar la pilota quan hi ha gran pressió per part de l'oponent (5").
11. Control de la respiració en fases de gran exigència física i recuperació en períodes de descans (temps mort, sacades, llançament de tirs lliures, període de descans entre el primer i el segon temps del joc, etcètera).

Objectiu 2

Adoptar hàbits d'higiene, d'alimentació, de postures i d'exercici físic, manifestant una actitud responsable cap el seu propi cos i de respecte als altres, relacionant aquests hàbits amb els efectes sobre la salut.

Aportacions del bàsquet

1. Entrenament adequat, sense sobrecàrrega muscular fins haver finalitzat l'ossificació.
2. Treball muscular equilibrat entre segments simètrics.
3. Utilització de sabatilles que no modifiquin el moviment natural de l'articulació (sola baixa, amb espai per allotjar al tendó d'Aquil·les, etcètera).
4. Exposició moderada de les sabatilles al sol per evitar fongs.
5. Ús de peces de roba (samarretes, pantalons ...) de teixits naturals com el cotó.
6. Rehidratació contínua durant l'exercici.
7. Utilització de mitjons sense costures gruixudes per evitar rascades.
8. Treball equilibrat de la musculatura lumbar i abdominal.
9. Treball equilibrat de la musculatura dorsal i pectoral.
10. Treball muscular adequat per evitar la laxitud corporal i afavorir la postura.
11. Treball d'elasticitat, relaxació i mobilitat articular per evitar rigidesa corporal.
12. Afavorir l'alimentació equilibrada, el descans i la rehidratació després de l'exercici.
13. Valorar el benefici d'aquests hàbits sobre l'exercici físic i la salut.
14. Utilització adequada de les instal·lacions i el material.
15. Valoració del procés d'aprenentatge, més que el seu resultat final.
16. Afavorir la participació de tots els alumnes proposant activitats i jocs adaptats a les seves possibilitats.
17. Afavorir actituds de respecte cap als altres fent veure la impossibilitat de desenvolupar el joc sense els altres.

Objectiu 3

Regular i dosificar el seu esforç arribant a un nivell d'autoexigència acord amb les seves possibilitats i la naturalesa de la tasca que es realitza, utilitzant com a criteri fonamental de valoració, aquest esforç i no el resultat obtingut.

Aportacions del bàsquet

1. Valoració inicial i contínua de les capacitats fisicomotores i perceptivomotores.
2. Dosificació de l'esforç en les diferents fases del joc (atac, defensa, períodes de descans, contraatac, etc.).
3. Valoració intel·ligent de les accions a realitzar d'acord amb l'objectiu que es pretén.
4. Escalfament adequat per a respondre a les exigències posteriors del joc.
5. Respectar la fase de tornada a la calma després de l'activitat principal.
6. Valoració tàctica de la conveniència de dividir funcions (rebot ofensiu, balanç defensiu) sense que això suposi l'especialització primerenca per llocs específics, sinó que un moment o altre tots realitzaran totes les tasques.
7. Afavorir i valorar actituds d'esforç i lliurament.
8. Valoració tàctica de la conveniència d'utilitzar diferents estratègies d'atac i defensa, reflexionant sobre les modificacions que això suposarà en l'actuació dels jugadors i en les responsabilitats que han d'assumir.

Objectiu 4

Resoldre problemes que exigeixin el domini de patrons motrius bàsics adequant-se als estímuls perceptius i seleccionant els moviments, prèvia valoració de les seves possibilitats.

Objectiu 5

Utilitzar les seves capacitats físiques bàsiques i destreses motrius i el coneixement de l'estructura i funcionament del cos per a l'activitat física i per a adaptar el moviment a les circumstàncies i condicions de cada situació.

Aportacions del bàsquet

1. Tasques i jocs que impliquen la utilització d'habilitats bàsiques i genèriques.
   - Desplaçaments amb i sense pilota.
   - Parades.
   - Llançaments i recepcions.
   - Salts.
   - Girs.
   - Fintes.
   - Driblatge.
   - Bot, etcètera.
2. Plantejar les tasques de manera que s'involucri la intel·ligència motora, donant dues o més possibilitats d'acció (progressivament), d'acord amb la resposta de l'oponent i en les quals s'empri conscientment el mecanisme de Percepció-Decisió-Execució.
3. Evitar l'automatització irracional d'accions encadenades.
4. Plantejar situacions de joc col·lectiu "semilliure" (es donaran unes regles bàsiques que orientin el joc), valorant i reflexionant sobre la conveniència de portar a terme una o una altra acció individual.
5. Ensenyament-aprenentatge de diferents estratègies de joc.
6. Relacionar les característiques corporals i capacitats fisicomotores amb les destreses motores, fent veure com unes són la base de les altres.

Objectiu 6

Participar en jocs i activitats establint relacions equilibrades i constructives amb els altres, tot evitant la discriminació per característiques personals, sexuals i socials, així com els comportaments agressius i les actituds de rivalitat en les activitats competitives.

Objectiu 7

Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques i esportives i els entorns en què es desenvolupen, tot participant en la seva conservació i millora.

En l'Ensenyament Primari, en què els alumnes tenen una edat compresa entre 6 i 12 anys, ens centrem en el desenvolupament de les capacitats perceptives (percepció del cos, del temps i de l'espai) tractant de crear el suport necessari que ens permetrà introduir el treball específic i tècnic en edats posteriors (Ensenyament secundari). Per tant, proposarem activitats relacionades amb l'ocupació de l'espai, utilització d'aquell espai d'acord amb la situació de companys i oponents, possibilitats i estratègies per obtenir avantatge físic en la utilització de l'espai atenent a les conductes permeses pel reglament, valorant la importància que aquestes variables (temps i espai) tenen de cara a aconseguir avantatge individual i col·lectiu respecte als oponents.

Aportacions del bàsquet

1. Facilitar la comprensió dels elements comuns en diferents esports i el benefici del seu desenvolupament per a l'acompliment d'altres activitats plantejant diversos jocs en què es donin conductes tàctiques similars.
2. Ensenyament-aprenentatge dels mitjans tecnicotàctics col·lectius bàsics en què és evident la necessitat de cooperació amb els companys per aconseguir un objectiu comú mitjançant exercicis bàsics.
   - Passada-desplaçament-recepció.
   - Creació d'espais lliures per desocupació de l'espai ocupat.
   - Fixació de l'imparell.
   - Bloqueigs directes i indirectes.
   - Joc en triangle.
   - Els encreuaments sobre els bloqueigs.
3. Afavorir un treball variat i no especialitzat, valorant les possibilitats d'actuació en un o un altre paper.
4. Afavorir la integració de tots els components del grup proposant activitats adequades a les possibilitats personals, i això suposarà la seva acceptació i el poder evitar les conductes agressives i l'excessiva competitivitat.
5. Promoure actituds de respecte cap als companys, oponents, àrbitre i entrenador (rols pels quals hauran de passar tots els alumnes) així com cap a les seves decisions.
6. Coneixement bàsic del reglament com a element que regula la conducta dels jugadors i les relacions entre tots dos, l'entrenador i l'àrbitre.
7. Analitzar les respostes de companys i oponents davant del plantejament d'una determinada acció, valorant l'encertat de les conductes d'uns i d'altres.
8. Implicar a l'alumne en la creació d'estratègies de joc aplicant els següents principis:
   - Distribució eficaç de l'espai d'acció.
   - Adequació a les capacitats individuals.
   - Donar oportunitats a tots els jugadors.
   - Respectar el plantejament estratègic.
   - Variabilitat i alternança dels mitjans emprats.
   - Coordinació espai-temporal i ús espacial adequat de les interaccions.
   - Diversitat de possibilitats simultànies o successives d'acció final.
   - Acció contínua.
   - Culminació amb llançament òptim.

Objectiu 8

Utilitzar els recursos expressius del cos i del moviment per a comunicar sensacions, idees i estats d'ànim i comprendre missatges expressats d'aquesta manera.

Aportacions del bàsquet

1. Llenguatge corporal com a mitjà de comunicació amb el company.
2. Comprensió del sistema de senyals gestual i sonor emprat en el joc.
3. Utilització d'un sistema de senyals propi que afavoreixi l'estratègia col·lectiva.
4. Ser capaç de "llegir" les intencions de joc, tant dels companys com dels oponents, per poder anticipar la seva acció a la dels anteriors o per establir comunicació amb ells.

Bibliografia

CASTAÑER, M. i CAMERINO, O. (1992), *La educación física en la enseñanza primaria,* INDE, Barcelona.

FLORENCE, J. (1992), *Tareas significativas en E.F. escolar,* INDE, Barcelona.

FOURQUET, J. P. (1990), "Contribución a la investigación didáctica en los deportes colectivos", *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, 5, 23-28.

DEVÍS, J. i PEIRÓ, C. (1992), *Nuevas perspectivas curriculares en E.F. La salud y los juegos modificados*, INDE, Barcelona.

GIRELA, M. J. i TORRE, E. (1990), "Etiopatologías más frecuentes en el ámbito escolar", *Apuntes UNISPORT Andalucía, 241*, UNISPORT, Málaga.

MONNIER, M. (1990), "Método de aprendizaje de la táctica individual y colectiva en baloncesto", *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, 2, 21-31.

NIETO, J. (1993), *Educación Primaria. Pautas para la elaboración del proyecto curricular*, C.C.S. Madrid.

OLIVERA, J. i TICO, J. (1991), "Las cualidades motrices básicas en el jugador de baloncesto moderno", *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. V, 5, 38-46.

PINTOR, D. (1988), *Apuntes de Deportes II: Baloncesto, INEF Granada,* Universidad de Granada, sense publicar, 1988.

– (1989), *Apuntes de Deportes III: Baloncesto, INEF Granada*, Universidad de Granada, sense publicar, 1989.

– (1990), *Apuntes de Aplicación Específica Deportiva I: Baloncesto, INEF Granada,* Universidad de Granada, sense publicar.

– (1991), *Apuntes de Aplicación Específica Deportiva II: Baloncesto, INEF Granada*, Universidad de Granada, sense publicar.

QUEVEDO, L. i SOLÉ, J. (1990); "Baloncesto: Habilidades visuales y su entrenamiento." *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, 6, 9-19.

VACA, M. (1992), "Tratamiento pedagógico de lo corporal en el Diseño Curricular Base del Área de Educación Física", VIII Jornadas Unisport 1992 sobre Educación Física, *Apuntes UNISPORT Andalucía, 241,* UNISPORT Andalucía, Málaga.

VARIOS (1992), *Propuestas de secuencia. Educación Física. Primaria*, MEC & Escuela Española, Madrid.

– (1989), *Diseño Curricular Base. Educación Primaria,* MEC Madrid.

Efectes de la freqüència de gambada en el cost energètic de la cursa

Manuel Lapuente
Salvador Olaso
Assumpta Ensenyat
Alberto García-Fojeda
Alfonso Blanco
Felipe Calvo
INEFC Lleida

Paraules clau

biomecànica, $\dot{V}O_2$, lactat, condició física específica, Fcc, Lcc, eficiència energètica

Abstract

In view of the lack of studies relating Fcc with lactate production and oxygen consumption applied to races at speeds higher than those corresponding to the anaerobic ventilatory threshold (VT2), the present study observed the relationship between some mechanical aspects cyclical movements (speed of the movement, frequency and length of the cycle), with some metabolical and cardiovascular aspects (lactate in the blood after the effort $\dot{V}O_2$ and FC) for a speed of movement equivalent to 90% of individual VMA in women with an average level of training following a regulated and systematical training for at least 2 years. The anthropometrical values (average SD) of the sample are: age 21±4 years; height: 162 ± 6 cm; weight: 50 ± 3 kilos, and a $\dot{V}O_{2max}$ of 64 ± 5 ml O_2/kg/min.

We did three tests on a moving belt with at least 2 days between them, lasting 6 minutes and at 90% of VMA. One with a free chosen frequency of cycle (Fcc), another without an increased Fcc and the last one with a reduced Fcc.

As a conclusion it seems obvious that for a run on the moving belt at 90% of VMA and during 6', small variations (10% in mechanical parameters modify the needs of $\dot{V}O_2$, lactate production and FC for each subject.

Therefore it is possible to attain, using these variations in daily training, specific adaptations going deeper than those obtained only through a work based on the speed of movement.

Resum

Donada la falta d'estudis que relacionen la Fcc amb la producció de lactat i consum d'oxigen aplicats a la cursa a velocitats de desplaçament superiors a les corresponents amb el llindar anaeròbic ventilatori (VT2), es va decidir la realització del present estudi, l'objectiu del qual ha estat observar les relacions que es donen entre alguns aspectes mecànics del desplaçament cíclic (velocitat de desplaçament, freqüència i longitud de cicle), amb alguns aspectes metabòlics i cardiovasculars (lactat en sang post-esforç, $\dot{V}O_2$ i FC), per a una velocitat de desplaçament del 90% de la VMA individual, en dones entrenades de nivell mitjà, que segueixen un entrenament reglat i sistematitzat des de fa almenys 2 anys.

Els valors antropomètrics (mitjana ± SD) de la mostra són: edat 21 ± 4 anys; estatura: 162 ± 6 cm; pes: 50 ± 3 kg, i un $\dot{V}O_{2màx}$ de: 64 ± 5 ml O_2/kg/min.

Es van realitzar tres proves sobre tapís rodant, separades entre si almenys dos dies, d'una durada de sis minuts i al 90% de la VMA. Una es va realitzar amb la freqüència de cicle (Fcc) lliurement escollida, una altra amb Fcc incrementada i la tercera amb la Fcc disminuïda.

Com a conclusió, sembla evident que per a la cursa en tapís rodant al 90% de la VMA i durant 6', les petites variacions (10%) dels paràmetres mecànics modifiquen les necessitats de $\dot{V}O_2$, producció de lactat i FC de cada subjecte.

Per això és possible que, utilitzant aquestes variacions en l'entrenament diari, es puguin aconseguir adaptacions específiques més profundes que les obtingudes només mitjançant el treball basat en la velocitat de desplaçament.

Introducció

En la recerca del màxim potencial de rendiment de l'ésser humà, es desenvolupen noves metodologies i formes d'organització dels exercicis d'entrenament per optimitzar els seus efectes entrenants i individualitzar al màxim les càrregues que se suporten diàriament.

Malgrat que es pot considerar el sistema de l'atletisme com un dels més avançats, en el que a metodologia de l'entrenament es refereix, encara existeixen uns certs aspectes que estan menys estudiats que han de millorar-se i aprofitar-se per entendre millor el funcionament de l'organisme de l'atleta i aconseguir prestacions esportives.

Donat el creixent èmfasi que reben les curses de mig fons i fons en l'actualitat, a causa de l'increment espectacular dels enregistraments mundials aconseguits en la majoria de les distàncies, sembla lògic pensar que qualsevol petit avançament en la metodologia de l'entrenament que pugui ser aplicada en les sessions diàries, pot ser de gran ajuda a atletes i entrenadors. Per ser aquestes especialitats cícliques, és possible controlar i relacionar uns certs paràmetres mecànics amb altres metabòlics i cardiovasculars, de manera que es pugui incórrer en els diferents nivells d'intensitat mitjançant l'observació de variables senzilles de controlar, com són la velocitat i la freqüència de cicle.

El pressupost de partida és l'increment demostrat de la concentració de lactat en sang conforme augmenta la velocitat de desplaçament. En el pla mecànic podem descompondre la velocitat en Fcc x Lcc, factors tots dos que s'incrementen amb l'augment de la velocitat de desplaçament, però amb una dinàmica diferent per a cada estadi de velocitat i per a cada subjecte (Mcginnis i Dillman, 1989; a Grana i cols., 1989). Paral·lelament sabem que un augment de la Lcc implica temps de vol, mentre que per a major Fcc la tendència és de disminuir el temps de contacte. Com sabem que existeix una freqüència òptima individual (Wilson i cols., 1996; Verchoshanskij, 1996 i 1997; Voss i Kreuse, 1997; Lehmann, 1997) que és natural de cada subjecte i cada tipus de moviment (amb clara referència a les estructures neuromusculars i tendinoses), qualsevol variació del patró mecànic òptim individual implicarà una despesa energètica major, i això repercutirà negativament en l'economia d'esforç, i per tant, en l'eficiència de cursa.

Existeixen treballs publicats que fan referència a l'estudi de paràmetres similars, especialment relacionats amb la longitud de cicle, (Cavanagh i Williams, 1982; Powers i cols., 1982; Plyley i cols., 1985; Heinert, i cols., 1988; Colli i cols., 1994; Klein, i cols., 1997), però bé utilitzen velocitats de desplaçament baixes (per sota del llindar anaeròbic o VT2), o si ho fan a velocitats superiors, pertanyen a un altre esport (piragüisme, natació, ciclisme).

D'altres estudis similars han estat àmpliament referenciats (Grana i cols., 1989), però igualment utilitzen velocitats de desplaçament que corresponen a estats estables, i els resultats obtinguts són variats, i trobem alguns en què el $\dot{V}O_2$ és similar en les diferents condicions estudiades, i d'altres en què el $\dot{V}O_2$ és superior utilitzant Lcc superiors, és a dir, la cursa amb Lcc és menys econòmica.

Donada la falta d'estudis que relacionen la Fcc amb la producció de lactat i consum d'oxigen aplicats a la cursa a velocitats de desplaçament superiors a les corresponents amb el llindar anaeròbic ventilatori (VT2), es va decidir la realització del present estudi, l'objectiu del qual ha estat observar les relacions que es donen entre alguns aspectes mecànics del desplaçament cíclic (velocitat de desplaçament, freqüència i longitud de cicle), amb alguns aspectes metabòlics i cardiovasculars (lactat en sang post-esforç, $\dot{V}O_2$ i FC), per a una velocitat de desplaçament del 90% de la VMA individual, en dones entrenades de nivell mitjà.

Material i mètodes

Subjectes

En aquest estudi van participar voluntàriament tres dones que competeixen en proves de mig fons i fons. Aquestes atletes participen en els equips Club Atlètic Lleida-UdL i Dominiques, i segueixen un entrenament reglat i sistematitzat des de fa almenys 2 anys.

Els valors antropomètrics (mitjana ± SD) de la mostra són: edat 21 ± 4 anys; estatura: 162 ± 6 cm; pes: 50 ± 3 kg.

Procediment

Les atletes van realitzar una prova d'esforç progressiva i màxima en tapís rodant (Powerjog) amb una pendent fixa del 3% i increments de la velocitat de 1 $km \cdot h^{-1}$ cada minut fins que es van aconseguir els criteris de maximalitat de Jones (1985). La velocitat inicial va ser de 8 $km \cdot h^{-1}$.

Durant la prova es van registrar els paràmetres ventilatoris utilitzant un analitzador de gasos (CPX, Medical Graphics Corporation) i es va monitoritzar la freqüència cardíaca mitjançant un pulsòmetre (Polar Sport Tester). Així mateix, també es va registrar la freqüència de cicle per a cada velocitat.

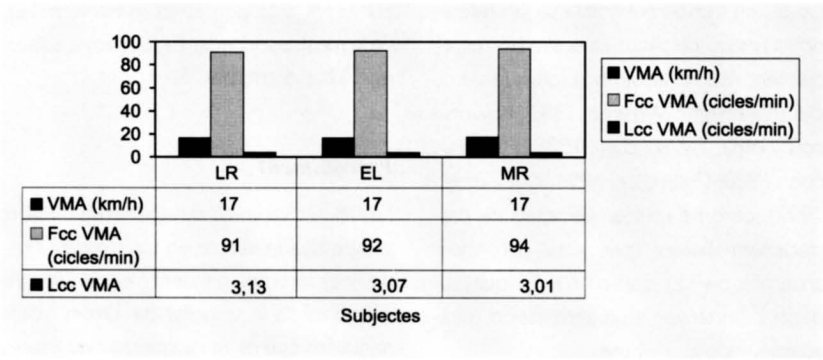
Des de les dades de la prova d'esforç es va determinar la velocitat aeròbica màxima per a cada subjecte.

Una vegada determinada la velocitat aeròbica màxima (VAM) del subjecte (García-Verdugo i Leibar, 1997) es va calcular la velocitat que corresponia al 90% de la VAM.

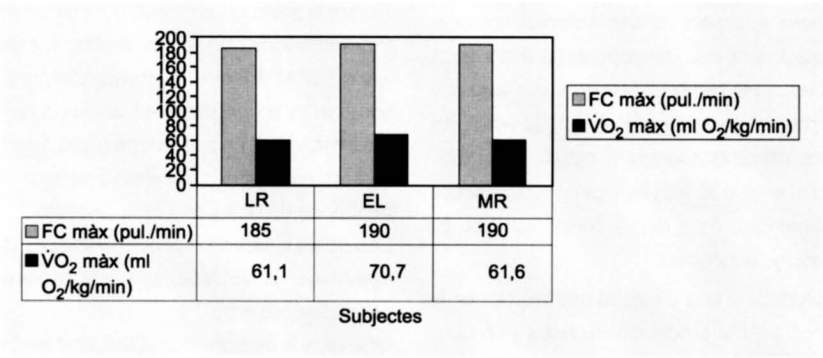
Una setmana més tard, i amb pauses d'almenys dos dies de descans, es van realitzar tres proves (P6'L, P6'Fcc, P6'Lcc) quadrangulars en tapís rodant. En aquestes proves la pendent (3%) i la velocitat (90% de la VAM) es mantenien fixes durant 6 minuts.

Durant les proves es van monitoritzar el consum d'oxigen ($\dot{V}O_2$), la freqüència cardíaca (FC) i la freqüència de cicle (Fcc). Així mateix, al final de cada prova i en els minuts 1, 3, 5 i 7 de recuperació es van prendre mostres de sang capil·lar del lòbul de l'orella per a l'anàlisi del lactat hemàtic mitjançant un sistema fotoenzimàtic (Dr. Lange).

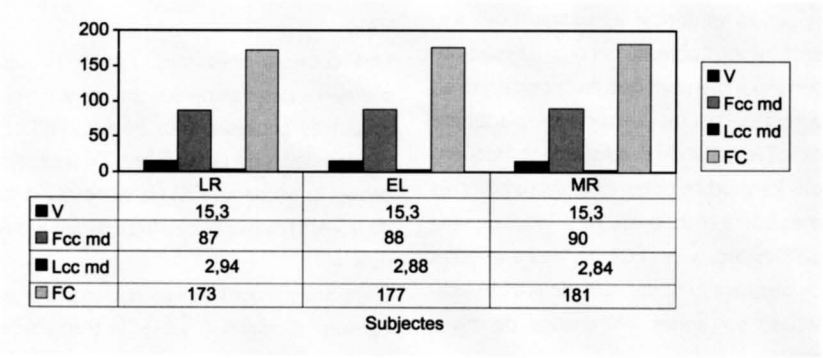
Des de la primera prova (P6'L), que es realitzava de forma lliure i individual, es van determinar els paràmetres de Fcc i longitud de cicle (Lcc) lliurement escollits per cada atleta. En les altres dues proves es va invitar a cada subjecte per què intentés mantenir una Fcc un 10% superior (P6'Fcc) o inferior (P6'Lcc) a la lliurement



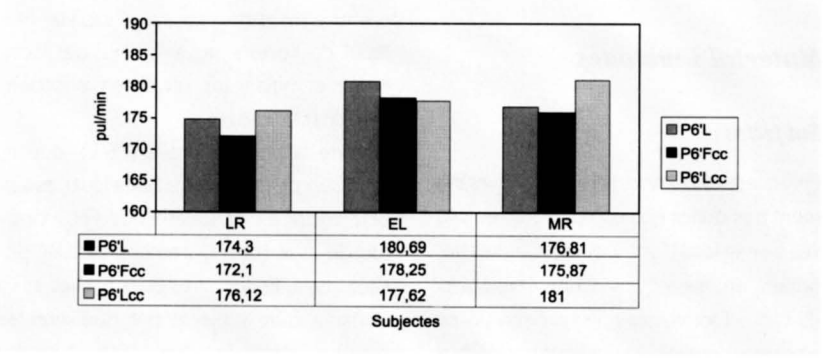
Gràfic 1. Dades corresponents a la prova d'esforç incremental: variables mecàniques.



Gràfic 2. Dades corresponents a la prova d'esforç incremental: variables fisiològiques.



Gràfic 3. Dades corresponents al 90% de la VMA a la prova d'esforç incremental.



Gràfic 4. Dades corresponents a la FC a les proves d'esforç de 6 minuts de durada.

escollida, en tots dos casos el ritme de la Fcc es va controlar amb un metrònom. L'ordre d'aquestes proves (P6'Fcc i P6'Lcc) va ser aleatori.

Totes les proves s'han realitzat en el laboratori de Valoració Funcional de l'INEFC-Lleida.

Fcc i Lcc

La Fcc va ser enregistrada als 30 segons de cada palier i es va calcular segons el temps trigat a realitzar 5 cicles complets (sis suports del mateix peu), segons la fórmula:.

$$Fcc = (\text{núm. cicles/temps en realitzar el núm. de cicles}) \cdot 60.$$

El resultat s'expressa en cicles/minut.

Es consideren les mitjanes obtingudes durant els 6 minuts de les proves.

En base al coneixement de la velocitat de desplaçament i de la Fcc, calculem la Lcc, segons la següent fórmula:

$$Lcc = V/Fcc$$

El resultat s'expressa en metres per cicles.

Anàlisi estadística

Les dades han estat tractades mitjançant procediments d'estadística descriptiva i analítica utilitzant el programa informàtic SPSSPC+.

Per als paràmetres $\dot{V}O_2$, FC a les proves quadrangulars s'han considerat els valors mitjans ± SD obtinguts entre els minuts 3 i 6 de la prova descartant els primers minuts en els quals encara no s'ha assolit l'estat estable. Per a la Fcc s'han considerat els valors mitjans ± SD obtinguts durant tota la prova. Per al lactat hemàtic s'ha considerat el punt màxim observat durant la recuperació.

La comparació entre les mitjanes s'ha realitzat de forma individual per a cada atleta mitjançant Oneway, amb un nivell de significació de $p<0,05$.

Resultats

Presentem als gràfics 1 i 2 les dades corresponents a la prova d'esforç inicial, i al gràfic 3 els que fan referència al 90% de la VMA.

A continuació es presenten als gràfics 4 a 8 les dades obtingudes a les proves contínues de 6 minuts.

A la prova inicial incremental, s'observa que els subjectes presenten una mateixa VMA (gràfic 1), coincidint per tant el valor de la velocitat al 90% de l'esmentada VMA, que supera en tots els casos la velocitat obtinguda per al llindar ventilatori 2 (VT2). Tanmateix s'observa com els altres valors (FC, Fcc i Lcc) varien d'un subjecte a un altre.

Segons el valor obtingut de $\dot{V}O_{2màx}$ (gràfic 2), es pot afirmar que els subjectes presenten una bona prescripció per a l'entrenament aeròbic de resistència.

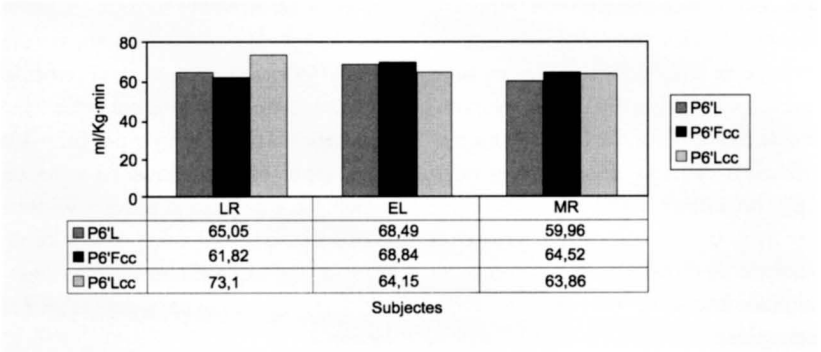
A les proves d'esforç de 6 minuts de durada, es pot observar com els valors obtinguts de FC mitjana són similars, i no presenten diferències estadísticament significatives en la comparació entre les tres proves de cada subjecte.

Pel que fa referència al $\dot{V}O_2$ mitjà assolit a les proves de 6 minuts, s'observa una dinàmica similar a la de la FC, i són igualment les diferències estadísticament no significatives. A excepció d'una prova d'un subjecte (EL), el $\dot{V}O_{2màx}$ és superior en totes les proves realitzades (P6') que el màxim obtingut per cada subjecte durant la prova progressiva.

El punt de lactat en sang post-esforç de cada una de les tres proves de 6 minuts presenta un perfil individual i diferent per a cada un dels subjectes, destacant en dues d'elles el punt més elevat en la P6'Lcc, mentre que en la tercera ho aconsegueix en la P6'Fcc. En qualsevol cas, per als tres subjectes s'han trobat els valors mínims de lactat en la P6'L.

Aquestes dades evidencien una resposta a l'esforç específica i individual de cada subjecte, d'acord amb el seu estat de preparació específica per a l'esdeveniment.

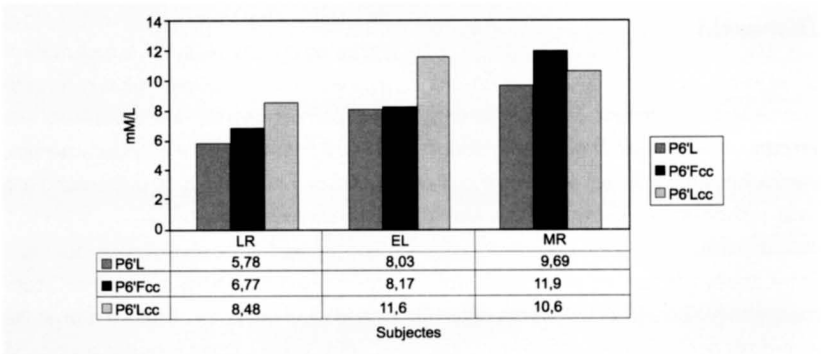
A les proves d'esforç de 6' amb Fcc lliure (P6'L) (gràfic 7) s'observa com la Fcc obtin-



	LR	EL	MR
P6'L	65,05	68,49	59,96
P6'Fcc	61,82	68,84	64,52
P6'Lcc	73,1	64,15	63,86

Subjectes

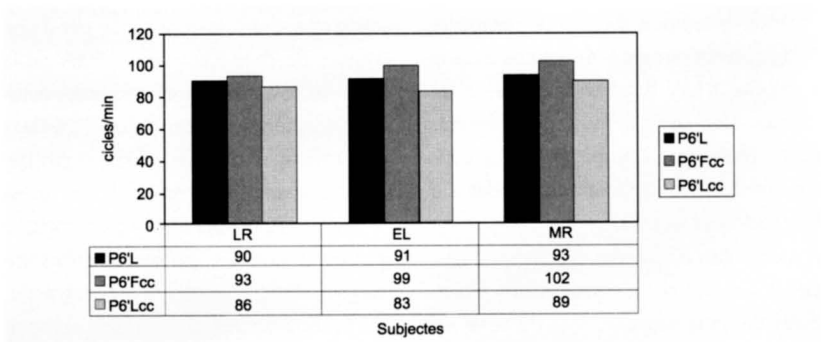
Gràfic 5. Dades corresponents al $\dot{V}O_2$ obtingut a les proves d'esforç de 6 minuts de durada.



	LR	EL	MR
P6'L	5,78	8,03	9,69
P6'Fcc	6,77	8,17	11,9
P6'Lcc	8,48	11,6	10,6

Subjectes

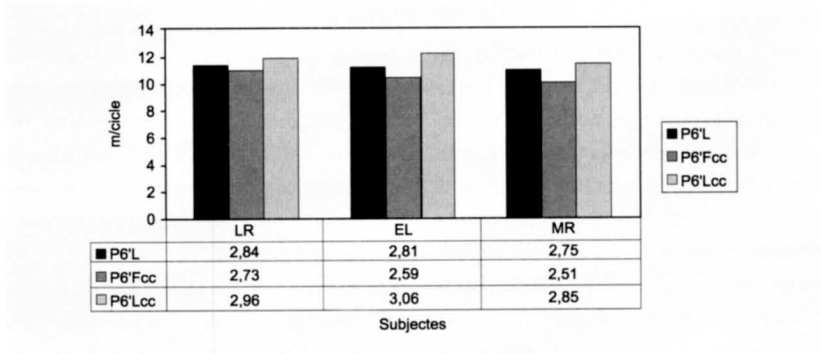
Gràfic 6. Dades corresponents al punt màxim de lactat post-esforç produït a les proves de 6 minuts de durada.



	LR	EL	MR
P6'L	90	91	93
P6'Fcc	93	99	102
P6'Lcc	86	83	89

Subjectes

Gràfic 7. Dades corresponents a la Fcc mitjana mantinguda durant les proves de 6 minuts de durada.



	LR	EL	MR
P6'L	2,84	2,81	2,75
P6'Fcc	2,73	2,59	2,51
P6'Lcc	2,96	3,06	2,85

Subjectes

Gràfic 8. Dades corresponents a la Lcc mitjana mantinguda durant les proves de 6 minuts de durada.

guda és una mica més gran que l'esperada, segons les dades extrapolades de la prova incremental inicial (gràfic 3). En les altres dues proves (P6'Fcc i P6'Lcc) els valors obtinguts de Fcc i Lcc no sofreixen grans modificacions respecte dels obtinguts en la P6'L, no arribant a assolir el 10% previst per a tots els casos, el que pot influir en la valoració de l'aportació de cada una de les variables estudiades respecte de les dades obtingudes.

Discussió

En el rendiment esportiu intervenen una combinació de diferents factors, diferents en cada subjecte, i això fa que les variacions introduïdes en les proves amb Fcc modificada provoquin respostes diverses per a cada un d'ells.

Entre aquests factors es troben principalment els mecànics (Fcc, Lcc, valors òptims individuals per a cada velocitat, força màxima manifestada i temps en què es manifesta, VMA, velocitat Maxlass, velocitat en el Llindar Anaeròbic ventilatori segons la distància i el temps emprats) i els metabòlics ($\dot{V}O_{2màx}$, lactat en sang a VMA, lactat en sang a velocitat d'UA, lactat en sang a velocitat Maxlass, tipus de fibres musculars predominants i utilitzades), i també, el grau de condició física específica (adaptació específica a la modalitat practicada).

A més a més d'aquestes diferències degudes a les diverses característiques individuals de cada subjecte, s'ha de tenir en compte el tipus d'entrenament realitzat així com les velocitats i distàncies habituals utilitzades per cada subjecte.

No podem oblidar que els subjectes del present estudi són dones, i com ja van apuntar Williams i Krahenbuhl (1997), el cicle menstrual de la dona pot afectar a diversos factors del rendiment de resistència. Aquest factor no ha estat tingut en compte en el present estudi, la durada del qual ha estat de quatre setmanes, i en conseqüència les fases del cicle menstrual poden haver influït en els resultats obtinguts.

Dins dels factors mecànics estudiats, el primer que s'observa és que la Fcc obtinguda en la P6'L és, en els tres subjectes, superior (3 cicles/minut) a la corresponent al 90% de la VMA extreta de la prova incremental realitzada prèviament. Aquesta variació pot ser deguda al temps emprat per palier a la prova incremental, que va ser de només un minut, mentre que a la prova a velocitat constant es va utilitzar una durada de sis minuts, i en conseqüència els subjectes disposen d'un major temps per escollir el seu Fcc individual.

D'altra banda s'observa com la Fcc utilitzada a la P6'L és pràcticament la mateixa (1 cicle/minut menor) que l'obtinguda a la prova incremental en assolir la VMA, cosa que implica en els tres subjectes que el recurs utilitzat per incrementar la velocitat a aquests nivells d'intensitat (entre el llindar anaeròbic ventilatori i el $\dot{V}O_{2màx}$) és la recerca d'una gambada més àmplia (Lcc).

A les proves P6'Fcc els tres subjectes mantenen una Fcc mitjana superior a l'aconseguida a la prova incremental a nivell de la VMA, encara que a diferent proporció cada un.

L'altre factor mecànic estudiat va ser la Lcc, que mostra uns valors a la P6'L inferiors als obtinguts a la prova incremental per a una velocitat de desplaçament del 90% de la VMA. Sembla ser que els subjectes estudiats s'adapten a una velocitat del 90% de la VMA mitjançant la disminució de la gambada i increment de la freqüència per a una durada de sis minuts d'esforç constant, o igualment, que en durades menors de temps d'esforç, i per ser aquest progressiu, la tendència d'adaptació a la nova velocitat sembla ser mitjançant la utilització inicial de Lcc majors.

També s'observa que a la P6'Lcc només un subjecte assoleix una Lcc similar a l'aconseguida a la prova incremental en assolir la VMA. Això implicarà que els nivells d'esforç mostrats a cada una de les proves de sis minuts de durada amb variació dels patrons mecànics individuals, seran probablement diferents d'un subjecte a un altre, fent difícil la seva interpretació.

Pel que fa referència als paràmetres fisiològics estudiats, s'observa com les variacions en la FC obtinguda en les diferents proves, tant contínues com la incremental, són mínimes i no significatives. En qualsevol cas els valors obtinguts a cada prova contínua varien entre subjectes, i un aconsegueix el màxim valor a la P6'L, mentre que els altres dos ho aconsegueixen a la P6'Lcc.

El punt de $\dot{V}O_{2màx}$ aconseguit durant les proves quadrangulars de sis minuts de durada va ser, a excepció d'una prova per a un subjecte, superior a l'aconseguit a la prova incremental.

Aquest fet ja ha estat constatat anteriorment (Hill i cols., 1997), i això fa recapacitar en la validesa dels tests incrementals a l'hora d'obtenir el $\dot{V}O_{2màx}$, així com la VMA. Sembla lògic pensar que durant l'execució del test incremental, en què es produeix el pas en la predominança d'una via d'obtenció d'energia a una altra (d'aeròbica a anaeròbica), es produeixen interferències d'un metabolisme a un altre (Villanueva, 1994), especialment amb protocols que utilitzin paliers de curta durada, el que pot suposar una dificultat per al màxim aprofitament de la capacitat de captació i utilització d'oxigen per part de la musculatura utilitzada, a causa de la falta de temps d'adaptació. Això no succeeix durant una prova rectangular, en la qual les condicions "relativament estables" poden permetre al subjecte aprofitar molt la seva capacitat per captar i consumir oxigen, depenent igualment del nivell d'intensitat exigit i de la durada d'aquesta.

Aquesta situació és reflectida perfectament per Neumann i Gohlitz (1998), amb la seva proposta sobre la determinació dels llindars en base a proves progressives en què la distància a realitzar en cada palier depèn de la prova de l'atleta.

Malgrat tot, atenent al $\dot{V}O_2$ mitjà obtingut entre els minuts 3 i 6 de les proves quadrangulars, s'observa una resposta diferent per a cada subjecte. En un d'ells, els valors mitjans obtinguts són superiors a les tres proves de sis minuts de durada que el màxim aconseguit a la prova incremental. En un altre, es dóna el cas contrari; els valors són inferiors a les proves contínues que el màxim de la prova incremental. En el tercer, el valor és inferior per a la P6'L, i superior per a les altres dues proves.

De totes maneres sembla necessari l'estudi d'altres variables fisiològiques per complementar l'estudi dels requeriments energètics a aquests nivells d'intensitat. Per això s'ha incorporat l'estudi del punt màxim de lactat en sang post-esforç, que ve a ser un indicatiu del grau d'activació del metabolisme anaeròbic.

S'observa la menor concentració de lactat en sang després de la P6'L en els tres subjectes, mentre que la màxima concentració es troba després de la P6'Lcc per a dos subjectes, i en la P6'Fcc per a un subjecte.

Novament es poden observar diferències en la resposta fisiològica per a cada subjecte, que es poden relacionar amb la utilització de les variables mecàniques estudiades.

Per a això, es parteix del supòsit en què cada subjecte utilitza la combinació de Fcc i Lcc més eficient durant la P6'L, però tal com ja van apuntar d'altres investigadors (Fairweather i cols., 1996; Brisswalter i cols., 1996; Verchoshanskij, 1997), no sempre té per què ser així.

És possible que durant la cursa a la mateixa velocitat però amb major Fcc s'incrementi el $\dot{V}O_2$ a causa de la major implicació del metabolisme aeròbic (naturalment sempre i quan els requeriments energètics estiguin situats per sota del nivell determinat pel $\dot{V}O_{2màx}$, i el ritme d'obtenció d'energia sigui assequible per les possibilitats de l'atleta).

Hem de tenir en compte que, per a la mateixa velocitat de desplaçament, la utilització d'una menor Fcc suposa una Lcc augmentada, a costa d'una major aplicació de força, és a dir, una implicació de la resistència específica local (Verchoshanskij, 1996 i 1997).

Una major implicació muscular (major tensió aplicada) pot suposar una major oclusió dels vasos sanguinis que aporten l'oxigen, i tot plegat converteix la cursa amb major Lcc en "més anaeròbica" que la cursa amb Fcc incrementada, ja que en aquest cas suposem que per ser menor l'aplicació de força específica, però més contínua, s'incrementen les necessitats d'aportació de sang i amb ella d'oxigen.

D'una altra banda no s'han d'oblidar els patrons d'activació de les fibres musculars, així com les característiques d'aquestes en cada subjecte. Mentre que en esforços més curts podran utilitzar-se més les fibres més ràpides i menys resistents, en els més duradors es tendirà a utilitzar les menys ràpides i més resistents, encara que depenent de la fatiga que s'hi produeixi, també podran utilitzar-se les primeres. Així s'arriba a observar un cert paral·lelisme entre els conceptes de "potència" i "capacitat" utilitzats que fan referència a les vies energètiques, amb els tipus de fibres utilitzades en cada nivell d'esforç. A més a més, i de la mateixa manera que es realitza amb la velocitat, i per tant amb els factors que la componen (Fcc i Lcc), s'ha de tenir present els patrons d'activació que es donen per a cada subjecte a cada nivell d'intensitat, depenent entre altres factors ja comentats, de la preparació específica per a cada modalitat.

Powers i cols. (1982) de la mateixa manera que d'altres investigadors que referencien, van trobar als seus estudis que la cursa amb Fcc augmentada, incrementava la ventilació del subjecte (comparada amb la cursa amb menor Fcc), el que pot ser un dels factors perquè es vegi incrementat el $\dot{V}O_2$, per la qual cosa es pot suposar que la cursa amb Fcc és més exigent a nivell cardiovascular que amb menor Fcc, que ho serà paral·lelament a nivell neuromuscular.

Un altre dels factors a tenir en compte és el potencial màxim de freqüència que posseeix cada subjecte. Per ser aquest un factor individual i predeterminat, segons el grau d'entrenament a cada moment, el subjecte tindrà un major marge per mobilitzar el seu potencial de freqüència, i és per tant més o menys econòmic en l'execució del moviment.

No hem d'oblidar que, com anteriorment s'ha comentat, la velocitat de desplaçament és producte de la Fcc i Lcc, però paral·lelament, la Lcc depèn tant de la força aplicada com del temps durant la que s'aplica. Això indica que les característiques de l'aportació energètica per mantenir un esforç determinat depenen directament de la quantitat d'energia necessària i del temps que es necessita per obtenir-la (figura 1).

A més a més, sembla ser que com diversos autors han demostrat o comentat (Wilson i cols., 1996; Verchoshanskij, 1996; Barstow i cols., 1996; Brisswalter i cols., 1996; Voss i Kreuse, 1997; Verchoshanskij, 1997), existeix una freqüència òptima individual, tant a nivell d'estructures (tendinomusculars) com a nivell de l'organització del moviment en el temps (freqüència de cicle), i això fa que la relació de dependència entre velocitat de desplaçament i els requeriments energètics sigui complicada d'interpretar.

Aleshores, per observar l'eficiència en la utilització de cada Fcc, es requereix atendre tant al consum d'oxigen (com indicador del grau d'activació de la via aeròbica) com al lactat produït (com indicador del grau d'activació de la via anaeròbica).

Una Fcc eficient per a una velocitat de desplaçament determinada (90% de la VMA) implicarà uns valors de $\dot{V}O_2$ i lactat inferiors, mentre que un $\dot{V}O_2$ estable o també inferior als obtinguts amb una altra Fcc, però amb una producció de lactat, implicarà una menor eficiència en la cursa, possiblement provocada per una exigència a nivell local.

Per al subjecte LR, la Fcc i Lcc mitjana mantinguda durant la P6'Lcc és la menys eficient, i es pot trobar entre els valors obtinguts en les altres dues proves quadrangulars el seu Fcc i Lcc més eficients.

Malgrat tot, el subjecte EL sembla que aconsegueix el seu Fcc i Lcc més eficient en la P6'L, i aconsegueix els valors més baixos de $\dot{V}O_2$ i lactat. En el seu cas, sembla que els paràmetres mecànics mantinguts durant la P6'Lcc són molt exigents, produint una

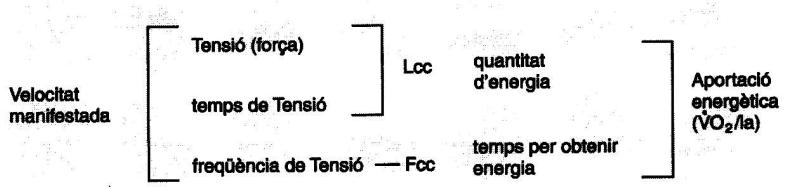


Figura 1. Dependència de la relació entre la velocitat manifestada i les necessitats energètiques.

fatiga local, evidenciada per uns valors de lactat molt elevats, i un $\dot{V}O_2$ menor (possiblement per la interferència d'una via energètica amb una altra).

Finalment, el subjecte MR sembla que utilitza també el seu Fcc i Lcc òptimes en la P6'L, i és pel contrari més ineficient i produeixen major fatiga local els paràmetres mecànics utilitzats en la P6'Fcc.

Conclusions

Com a conclusió, sembla evident que per a la cursa en tapís rodant al 90% de la VMA i durant 6', les petites variacions (10%) dels paràmetres mecànics modifiquen les necessitats de $\dot{V}O_2$, producció de lactat i FC de cada subjecte.

Per això és possible que, utilitzant aquestes variacions en l'entrenament diari, es puguin aconseguir adaptacions específiques més profundes que les obtingudes només mitjançant el treball basat en la velocitat de desplaçament.

Encara que la dependència dels paràmetres mecànics amb els metabòlics estudiats sembla evident, és necessari aprofundir més en els nivells de relació d'uns amb altres, atenent a les característiques individuals de cada subjecte.

Es suggereix la possibilitat de realitzar nous estudis variant les velocitats de desplaçament, així com la durada dels esforços, atenent a l'evolució dels paràmetres estudiats al llarg de cada prova.

Es considera indispensable per poder extrapolar conclusions el poder realitzar els estudis amb quantitat de subjectes d'estudi, amb diversos nivells de rendiment i diferent sexe.

Bibliografia

BARSTOW, T. J. i cols. (1996), "Influence of muscle fiber type and pedal frequency on oxygen uptake kinetics of heavy exercise". *Journal of Applied Physiology*. Vol. 84, núm. 4, pàg. 1642-1650.

BRISSWALTER, J. i cols. (1996), "Running economy, preferred step length correlated to body dimensions in elite middle distance runners". *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Vol. 36, núm. 1, pàg. 7-15.

CAVANAGH, P. R.; WILLIAMS, K. R. (1982), "The effect of stride length variation on oxigen uptake during distance running". *Medicine and Science in Sport and Exercise*. Vol. 14, núm. 1, pàg. 30-35.

COLLI, R. i cols. (1994), "Entrenamiento del piragüista". *Comunicaciones técnicas* núm. 10, E.N.E.P. Federación española de piragüismo, pàg. 118-144.

FAIRWEATHER, M. M. i cols. (1996), "An interdisciplinary analysis of stride length perturbations during treadmill running". *RQES*. (Abstract) March Supplement.

GARCÍA-VERDUGO, M. i LEIBAR, X. (1997), *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Gymnos. Madrid.

GRANA i cols. (1989), *Advances in Sports Medicine and Fitness*. Vol. 2. Year Book Medical Publishers, Inc. Chicago-London-Boca Raton.

HEINERT, L. D. i cols. (1988), "Effect of stride length variation on oxigen uptake during level and positive grade treadmill running". *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 59, núm. 2, pàg. 127-130.

HILL, D. W. i cols. (1997), "Responses to exercise at 92% and 100% of the velocity associated with $\dot{V}O_{2max}$". *International Journal of Sports Medicine*. Vol. 18, pàg. 325-329.

JONES, N. L., MCCARTNEY, N., GRAHAM, T. i cols. (1985), "Muscle performance and metabolism in maximal isokinetic cycling at slow and fast speeds". *J. Appl. Physiol.* 59: 132-136.

KLEIN, R. M. i cols. (1997), "Metabolic and biomechanical variables of two incline conditions during distance running". *Medicine and Science in Sport and Exercise*. Vol. 29, núm. 12, pàg. 1625-1630.

LEHMANN, F. (1997), *La rapidità nell' allenamento giovanile dello sprint*. Sds. núm. 25, pàg. 47-53.

NEUMANN, G. i GOHLITZ, D. (1998), *Il controllo dell'allenamento nelle corse dell'atletica leggera*. SdS. núm. 40, pàg. 44-50.

PLYLEY, M. J. i cols. (1985), "The effect of stride frequency variation on oxygen uptake during downhill running". (Abstract). *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*. Vol. 10, núm. 24, pàg. 25.

POWERS, S.K. i cols. (1982), "Oxigen uptake and ventilatory responses to various stride lengths in trained women". *American Corrective Therapy Journal*. núm. 36, pàg. 5-8.

VERCHOSHANSKIJ, J.V. (1996), *Quickness and velocity in sports movements*. NSA. Vol. 11, núm. 2-3, pàg. 29-37.

– (1997), *Un nuovo sistema di allenamento negli sport ciclici*. Sds. núm. 27, pàg. 33-45.

VILLANUEVA, L. (1994), "El control del entrenamiento". *Comunicaciones técnicas*. núm. 6, pàg. 7-27.

VOSS, G. i KREUSE, T. (1997), *Programmi elementari di movimento e presupposti neuromuscolari di base*. Sds. núm. 25, pàg. 42-46.

WILSON, G. J. i cols. (1996), *Stretch shorten cycle performance: detrimental effects of not equating the natural and movement frequencies*. RQES. Vol. 67, núm. 4, pàg. 373-379.

WILLIAMS, T. J. i KRAHENBUHL, G. S. (1997), "Menstrual cycle phase and running economy". *Medicine Science and Sports Exercise*. Vol. 29, núm. 12, pàg. 1609-1618.

Valoració dels beneficis psicològics de l'exercici físic en persones grans

Manuel de Gracia
Professor de Psicologia Bàsica
Departament de Psicologia
Universitat de Girona

María Marcó
Psicòloga
Responsable dels programes d'Activitat Física per a gent gran dels centres Sant Jordi
Girona

Josep Garre
Psicòleg
Unitat de Demències
Hospital Sta. Caterina
Girona

Paraules clau

benestar psicològic, exercici aeròbic, ioga, persones grans

Abstract

In this paper the results of evaluating the immediate effects of the physical exercise in initially sedentary elderly people (n=95) are presented. The participant subjects in the study have been randomly assigned to one of four groups: 1) an aerobic exercise training group (n=30), 2) an no-aerobic group (yoga) (n=27), 3) a social activity control group (n=20), 4) and a waiting list control group (n=18).The Subjective Excercise Experiences Scale (SEES; McAuley & Courneya, 1994) was used for evaluating global psychological responses to the stimulus properties of physical exercise, and the Perceived Exertion Scales (RPE-Scales; Borg, 1982) was used as a measure of the sensation of the perceived effort. Results of 4 months of exercise indicate a significative increment of the psychological well-being in both exercise groups (aerobic and no-aerobic) compared to the pre and post exercise measures, and to the control groups social activity and waiting list. The aerobic exercise group presented higher scores in the psychological well-being, and fatigue between the months of exercise of both groups.

Resum

En aquest treball es presenten els resultats de l'avaluació dels efectes immediats de l'exercici físic sobre el benestar psicològic en una mostra (n=95) de persones grans (x=68 anys) inicialment sedentàries. Els subjectes participants en l'estudi van ser assignats aleatòriament a quatre grups: 1) grup d'exercici aeròbic (n=30), 2) grup d'exercici no-aeròbic (ioga) (n=27), 3) grup control d'activitats socials (n=20) i 4) grup control en llista d'espera (n=18). Es va utilitzar com a instrument d'avaluació de les respostes psicològiques globals induïdes per l'exercici la *Subjective Excercise Experiences Scale* (SEES; McAuley & Courneya, 1994) i, com a mesura de la sensació de l'esforç percebut, la *Perceived Exertion Scales* (RPE-Scales; Borg, 1982). Els resultats de la valoració de 4 mesos d'entrenament, indiquen un augment significatiu del benestar psicològic en els dos grups d'exercici (aeròbic i no-aeròbic) en comparació amb els mesuraments pre i post exercici, i amb els grups control (activitats socials i llista d'espera). El grup d'exercici aeròbic va presentar puntuacions més elevades en el benestar psicològic i en la sensació de fatiga que el grup d'exercici no-aeròbic. Els resultats indiquen també diferències en el benestar psicològic i la sensació de fatiga entre les sessions d'exercici en tots dos grups.

Introducció

Els estudis en població general indiquen que la pràctica d'una activitat física regular i estable ajuda a millorar la salut física i psicològica, incrementant així la qualitat de vida. La pràctica d'exercici regular contribueix a instaurar estils de vida més saludables i a reduir o eliminar factors de risc associats a una escassa activitat o al sedentarisme (Dishman, Sallis i Orenstein, 1985). En aquest sentit, la prescripció d'exercici físic i la seva adequació a les necessitats pròpies de cada grup de població (valorant aspectes com el nivell d'activitat o sedentarisme, factors risc, hàbits poc saludables, motivacions, etc.), és un element clau a l'hora de desenvolupar programes d'activitat física (Rejeski i Thompson, 1993).

Des del punt de vista de l'adequació de l'exercici a grups de població específics, les persones grans presenten unes característiques pròpies que els diferencien de la resta de la població general. La dificultat en modificar els possibles hàbits negatius adquirits al llarg de la vida i el propi envelliment, són elements a tenir en compte en la programació i valoració de l'eficàcia dels programes d'activitat física i la seva possible relació amb l'augment de la qualitat de vida en persones grans.

Durant el procés d'envelliment es produeixen alteracions fisiològiques i cognitives que poden arribar a limitar la capacitat física i psicològica de l'individu (Parreño, 1995). Des d'aquesta perspectiva, s'han desenvolupat programes d'activitat física específics per a persones grans centrats en millorar la funcionalitat dels sistemes fisiològics més afectats per l'envelliment. Els resultats obtinguts mostren que la pràctica d'un exercici físic regular produeix, a llarg termini, millores en el funcionament fisiològic (Cunningham *et al.*, 1987). S'han observat efectes beneficiosos sobre el sistema cardiovascular, amb augments en el rendiment i increments en les contraccions del múscul cardíac (Blumenthal i Emery, 1989) (Parreño, 1995). També s'han trobat efectes positius sobre el sistema respiratori, assenyalant-se augments en la condició aeròbica o resistència cardiorespiratòria, i increments en l'oxigenació dels teixits (Wolinsky, 1995). L'exercici físic també pot ser un element eficaç en els programes de rehabilitació de patologies pulmonars en persones grans, com la malaltia obstructiva pulmonar (*Chronic obstructive pulmonary disease COPD*) (Gayle *et al.*, 1988; Dugan *et al.*, 1995; Emery *et al.*, 1994).

D'altra banda, la pràctica d'exercici físic ha mostrat ser eficaç en el manteniment i millora de l'aparell locomotor augmentant la flexibilitat, la força, l'equilibri i millorant el control de la postura (Mills, 1994; Raab *et al.*, 1988). Aquests efectes beneficiosos contribueixen notablement a la millora de les activitats de la vida diària (*Activities of daily liveing ADL*) facilitant una major mobilitat i independència en les tasques quotidianes i disminuint el risc de caigudes i accidents (Hornbrook *et al.*, 1993; Hickey *et al.*, 1995).

També s'ha informat dels efectes beneficiosos de l'exercici físic en el camp de la rehabilitació de trastorns crònics com l'osteoporosi o l'artritis reumàtica. Investigacions sobre això han observat millores que indiquen un augment en la capacitat física general i una disminució del dolor (Bravo *et al.*, 1996; van den Ende *et al.*, 1996; Ettinger *et al.*, 1994; Davis *et al.*, 1990).

La pràctica d'un exercici físic moderat s'ha mostrat eficaç en la reducció dels trastorns del son en aquest grup d'edat, millorant la valoració subjectiva de la qualitat del son i en la seva durada (King *et al.*, 1997).

D'altra banda, s'ha assenyalat també un possible efecte de la pràctica d'exercici físic moderat sobre la funció immune en les persones d'edat avançada, en el sentit de revitalitzar una capacitat de resposta immune que es veu demancada en el procés d'envelliment (de la Fuente, 1995; Nieman, 1996).

Malgrat tot, els efectes beneficiosos a curt i mig termini de l'activitat física són probablement, més importants a nivell psicològic que físic. Sobretot, si es té en compte que aquest és un factor important a l'hora d'aconseguir una adherència als programes d'exercici físic prescrits (Sheldahl, 1993; Sluijs i Warburton, 1990) ja siguin de manteniment i millora funcional, o com a indicació en trastorns propis de la vellesa o agreujats per ella.

Des d'aquesta perspectiva diversos estudis realitzats amb subjectes adults de mitjana edat, han indicat una relació positiva entre la pràctica d'exercici físic i la millora de l'autoestima (Sonstroem *et al.*, 1994; Marsh *et al.*, 1995), així com amb l'aparició d'estats emocionals positius, que augmenten el benestar psicològic de l'individu, reduint l'ansietat o l'estrès, i millorant el funcionament cognitiu (Willis i Campbell, 1992).

Els estudis realitzats amb persones d'edat avançada participants en programes d'activitat física, han constatat també millores en el funcionament cognitiu (Dustman *et al.*, 1984; Molloy i al; 1988) i en el benestar psicològic (Perri i Templer, 1985). Malgrat tot, d'altres estudis han assenyalat que l'esmentada millora era escassa i inconsistent (Emery i Gatz, 1990; Panton *et al.*, 1990) suggerint que aquelles diferències podien ser degudes a que, en general, els estudis realitzats valoren amb freqüència els beneficis subjectius *derivats* de la pràctica de l'exercici físic, però pocs valoren *directament* la incidència de l'exercici aeròbic en la percepció subjectiva dels estats d'ànim, de les funcions cognitives o d'altres aspectes del funcionament personal (Emery i Gatz, 1990) i social (p.e. preservant la identitat de l'individu) (Fontane *et al.*, 1996).

Concretament, les autopercepcions que es produeixen durant la pràctica d'una activitat física són un aspecte important del funcionament individual, ja que són pensaments que es refereixen a la pròpia autoeficàcia de l'individu (Bandura, 1977) i són per si mateixos, indicadors útils del benestar psicològic. En aquest sentit, s'ha suggerit que l'augment de la autoeficàcia en els participants en programes d'exercici físic pot facilitar a la vegada increments en el benestar subjectiu (de Coverley Veale, 1987).

D'altra banda, la autoeficàcia és probablement dependent dels canvis experimentats durant la pràctica repetida d'algun tipus d'activitat física, en la mesura en què els subjectes participants són capaços de valorar els seus guanys d'execució (McAuley, 1985). Investigacions en aquesta línia han trobat que l'eficàcia percebuda afecta la sensació de fatiga, el benestar psicològic i la distensió psicològica (*psychological distress*). Una menor distensió psicològica i un major benestar positiu durant la pràctica d'activitat física es relacionen amb una percepció de la autoeficàcia valorada amb posterioritat a l'exercici (McAuley i Shaffer, 1995). Aquest últim aspecte és especialment important en aquest grup d'edat ja que en general, no han realitzat cap tipus d'activitat física regular durant un període prolongat de temps i les millores en l'autoeficàcia es relacionen positivament amb l'adherència als programes d'exercici (Emery i Blumental, 1990).

Per tant, en el disseny i avaluació dels programes d'activitat física en persones grans s'ha de tenir en compte no només la pertinència d'un determinat tipus d'exercici (aeròbic *contra* no-aeròbic), la seva pauta d'aplicació (intensitat, freqüència i durada), sinó també la valoració subjectiva que, en termes de autoeficàcia, benestar psicològic i autoestima, realitzen els participants en aquells programes (Wolinsky, 1995).

Des d'aquesta perspectiva, els estats subjectius que apareixen durant i després d'una activitat física, és a dir, que estan *directament* induïts per l'exercici, es mostren com possibles indicadors de l'adequació de l'activitat física prescrita, del benestar aconseguit i, així, de la possible adherència no només a l'exercici continuat, sinó també a un estil de vida físicament més actiu (Dishman, 1986).

L'objectiu general d'aquest treball és avaluar les respostes subjectives globals, referides a l'estat d'ànim, induïdes per la pràctica inicial d'una activitat física en un programa d'exercicis per a persones grans.

Els objectius concrets proposats són, primerament, valorar la validesa de la *Subjetive Exercise Experiences Scale* (SEES; McAuley i Courneya, 1994) com a instrument d'avaluació contínua de les respostes subjectives induïdes per la pràctica d'un exercici físic aeròbic o no-aeròbic, al llarg de les dimensions positives i negatives de l'estat d'ànim, en un programa d'activitat física en persones grans inicialment sedentàries i, en segon lloc, valorar els possibles efectes diferencials de la pràctica d'un tipus o un altre d'exercici sobre el benestar psicològic.

D'altra banda, es valora la validesa externa de l'escala *Sensació de Fatiga* com indicadora de la percepció subjectiva de la intensitat o de l'esforç realitzat contrastant-la amb la *Rating of Perceived Exertion Scales* (RPE-Scales; Borg, 1982).

Mètode

La mostra de l'estudi està composta per 95 subjectes amb edats compreses entre els 66 i els 71 anys ($\bar{x}$= 68,97), inscrits de forma voluntària en programes d'activitat física patrocinats per entitats amb programes d'atenció i serveis socials. Cap subjecte participant patia o estava en tractament farmacològic per alguna malaltia o trastorn incompatible amb la pràctica d'activitat física (p.e. hipertensió greu, malalties coronàries, etc.).

Els subjectes van ser assignats aleatòriament a cada un dels quatre grups que van formar l'estudi: grup d'exercici aeròbic (n=30), grup d'exercici no-aeròbic (n=27), grup control d'activitats socials (n=20), i grup control en "llista d'espera" (n=18).

Els subjectes assignats al grup d'exercici aeròbic van realitzar sessions d'aeròbic de baixa intensitat (*low impact*). Cada sessió va consistir en 10 minuts d'escalfament, 20 minuts de coreografia aeròbica de baix impacte, 5 minuts de descens de freqüència cardíaca i 10 minuts d'exercicis d'estirament dinàmic dels grups musculars superiors i inferiors (per a algunes recomanacions en la programació d'exercicis en persones grans, vegeu Rodríguez, 1995). La durada total aproximada de cada sessió aeròbica va ser de 45 minuts.

El grup d'exercici no-aeròbic va realitzar sessions de ioga que van ser dirigides per un instructor qualificat en programes d'entrenament per a persones grans. La pauta d'exercici bàsica va consistir en una rutina d'exercicis de respiració profunda, de relaxació muscular progressiva i exercicis estàtics d'estirament muscular. Finalment, es van realitzar exercicis complementaris de pràctica imaginada per millorar els nivells de relaxació. La durada aproximada dels exercicis va ser de 45 minuts.

Els subjectes assignats al grup d'activitats socials van participar en diversos cursets realitzats dintre dels programes d'activitat per a gent gran proposats en els centres participants. El grup en "llista d'espera" estava format per aquells subjectes que, o bé no tenien interès per les activitats proposades, o bé no hi havia en aquell moment disponibilitat d'horaris o d'activitats. Solament se'ls va indicar la freqüència amb la qual havien d'acudir al centre per realitzar l'estudi.

Tots els subjectes participants eren sedentaris i no havien realitzat cap activitat física regular des de feia temps ($\bar{x}$= 20,7 anys), i era la primera vegada que participaven en un programa d'activitat física per a persones grans.

Les sessions d'exercici físic es van desenvolupar al llarg de 4 mesos, a raó de 3 sessions per setmana. En total, el programa d'exercicis va consistir en 48 sessions amb una durada aproximada de 45 minuts per sessió.

La intensitat dels exercicis per a tots dos grups es va intentar mantenir constant al llarg de totes les sessions a un nivell mitjà del 45-55% de la freqüència cardíaca màxima (Fcmàx), calculada segons l'estimació següent: Fcmàx (estimada) = 220 – edat (en anys). Cal tenir en compte que aquesta estimació és orientativa (presenta un error de ± 15 batecs per minut), però pot ser utilitzada de manera eficaç per a exercicis de baixa intensitat i com a mesura aproximativa (Bouchard, *et al.*, 1990; Rodriguez, 1995). Les valoracions de la FC es van realitzar en el grup d'activitat aeròbica immediatament després de la coreografia aeròbica. En el grup d'exercici no-aeròbic la freqüència cardíaca es va valorar una vegada finalitzada la fase d'estiraments musculars.

S'ha utilitzat com a mesura dels canvis en els estats d'ànim la *Subjetive Exercise Experiences Scale* (SEES), desenvolupada per McAuley i Courneya (1994), i adaptada a l'espanyol per de Gracia i Marcó (1997). La SEES és un instrument dissenyat per avaluar les respostes subjectives globals a la pràctica de l'exercici físic, al llarg de les dimensions positives i negatives de l'estat d'ànim.

Aquesta escala és una mida multidimensional composta per 12 ítems que reflecteixen les variacions en el *benestar psicològic*, la *manca d'activació* o distensió psicològica (*psychological distress*), i la *sensació de fatiga* que es deriven de la pràctica d'un exercici físic. Cada un dels ítems que formen la SEES es valoren en una escala analògica de set punts (tipus Likert) que indica el grau d'acord o desacord amb cada un d'ells (vegeu annex A).

En els grups aeròbic i no-aeròbic, l'escala SEES es va administrar abans (pre-test) i després (post-test) de les sessions d'exercici. En el grup control d'activitats socials, l'escala es va aplicar després de finalitzar cada una de les sessions d'activitats (bàsicament treballs manuals o xarrades formatives). Els subjectes del grup control en "llista d'espera" simplement van complimentar l'escala cada vegada que acudien al centre de reunió social. Per al seu ús en els grups control es van adaptar les instruccions d'aplicació.

La RPE es va administrar només als grups d'exercici i al final de cada una de les sessions. Aquesta escala és especifica per a la valoració de la percepció subjectiva de l'esforç realitzat en un determinat exercici físic. S'utilitza per programar i monitoritzar l'entrenament i les càrregues d'exercici. Consta d'una sèrie d'expressions referides a l'esforç realitzat que es puntuen en una escala de 0 a 10 punts. Les instruccions per al subjecte es van adaptar a cada tipus d'exercici (Borg, 1982; Rodriguez, 1995).

Resultats

A efectes de comprovar els efectes del tipus d'exercici sobre les respostes subjectives de l'estat d'ànim, valorades com a variables dependents a través de les escales de la SEES, es va portar a terme una anàlisi de la variància (ANOVA) amb mesures repetides: valoracions dels estats subjectius d'ànim abans i després de l'activitat física per als dos grups d'exercici físic (aeròbic i no-aeròbic).

Els resultats obtinguts en l'anàlisi de la variància indiquen en primer lloc, efectes significatius *deguts a la pràctica d'exercici físic*. Les comparacions entre les puntuacions mitjanes de la SEES abans de l'exercici amb les obtingudes després, mostren increments estadísticament significatius per a tots dos grups d'activitat amb posterioritat a l'exercici en els factors *Benestar Psicològic* ($F[1,113]=25,25$, $p<0,05$) i *Sensació de Fatiga* ($F[1,113]=69,83$, $p<0,05$). No es van observar diferències significatives en les puntuacions mitjanes del factor *Falta d'Activació* ($F[1,113]=0,45$, $p>0,05$). En segon lloc, els efectes *deguts al tipus d'exercici* realitzat van indicar diferències significatives entre tots dos grups per al factor *Benestar Psicològic* ($F[1,113]=69,54$, $p<0,05$). El grup d'exercici aeròbic va presentar en aquest factor una puntuació mitjana més elevada ($\bar{x}= 18,92$) que l'obtinguda pel grup d'exercici no-aeròbic ($\bar{x}= 14,60$). La puntuació mitjana del factor *Sensació de Fatiga* va ser significativament ($F[1,113]=59,15$, $p<0,05$) més elevada en el grup aeròbic ($\bar{x}= 18,00$) que en el grup no-aeròbic ($\bar{x}= 9,16$). No es van trobar efectes significatius entre tots dos grups per al factor Falta d'Activació ($F[1,113] = 0,28$, $p>0,05$).

	Grup exercici Aeròbic (n=30)				Grup exercici No-aeròbic (n=27)			
	Pre-Test		Post-test		Pre-Test		Post-test	
	Mitjana	Desv.	Mitjana	Desv.	Mitjana	Desv.	Mitjana	Desv.
Benestar Psicològic	13,42*	2,83	18,93*	3,13	13,60*	2,47	14,60*	2,92
Falta d'Activació	8,17	2,65	8,22	2,64	8,31	2,56	7,84	2,17
Sensació de Fatiga	8,83*	3,76	18,00*	3,36	9,19*	2,75	13,27*	2,83

* diferència significativa per a p<0,05

Taula 1. Puntuacions mitjanes pre i post-test per als grups d'exercici aeròbic i no-aeròbic.

A la taula 1 es mostren les mitjanes de les puntuacions dels factors de les escala SEES obtingudes per cada grup d'exercici abans de la realització de l'activitat física (pre-test) i després d'aquesta (post-test).

A la figura 1 es mostra per a tots dos grups d'exercici, la representació gràfica de les puntuacions mitjanes obtingudes per a cada factor en el pre i post-test.

Els efectes diferencials entre els grups d'activitat física aeròbica i no-aeròbica després (post-test) de l'exercici es van contrastar amb els resultats obtinguts en els grups control.

Es van trobar diferències significatives en les mitjanes dels factors *Benestar Psicològic* ($F[3,94]=28,61$, $p<0,05$) i *Sensació de Fatiga* ($F[3,94]=38,14$, $p<0,05$) entre el grup d'exercici aeròbic i el grup d'exercici no-aeròbic, i entre aquests dos i els grups de control d'activitats socials i "llista d'espera". No es van trobar diferències significatives entre les mitjanes de les puntuacions del factor *Falta d'Activació* entre cap dels grups d'exercici, ni entre aquests i els controls. Tampoc es van trobar diferències significatives entre els dos grups control per a cap dels factors de la SEES ($F[3,94]= 0,73$, $p>0,05$).

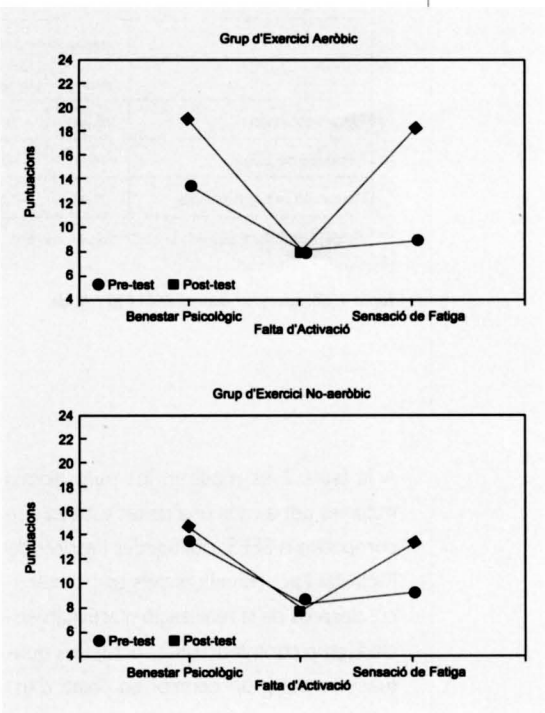


Figura 1. Representació gràfica de les puntuacions mitjanes dels factors de la SEES, per als grups d'exercici aeròbic i no-aeròbic, en el pre i post test.

	Grups exercici				Grups control			
	Aeròbic (n=30)		No-aeròbic (n=27)		Act. socials (n=20)		Llista espera (n=18)	
	Mitjana	Desv.	Mitjana	Desv.	Mitjana	Desv.	Mitjana	Desv.
Benestar psicològic	18,92*	3,13	14,60*	2,92	12,49	2,17	12,53	1,91
Falta d'activació	8,21	2,64	7,84	2,17	8,12	2,15	8,21	2,30
Sensació de fatiga	18,00*	3,36	13,26*	2,83	9,16	3,17	9,66	2,16

* diferència significativa per a p<0,05

Taula 2. Puntuacions mitjanes SEES post-test per als grups d'exercici i control.

RPE-Scale		
	Mitjana	Desv.
Aeròbic (n=30)	3,76*	0,39
No-aeròbic (n=27)	2,17*	0,31

* diferència significativa per a p<0,05.

Taula 3. Puntuacions mitjanes de la RPE-Scale per a cada grup d'exercici.

	Benestar Psicològic		Falta d'activació		Sensació de Fatiga	
	Aeròbic	No-aeròbic	Aeròbic	No-aeròbic	Aeròbic	No-aeròbic
Falta d'activació	**–0,54****	0,34				
Sensació de fatiga	–0,01	–0,25	0,12	0,07		
Percepció esforç *RPE-Scale*	0,08	**–0,32*****	–0,03	–0,07	**0,88***	**0,58***

* sig. per a p<0,001. ** sig. per a p<0,01. *** sig. per a p<0,05

Taula 4. Correlacions factors SEES i RPE-Scale.

A la taula 2 es mostren les puntuacions mitjanes per a cada una de les escales que composen la SEES, obtingudes després de l'activitat física (en el cas dels grups exercici), després de la realització d'activitats socials (grup control activitat social) i les puntuacions del grup control en "llista d'espera".

A la taula 3 es mostren les puntuacions mitjanes de la RPE-Scale per als grups d'exercici aeròbic i no-aeròbic. Les diferències trobades entre les mitjanes de cada grup són estadísticament significatives ($F[1,56]=28,07$, $p<0,05$). Concretament, la puntuació mitjana obtinguda per al grup aeròbic se situa en un nivell de valoració de l'esforç major que el del grup no-aeròbic. En el primer cas, el valor mitjà es troba entre la franja de valoració de "moderat" a "una mica pesat" ($\bar{x}= 3,76$) mentre que en el grup d'exercici no-aeròbic l'interval de resposta se situa entre "lleuger" i "moderat" ($\bar{x}= 2,17$).

Les intercorrelacions entre els factors de la SEES i la RPE-Scale per a tots dos grups d'exercici es mostren a la taula 4.

Cal destacar aquí, una correlació moderada i de signe negatiu entre el *Benestar Psicològic* i la *Falta d'Activació* ($r=–0,54$) per al grup d'exercici aeròbic. També s'observa en aquest grup d'exercici una elevada correlació entre les puntuacions del factor *Sensació de Fatiga* i la valoració de l'esforç mesurada a través de la *RPE-Scale* ($r=0,88$). La mateixa tendència en la covariació entre ambdues variables, encara que amb un valor més moderat, s'observa en el grup d'exercici no-aeròbic ($r=0,58$).

Els efectes longitudinals de la pràctica d'exercici físic sobre les respostes subjectives de l'estat d'ànim, es van avaluar des de les puntuacions mitjanes de les sessions d'exercici agrupades per mesos (3 sessions per setmana).

L'anàlisi de la variància (ANOVA) amb mesures repetides (dos grups d'exercici aeròbic-no-aeròbic per quatre mesos d'activitat) va mostrar diferències significatives entre grups per als factors *Falta d'Activació* ($F[3,227]= 10,29$, $p<0,05$) i *Sensació de Fatiga* ($F[3,227]=0,43$, $p<0,05$) en la primera setmana d'exercici. No es van observar diferències significatives entre tots dos grups d'exercici, per a cap dels dos factors en els tres mesos restants. Les diferències trobades entre les puntuacions mitjanes del factor *Benestar Psicològic* van ser estadísticament significatives entre tots dos grups en tots els mesos d'exercici ($F[3,227]=21,72$, $p<0,05$).

En el grup d'exercici aeròbic es van observar diferències estadísticament significatives en el factor *Benestar Psicològic* ($F[3,119] =27,97$, $p<0,05$) entre tots els mesos d'activitat. Les diferències trobades a les puntuacions dels factors *Falta d'Activació* ($F[3,119]=16,38$, $p<0,05$) i *Sensació de Fatiga* ($F[3,119]=11,81$, $p<0,05$) van ser estadísticament significatives en el primer mes d'exercici, amb un valor mitjà superior al de les puntuacions observades a la resta dels mesos.

En el grup d'exercici no-aeròbic es van trobar diferències estadísticament significatives en el factor *Benestar Psicològic* entre el primer mes d'exercici i els dos finals (tercer i quart mes) ($F[3,107]=5,23$, $p<0,05$). No es van trobar diferències significatives en els factors *Falta d'Activació* ($F[3,107]= 1,01$, $p>0,05$) i *Sensació de Fatiga* ($F[3,107]= 1,40$, $p>0,05$) entre cap dels mesos d'exercici. A la taula 5 es mostren les puntuacions mitjanes obtingudes i a la figura 2 la representació gràfica dels perfils de l'escala per a cada grup d'exercici.

	Mes d'exercici								
	Mes 1		Mes 2		Mes 3		Mes 4		
	Mitjana	Desv.	Mitjana	Desv.	Mitjana	Desv.	Mitjana	Des.	
Grup exercici aeròbic									
Benestar Psicològic	16,48*	3,01	18,64*	2,92	19,08*	2,33	21,48*	1,98	* sig. p<0,05
Falta d'Activació	10,33*	2,56	7,55	2,13	7,68	2,30	7,28	2,38	* sig. p<0,05
Sensació de Fatiga	20,35*	3,18	17,46	3,17	17,24	3,04	16,93	2,96	* sig. p<0,05
Grup exercici no-aeròbic									
Benestar Psicològic	16,26*	3,11	14,44	2,59	13,40*	2,59	14,25*	2,73	* sig. p<0,05
Falta d'Activació	8,0	2,0	7,29	2,46	8,29	2,10	7,77	2,08	no sig.
Sensació de Fatiga	14,11	2,79	12,66	2,96	12,88	2,96	13,40	2,76	no sig.

Taula 5. Puntuacions mitjanes de la SEES per mesos i grups d'exercici.

Discussió i conclusions

Els resultats d'aquest treball recolzen la validesa de la SEES com a mesura dels estats d'ànim subjectius que apareixen com directament induïts per la pràctica d'exercici físic en persones grans. Les dades obtingudes indiquen que les persones grans participants a les 48 sessions d'exercici tant aeròbic com no-aeròbic, experimenten increments positius en el benestar psicològic. Aquestes millores són significativament majors en el grup d'activitat aeròbica (x= 18,93) en comparació amb les millores trobades en el grup no-aeròbic (x= 14. 60). Alhora, l'augment del benestar psicològic és significativament més elevat en tots dos grups comparat amb les valoracions pre-test i amb els controls. Les millores observades en la valoracions del benestar psicològic, independentment del tipus d'exercici realitzat (aeròbic *front* no-aeròbic) concorden, amb les referides per altres investigacions. S'ha informat de millores en l'autopercepció de l'estat d'ànim en persones grans participants en programes d'exercici físic intens, observant-se millores en la sensació de vigor i disminucions en la sensació de tensió, depressió, fatiga o còlera (Pierce i Pate, 1994). Resultats anàlegs s'han trobat en estudis realitzats amb grups de població diferents (Martinsen *et al.*, 1989; Norris *et al.*, 1990; Stein *et al.*, 1992; Berger *et al.*, 1992).

D'altra banda, s'observa en el grup d'exercici aeròbic un increment positiu en el benestar psicològic, conforme es van desenvolupant les sessions del programa d'activitat. El primer mes d'exercicis presenta en aquell factor una puntuació significativament menor que les trobades en la resta dels mesos. També s'observen en aquest mes puntuacions significativament més altes en els factors *Falta d'Activació* i *Sensació de Fatiga*. Cal tenir en compte que el factor *Falta d'Activació* representa el pol negatiu de les sensacions subjectives experimentades durant l'exercici físic, i té una correlació negativa (r=–0,54) amb el benestar psicològic.

En el grup d'activitat no-aeròbica hi ha una disminució significativa del benestar psicològic en els últims mesos d'exercici. Aquesta tendència és inversa a l'observada en el grup d'exercici aeròbic. No es van trobar canvis significatius en les valoracions mitjanes del grup no-aeròbic en els factors *Sensació de Fatiga* i *Falta d'Activació*. Els efectes globals van indicar un augment significatiu del *Benestar Psicològic* i la *Sensació de Fatiga* en comparació amb les valoracions pre-test, encara que menors en comparació amb les obtingudes pel grup aeròbic.

D'altra banda, s'ha observat una correlació elevada (r=0,88 en el grup d'exercici aeròbic, r=0,58 grup d'exercici no-aeròbic) entre la valoració de la intensitat de l'esforç

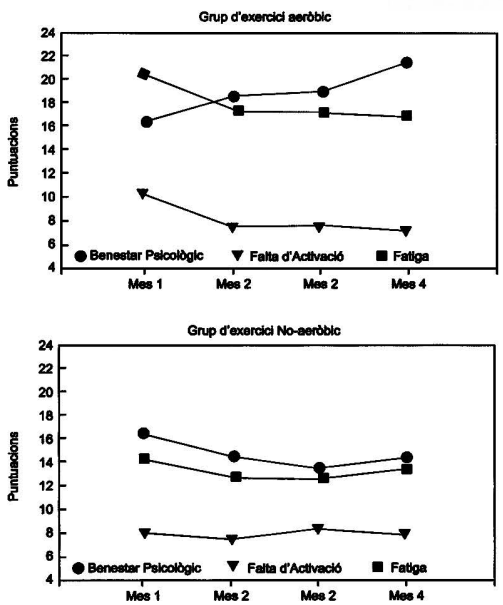


Figura 2. Perfil de puntuacions de l'escala SEES per mesos i grup exercici.

mesurada a través de l'escala RPE i la sensació subjectiva de fatiga valorada a través de l'escala *Sensació de Fatiga* de la SEES. Aquestes dades permeten sostenir la possible utilitat de la SEES com a mesura orientativa o complementària en la prescripció de la intensitat de l'exercici. Sobre la possible relació entre la intensitat percebuda de l'exercici amb la autoeficàcia i amb els estats

	Mes d'exercici								
	Mes 1		Mes 2		Mes 3		Mes 4		
	Mitjana	Desv.	Mitjana	Desv.	Mitjana	Desv.	Mitjana	Des.	
Grup exercici aeròbic									
Benestar Psicològic	16,48*	3,01	18,64*	2,92	19,08*	2,33	21,48*	1,98	* sig. p<0,05
Falta d'Activació	10,33*	2,56	7,55	2,13	7,68	2,30	7,28	2,38	* sig. p<0,05
Sensació de Fatiga	20,35*	3,18	17,46	3,17	17,24	3,04	16,93	2,96	* sig. p<0,05
Grup exercici no-aeròbic									
Benestar Psicològic	16,26*	3,11	14,44	2,59	13,40*	2,59	14,25*	2,73	* sig. p<0,05
Falta d'Activació	8,0	2,0	7,29	2,46	8,29	2,10	7,77	2,08	no sig.
Sensació de Fatiga	14,11	2,79	12,66	2,96	12,88	2,96	13,40	2,76	no sig.

Taula 5. Puntuacions mitjanes de la SEES per mesos i grups d'exercici.

Discussió i conclusions

Els resultats d'aquest treball recolzen la validesa de la SEES com a mesura dels estats d'ànim subjectius que apareixen com directament induïts per la pràctica d'exercici físic en persones grans. Les dades obtingudes indiquen que les persones grans participants a les 48 sessions d'exercici tant aeròbic com no-aeròbic, experimenten increments positius en el benestar psicològic. Aquestes millores són significativament majors en el grup d'activitat aeròbica (x= 18,93) en comparació amb les millores trobades en el grup no-aeròbic (x= 14. 60). Alhora, l'augment del benestar psicològic és significativament més elevat en tots dos grups comparat amb les valoracions pre-test i amb els controls. Les millores observades en la valoracions del benestar psicològic, independentment del tipus d'exercici realitzat (aeròbic *front* no-aeròbic) concorden, amb les referides per altres investigacions. S'ha informat de millores en l'autopercepció de l'estat d'ànim en persones grans participants en programes d'exercici físic intens, observant-se millores en la sensació de vigor i disminucions en la sensació de tensió, depressió, fatiga o còlera (Pierce i Pate, 1994). Resultats anàlegs s'han trobat en estudis realitzats amb grups de població diferents (Martinsen *et al.*, 1989; Norris *et al.*, 1990; Stein *et al.*, 1992; Berger *et al.*, 1992).

D'altra banda, s'observa en el grup d'exercici aeròbic un increment positiu en el benestar psicològic, conforme es van desenvolupant les sessions del programa d'activitat. El primer mes d'exercicis presenta en aquell factor una puntuació significativament menor que les trobades en la resta dels mesos. També s'observen en aquest mes puntuacions significativament més altes en els factors *Falta d'Activació* i *Sensació de Fatiga*. Cal tenir en compte que el factor *Falta d'Activació* representa el pol negatiu de les sensacions subjectives experimentades durant l'exercici físic, i té una correlació negativa (r=–0,54) amb el benestar psicològic.

En el grup d'activitat no-aeròbica hi ha una disminució significativa del benestar psicològic en els últims mesos d'exercici. Aquesta tendència és inversa a l'observada en el grup d'exercici aeròbic. No es van trobar canvis significatius en les valoracions mitjanes del grup no-aeròbic en els factors *Sensació de Fatiga* i *Falta d'Activació*. Els efectes globals van indicar un augment significatiu del *Benestar Psicològic* i la *Sensació de Fatiga* en comparació amb les valoracions pre-test, encara que menors en comparació amb les obtingudes pel grup aeròbic.

D'altra banda, s'ha observat una correlació elevada (r=0,88 en el grup d'exercici aeròbic, r=0,58 grup d'exercici no-aeròbic) entre la valoració de la intensitat de l'esforç

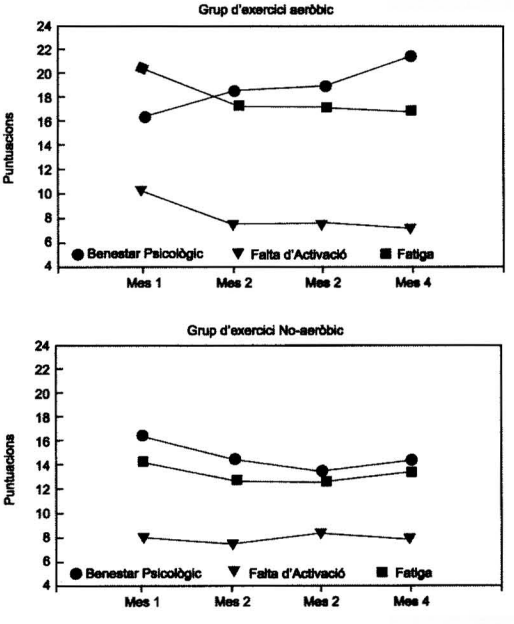


Figura 2. Perfil de puntuacions de l'escala SEES per mesos i grup exercici.

mesurada a través de l'escala RPE i la sensació subjectiva de fatiga valorada a través de l'escala *Sensació de Fatiga* de la SEES. Aquestes dades permeten sostenir la possible utilitat de la SEES com a mesura orientativa o complementària en la prescripció de la intensitat de l'exercici. Sobre la possible relació entre la intensitat percebuda de l'exercici amb la autoeficàcia i amb els estats

d'ànim, s'ha assenyalat que no hi ha diferències entre una intensitat baixa i una de moderada en relació amb els beneficis obtinguts (Stevenson *et al.*, 1990) i que potser en persones grans, l'element crític sigui la durada de l'activitat física, més que el seu format i intensitat (Stewart i King, 1993).

En general, aquests resultats recolzen la validesa de l'escala com una mesura sensible als canvis produïts per la pràctica d'exercici. En aquest cas, les diferències trobades en les primeres sessions d'exercici (primer mes d'activitat), reflectirien els efectes inicials de l'adequació a un tipus d'activitat nova, en un grup de persones que no ha realitzat exercici físic durant un període prolongat de temps. Des d'aquest punt de vista, les sessions inicials d'exercici aeròbic serien crítiques a l'hora d'aconseguir una major adherència als programes d'activitat física, sobretot pel grau de autoeficàcia percebuda en les esmentades sessions.

Els mecanismes fisiològics pels quals l'exercici físic indueix canvis positius en l'estat d'ànim estan poc clars. Algunes investigacions han proposat com a agent causal una elevació de les beta-endorfines (opiacis endògens) posterior a la realització d'exercicis aeròbics intensos (Daniel *et al.*, 1992; Janal *et al.*, 1984). Malgrat tot, altres investigacions indiquen que les millores en l'estat d'ànim no són exclusives d'aquest tipus d'exercici, la pràctica d'una activitat física anaeròbica també indueix efectes positius sobre els estats d'ànim (Norris *et al.*, 1990). En aquest sentit, s'ha argumentat que els efectes positius de l'activitat física, ja sigui aeròbica o anaeròbica, puntual o continuada, són deguts als efectes distractors de l'entorn sobre els possibles agents estressors (Bahrke i Morgan, 1978).

Des del punt de vista de l'adherència a programes d'exercici, i independentment del mecanisme fisiològic d'acció de l'exercici, la sensació de benestar psicològic és un element important a tenir en compte en la prescripció, valoració i seguiment dels programes d'activitat física en persones grans. Una sensació gratificant i immediata contribueix a millorar la autoeficàcia percebuda i al manteniment d'una pauta d'activitat física regular. En relació amb això últim, s'ha suggerit que els possibles efectes psicològics de l'exercici sobre el benestar són deguts, en part, a un efecte placebo que estaria més relacionat amb components psicosocials facilitadors de l'autoestima i amb les expectatives sobre els beneficis de l'exercici que els subjectes tenen, que amb els mecanismes fisiològics subjacents a la pròpia activitat física (Desharnais *et al.*, 1993). Treballs en aquesta línia, han indicat que els efectes psicològics beneficiosos de l'exercici físic en poblacions clíniques de depressius i ansiosos, estarien més relacionats amb les expectatives de millora posades en la realització de l'activitat física, que en les seves pròpies bondats (Taylor *et al.*, 1985). Creiem que aquest mateix argument pot ser empleat per descriure les millores en el funcionament i benestar psicològic observades en persones grans (Gitlin *et al.*, 1992).

Finalment, cal indicar que aquest treball forma part d'una investigació més àmplia, que pretén desenvolupar un protocol d'avaluació continuada dels efectes de l'exercici físic en persones grans sobre el benestar psicològic, la autoeficàcia percebuda, la satisfacció per l'exercici, l'adherència positiva i l'autoestima.

Bibliografia

BAHRKE, M. S., MORGAN, W. P. (1978), Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognitive Therapy and Research,* 2, 323-333.

BANDURA, A. (1977), Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review,* 84, 191-215.

BERGER, B. G. i OWEN, D. R. (1992), Mood alteration with Yoga and swimming: Aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual and Motor Skills* 75(3) 1331-1343.

BLUMENTHAL, J. A., EMERY, C. F., MADDEN, D. J., i GEORGE, L. K. (1989), Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. *Journals of Gerontology* 44(5).

BORG, G. A. (1982), Rating of perceived Examination Scales (RPE-Scales). *Med. Sci Sports Exerc.* 14, 377-387.

BOUCHARD, C., SHEPARD, R. J., STEPHENS, T., SUTTON, J. R., MCPHERSON, B. D. (eds.) (1990), Exercise, fitness and health. Champaign. Human Kinetics Books.

BRAVO, G., GAUTHIER, P., ROY, P. M., PAYETTE, H., GAULIN, P., HARVEY, M., PELOQUIN, L., DUBOIS, M. F. (1996), Impact of a 12-month exercise program on the physical and psychological health of osteopenic women. *J Am Geriatr Soc.,* 44 (7): 756-62.

CUNNINGHAM, D. A., RECHNITZER, P. A., HOWARD, J. H., i DONNER, A. P. (1987), Exercise training of men at retirement: A clinical trial. *Journal of Gerontology,* 42, 17-23.

DANIEL, M., MARTIN, A. D., i CARTER, J. (1992), Opiate receptor blockade by naltrexone and mood state after acute physical conditioning on the elderly. *Journal of Psychosomatic Research,* 26, 111-115.

DAVIS, G. C., CORTEZ, C., i RUBIN, B. R. (1990), Pain management in the older adult with rheumatoid arthritis or osteoarthritis. *Arthritis Care and Research* 3(3), 127-131.

DE COVERLEY VEALE, D. M. W. (1987), Exercise and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica,* 76, 113-120.

DE GRACIA, M., MARCÓ, M. (1997), Adaptación y validación factorial de la "Subjetive Exercise Experiences Scale (SEES)", *Revista de Psicología del Deporte,* 11, 59-68.

DE LA FUENTE, M. (1997), Respuesta inmunológica y ejercicio en el envejecimiento. Actas III Conferencia Internacional EGREPA, Instituto Nacional de Servicios Sociales, Madrid.

DESHARNAIS, R., JOBIN, J., COTE, C., i LEVESQUE, L. (1993), Aerobic exercise and the placebo effect: A controlled study. *Psychosomatic Medicine* 55(2), 149-154.

DISHMAN, R. K. (1986), Mental health. Dins V. Seefeldt (ed.), Physical activity and well-being. Reston: American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.

DISHMAN, R. K., SALLIS, J. F., i ORENSTEIN, D. R. (1985), The determinants of physical activity and exercise adherence. *Public Health Reports* 100(2), 158-172.

DUGAN, D., WALKER, R., MONROE, D. A. (1995), The effects of a 9-week program of aerobic and upper body exercise on the maximal voluntary ventilation of chronic obstructive pulmonary disease patients. *J Cardpulm Rehabil.,* 15(2), 130-3.

DUSTMAN, R. E., RUHLING, R. O., RUSSELL, E. M., SHEARER, D. E., BONEKAT, H. W., SHIGEOKA, J. W., WOODS, J. S., i BRADFORD, D. C. (1984), Aerobic exercise training and improved neuropsychological function of older individuals. *Neurobiology of Aging,* 5, 35-42.

EMERY, C. F. i BLUMENTHAL, J. A. (1990), Perceived change among participants in an exercise program for older adults. *Gerontologist* 30(4), 516-521.

EMERY, C. F. i GATZ, M. (1990), Psychological and cognitive effects of an exercise program

for community-residing older adults. *Gerontologist* 30(2), 184-188.

EMERY, C. F., HAUCK, E. R., MACINTYRE, N. R., i LEATHERMAN, N. E. (1994), Psychological functioning among middle-aged and older adult pulmonary patients in exercise rehabilitation. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics* 12(2), 13-26.

ETTINGER, W. H. i AFABLE, R. F. (1994), Physical disability from knee osteoarthritis: The role of exercise as an intervention. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 26(12), 1435-1440.

FONTANE, P. E. (1996), Exercise, fitness, feeling well. Special Issue: Aging well in contemporary society: II. Choices and processes. *American Behavioral Scientist* 39(3), 288-305.

GAYLE, R. C., SPITLER, D. L., KARPER, W. B., i JAEGER, R. M. (1988), Psychological changes in exercising COPD patients. *International Journal of Rehabilitation Research* 11(4), 335-342.

GITLIN, L. N., LAWTON, M. P., WINDSOR LANDSBERG, L. A., i KLEBAN, M. H. (1992), In search of psychological benefits: Exercise in healthy older adults. *Journal of Aging and Health* 4(2), 174-192.

HICKEY, T., WOLF, F. M., ROBINS, L. S., i WAGNER, M. B. (1995), Physical activity training for functional mobility in older persons. *Journal of Applied Gerontology* 14(4), 357-371.

HORNBROOK, M. C., STEVENS, V. J., WINGFIELD, D. J., i HOLLIS, J. F. (1994), Preventing falls among community-dwelling older persons: Results from a randomized trial. *Gerontologist* 34(1), 16-23.

JANAL, M. N. COLT, E. W. D., CLARK, W. C., i GLUSMAN, M. (1984), Pain sensivity, mood and plasma endocrine levels in man following long distance running: effect of naloxone. *Pain*, 19, 13-25.

KING, A. C., OMAN, R. F., BRASSINGTON, G. S., BLIWISE, D. L., HASKELL, W. L. (1997), Moderate-intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults. A randomized controlled trial. *JAMA*, 277 (1), 32-7.

MARSH, H. W. i SONSTROEM, R. J. (1995), Importance ratings and specific components of physical self-concept: Relevance to predicting global components of self-concept and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17(1), 84-104.

MARTINSEN, E. W., HOFFART, A., i SOLBERG, O. (1989), Comparing aerobic with nonaerobic forms of exercise in the treatment of clinical depression: A randomized trial. *Comprehensive Psychiatry* 30(4), 324-331.

MCAULEY, E., COURNEYA, K. S. (1994), The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): Developement and preliminari validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 163-177.

MCAULEY, E. (1985), Modeling and Self-Efficacy: A test of Bandura's Model. *Journal od Sport Psychology*, 7, 283-295.

MCAULEY, E., SHAFFER, S. M., i RUDOLPH, D. (1995), Affective responses to acute exercise in elderly impaired males: The moderating effects of self-efficacy and age. *International Journal of Aging and Human Development* 41(1), 13-27.

MILLS, E. M. (1994), The effect of low-intensity aerobic exercise on muscle strength, flexibility, and balance among sedentary elderly persons. *Nursing Research* 43(4), 207-211.

MOLLOY, D. W., BEERSCHOTEN, D. A., BORRIE, M. J., CRILLY, R. G., i CAPE, R.D.T. (1988), Acute effects of exercise on neurological function in elderly subjects. *Journal of the American Geriatrics Society*, 36, 29-33.

NIEMAN, D. C. (1996), Immunologic changes associated with strenuous exercise. *Clin J Sport Med.*, 6,(2), 140.

NORRIS, R., CARROLL, D., i COCHRANE, R. (1990), The effects of aerobic and anaerobic training on fitness, blood pressure, and psychological stress and well-being. *Journal of Psychosomatic Research* 34(4), 367-375.

PANTON, L. B., GRAVES, J. E., POLLOCK, M. L., i HAGBERG, J. M. (1990), Effect of aerobic and resistance training on fractionated reaction time and speed of movement. *Journals of Gerontology* 45(1).

PARREÑO, J. R. (1995), Actividad física y salud. *Rev. Esp. Geriatri Gerontol*, 30(1), 49-57.

PERRI, S., TEMPLER, D. (1985), The effects of an aerobic exercise program on psychological variables in older adults. International Journal of Aging and Human Developement, 20, 162-172.

PIERCE, E. F. i PATE, D. W. (1994), Mood alterations in older adults following acute exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 79(1).

RAAB, D. M., AGRE, J. C., MCADAMS, M., i SMITH, E. L. (1998), Light resistance and stretching exercise in elderly women: Effect upon flexibility. *Archives of Physical Medicine Rehabilitation*, 69, 268-272.

REJESKI, W. J., i THOMPSON, A. (1993), Historical and conceptual roots of Exercise Psychology. Dins P. Seraganian (ed.), *Exercise Psychology: The influence of Physical Exercise on Psychological Process* (pàg. 3-38). New York: John Wiley.

RODRIGUEZ, F. A. (1995), Prescripción de ejercicio y actividad física en personas sanas. *Atención Primaria*, 15(3), 190-401.

SHELDAHL, L. M., TRISTANI, F. E., HASTINGS, J. E., i WENZLER, R. B. (1993), Comparison of adaptations and compliance to exercise training between middle-aged and older men. *Journal of the American Geriatrics Society* 41(8), 795-801.

SLUJIS, E. M., KNIBBE, M. (1991), Patient compliance with exercise: different theoretical approaches to short-term and long-term compliance. *Patien Education and Counseling*, 17, 191-204.

SONSTROEM, R. J., HARLOW, L. L., i JOSEPHS, L. (1994), Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 16(1), 29-42.

STEIN, P. N. i MOTTA, R. W. (1992), Effects of aerobic and nonaerobic exercise on depression and self-concept. *Perceptual and Motor Skills* 74(1), 79-89.

STEVENSON, J. S. i TOPP, R. (1990), Effects of moderate and low intensity long-term exercise by older adults. *Research in Nursing and Health* 13(4), 209-218.

STEWART, A. L., KING, A. C., i HASKELL, W. L. (1993), Endurance exercise and health-related quality of life in 50-65 year-old adults. *Gerontologist* 33(6), 782-789.

TAYLOR, C. B., SALLIS, J. F., i NEEDLE, R. (1985), The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100(2), 195-202.

VAN DEN ENDE, C. H., HAZES, J. M., LE CESSIE, S., MULDER, W. J., BELFOR D. G., BREEDVELD, F. C., DIJKMANS, B. A. (1996), Comparison of high and low intensity training in well controlled rheumatoid arthritis. Results of a randomised clinical trial. *Ann Rheum Dis.* 55 (11), 798-805.

WILLIS, J. D., CAMPBELL, L. F. (1992), Exercise Psychology. Champaing. Illinois: Human Kinetics.

WOLINSKY, F. D., STUMP, T. E., i CLARK, D. O. (1995), Antecedents and consequences of physical activity and exercise among older adults. *Gerontologist* 35(4), 451-462.

ANNEX A
SUBJECTIVE EXERCISE EXPERIENCES SCALES SEES
(McAuley & Courneya, 1994)

Nom:_____ Edad: _____ Sexe: _____

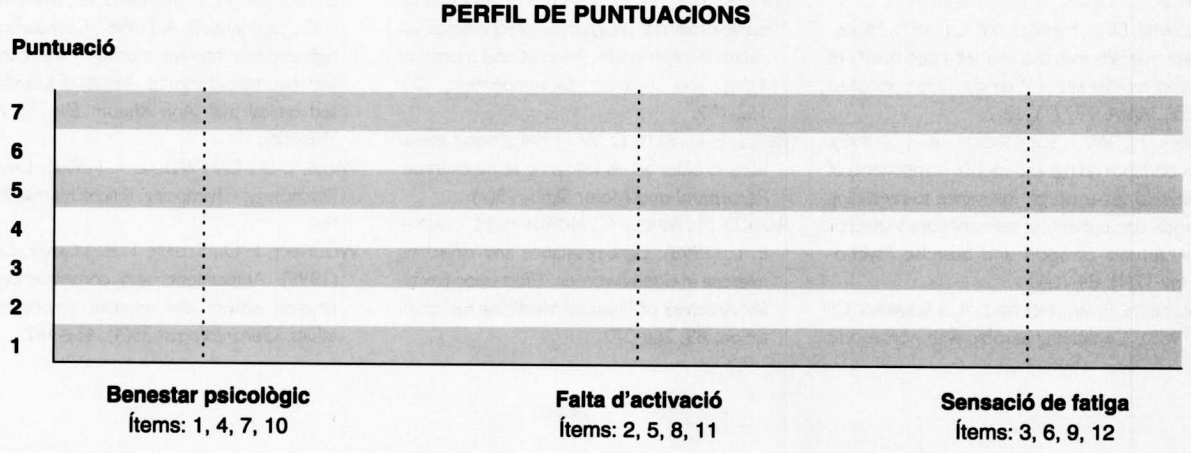
Tipus d'exercici: _____ Sessió núm.:_____ FC: _____

INSTRUCCIONS

Encercleu el número de l'escala que indiqui el grau en què experimenta **en aquest moment** cada una de les **següents sensacions:**

EM SENTO:	de cap manera			moderadament		completament	
1. Molt bé	1	2	3	4	5	6	7
2. Fatal	1	2	3	4	5	6	7
3. Esgotat/da	1	2	3	4	5	6	7
4. Animat/da	1	2	3	4	5	6	7
5. Abatut/da	1	2	3	4	5	6	7
6. Extenuat/da	1	2	3	4	5	6	7
7. Fort	1	2	3	4	5	6	7
8. Desanimat/da	1	2	3	4	5	6	7
9. Molt cansat/da	1	2	3	4	5	6	7
10. Formidable	1	2	3	4	5	6	7
11. Fastiguejat/da	1	2	3	4	5	6	7
12. Cansat/da	1	2	3	4	5	6	7

PERFIL DE PUNTUACIONS



Adaptada per: de Gracia & Marcó (1997)

Pla de formació per a la integració de les persones amb discapacitats a les instal·lacions municipals de les comarques de Barcelona

Mercedes Ríos Hernández
Professora del Departament de Didàctica de l'Expressió Musical i Corporal
Facultat de Formació del Professorat de la Universitat de Barcelona

Paraules clau:
detecció de necessitats formatives, pla de formació, discapacitats, tècnics esportius municipals

Abstract

The present article presents the results of an investigative work: Physical Activity training plan adapted to disabilities, for sports specialists from towns and cities in the province of Barcelona. The purpose of this study is to detect training needs and then establish the design of a training plan addressed to sports specialists of the province of Barcelona, focused on the area of Physical Activity adapted for people with disabilities.
For the detection of training needs we have applied two research methods: distribution of questionnaires to be filled by 202 sports specialists from municipal sports facilities in the Barcelona province, and the collaboration technique applied to a group of 21 sports specialists and technical directors.
The results show a great heterogeneity of training and on this basis we propose a Training Plan that takes into account observed needs, ranging from the information stage up to the innovation research through research action.

Resum

El present article presenta els resultats del treball d'investigació *El Pla de Formació d'Activitat Física Adaptada a les discapacitats, per als tècnics esportius municipals de la província de Barcelona.* Aquesta investigació pretén establir, prèvia detecció de les necessitats formatives, el disseny d'un pla de formació adreçat als tècnics esportius de la província de Barcelona, centrat en l'àmbit de l'Activitat Física Adaptada (AFA) a les persones amb discapacitats.
La detecció de les necessitats formatives s'ha determinat mitjançant l'aplicació de dos mètodes de recerca: l'administració de qüestionaris a 202 tècnics esportius de les instal·lacions esportives municipals de les comarques de Barcelona i la tècnica del procés col·laboratiu aplicat a un grup de 21 tècnics i directors-tècnics esportius.
Com a resultats, es manifesta una gran heterogeneïtat a nivell formatiu i es presenta la proposta de Pla de Formació en funció de les necessitats observades. Un pla que inclou des de l'estadi d'informació fins al d'innovació-investigació mitjançant la investigació-acció.

Introducció

El treball d'investigació El Pla de Formació d'Activitat Física Adaptada a les discapacitats, per als tècnics esportius municipals de la província de Barcelona, va ser encarregat per la Diputació de Barcelona (*Àrea d'Esports i Turisme*) a la Secció de Formació i Investigació en Activitat Física Adaptada de l'Associació Esportiva Ciutat Vella (AECV). Aquest treball va desenvolupar-se al llarg de l'any 1996 i actualment es troba en fase d'aplicació.
Van intervenir-hi, a banda de l'autora com a responsable, el Dr. Francesc Imbernon en l'apartat de la identificació i anàlisi de les necessitats de formació mitjançant la tècnica de Procés Col·laboratiu i la Sra. Cristina Rivera en el tractament estadístic.

Per obvis motius d'extensió es farà aquí només referència al procés d'investigació, deixant de banda el marc teòric i conceptual que va suposar una acurada anàlisi del concepte d'AFA amb l'objectiu principal de demostrar que aquest no és un terme tancat, restringit al col·lectiu de persones amb discapacitats, insistint en la idea de que la pràctica física en aquests col·lectius no és només una finalitat en si mateixa, sinó un procés facilitador de l'objectiu de la integració i la normalització social de l'individu. Posteriorment es va fer esment de les principals organitzacions internacionals, estatals i nacionals, fent-se evident el predomini d'una concepció competitiva i, conseqüentment, de la marginalitat de la vessant recreativa, la qual cosa evidencià una manca de normalitat en el tractament de les activitats físiques de les persones amb discapacitat.

S'analitzaren també els programes més significatius de formació en l'àmbit de l'AFA en l'actualitat dins del marc de la Unió Europea, fent un recorregut històric i legislatiu per les principals iniciatives en aquest camp que s'han donat principalment a Catalunya i a la resta de l'Estat, per tal de comprendre la situació actual, i com a marc de referència que es va tenir present a l'hora de dissenyar el pla de formació per als tècnics esportius.

S'ha cregut convenient iniciar el present article presentant un resum dels antecedents que han portat a plantejar els objectius i el principi de procediment de la investigació realitzada. Es tracta dels dos programes de promoció de l'esport (com un mitjà d'integració i normalització social) endegats des del 1988 per la Diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Barcelona, els quals han afavorit que apareguin necessitats formatives en el personal tècnic de les instal·lacions dependents de les institucions esmentades, i es fa referència a les conclusions més significatives del treball de recerca *Anàlisi de les necessitats de formació dels tècnics de la Federació Catalana d'Esports per a Minusvàlids (FCEM)* (Ríos, M. 1994), les quals ja evidencien l'alt nivell d'autodidactisme en el camp de l'esport adaptat.

A continuació es descriu l'estudi realitzat a 51 instal·lacions esportives municipals de la província de Barcelona, amb l'administració a 202 tècnics esportius d'un qüestionari on es detecten les seves necessitats de formació. Paral·lelament al qüestionari, s'ha utilitzat un segon mitjà de detecció de necessitats: la tècnica del Procés Col·laboratiu, on van participar 21 tècnics i Directors Tècnics esportius d'algunes de les instal·lacions participants.

Amb aquesta doble medició de dades quantitatives i qualitatives i tenint en compte l'entorn legislatiu a Catalunya i els programes formatius en AFA a les discapacitats ja existents, es proposa el disseny del Pla de Formació amb l'objectiu principal de formar i millorar el nivell docent, cercant la innovació educativa en aquest àmbit.

Els objectius i el principi de procediment

Objectius

- Detectar i mesurar les necessitats formatives en Activitat Física Adaptada a les discapacitats, dels tècnics esportius que desenvolupen la seva tasca docent a les instal·lacions municipals de la província de Barcelona.
- Elaborar una proposta de formació en funció de les demandes detectades.

Principi de procediment

- El nivell de formació, en l'àmbit de les Activitats Físiques Adaptades a les discapacitats, dels tècnics esportius municipals de la província de Barcelona és insuficient.

Els antecedents

Per tal de comprendre la situació actual en les instal·lacions esportives municipals ubicades a les comarques de Barcelona, en relació a la integració dels usuaris amb discapacitats, cal fer esment dels dos programes de promoció de l'esport duts a terme per la Diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Barcelona. L'objectiu d'ambdós és el de la promoció de l'esport com un mitjà socialment integrador i normalitzador, intentant garantir el dret a la pràctica de l'activitat física amb igualtat de condicions que la resta de la població. Podem dir que per primera vegada les institucions actuen amb l'objectiu de facilitar la participació del col·lectiu de persones amb discapacitat en activitats allunyades de l'entorn competitiu i obrint el ventall de possibilitats de pràctica física.

L'altre antecedent que cal citar és el primer estudi de necessitats formatives en l'àmbit de l'esport adaptat a la discapacitat física a Catalunya: *Anàlisi de les necessitats de formació dels tècnics de la Federació Catalana d'Esport per a Minusvàlids (FCEM)* (Ríos, M., 1994).

Les conclusions extretes d'aquest treball i de les dues experiències anteriors, van obligar al plantejament d'algunes qüestions d'interès:

1. Es del tot cert que el nivell de formació en l'àmbit de l'AFA correspon en un alt índex a l'autodidactisme?

La mostra escollida en el treball esmentat aportava unes dades reveladores:

- el 50% dels tècnics de la FCEMF eren autodidactes en formació esportiva en general
- el 48% dels mateixos ho eren en formació en AFA

2. Una altra reflexió d'interès pot fer-se sobre la manera d'entrar en contacte amb el món de l'esport adaptat.

En aquest sentit, un 50% dels tècnics de la FCEMF van prendre contacte amb les AFA pel coneixement d'una persona amb discapacitat o bé per una pràctica esportiva anterior a una lesió. La qual cosa dóna una idea aproximada de l'alt índex de voluntariat i de que, en gran part, en funció de les seves necessitats, han anat formant-se.

Aquesta situació concreta de les AFA a les discapacitats físiques és extrapolable a les AFA a col·lectius amb discapacitat sensorial, psíquica i paràlisi cerebral segons les diverses observacions de camp.
La conseqüència de tot l'anterior és el plantejament d'una tercera reflexió:

3. *Si el propi esport adaptat dins de les seves organitzacions observa aquesta precarietat formativa, no pot ser massa millor en el col·lectiu de tècnics municipals*, els quals no han disposat en els seus plans de formació d'un conjunt de matèries referides a les AFA, ja que la integració de les persones amb discapacitat en l'oferta esportiva municipal és un tema que no s'ha plantejat fins fa pocs anys. Aquesta reflexió va quedar corroborada en converses mantingudes amb sis gerents d'instal·lacions esportives municipals de Barcelona, en *L'estudi de les necessitats formatives en l'esport-integració a Barcelona ciutat* (Ríos, M., 1995), a les quals va detectar-se que:

- L'aplicació dels programes de promoció d'esport dirigits a les persones amb discapacitats ha obert un canal d'oferta/demanda que ha provocat que en les instal·lacions hagi augmentat la presència d'usuaris amb discapacitats.
- Els tècnics esportius han hagut d'assumir aquesta integració sense haver rebut una formació institucionalitzada específica suficient.
- Hi ha un grup d'instal·lacions (principalment aquelles que ofereixen activitats aquàtiques) que reben demandes d'Escoles, Centres o Tallers d'Educació Especial des de fa 12 anys aproximadament i que aquestes necessitats s'han hagut de cobrir amb l'experiència i l'autodidactisme dels seus tècnics, fins que han començat a aparèixer iniciatives formatives institucionals. Sovint es detecta que és un dels tècnics de la instal·lació el que assumeix tots els grups de persones amb discapacitat (generalment per motius d'interès personal, de sensibilització, etc).

Vistes les reflexions anteriors, un Pla de Formació dirigit als tècnics municipals ha de permetre:

- Donar seguretat i informació als tècnics esportius, millorant la seva qualitat d'ensenyament, evitant les situacions d'angoixa que crea la inseguretat davant les situacions desconegudes.
- Facilitar una major afluència de persones amb discapacitats a les instal·lacions municipals, afavorint la integració i la normalització social.
- Sensibilitzar a la resta d'usuaris de la instal·lació envers el col·lectiu de persones amb discapacitats (la convivència i les relacions interpersonals són la base de la tolerància).
- Fer de la instal·lació esportiva un espai obert a tothom.

La detecció de les necessitats formatives i l'anàlisi de resultats

En aquest apartat es descriuen els dos mètodes emprats:

- *Anàlisi quantitativa:* administració d'un *qüestionari* a 202 tècnics esportius de la província de Barcelona.
- *Anàlisi qualitativa:* la tècnica del *Procés Col·laboratiu*, aplicat a un grup de 21 tècnics i directors tècnics esportius.

Passada del qüestionari. Anàlisi dels resultats estadístics

El qüestionari

El qüestionari va administrar-se per correu. Es va trametre a cadascuna de les instal·lacions esportives i el gerent de la instal·lació (que ja coneixia prèviament la intencionalitat dels qüestionaris per contactes mantinguts amb l'equip d'investigació) els feia arribar als seus tècnics, que contestaven de forma anònima. El contingut es presenta a l'annex núm. 1.

La mostra

La mostra està composta per instal·lacions de 31 ciutats de la província de Barcelona amb més de 20.000 habitants. Si prenem la mitjana que indica que hi ha un 3% de la població amb discapacitats, els tècnics presents en poblacions de més de 20.000 habitants seran aquells amb major possibilitat d'haver conegut usuaris amb discapacitat. Alhora, el pla de formació resultant serà vàlid per a tot el territori ja que les característiques de les persones amb discapacitat no es veuen afectades per la variable del nombre d'habitants.
S'ha seleccionat una instal·lació de cada ciutat, exceptuant la ciutat de Barcelona, on s'han seleccionat 20 instal·lacions per raons demogràfiques. De cada instal·lació s'ha enquestat a quatre tècnics esportius (exceptuant 2 instal·lacions en què s'han enquestat 5 tècnics).

Els resultats

En el comentari dels resultats es farà generalment referència a dos tipus de percentatges. En ser una enquesta on moltes de les preguntes són de resposta múltiple, creiem més adequat en aquestes parlar de *percentatge de casos* (és a dir, la proporció de persones que han assenyalat la resposta que es comenta). En les respostes d'una sola possibilitat, es farà referència al *percentatge de resposta*.
A continuació s'analitzen els resultats dividits per blocs homogenis de continguts.

1. *Presència d'usuaris amb discapacitat a les instal·lacions*

Abans de passar a analitzar discapacitat per discapacitat, cal assenyalar:

- que 197 individus afirmen que han tingut contacte amb algun usuari amb discapacitat, la qual cosa suposa un 97,5%

TIPUS DE CURS	%
Cursos d'especialització en una discapacitat concreta	30,8
Cursos introductoris en general	23,6
Cursos de natació adaptada a totes les discapacitats	21,3
Cursos de natació específics a discapacitats concretes	20,8
Altres cursos	3,1

Taula 1. Tipus de cursos més sol·licitats.

DEMANDA DE CURSOS D'ESPECIALITZACIÓ EN UNA DISCAPACITAT CONCRETA	% DE CASOS
Discapacitat psíquica	87,0
Discapacitat física	80,2
Discapacitat visual	64,9
Discapacitat auditiva	56,5

Taula 2. Cursos d'especialització amb més demanda.

- que 4 individus assenyalen que mai no han tingut contacte amb un usuari amb discapacitat, només un 2%
- que només un subjecte no contesta (0,5%)

Discapacitat física

Només un 13,4% dels tècnics enquestats no s'han trobat mai amb un usuari amb discapacitat física a la seva instal·lació. *Un 86,1% afirma que sí.*

Quant al tipus de discapacitat, el més nombrós és la paràlisi cerebral, que apareix en el 59,6% de casos, seguit per l'espina bífida (41,6), hemiplègia (34,2), paraplègia (43,5) i distròfia muscular (37,3).

Discapacitat psíquica

En aquest cas els percentatges són molt similars als de la discapacitat física, amb un *84,1% de tècnics que han tingut usuaris amb aquesta característica*, essent només un 15,8% els que mai no han tingut cap cas.

Quant a les tipologies, el 78,8% dels casos es refereixen a discapacitat psíquica moderada, seguida per la lleugera (56,4) i molt a prop la severa (51,5).

Discapacitat sensorial

En aquesta discapacitat la diferència continua essent significativa, encara que menor. *Un 65,8% de tècnics han tingut usuaris amb discapacitat sensorial* i un 34,2 no n'han tingut.

En aquest cas, es demanava diferenciar entre discapacitat auditiva i visual, essent molt superior el percentatge d'usuaris amb discapacitat auditiva (81,1% dels casos) enfront d'un 69,3% referit a la discapacitat visual.

Dividit per tipologies de discapacitat visual, la diferència entre ceguesa parcial i total només és de 7 punts. En l'auditiva, la majoritària és la sordesa profunda.

2. *Dificultats per desenvolupar la tasca de tècnic esportiu segons les discapacitats*

Discapacitat física

En aquesta discapacitat, *destaquen en primer lloc els problemes de manca de formació suficient, amb un 65,4% dels casos*. Segueix la manca de material adaptat (62,3) i, en tercer lloc, les barreres arquitectòniques (50,3), seguida per la manca de monitor de suport (40,9).

En aquest cas podem observar que si bé es detecta, per deducció, que força instal·lacions tenen solucionats els problemes de barreres arquitectòniques (BBAA), els tècnics insisteixen en la seva manca de preparació com a primer factor que dificulta la seva tasca.

Discapacitat psíquica

En aquesta tipologia de discapacitat *també la manca de formació se situa com a primer factor de dificultat (61,9% dels casos)*, seguit pels problemes de comunicació (51,7) i la manca de material adaptat (43,5). Com a quarta dificultat hi ha la manca de monitor de suport (40,8).

Discapacitat sensorial

Visual

En aquest grup la primera dificultat és la manca de formació suficient (52,4% dels casos), seguida per la manca de material adaptat (50%) i les BBAA (45,1). Els problemes de comunicació (37,8) es situen en quart lloc, seguido per la manca de monitor de suport (29,3).

Auditiva

En aquesta discapacitat, com era d'esperar, *les dificultats de comunicació se situen en el primer lloc amb un 67,5% dels casos, seguides per la manca de formació (59)* i, en tercer lloc i a distància amb un 26% dels casos, la manca de monitor de suport.

Com a comentari a aquest apartat, caldria *destacar que la manca de formació és la dificultat que més s'ha citat en conjunt*, la qual cosa reafirma la intencionalitat del present estudi, fent-se evident la demanda per part dels tècnics. Només en el cas de la discapacitat auditiva els problemes de comunicació són superiors als de formació, encara que aquest darrer factor hi apareix en segon lloc.

3. *L'opinió sobre la suficiència de la pròpia formació per assumir la integració de les persones amb discapacitats. Els tipus de cursos que creuen que necessiten per millorar la seva formació*

Un 64% dels enquestats afirmen que no tenen prou formació, mentre un 36% diuen que estan suficientment formats. Aquest 36% es veu matisat per la següent pregunta que fa referència als tipus de cursos que voldrien rebre, on només un 4,6% dels casos afirmen que no tenen necessitats formatives. Creiem que en aquest cas un volum important d'enquestats equiparen experiència professional amb formació, una dada que es confirmarà posteriorment quan s'analitzi el nivell d'autodidactisme.

Quant als cursos sol·licitats vegi's la taula 1. En l'apartat d'altres cursos, els tècnics fan referència a cursos que els permetin obtenir alguna titulació oficial, o bé a cursos on es tinguin presents aspectes mèdics i metodològics.

Referent als cursos d'especialització, el tipus de discapacitat amb més demanda és l'expressada a la taula 2.

4. *El nivell d'estudis acadèmic dels tècnics esportius*
5. *Titulació acadèmica esportiva dels tècnics*

En aquest apartat es detecta una gran heterogeneïtat. Malgrat tot, s'especifiquen les titulacions amb més representants entre el grup de tècnics que han contestat el qüestionari.

6. *L'opinió sobre el propi nivell formatiu per atendre les persones amb discapacitats*

A la pregunta que fa referència a si els tècnics creuen que tenen la suficient formació per assumir la integració de persones amb discapacitats a les seves sessions d'activitat física, *el 65% dels enquestats ha respost que no*. Aquesta opinió, segons l'anàlisi bivariant, no té a veure ni amb el nivell acadèmic ni formatiu a nivell esportiu. El 80% dels tècnics que declaren haver fet el Curs de l'ensenyament de la natació a les persones amb discapacitats (Diputació de Barcelona), i el d'Entrenador de natació de la FCEM declaren estar prou formats per assumir la integració de persones amb discapacitat a les seves sessions.

7. *Formació esportiva per atendre les persones amb discapacitats*

En aquest apartat destaca l'alt nivell d'*autodidactisme* en aquest àmbit, que se situa en un *45,5% dels casos*. D'altra banda cal comentar també l'alt nivell d'heterogeneïtat en els cursos que han realitzat els tècnics. A la taula 5 citem el percentatge de casos de totes les possibilitats de resposta múltiple. De les dades de la taula 5, caldria comentar, a més de la distància important que suposa l'autodidactisme per sobre de qualsevol curs formatiu, que el segon en importància és l'apartat "altres cursos" on els tècnics havien d'indicar de quin curs es tractava. Curiosament, diversos tècnics citen com a cursos la seva experiència en entitats (ONCE, FCEM) o amb col·lectius de persones amb discapacitats. A banda d'aquesta dada, els altres cursos que citen acostumen a ser cursets organitzats per entitats representatives de les diverses discapacitats. Amb la qual cosa s'evidencia la manca d'una formació més o menys estable que pugui oferir una equiparació en la formació dels tècnics.

En aquest apartat comentarem la darrera pregunta del qüestionari, on es demanava a l'enquestat que inclogués aquelles observacions i els comentaris que cregués oportuns. La majoria d'aquests versen sobre la formació:

- manca de cursos especialitzats sobre el tema
- manca d'informació
- descoordinació en les iniciatives formatives institucionals
- necessitat d'una formació continuada
- major difusió dels cursos que s'organitzen
- necessitat de reconeixement oficial dels cursos i la seva titulació
- inclusió del tema de les discapacitats en els cursos de TEB
- el preu massa car dels cursos que s'organitzen des d'entitats privades

8. *L'actitud dels tècnics davant de la integració de les persones amb discapacitats*

Davant de la pregunta de si creuen que la integració de les persones amb discapacitats és possible en una instal·lació esportiva, *un 60% diu que sí i un 36% diu que sí amb matisacions i només un tècnic diu explícitament que no*. Quant a les matisacions, totes van al voltant d'insistir en una

NIVELL D'ESTUDIS	%
Certificat d'estudis primaris	1,6
EGB	8,9
FP1	5,8
FP2	12,2
BUP	13,7
COU	25,8
Estudis universitaris	32,1

Taula 3.

TITULACIÓ	%
Monitor de Natació	35,4
Tècnic d'Esport de Base	13,0
Llicenciat en Educació Física	10,4
Entrenador de Natació	8,9
Entrenador auxiliar de Natació	5,7
Mestre en Educació Física	4,7
Entrenador d'Atletisme	3,6

Taula 4.

FORMACIÓ ESPORTIVA PER ATENDRE DISCAPACITATS	% DE CASOS
Autodidactisme	45,5
Cursos d'animadors esportius per a la integració	21,6
Altres cursos	20,9
Jornades informatives de l'Escola Catalana de l'Esport	18,7
Curs d'Ensenyament de la Natació a persones amb discapacitats (Diputació de Barcelona)	17,2
Assignatures en llicenciatures	11,2
Cursos de gimnàstica correctiva	9,0
Seminari Internacional INEFC 1994	6,7
Entrenador de natació FCEMF	6,0
Jornades Societat, Esport i Diversitat UB	3,7
Postgrau Activitats físiques adaptades INEFC	0,7

Taula 5.

millor formació, l'adequació de les instal·lacions i el material, la presència de voluntaris o de monitor de suport.

Conclusions a la passada del qüestionari

La primera conclusió i la més important és la confirmació del principi de procediment. És a dir, que, efectivament, *el nivell de formació, en l'àmbit de les AFA a les discapacitats, dels tècnics esportius municipals de la província de Barcelona, és insuficient.*

Es detecta una gran *heterogeneïtat formativa i un alt índex d'autodidactisme.* Aquest fet ha dut al plantejament de tres nivells de formació per tal de poder donar resposta als diferents estats formatius que es detecten en els tècnics, que podrà anar des d'una conferència-debat de caràcter introductori, fins a un curs complet de 60 hores i arribant a seminaris d'aprofundiment, culminant el procés formatiu amb els grups d'investigació-acció.

El tipus de *curs* més sol·licitat per part dels tècnics està referit a cursos sobre AFA a la *discapacitat física i psíquica i els de tipus introductori* a les discapacitats. Per tant es creu convenient, de cara al disseny del Pla de Formació, prioritzar aquests cursos.

I en un segon nivell de prioritat, *cursos relacionats amb la discapacitat sensorial*.

En ambdues prioritats destaca la demanda expressada pels tècnics de *cursos genèrics i específics de natació*, la qual cosa té una justificació clara. És una pràctica recomanada per l'estament mèdic i, conseqüentment, la demanda més nombrosa respecte a la resta d'activitats.

També es desprèn demanda dels tècnics de la presència de continguts dins dels cursos referits al tracte amb el col·lectiu, tant en adaptacions metodològiques de les activitats, com en recursos dirigits a superar els problemes de comunicació i d'integració expressats pels tècnics en el qüestionari quan feien referència a les seves dificultats per assumir la integració.

Identificació i anàlisi de les necessitats de formació mitjançant la tècnica del procés col·laboratiu

Per tal de complementar els resultats obtinguts mitjançant l'administració del qüestionari i amb la direcció del Dr. Francesc Imbernon, catedràtic de Formació de la Universitat de Barcelona, es va reunir a la seu de la Diputació de Barcelona a un grup de 21 persones (tècnics i directors tècnics esportius) pertanyents a instal·lacions esportives que havien participat en la passada dels qüestionaris. El mètode del Procés Col·laboratiu permet, en successius treballs de grup, arribar a opinions consensuades, en aquest cas referides a la priorització de les necessitats de formació del col·lectiu.

Les conclusions de la sessió van ser les següents:

- La primera conclusió és una valoració molt positiva del mètode emprat. Va detectar-se que hi havia hagut molt poc diàleg previ sobre la formació, la qual cosa va influir positivament en les discussions, que van ser en tot moment intenses, enriquidores i molt creatives.
- És també detectable l'acord a què van arribar els participants respecte a la priorització de les pràctiques per damunt d'una formació més teòrica. Si bé valoraven els continguts teoricopràctics que fins ara s'han anat oferint en els cursos, insistien en la necessitat d'incloure hores de pràctiques i de recursos en centres d'esport adaptat o en instal·lacions amb experiències d'integració.

  La qual cosa va suggerir la possibilitat d'incloure en el pla de formació seminaris per tractar des d'un punt de vista practicoteòric l'estudi de casos o el tractament d'una discapacitat concreta, i també l'organització de grups de treball (tant a nivell de districtes a Barcelona ciutat, com local o comarcal a la resta del territori) mitjançant l'aplicació del model formatiu d'investigació-acció, el qual inclouria la realització d'un projecte o la resolució de problemes comuns.
- La voluntat de conèixer l'entorn de les persones amb discapacitats, de disposar de coneixements bàsics respecte a les discapacitats (descripció i anàlisi) i sobre els aspectes didàctics per poder atendre les necessitats educatives del col·lectiu, demostra una alta sensibilització que bé podia estar esbiaixada per la presència de persones realment interessades.

Proposta del pla de formació i conclusions

Va arribar-se a la proposta final de Pla de Formació seguint les següents estratègies:

1. Recollida i anàlisi dels plans de formació en l'àmbit de l'AFA a nivell europeu, estatal i nacional (present dins del marc teòric de la investigació).

   Va detectar-se que la majoria de les iniciatives formatives existents (deixant de banda les acadèmiques) estaven mancades d'un pla de formació, essent en la majoria dels casos accions puntuals sense prèvia detecció de necessitats i amb un alt component de formació en l'àmbit competitiu (especialment per part de les federacions i entitats d'esport adaptat). En conseqüència, va voler-se oferir un pla de formació que realment donés resposta de manera objectiva i continuada a les necessitats del col·lectiu de referència en l'àmbit de la integració i la recreació.
2. Estudi dels programes formatius oferts per la Diputació de Barcelona i adequació de la proposta, les seves característiques i nivell d'actuació (territorialitat, competències, etc.)
3. Anàlisi dels resultats de l'investigació mitjançant el creuement de dades.

Del creuament de les dades obtingudes en l'anàlisi quantitativa i qualitativa obtenim les següents conclusions:

- Es constata que el nivell formatiu actual en AFA a discapacitats dels tècnics esportius que desenvolupen la seva tasca a les instal·lacions esportives de la província de Barcelona, és insuficient.
- Que la demanda de cursos de formació va majoritàriament dirigida a cursos específics sobre les discapacitats físiques i psíquiques i generals sobre les diverses discapacitats.
- Que la presentació dels continguts ha d'incloure un bon nivell de pràctica en cadascun dels col·lectius, prioritzant-se la formació pràctica per damunt d'una formació més teòrica.
- Que l'estratègia de formació haurà de contemplar 3 estadis, en funció de l'heterogeneïtat formativa i de l'alt índex d'autodidactisme detectats.

1. INFORMACIÓ
2. FORMACIÓ
3. INNOVACIÓ-INVESTIGACIÓ

Per tant, el present Pla de Formació inclou necessàriament tots tres estadis, els quals hauran de tenir-se presents a la vegada en el moment de la seva planificació.
D'acord amb aquestes conclusions, s'ha dissenyat un Pla de Formació que preveu dues prioritats en funció de dos criteris:

- la demanda expressada pels propis tècnics
- el seu nivell de coneixement de les AFA

A les taules 7 i 8 es presenta la totalitat del pla de formació resultant de la investigació:

Per finalitzar, voldríem comentar la importància de la innovació i investigació i els grups de treball en investigació-acció. La raó d'ubicar aquest estadi formatiu en una segona prioritat es basa en dos motius: la necessitat de formació de caire bàsic i la disponibilitat pressupostària de la institució

	MODALITAT FORMATIVA
INFORMACIÓ	• Aules obertes
FORMACIÓ	• Curs • Seminari
INNOVACIÓ-INVESTIGACIÓ	• Grup de treball: Investigació-acció

Taula 6. Els tres estadis del Pla de formació.

ESTADI	MODALITAT I DURADA	OBJECTIUS	ACCIONS FORMATIVES
INFORMACIÓ	AULES OBERTES 5 hores	Oferir coneixements bàsics introductoris	• Estimulació precoç i activitats aquàtiques • L'activitat física i les malalties còroniques • L'activitat física i les patologies menys habituals en les discapacitats • El material esportiu adaptat • L'activitat física i els trastorns de l'aprenentatge • Les discapacitats i l'avaluació del desenvolupament motor i la condició física • Criteris d'adaptació dels jocs habituals en EF per facilitar la integració de l'usuari amb discapacitats • Fitness i discapacitats a les instal·lacions municipals • Atencions, precaucions i tracte amb la persona amb discapacitat física
FORMACIÓ	CURSOS DE FORMACIÓ 30-60 hores	Proporcionar els coneixements bàsics per poder atendre les necessitats educatives especials (NEE) de les persones amb discapacitats en sessions d'activitat física i esportiva, integrada o específica.	• Curs d'Animadors Esportius per a la integració de les persones amb discapacitats • Curs d'Activitat Física Adaptada a la discapacitat psíquica • Curs d'Activitat Física Adaptada a la discapacitat física • Curs sobre l'ensenyament de la natació a les persones amb discapacitats • Curs sobre l'ensenyament de la natació a les persones amb discapacitat psíquica • Curs sobre l'ensenyament de la natació a les persones amb discapacitat física
	SEMINARIS 15 hores	Aprofundir en els coneixements conceptuals i procedimentals per millorar l'atenció de les NEE de les persones amb discapacitat.	• La paràlisi cerebral i les activitats aquàtiques • La discapacitat psíquica i les activitats aquàtiques • La discapacitat física i les activitats aquàtiques • Estudi de casos pràctics de discapacitat psíquica i integració • Estudi de casos pràctics de discapacitat física i integració

Taula 7. Resum del Pla de formació. Prioritat 1.

ESTADI	MODALITAT I DURADA	OBJECTIUS	ACCIONS FORMATIVES
FORMACIÓ	CURSOS DE FORMACIÓ 30-60 hores	Proporcionar els coneixements bàsics per poder atendre les necessitats educatives especials (NEE) de les persones amb discapacitats sensorials en sessions d'activitat física i esportiva, integrada o específica.	• Curs d'Activitat Física Adaptada a la discapacitat sensorial • Curs sobre l'ensenyament de la natació a persones amb discapacitat sensorial
INNOVACIÓ-INVESTIGACIÓ	INVESTIGACIÓ-ACCIÓ 2-3 hores per setmana al llarg d'un curs acadèmic	Investigar de manera contextualitzada la pròpia pràctica amb la finalitat d'innovar.	• Grups de treball (de 7 a 15 tècnics) • A nivell local i/o comarcal • Suport de formador exterior

Taula 8. Resum del Pla de formació. Prioritat 2.

que va encarregar l'estudi que, lògicament, havia de fer un primer esforç quant a la formació general del col·lectiu de tècnics.

Aquest estadi final de formació està dirigit al col·lectiu de tècnics esportius amb un alt nivell d'experiència docent i amb inquietuds per millorar la seva tasca docent. Segons F. Imbernon (1994), és un model d'investigació compromès amb els problemes educatius, i que pretén ser útil als docents i que ajuda a acostar teoria i pràctica.

Però el més important és el mètode, el treball reflexiu de grup amb la seva posterior aplicació i anàlisi. Es proposaran grups de treball a nivell local i/o comarcal, amb grups de 15 persones com a màxim i un mínim de 7. La seva durada seria d'un curs acadèmic amb una freqüència de trobada d'un dia a la setmana en sessions de 2 a 3 hores.

En aquestes trobades els protagonistes de la seva formació són els mateixos tècnics i no experts de l'exterior. Evidentment, els candidats a aquest tipus d'experiència han de ser persones realment preocupades per la seva feina, que tinguin la voluntat de créixer en coneixements, ja que comporta un alt grau d'implicació en la tasca formativa. Malgrat tot, és necessària la presència d'un formador exterior que faciliti el suport logístic i el seguiment i dinamització de les sessions.

Aquesta modalitat formativa es considera com la més crítica i emancipadora, que ajuda a madurar més als seus participants i elimina l'aïllament professional. La investigació-acció és actualment una de les tècniques més utilitzades en les ciències socials i en qualsevol procés que impliqui una millora de la formació de qualsevol àmbit professional. És per això que s'ha volgut introduir de manera novedosa en la formació dels tècnics esportius que desenvolupen la seva feina en instal·lacions públiques municipals.

Bibliografia

ACELL (1989-1995), *Memòria de Formació*, Barcelona.

AJUNTAMENT DE BARCELONA (1988-1995), *Memòries del programa municipal d'esports per a discapacitats*, Barcelona.

ANDE (1992-1996), *Memoria de Cursos propuestos por la Fundación ANDE en colaboración con el MEC*, Madrid.

BIRKENBIHL, M. (1993), *Formació de formadors*, Paraninfo, Madrid.

DOMÈNECH, J. M. (1980), *Bioestadística. Métodos estadísticos para investigadores*, Herder, Barcelona.

ELLIOTT, J. (1990), *Investigación-acción en educación*, Morata, Madrid.

ESCOLA CATALANA DE L'ESPORT (1994), *Programa Tècnic d'Esport Base Adaptat*, Esplugues de Llobregat.

FEDMF (1996), *Normativa de los Cursos de Formación de Técnicos Especializados en Deporte para minusválidos físicos*, Madrid.

FRAILE ARANDA, A. (1992), *Investigación-acción como instrumento de formación permanente*, Actes del I Congrés de Ciències Socials i Esport, AEISAD, Burriana.

GOYETTE, G. LESSARD-HEBERT, M. (1988), *La investigación-acción*, Laertes, Barcelona.

HERNÁNDEZ, J. (1994), *Activitats físiques adaptades: perspectiva interdisciplinar i bases conceptuals*, Apunts núm. 38, INEFC, Barcelona.

IMBERNON, F. (1994), *Una tècnica de procés i col·laborativa en la identificació i anàlisi de necessitats de formació del professorat*, Acta del Postgrau de Formació de Formadors en l'àmbit de l'EF i l'esport Curs 93-94, INEFC, Barcelona.

– (1996), *Models i Estratègies de Formació en Educació Física*, Acta del Doctorat de Recerca en Activitat Física i Esport: Teoria i Mètodes. Bienni 1995-1997, INEFC, Barcelona.

– (1996), *Estrategias metodológicas*, Acta del Doctorat de Recerca en Activitat Física i Esport: Teoria i Mètodes. Bienni 1995-1997, INEFC, Barcelona.

– (1994), *La formación y el desarrollo profesional del profesorado. Hacia una nueva cultura profesional*, Graó, Barcelona.

PALAU, J., RÍOS, M., MARTÍNEZ, J. O. (1994), *FCEM: Salut i Esport. La utilització de l'esport com a mitjà de salut en els seus programes d'activitats, 1990-1994*, FCEM, Barcelona.

PÉREZ SERRANO, M. (1990), *Investigación-acción. Aplicaciones al campo social y educativo*, Dykinson, Madrid.

PIDELASERRA, F.R. (1994), *La formació bàsica de tècnics d'esport adaptat a Catalunya*, Apunts núm. 38, INEFC, Barcelona.

RÍOS, M. (1990-1991), *Memòria Final. Programa L'Esport a l'Abast de Tothom*, Diputació de Barcelona-FCEM, Barcelona.

– (1994), *Anàlisi de les necessitats formatives dels tècnics de la FCEM: proposta de creació de l'Escola Catalana d'Entrenadors i Àrbitres en Esport Adaptat*, Projecte de Postgrau de formació de formadors Curs 93-94, INEFC, Barcelona.

– (1995), *El Deporte como herramienta de integración*, Acta del Postgrau d'AFA Curs 94-95, INEFC, Barcelona.

– (1995), *Estudi de les necessitats formatives en l'esport-integració a Barcelona ciutat*, Projecte del Postgrau en AFA Curs 94-95, INEFC, Barcelona.

– (1996), El Pla de Formació d'Activitat Física Adaptada a les discapacitats, per als tècnics esportius municipals de la província de Barcelona, Diputació de Barcelona.

– (1990-1995), *Memòries dels Cursos d'animadors per a la integració de les persones amb discapacitats i sobre els Cursos sobre l'ensenyament de la natació a les persones amb discapacitat física*, Diputació de Barcelona-Ajuntament de Barcelona-FCEMF, Barcelona.

SPECIAL OLYMPICS ESPAÑA (1993-96), *Memòria de Cursos de Formació*, Barcelona.

ANNEX Núm. 1
EL QÜESTIONARI

QÜESTIONARI PER ALS TÈCNICS ESPORTIUS MUNICIPALS
DE LA PROVÍNCIA DE BARCELONA

Aquest qüestionari forma part d'un estudi de la Diputació de Barcelona (Àrea d'Esports), sobre les necessitats de formació en l'àmbit de l'Activitat Física Adaptada. El seu objectiu és el de detectar les opinions i necessitats per poder formular la proposta de millorament que se'n derivi.

Aquest qüestionari és anònim i agraïm per endavant la vostra col·laboració.

1. **En la teva activitat de monitor, t'has trobat amb alumnes amb discapacitat?**

FÍSICA: ☐ NO ☐ SÍ

En el cas d'haver respost SÍ, quin tipus?

- ☐ Paràlisi cerebral
- ☐ Espina bífida
- ☐ Hemiplegia
- ☐ Paraplegia
- ☐ Amputacions
- ☐ Esclerosi múltiple
- ☐ Poliomelitis
- ☐ Distròfia muscular
- ☐ Altres (especifiqueu-les) _____

Descriu breument quines dificultats has trobat per poder desenvolupar la teva tasca:

- ☐ Barreres arquitectòniques
- ☐ Manca de material adaptat
- ☐ Manca de formació suficient
- ☐ Manca de monitor de suport
- ☐ Problemes de comunicació
- ☐ Problemes de rebuig de la resta d'usuaris
- ☐ Altres (especifiqueu-les) _____

PSÍQUICA: ☐ NO ☐ SÍ

En el cas d'haver respost SÍ, quin tipus?

- ☐ Lleuger
- ☐ Moderat
- ☐ Sever
- ☐ Profund

Descriu breument quines dificultats has trobat per poder desenvolupar la teva tasca:

- ☐ Barreres arquitectòniques
- ☐ Manca de material adaptat
- ☐ Manca de formació suficient
- ☐ Manca de monitor de suport
- ☐ Problemes de comunicació
- ☐ Problemes de rebuig de la resta d'usuaris
- ☐ Altres (especifiqueu-les) _____

SENSORIAL: ☐ NO ☐ SÍ

En el cas d'haver respost SÍ, quin tipus?

☐ VISUAL:
- ☐ Cec total
- ☐ Cec parcial

☐ AUDITIVA:
- ☐ Sordesa lleugera
- ☐ Sordesa mitjana
- ☐ Sordesa severa
- ☐ Sordesa profunda

Descriu breument quines dificultats has trobat per poder desenvolupar la teva tasca:

EN LA DISCAPACITAT VISUAL:

- ☐ Barreres arquitectòniques
- ☐ Manca de material adaptat
- ☐ Manca de formació suficient
- ☐ Manca de monitor de suport
- ☐ Problemes de comunicació
- ☐ Problemes de rebuig de la resta d'usuaris
- ☐ Altres (especifiqueu-les) _____

EN LA DISCAPACITAT AUDITIVA:

- ☐ Manca de material adaptat
- ☐ Manca de formació suficient
- ☐ Manca de monitor de suport
- ☐ Problemes de comunicació
- ☐ Problemes de rebuig de la resta d'usuaris
- ☐ Altres (especifiqueu-les) _____

2. Creus que tens la suficient formació per assumir la integració de les persones amb discapacitat en les teves sessions d'activitat física?

☐ NO ☐ SÍ

3. Per tal de millorar la teva tasca amb el col·lectiu de persones amb discapacitat, assenyala quins són els tipus de cursos de formació que creus que t'ajudarien a aconseguir-ho:

- ☐ No tinc necessitats formatives en aquest àmbit
- ☐ Cursos introductoris en general (Animadors Esportius per a la Integració)
- ☐ Cursos d'especialització d'activitat física en una discapacitat concreta:
  - ☐ Física
  - ☐ Psíquica
  - ☐ Visual
  - ☐ Auditiva
- ☐ Cursos de natació adaptada per a totes les discapacitats
- ☐ Cursos de natació adaptada específics per a persones amb discapacitat:
  - ☐ Física
  - ☐ Psíquica
  - ☐ Sensorial
  - ☐ Altres (especifiqueu-les) _____

4. Creus que la integració de les persones amb discapacitat en una instal·lació esportiva és possible?

- ☐ a. estic totalment d'acord
- ☐ b. estic d'acord amb matisacions
- ☐ c. no estic d'acord

En el cas d'haver assenyalat les respostes *b* o *c* explica algun motiu per tenir aquesta opinió:

_____
_____
_____
_____

5. Quin és el teu nivell acadèmic (estudis)?

- ☐ Certificat d'Estudis Primaris
- ☐ EGB
- ☐ FP1
- ☐ FP2
- ☐ BUP
- ☐ COU
- ☐ UNIVERSITARI

6. Quina és la teva titulació acadèmica esportiva?

- ☐ Socorrista
- ☐ Monitor de _____
- ☐ Tècnic d'esport base
- ☐ Entrenador de _____
- ☐ Mestre en Educació Física
- ☐ Mestre en Educació Especial
- ☐ Llicenciat en Educació Física
- ☐ Altres (especifiqueu-les) _____

7. En el cas de posseir-ne, especifica la teva formació esportiva per atendre les persones amb discapacitats:

- ☐ Sóc autodidacta
- ☐ Jornades informatives en esport adaptat de la Secretaria General de l'Esport
- ☐ Seminari Internacional d'Activitat Física Adaptada (INEFC)
- ☐ Jornades Societat, Esport i Diversitat (UB)
- ☐ Curs d'Animador esportiu per a la integració de les persones amb discapacitat (Diputació de Barcelona i/o ajuntaments)
- ☐ Entrenador de Natació per la FCEMF
- ☐ Curs sobre l'ensenyament de la natació per a persones amb discapacitat física i/o psíquica (Diputació de Barcelona i/o ajuntaments)
- ☐ Postgrau en Activitat Física Adaptada (INEFC)
- ☐ Assignatures d'educació especial en llicenciatures
- ☐ Cursos de gimnàstica correctiva
- ☐ Altres (especifiqueu-les) _____

8. Voldries afegir algun comentari, proposta o observació a tot l'anterior?

_____
_____
_____
_____
_____

La gestió de les instal·lacions aquàtiques cobertes

Juan Antonio Moreno Murcia
Facultat d'Educació
Universidad de Murcia

Melchor Gutiérrez Sanmartín
Facultat de Psicologia (FCAFD)
Universidad de Valencia

Paraules clau

gestió esportiva, activitats aquàtitiques, programes aquàtics, instal·lacions aquàtiques cobertes, gestor

Resum

El següent article té com a objectiu caracteritzar el funcionament de les instal·lacions aquàtiques cobertes. A través d'una mostra de 14 gestors s'analitza la importància que tenen diferents decisions per a la posada en pràctica dels programes aquàtics. La recollida de dades es va produir mitjançant el qüestionari Q.A.G.I.A. (Qüestionari per a l'Anàlisi del Gestor d'Instal·lacions Aquàtiques) (Moreno, 1997). Una de les parts d'aquest instrument li demana al gestor que valori aspectes relacionats amb la gestió de la instal·lació i els programes aquàtics, entre els que ressalten elements de màrqueting i promoció, relació dels programes amb els òrgans de gestió, ofertar programes i explotació de la instal·lació aquàtica coberta i qüestions pròpies de la gestió de la instal·lació. Entre les conclusions a destacar, vam trobar que els programes de natació escolar són els que millor funcionen, seguits de la natació per a adults, natació competitiva i manteniment, adduint els seus motius a l'especialització del professorat. També ressalta que el director tècnic i la demanda pública són els òrgans que més influeixen sobre l'engegament dels programes i que confirmen les aportacions de Ramos i cols. (1996).

Abstract

The object of the following article is to characterise the operation of covered aquatic installations. Through a sample of 14 managers, the importance that different decisions have for putting in practice aquatic programmes is analysed. The gathering of information was done through a questionnaire CAGIA (Questionnaire for the Analysis of the Manager of Aquatic Installations), (Moreno, 1997). One of the parts asks the manager to evaluate aspects connected with the running of the installation and the aquatic programmes, among which figure elements of marketing and promotion, relation of the programmes with the organs of management, program offerings and exploitation of the covered aquatic installation and questions appropriate to the management of the installation. Among the conclusions to be stressed, we found that the school swimming programmes functioned best, followed by swimming and maintenance, which we traced to the specialisation of the teachers. We also noticed the most influential aspects on the initiation of programmes, confirming the observations of Ramos and collaborators (1996), are the technical director and public demand.

Introducció

La constant preocupació per la gestió esportiva en el territori espanyol queda constatada per la contínua aparició de publicacions procedents de les àrees de la Psicologia, Sociologia, Economia, Educació Física, etc. Cada una de les ciències aborden l'estudi de la gestió esportiva des del seu particular punt de vista, aportant interessants resultats que ens faciliten, a uns quants investigadors més, la comprensió de determinades variables que intervenen en el seu procés.

Tots els estudis no dubten en assumir que la filosofia de gestió depèn bàsicament dels objectius de l'empresa, observant-se la prioritització del benefici social (nombre de llicències, abonats, etc.), estant més important en centres públics en detriment dels beneficis econòmics, autèntic motor de la gestió privada. Els beneficis econòmics figuren com a segon objectiu en els centres públics, molt per sobre d'altres objectius com són ara la consecució de medalles en campionats d'Espanya, llocs en el "ranking" nacional de natació i èxit de l'equip local de waterpolo. D'altra banda, i amb relació a l'orientació recreativa o competitiva de la instal·lació, observem

com en tots dos models de gestió predomina un objectiu més utilitari.

Un aspecte important, en la consideració dels objectius per part de l'organització, és el tipus de gestió. En les instal·lacions aquàtiques es donen els tres tipus de gestió: directa, indirecta i mixta, encara que aquesta última existeix en casos molt definits i sempre per col·laboració del club esportiu de la localitat. Això representa un estímul i incentiu per als seus membres però comporta un risc d'allunyament dels objectius propis del municipi. Així, resulta sorprenent que en els centres públics no primi la visió recreativa sobre la competitiva. La causa d'aquesta circumstància consisteix en què en determinats centres públics existeixen concessions a clubs privats, els quals tenen d'altres objectius diferents als propis d'un municipi. En aquests casos, amb molta freqüència, existeix un enfocament clarament competitiu, oblidant-se de l'enfocament social.

En la gestió, el funcionament de l'organització interna també depèn del camí que segueixen la presa de decisions. En les decisions importants, la gestió funciona de manera consultiva però únicament amb l'estament superior (Conselleria d'Esports, Diputació o Conselleria, òrgan de govern, etc.). En les decisions de rutina decideix el gestor sense consulta de cap tipus, i són escassos els gestors que tenen un liderat més consultiu. Respecte del "management" i filosofia de l'empresa o cultura d'empresa, es pot dir que, en general, no existeix sinó un cert ofici del gestor que es manifesta en la seva intervenció i fiscalització directa en tot el procés, el que resta temps i energies per planificar les actuacions de l'empresa. No sembla que existeixin vincles forts entre els membres de l'empresa i, normalment, la comunicació entre els diferents nivells es dóna d'una manera espontània, lliure i no organitzada.

Resumint, podem arribar a dir que en la gestió d'una instal·lació de programes aquàtics és necessari establir una reflexió estratègica per arribar a aconseguir els objectius finals. Aquest accent posat damunt dels objectius distingeix a l'actual estil de direcció dels tradicionals que, o bé es basaven en la reacció enfront d'esdeveniments o situacions no desitjades, o en mesures correctives enfront de desviacions de paràmetres exclusivament econòmics, amb previsions establertes a curt termini. A manera d'exemple, Ros (1992) proposa l'adequació de les instal·lacions als programes objecte de la demanda, millorar el nivell de qualitat dels serveis (atenció a l'usuari, neteja, confort, puntualitat, etc.), realitzar anàlisi sobre l'usuari i sobre la motivació, formació i rotació dels educadors (altes i baixes), establir campanyes per promocionar i captar nous socis, estudi econòmic progressiu, eficàcia laboral, etc.

Per tot plegat, i preocupats pel funcionament de les instal·lacions aquàtiques cobertes, l'objecte d'aquesta investigació és fer conèixer les característiques de gestió d'una mostra de piscines, amb la intenció de facilitar dades per a possibles aplicacions pràctiques.

Mètode

Mostra de gestors

La mostra ha estat composta per les instal·lacions aquàtiques cobertes de la Comunitat Valenciana. De les quals els gestors que van contestar al nostre instrument van ser 14.

Instruments

Després de la revisió de diversos qüestionaris encarregats d'analitzar la demanda i l'oferta de programes i instal·lacions esportives (García Ferrando, 1986, 1990, 1991, 1993; Peiró, 1987*a*, 1987*b*; Ramos, 1991; Ramos, González, Peiró i Codoñer, 1991; Parks i Zanger, 1993; Añó, 1995; Martínez-Tur i Tordera, 1995; Peiró i Ramos, 1995), la recollida de dades es va produir mitjançant el qüestionari Q.A.G.I.A. (Qüestionari per a l'Anàlisi del Gestor d'Instal·lacions Aquàtiques) (Moreno, 1997).

Una de les parts d'aquest instrument estava destinada a obtenir informació sobre la "gestió dels programes i instal·lacions aquàtiques". En aquest apartat se li demana al gestor que valori aspectes relacionats amb la gestió de la instal·lació i els programes aquàtics, entre els quals ressalten elements de màrqueting i promoció, relació dels programes amb els òrgans de gestió, oferta de programes i explotació de la instal·lació aquàtica coberta i qüestions pròpies de la gestió de la instal·lació.

En el primer bloc, el gestor ha de valorar de 0 (cap) a 3 (molta), la influència que té cada un dels següents òrgans (propietari, ajuntament, director tècnic, equip directiu i demanda pública) en l'engegament dels següents programes aquàtics: natació educativa, terapèutic, gent gran, bebès, competició, recreació, utilitari, manteniment i disminuïts.

En ocasions, les instal·lacions aquàtiques cobertes desenvolupen programes en excés i d'altres queden en l'anonimat, sense poder ser coneguts i promocionats entre els usuaris de la instal·lació. Perquè això no succeeixi, el gestor és el responsable de conèixer quins grups, dels quals es mostren a continuació, s'han vist més beneficiats mitjançant les activitats aquàtiques realitzades en la seva instal·lació: bebès, infantils, joves, barons, dones, gent gran i discapacitats.

El coneixement de l'oferta i explotació de les instal·lacions aquàtiques cobertes són variables que, sense cap dubte, donaran amb la solució a moltes incògnites que poden ser plantejades en la gestió. Així, és tasca del gestor assenyalar la freqüència amb què es realitzen i en la qual creuen que hauria de realitzar-se en la seva instal·lació, valorant-la de 0 (mai) a 4 (freqüentment).

Seguidament, es plantegen una sèrie d'aspectes relacionats amb la gestió de la instal·lació, sol·licitant-los que valorin la seva freqüència, a través de quatre opcions, des del 0 (mai) fins a 3 (freqüentment).

Per determinar amb quina freqüència es realitzen i a quin nivell haurien de realitzar-se les activitats relacionades amb la promoció de la instal·lació, es mostren 11 ítems que han de ser valorats pels gestors

Ítems d'explotació i oferta	Mai	Poques vegades	Moltes vegades	Freqüentment
Organització de campionats esportius periòdics	35,7	57,1	0,0	7,1
Organització d'esdeveniments esportius eventuals	14,3	71,4	7,1	7,1
Oferta d'activitats aquàtiques	7,1	28,6	35,7	28,6
Oferta de serveis complementaris	33,3	33,3	16,7	16,7
Ús no esportiu de les instal·lacions	53,8	30,8	15,4	7,1
Cessió de la instal·lació a clubs, associacions	28,6	42,9	14,3	14,3
Gratuïtat d'alguns serveis o activitats	50,0	28,6	7,1	14,3
Oferta de serveis rebaixats en dates concretes	50,0	35,7	7,1	7,1
Oferir descomptes a grups d'usuaris	28,6	14,3	35,7	21,4
Concertació amb institucions públiques	7,1	64,3	14,3	14,3
Concertació amb institucions privades	15,4	69,2	15,4	0,0
Ampliació d'horari de funcionament al dia	25,0	58,3	8,3	8,3

Taula 1. Valoració de la freqüència de realització d'aspectes relacionats amb l'explotació i l'oferta esportiva.

en el mateix sentit que la pregunta anterior.

Finalment, mitjançant quatre qüestions obertes, se'ls demana que assenyalin quines activitats o programes funcionen pitjor i quins funcionen millor, així com els seus motius per a aquests resultats. També se'ls demana que indiquin quines tres activitats haurien de promocionar-se de forma prioritària en la seva instal·lació, tenint en compte les necessitats de la instal·lació aquàtica coberta i si d'ell depengués exclusivament. Finalment, se'ls demana que refereixin d'altres característiques, respecte a la qualitat de la instal·lació, que no hagin estat contemplades fins el moment.

Resultats

L'explotació de les instal·lacions aquàtiques cobertes, junt amb l'oferta de programes aquàtics, globalitza la centralitat dels aspectes de gestió, amb vista a una correcta planificació de totes aquelles estructures que componen la gestió integral. En analitzar la freqüència amb què es realitzen algunes d'aquestes funcions, destaquem que l'organització de campionats esportius, de forma periòdica, mai no es realitza en un 35,7%, fins i tot són molt poques vegades (57,1%) les ocasions destinades als esmentats campionats. El mateix succeeix amb l'organització d'esdeveniments esportius eventuals, en què el 71,4% de les instal·lacions organitza, en molt poques ocasions, els esmentats esdeveniments esportius, i el 29% no els organitza mai.

Respecte a l'oferta de programes en activitats aquàtiques, el 64,3% de les instal·lacions ofereix programes moltes vegades o freqüentment, enfront del 33,3% que ho fan poques vegades, estant també el 33,3% el percentatge que correspon a aquells que mai no ho realitzen. En aquesta oferta rarament es permet la cessió a algun club o associació, perquè són poques les vegades en què això es produeix (42,9%), mentre que el 28,6% mai no ho realitza. La gran majoria de programes o serveis aquàtics no tenen gratuïtat (50%), davant del 14,3% que sí la tenen, trobant també poques vegades o mai (85,7%) l'oferta de serveis rebaixats en dates concretes. Malgrat tot, són moltes vegades (35,7%) les que les instal·lacions ofereixen descomptes a grups d'usuaris, i també en un 21,4% es realitza de forma freqüent. També cal destacar l'opinió generalitzada entre els gestors en l'ús no esportiu de les instal·lacions (84,6%).

Finalment, pel que fa a la concertació amb altres institucions, aquesta es realitza amb major freqüència en les públiques (28,6%) que en les privades (15,4%). L'ampliació de la franja horària de funcionament de les instal·lacions no es produeix amb molta freqüència (8,3%).

Entre el que realment es realitza i el que hauria de realitzar-se existeixen unes certes diferències que vénen descrites a la taula 1, i que cal comentar en aquells que més ressalten. En l'organització de campionats ob-

Ítems d'explotació i oferta	Mai	Poques vegades	Moltes vegades	Freqüentment
Organització de campionats esportius periòdics	21,4	50,0	21,4	7,1
Organització d'esdeveniments esportius eventuals	7,1	42,9	35,7	14,3
Oferta d'activitats aquàtiques	0,0	0,0	64,3	35,7
Oferta de serveis complementaris	0,0	25,0	50,0	25,0
Ús no esportiu de les instal·lacions	30,8	30,8	30,8	7,7
Cessió de la instal·lació a clubs, associacions	28,6	28,6	35,7	7,1
Gratuïtat d'alguns serveis o activitats	35,7	42,9	14,3	7,1
Oferta de serveis rebaixats en dates concretes	21,4	35,7	35,7	7,1
Ofertar descomptes a grups d'usuaris	7,1	28,6	42,9	21,4
Concertació amb institucions públiques	0,0	42,9	28,6	28,6
Concertació amb institucions privades	0,0	64,3	28,6	7,1
Ampliació d'horari de funcionament al dia	16,7	33,3	25,0	25,0

Taula 2. Valoració de la freqüència amb la qual haurien de realitzar-se els aspectes relacionats amb l'explotació i l'oferta esportiva.

servem que un de cada dos gestors insisteixen en el fet que aquests, en el cas que s'organitzessin, haurien de ser de forma eventual.

De forma contundent, els gestors aposten per una ampliació de l'oferta d'activitats aquàtiques i de serveis complementaris, encara que segueixen insistint en el fet que la instal·lació hauria de dedicar-se a un ús exclusivament esportiu. Consideren que aquesta ampliació en l'oferta de serveis mai no hauria de ser gratuïta (35,7%), enfront del 7,1% que opina que s'hauria de fer freqüentment. De forma similar, en l'oferta de serveis rebaixats en dates concretes, els gestors confirmen que s'haurien de realitzar freqüentment en un 7,1%, encara que el 35,7% pensa que moltes vegades més. En l'oferta de descomptes a grups d'usuaris s'insisteix una mica més, i el 21,4% considera que de forma freqüent, el 42,9% moltes vegades, el 28,6% poques vegades i el 7,1% mai. La distribució percentual obtinguda en la cessió de la instal·lació a clubs o associacions confirma que aquesta és una tasca que no preocupa gaire als gestors. Malgrat tot, quan llegim les dades referides a la concertació amb institucions, sí s'observa un augment de la realització, encara que se segueix matisant que aquestes han de ser principalment amb institucions públiques. Finalment, el 50% pensa que les instal·lacions haurien d'ampliar el seu horari de funcionament (taula 2).

A la taula 3, es mostra la freqüència de realització d'alguns aspectes relacionats amb la gestió de la instal·lació. D'aquestes dades ressaltem que el 53,9% de les instal·lacions se saturen a unes certes hores moltes vegades o freqüentment, dades que concorden amb l'opinió que la instal·lació poques vegades està buida en unes certes hores. D'altra banda, la demanda dels usuaris és estable de forma freqüent en un 64,3% de les ocasions. En opinió dels gestors (71,4%) els usuaris mostren poques queixes per la baixa qualitat dels serveis i pel mal funcionament dels programes i instal·lacions aquàtiques.

Els gestors manifesten que tenen autonomia per administrar els recursos i també en l'agilitat amb les qüestions econòmiques, de la mateixa manera que opinen que els pressupostos responen a les necessitats de la instal·lació. Finalment, el 50% dels gestors manifesten que els pressupostos se supediten a la política esportiva, coincidint també aquesta xifra amb l'opinió de que les instal·lacions necessiten millores en els seus equipaments.

La promoció de les instal·lacions esportives en general i de les activitats aquàtiques en particular és un important sistema per fer conèixer les instal·lacions i programes aquàtics a tot els potencials usuaris. Per això, a la taula 4 mostrem els resultats obtinguts de les respostes donades pels gestors a preguntes relacionades amb la promoció de les instal·lacions. La capacitació i formació del personal considerat, al nostre entendre, com un dels principals elements que manté la contínua renovació de les metodologies en l'ensenyament de les activitats aquàtiques, es realitza poques vegades (64,3%). Solament el 50% de les instal·lacions realitzen un estudi de les necessitats i demandes

Ítems relacionats amb la gestió	Mai	Poques vegades	Moltes vegades	Freqüentment
La instal·lació se satura a certes hores	0,0	46,2	23,1	30,8
La instal·lació està buida a certes hores	50,0	50,0	0,0	0,0
Estabilitat en la demanda dels usuaris	0,0	7,1	28,6	64,3
Queixes dels usuaris per la baixa qualitat dels serveis	21,4	71,4	7,1	0,0
Queixes dels usuaris pel mal funcionament	21,4	71,4	7,1	0,0
Poca autonomia per administrar els recursos	30,8	38,5	15,4	15,4
Agilitat en qüestions econòmiques	14,3	14,3	42,9	28,6
Els pressupostos se supediten a la política esportiva	21,4	35,7	28,6	14,3
Els pressupostos responen a les necessitats de la instal·lació	7,1	14,3	28,6	50,0
Necessita una millora d'equipament	0,0	46,2	23,1	30,8

Taula 3. Freqüència de realització dels aspectes relacionats amb la gestió de la instal·lació.

Ítems de promoció	Mai	Poques vegades	Moltes vegades	Freqüentment
Capacitació i formació del personal	7,1	64,3	14,3	14,3
Estudi de les necessitats i demandes dels usuaris	7,1	35,7	35,7	21,4
Estudi de l'oferta feta per altres instal·lacions	14,3	42,9	21,4	21,4
Estudi de funcionament d'altres instal·lacions	14,3	50,0	21,4	14,3
Difusió a través de mitjans de comunicació	28,6	42,9	21,4	7,1
Difusió a través d'altres mitjans (mailing, cartells, etc.)	14,3	50,0	21,4	14,3
Seguiment de les possibilitats del mercat per a ampliar l'oferta	28,6	35,7	21,4	14,3
Acords amb col·lectius d'usuaris i associacions per a fomentar-ne l'ús	7,1	50,0	28,6	14,3
Realització d'esdeveniments esportius amb fins promocionals	35,7	57,1	7,1	0,0
Recerca i captació de nous usuaris	14,3	57,1	28,6	0,0
Seguiment i control dels programes d'activitats aquàtiques	7,1	21,4	14,3	57,1

Taula 4. Valoració de la freqüència de realització d'aspectes relacionats amb la promoció.

Ítems de promoció	Mai	Poques vegades	Moltes vegades	Freqüentment
Capacitació i formació del personal	0,0	7,1	42,9	50,0
Estudi de les necessitats i demandes dels usuaris	0,0	7,1	50,0	42,9
Estudi de l'oferta feta per altres instal·lacions	7,1	14,3	21,4	57,1
Estudi de funcionament d'altres instal·lacions	7,1	14,3	28,6	50,0
Difusió a través de mitjans de comunicació	7,1	21,4	42,9	28,6
Difusió a través d'altres mitjans (mailing, cartells, etc.)	7,7	23,1	30,8	38,5
Seguiment de les possibilitats del mercat per a ampliar l'oferta	7,1	21,4	21,4	50,0
Acords amb col·lectius d'usuaris i associacions per a fomentar l'ús	0,0	14,3	42,9	42,9
Realització d'esdeveniments esportius amb fins promocionals	7,1	35,7	42,9	14,3
Recerca i captació de nous usuaris	0,0	28,6	50,0	21,4
Seguiment i control dels programes d'activitats aquàtiques	0,0	0,0	28,6	71,4

Taula 5. Valoració de la freqüència amb la qual haurien de realitzar-se alguns aspectes relacionats amb la promoció.

Ítems	Satisfacció
Canal de comunicació amb els seus subordinats	3,9
Demanda d'ús de la instal·lació	3,8
Qualitat dels serveis	3,4
Relació amb els usuaris	3,3
Canal de comunicació amb els seus superiors	3,3
Funcionament de la seva instal·lació	3,1
Quantitat dels serveis	3,1
Qualitat de la instal·lació en general	2,9
Relació amb les institucions	2,7
Remuneració econòmica	2,7

Taula 6. Satisfacció dels gestors en les instal·lacions aquàtiques cobertes.

Ítems	(%)
Escassetat de m^2 de làmina d'aigua	2,7
L'espai	2,6
La motivació del personal	2,1
Els horaris	2,1
La remuneració econòmica	2,1
El material	1,9
Les relacions socials	1,9
Necessitat d'ajustar-se a uns pressupostos	1,9
Personal insuficient per a cobrir algunes funcions	1,9
La capacitació d'alguns components del personal	1,9
Dificultat de trobar personal qualificat	1,8
Les avaries freqüents	1,6
Rendibilitat de la instal·lació	1,5

Taula 7. Problemes que els gestors troben en les instal·lacions aquàtiques cobertes.

dels usuaris, fins i tot menys del 50% realitza un estudi de funcionament d'altres instal·lacions i un seguiment de les possibilitats del mercat per ampliar l'oferta. La difusió a través dels mitjans de comunicació es realitza freqüentment en un 7,1% i moltes vegades en un 21,4% de les ocasions; això, unit a la poca difusió en altres mitjans de comunicació (mailinig, cartells, etc.), mostra la seva escassetat de realització. El seguiment i control dels programes d'activitats aquàtiques és executat de forma freqüent (57,1%), i també, moltes vegades (14,3%) en la majoria de les instal·lacions aquàtiques. Els acords amb col·lectius d'usuaris i associacions per fomentar l'ús, la realització d'esdeveniments esportius amb fins promocionals, i la recerca i captació de nous usuaris són escassos, com ho demostren les dades.

Hem pogut comprovar una important diferència entre les tasques que els gestors estan portant a terme i les que haurien de desenvolupar per aconseguir una gestió òptima, trobant a faltar la capacitació i formació, l'estudi de necessitats i demandes dels usuaris, etc. Per un altre costat, cal destacar que el que menys ha de realitzar-se, en proporció als altres, és el corresponent al d'esdeveniments esportius amb fins promocionals.

A continuació analitzem els resultats obtinguts de la satisfacció dels gestors respecte al funcionament de les instal·lacions aquàtiques, a través de mitjanes valorades en una escala que oscil·la d'1 (molt baixa) fins a 4 (elevada). La satisfacció es troba en la facilitat que tenen per comunicar-se amb els seus subordinats, quelcom lògic d'entendre, donada la seva condició de "caps". D'altra banda, els gestors es mostren molt satisfets per la demanda en l'ús de les seves instal·lacions i qualitat que donen els serveis que ofereten. Troben menys satisfacció quan han de comunicar-se amb els seus superiors o amb l'usuari. Davant del funcionament de la instal·lació en general i la quantitat de serveis que han estat ofertats, mostren una menor satisfacció, essent la qualitat de la instal·lació en general, la remuneració econòmica i relació amb les institucions les que més insatisfacció els produeixen (taula 6).

El correcte funcionament dels gestors de les instal·lacions aquàtiques cobertes depèn de múltiples aspectes que han de ser considerats des de diferents punts de vista. Les dades que s'analitzen són les mitjanes obtingudes sobre una valoració que oscil·la entre 1 (cap) i 4 (molt) (taula 7).

A criteri dels gestors, els aspectes que menys problemes plantegen vénen associats a les dificultats de rendibilitzar la instal·lació, unit al d'avaries freqüents, dificultats de trobar personal qualificat, el material, les relacions socials, la necessitat d'ajustar-se a uns pressupostos, al personal insuficient per cobrir algunes funcions i la ca-

Programes	(%)
Natació escolar	27,7
Natació adults	18,4
Natació competitiva	13,8
Manteniment	9,2
Aigua-Salus	9,2
Totes les activitats	4,6
Natació adaptada	4,6
Bebès	4,6
Natació terapèutica	4,6
Programes utilitaris	4,6

Taula 8. Activitat o programes que millor funcionen en les instal·lacions aquàtiques.

Motius	(%)
Especialització del professorat	26,3
En ser més especifiques les activitats	15,8
Es dedica l'espai i temps suficient, i l'experiència dels educadors	10,6
Necessitat d'aprendre a nadar	5,3
L'alumne comprova el benefici de la natació	5,3
La demanda supera l'oferta	5,3
Alt nivell de coordinació entre la direcció tècnica i personal	5,3
Gran quantitat disponible en aquest sector	5,3
Escola tècnica de natació	5,3
Ubicació de la instal·lació	5,3
L'entorn social de la instal·lació	5,3
La voluntat del club de natació	5,3

Taula 9. Motius pels quals funcionen millor les activitats o programes en les instal·lacions aquàtiques.

Programes	(%)
Natació escolar	23,1
Natació terapèutica	15,4
Bebès	7,7
Gent gran	7,7
Adults pels matins	7,7
Activitats recreatives	7,7
Natació adults	7,7
Embarassades	7,7
Aquabic	7,7
Aquagym	7,7

Taula 10. Activitat o programes que pitjor funcionen a les instal·lacions aquàtiques.

pacitació d'alguns components del personal. Si continuem de menor a major problema, trobem que apareixen els horaris, la remuneració econòmica i la motivació del personal, i el principal problema en importància és l'escassetat de m^2 de làmina d'aigua.

Una vegada analitzada la satisfacció dels gestors amb alguns aspectes de la instal·lació, caldria preguntar-se quins programes són els que millor funcionen en les instal·lacions i els seus motius.

Observem que són els programes de natació escolar els que millor funcionen, seguits dels programes de natació per a adults, natació competitiva i manteniment. Entre els motius que addueixen els gestors (taula 9), s'observa que és l'especialització del professorat la raó principal d'un bon funcionament. Li segueixen l'especificitat de les activitats, la dedicació de l'espai i temps suficient i l'experiència dels educadors.

També a la taula 10 queden enumerats els programes que pitjor funcionen, entre els quals destaquen, curiosament, els programes de natació escolar (23,1%) i els programes de natació terapèutica (15,4%), entre d'altres. Els principals motius que argumenten els gestors a l'esmentat funcionament són l'escassetat de demanda (20,0%), la falta d'hores i de publicitat (20,0%), la falta d'instal·lacions adequades (13,3%) i la integració d'algunes activitats en altres (13,3%). Però els principals motius als quals al·ludeixen els gestors que insisteixen en el mal funcionament dels programes de natació escolar estan associats al difícil accés que tenen les esmentades instal·lacions per a la població escolar en general, a la falta de mentalització de la comunitat escolar sobre la importància del desenvolupament en el medi aquàtic en la formació integral del nen i associat a aquest últim motiu, la no inclusió de les activitats aquàtiques com contingut en el currículum.

De tots aquests programes, existeixen alguns que es veuen més beneficiats pel fun-

Motius	(%)
No hi ha demanda	20,0
Falta d'hores i de publicitat	20,0
Falta d'instal·lacions adequades	13,3
Perquè algunes activitats estan integrades en altres	13,3
Degut a problemes de treball	6,7
Falta de personal qualificat	6,7
Degut al nivell de domini aquàtic que s'exigeix	6,7
Pel difícil accés a la instal·lació	6,7
No està dins de l'horari del Currículum Escolar	6,7

Taula 11. Motius pels quals funcionen malament les activitats o programes a les instal·lacions aquàtiques.

Grups	Molt (%)	Bastant (%)	Poc (%)	Cap (%)
Bebès	21,4	21,4	21,4	35,7
Infantils	71,4	14,3	14,3	0,0
Joves/adults	57,1	35,7	7,1	0,0
Gent gran	14,3	42,9	42,9	0,0
Homes	46,2	46,2	7,7	0,0
Dones	57,1	35,7	7,1	0,0
Discapacitats	15,4	23,1	53,8	7,7

Taula 12. Grups de població més beneficiats pels programes aquàtics.

Programes	Òrgan de decisió				
	Propietari	Ajuntament	Director tècnic	Equip directiu	Demanda pública
Natació educativa	2,4	2,5	3,8	3,0	3,5
Terapèutic	1,9	2,3	3,3	2,7	3,6
Gent gran	1,9	2,4	3,2	2,6	3,0
Bebès	1,8	1,9	3,1	2,6	2,9
Competició	1,4	2,3	2,7	2,4	2,8
Recreació	2,0	2,5	3,2	3,1	3,2
Utilitari	2,3	2,3	3,4	2,9	3,7
Manteniment	2,1	2,4	3,0	3,0	3,5
Discapacitats	2,0	2,4	3,5	3,1	2,9

Taula 13. Influència dels diferents òrgans en la posta en marxa de programes.

cionament de cada instal·lació. Així, en estudiar els grups de població, són els infantils i joves/adults els més beneficiats, davant del grup de bebès i gent gran que són els menys beneficiats. Per als usuaris amb problemes físics, psíquics i /o sensorials, són poc considerats en les planificacions dels programes estudiats.

Un dels principals motius pels quals existeixen alguns programes o grups de població beneficiats en les instal·lacions aquàtiques cobertes són la influència que els diferents òrgans de govern poden tenir en l'engegament dels esmentats programes (taula 13). Les dades obtingudes han estat valorades en una escala que oscil·la d'1 (cap) a 4 (molta).

La influència de l'òrgan de govern sobre els diferents programes fa palès que el propietari és el que més influeix sobre els programes de natació educativa i utilitaris; l'ajuntament influeix principalment en els programes de natació educativa, discapacitats, manteniment i gent gran; el director tècnic influeix principalment sobre els programes de natació educativa, discapacitats, utilitaris, terapèutic i gent gran; l'equip directiu influeix sobre els programes de discapacitats i recreació, natació educativa i utilitaris. Finalment, la demanda pública influeix en els programes utilitaris, terapèutics, natació educativa, recreació, gent gran, bebès i competició.

Segons el tipus de programa, són els òrgans "director tècnic" i "demanda pública", els qui més influeixen sobre l'engegament dels programes. Més concretament, en els programes de natació educativa, gent gran, bebès, competició i discapacitats, és el director tècnic el que més influeix, seguit de la demanda pública, equip directiu, ajuntament i propietari. En els programes terapèutics és la demanda pública la que més influeix, seguit del director tècnic i equip directiu. Sobre els programes de recreació influeixen en primer lloc la demanda pública i director tècnic, seguit per l'equip directiu i ajuntament. En els programes utilitaris, és la demanda pública la que més influeix, seguit del director tècnic i equip directiu. D'igual forma, en els programes de manteniment, la demanda pública és l'òrgan que més influeix en l'engegament dels programes, seguits de l'equip directiu i director tècnic.

Conclusions

A grans trets, les instal·lacions aquàtiques cobertes es caracteritzen per ser el tipus d'instal·lacions que més possibilitats ofereixen per a la pràctica de les activitats aquàtiques o "natació no organitzada" com afirmaven Fábregas i cols. (1994) i de participació en programes de formació esportiva, en detriment de les relacionades amb l'entrenament esportiu.

Un de cada tres gestors mai no oferta nous programes en activitats aquàtiques. Rarament es permet la cessió a algun club o associació. La gran majoria de programes o serveis aquàtics no ofereixen gratuïtat en les seves instal·lacions, i són també poques les ocasions en què es fa una oferta de serveis rebaixats en dates concretes. Malgrat tot, s'ofereixen descomptes a grups d'usuaris de forma freqüent. La gran majoria de gestors no utilitza la instal·lació per a la celebració d'esdeveniments esportius. La concertació amb altres institucions es realitza abundantment i amb freqüència en les instal·lacions públiques que en les privades.

És escassa l'ampliació horària de funcionament de les instal·lacions, insistint que s'hauria d'augmentar, corroborant les opinions de Ramos i cols. (1996) com una tasca importantíssima en la tasca del gestor. Doncs, com ja s'indicava en el Pla Director d'Instal·lacions de la Comunitat Valenciana i en l'"Enquesta sobre els hàbits esportius de la població a Catalunya", tant el nombre d'hores com el nombre d'instal·lacions no cobreixen la demanda existent, i és un dels principals problemes en l'oferta de programes (Ramos i cols. 1996). Si prenem com a exemple l'índex d'oferta real potencial d'instal·lacions aquàtiques cobertes per a l'educació física dels centres públics d'ensenyament actual, observem que aquest és de 0,02 i l'índex potencial és de 0,23 (Cens d'instal·lacions esportives a Espanya, 1986), amb el qual es percep un doble desajustament; primerament, que la demanda dels programes aquàtics és superior a l'oferta que les instal·lacions poden realitzar i, en segon lloc, que en existir una gran ocupació de les instal·lacions aquàtiques cobertes no s'ofereixen nous programes aquàtics.

Un de cada dos gestors insisteix en el fet que l'organització de campionats, en el cas que s'organitzessin, hauria de ser de forma eventual, confirmant les dades obtingudes per Fábregas i cols. (1994). De forma contundent, els gestors aposten per una ampliació de l'oferta d'activitats aquàtiques i de serveis complementaris, encara que segueixen insistint en que la instal·lació hauria de dedicar-se a un ús exclusivament fisicoesportiu. Consideren que aquesta ampliació en l'oferta de serveis mai no hauria de ser gratuïta, contràriament al que indica-

ven Ramos i cols. (1996), sobre una anàlisi d'instal·lacions esportives en general.

Més de la meitat de les instal·lacions se saturen a unes certes hores, confirmat perquè la totalitat dels gestors opinen que la instal·lació gairebé mai està buida i perquè la demanda dels usuaris és estable. Existeixen poques queixes dels usuaris per la baixa qualitat dels serveis i pel mal funcionament dels programes i instal·lacions aquàtiques, encara que les dades que s'obtenen de l'anàlisi dels usuaris no són tan coincidents amb aquesta perspectiva.

Els gestors manifesten que tenen autonomia per administrar els recursos i també en l'agilitat amb les qüestions econòmiques, de forma contrària a la demostrada per Ramos i cols. (1996), de la mateixa manera que opinen que els pressupostos responen a les necessitats de la instal·lació. D'altra banda, un de cada dos gestors manifesta que els pressupostos se supediten a la política esportiva, coincidint també aquesta xifra amb l'opinió que les instal·lacions necessiten millores en els seus equipaments.

Els cursos de capacitació i formació del personal es realitzen poques vegades, considerat al nostre entendre com un dels principals elements que manté la contínua renovació de les metodologies en l'ensenyament de les activitats aquàtiques. Només una de cada dues instal·lacions realitza un estudi de les necessitats i demandes dels usuaris, no arriben al 50% els que realitzen una anàlisi de funcionament d'altres instal·lacions i un seguiment de les possibilitats del mercat per ampliar l'oferta. La difusió a través dels mitjans de comunicació és escassa, de la mateixa manera que succeeix amb els possibles acords amb col·lectius d'usuaris i associacions per fomentar l'ús, la realització d'esdeveniments esportius amb fins promocionals i la recerca i captació de nous usuaris. Potser perquè la llarga llista d'espera no dóna peu a que això tingui lloc, com succeeix en moltes instal·lacions aquàtiques cobertes (Blanco, 1991).

El seguiment i control dels programes d'activitats aquàtiques és realitzat de forma freqüent, i ve a corroborar la idea que Ramos i cols. (1996) estableixen en un estudi de gestors en general. Encara que aquesta dedicació va en detriment d'altres funcions amb un major contingut de planificació i de major rellevància per al futur de la instal·lació i programes.

De forma generalitzada, els gestors pensen que s'hauria d'augmentar la freqüència de realització dels aspectes analitzats de la gestió de la seva instal·lació, destacant la capacitació i formació del personal i l'estudi de les necessitats i demandes dels usuaris. D'altra banda, cal destacar que l'aspecte que menys ha de realitzar-se, és el corresponent als esdeveniments esportius amb fins promocionals, de forma contrària a la defensada per Bank (1992). Aquestes característiques ens perfilen a un grup de gestors que estan pròxims al que Tordera i Martínez-Tur (1996) descriuen com a persones que participen en la presa de decisions sobre l'execució de la tasca de l'oferta d'instal·lacions i planificació de les tasques.

A grans trets, els gestors es troben satisfets amb la seva tasca professional, i això és un aspecte important amb vista a la satisfacció del usuari, com ho demostren els treballs de la Unitat de Recerca en Psicologia de les Organitzacions i del Treball (Ramos, 1991; Ramos, Peiró, Zornoza i González, 1991; Martínez-Tur i Tordera, 1995; Martínez-Tur i cols., 1995; Peiró i Ramos, 1995).

Els aspectes que menys problemes plantegen vénen associats a les dificultats de rendibilitzar la instal·lació, unit al d'avaries freqüents i dificultats de trobar personal qualificat. Per contra, els que un major problema plantegen són els horaris, la remuneració econòmica i la motivació del personal, i el principal problema en importància és l'escassetat de m^2 de làmina d'aigua, situació que s'observa clarament per l'elevada ràtio trobada entre nombre d'habitants i instal·lacions aquàtiques cobertes, tant a nivell nacional com de la Comunitat Valenciana.

Els programes de natació escolar són els que millor funcionen, seguits de la natació per a adults, natació competitiva i manteniment, adduint els seus motius a l'especialització del professorat. Entre altres trobem l'especificitat de les activitats, la dedicació de l'espai i temps suficient i l'experiència dels educadors.

Els programes que pitjor funcionen són els de natació terapèutica, degut, principalment, a l'escassetat de demanda, la falta d'hores, la manca d'instal·lacions per portar-los a terme i l'escassetat de publicitat. Cal destacar que els gestors també col·loquen els programes de natació escolar entre els que pitjor funcionen. L'explicació a aquesta situació tan curiosa està en l'elevada preocupació i mentalització que els gestors tenen sobre el tema de la formació en el medi aquàtic en etapes primerenques. Així, cal destacar que el mal funcionament dels programes de natació escolar estan associats al difícil accés que tenen les esmentades instal·lacions per a la població escolar en general, a la falta de mentalització de la comunitat escolar de la importància del desenvolupament en el medi aquàtic en la formació integral del nen i associat a aquest últim motiu, la no inclusió de les activitats aquàtiques com contingut en el currículum. Com es pot observar, els motius que al·ludeixen els gestors al mal funcionament dels programes de natació educativa no deriven principalment de la seva gestió sinó més aviat de factors externs (problemes de la comunitat) al propi funcionament de la instal·lació aquàtica coberta. En aquesta línia vam apostar per una intervenció en el procés de gestió en el qual estiguin implicats els tres òrgans en qüestió (Ajuntament o Entitat privada, centre escolar i gerent de la piscina) de forma similar a com Rodríguez i Moreno (1997) descrivien en un recent treball.

El director tècnic i la demanda pública són els òrgans que més influeixen sobre l'engegament dels programes i que confirmen les aportacions de Ramos i cols. (1996).

Finalment, la influència de l'òrgan de govern sobre els diferents programes fa palès que el propietari és el que més influeix sobre els programes de natació educativa i utilitaris, perseguint la forma més ràpida de rendibilitzar econòmicament la instal·lació; l'ajuntament influeix principalment en els programes de natació educativa, discapacitats, manteniment i gent gran, amb un clar

objectiu de rendibilitat social; el director tècnic influeix principalment sobre els programes de natació educativa, discapacitats, utilitaris, terapèutic i gent gran, influït pel propietari i estament governamental alterna la rendibilitat econòmica amb la social; l'equip directiu influeix sobre els programes de discapacitats i recreació, natació educativa i utilitaris. Finalment, la demanda pública influeix en tots, destacant els programes utilitaris, terapèutics, natació escolar i manteniment.

Bibliografia

AÑÓ, V. (1995), *Aspectos psicosociales en la oferta de instalaciones deportivas*. Tesi doctoral. Dir. Dr. José María Peiró. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.

BANK, F. (1992), "Marketing interno y calidad de personal". *Dirección Deportiva*, IV Epoca, 51, 36-38.

BLANCO, J. C. (1991), "La gestión del Centro M-86" (Madrid). *Ocio/Sport*, 32, 143-162.

FÁBREGAS, F.; LÓPEZ-JURADO, C. i GIRALT, C. (1994), "La piscina cubierta, una instalación básica en la dotación de equipamientos deportivos". *SEAE-INFO*, 27, 25-30.

GARCÍA FERRANDO, M. (1986), *Hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: Ministerio de Cultura, Consejo Superior de Deportes.

– (1990), *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Deporte.

– (1991), *Los españoles y el deporte*. Madrid: Ministerio de cultura. I.C.E.F.D.

– (1993), *Tiempo libre y Actividades Deportivas de la Juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

MARTÍNEZ-TUR, V. i TORDERA, N. (1995), "Relaciones entre la gestión de instalaciones deportivas y la satisfacción de los usuarios". Dins J. M. Peiró i J. Ramos (eds.), *Gestión de instalaciones deportivas. Una perspectiva psicosocial* (pàg. 183-209). Valencia: Nau Llibres.

MARTÍNEZ-TUR, V., PEIRÓ, J. M. i TORDERA, N. (1995), "La planificación en la dotación de infraestructura deportivas". *SEAE/INFO*, 32, 25-30.

MORENO, J. A. (1997), *Relación oferta-demanda de las instalaciones acuáticas cubiertas: bases para un programa motor en actividades acuáticas educativas*. Tesi doctoral. Dir. Dr. Melchor Gutiérrez. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.

PARKS, J. B. i ZANGER, B. R. K. (1993), *Gestión deportiva*. Barcelona: Martínez Roca.

PEIRÓ, J. M. (1987a), *Estudio psicosocial de la demanda y uso de las instalaciones deportivas en la Comunidad Valenciana (I)*. Informe realitzat per a la Conselleria de Cultura, Educació i Ciència. Valencia.

— (1987b), *Estudio psicosocial de la demanda y uso de las instalaciones deportivas en la Comunidad Valenciana (II)*. Informe realitza per a la Conselleria de Cultura, Educació i Ciència. Valencia.

RAMOS, J. (1991), *Gestión de instalaciones deportivas y actitudes y conductas de sus usuarios*. Tesi de Llicenciatura. Dirs. Dr. J. M. Peiró y Dra. P. Valcárcel. Facultad de Psicología. Universitat de Valencia.

PEIRÓ, J. M. i RAMOS, J. (1995), *Gestión de instalaciones deportivas*. Valencia: Nau Llibres.

RAMOS, J.; PEIRÓ, J. M.; ZORNOZA, A. i GONZÁLEZ, P. (1991), *Influencia de la gestión de instalaciones deportivas sobre la satisfacción con el uso de instalaciones*. Dins Actas del III Congreso de Evaluación Psicológica. Barcelona.

RAMOS, J.; GONZÁLEZ-ROMÁ, V.; PEIRÓ, J. M. i CODOÑER, C. (1991), "Actitudes ante la política de planificación de instalaciones deportivas: una escala de medida". *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 37-51.

RAMOS, J.; TORDERA, N. i MARTÍNEZ-TUR, V. (1996), "Principales ámbitos de la gestión de instalaciones deportivas: gestión económica, personal, mantenimiento, oferta y marketing". Dins J. M. Peiró i J. Ramos (Eds.), *Gestión de instalaciones deportivas. Una perspectiva psicosocial* (pàg. 83-116), Valencia: Nau llibres.

RODRÍGUEZ, P. L. i MORENO, J. A. (1997), "Un modelo de actuación para las actividades acuáticas en primaria". *Habilidad Motriz*, 10, 23-28.

TORDERA, N. i MARTÍNEZ-TUR, V. (1996), "Perfiles de gerente de instalaciones deportivas". Dins J. M. Peiró i J. Ramos (Eds.), *Gestión de instalaciones deportivas. Una perspectiva psicosocial* (pàg. 117-131), Valencia: Nau llibres.

El màrqueting social al servei de la gestió de la qualitat

El cas dels Serveis Públics Nàutics de la Generalitat Valenciana

José Javier Mundina Gómez
Professor de la FCCAFE de València

Ferran Calabuig Moreno
Llicenciat en Educació Física
Especialista en Gestió Esportiva

Paraules clau
esport, màrqueting, servei, qualitat, servidor públic

Abstract

In the present paper, we deal with sport management in public services, concretly in a School of Sailing, from the marketing perspective, and more specifically from the sport social marketing. We analyse sport public services providing some strategies and tools to improve it. We understand that management in sport public services should be based on quality of service. First we will present a brief approcach to the conception of quality. Moreover, we show the dimensions used to measure the School of Sailing's service. Finally we provide some variables that can improve the management of services in public institutions.

Resum

En el present treball, tractem d'abordar la gestió dels serveis públics esportius (nàutics) des de la perspectiva del màrqueting, i més concretament el màrqueting social aplicat a l'esport. Realitzem una breu anàlisi del servei públic esportiu aportant algunes estratègies per millorar-lo. Entenem que la gestió als serveis públics d'esport s'ha de basar en la qualitat del servei i per a això presentem, després d'abordar la nostra concepció de la qualitat, les dimensions que l'usuari de les Escoles del Mar de la Generalitat Valenciana ha entès que defineixen la qualitat del servei d'aquestes escoles. Finalment aportem unes variables que creiem poden millorar la gestió dels serveis de les institucions públiques.

Introducció

A la societat actual estem acostumats a comptar amb el fenomen esportiu com una cosa consubstancial a les nostres vides. El fet esportiu ha passat de ser un privilegi a l'abast de molt pocs a ser un fenomen de masses. Això, com tots sabem, ha succeït gràcies a la millora progressiva en la qualitat de vida dels ciutadans des de la revolució industrial. Els avenços en la cultura i la tecnologia han reduït la necessitat del treball físic. L'oci, fins fa poc accessible a una minoria, s'ha fet assequible a tots els membres de la societat industrialitzada.

El temps lliure i l'oci formen part del programa diari i setmanal de la majoria dels ciutadans. A més a més, el comportament esportiu ha passat de ser una activitat estranya i poc acceptada socialment, a ser un signe de salut, modernitat i de qualitat de vida.

Les ciències socials han advertit aquesta tendència i l'estan analitzant i identificant, encara que des del seu inici les esmentades ciències s'han preocupat per estudiar tots aquells fenòmens que afectin a les masses, és a dir, fets que influeixen en gran quantitat de persones. Malgrat això, i ja que sens dubte l'esport és un dels fets que més seguidors té, ha estat recentment que s'han preocupat de prestar-li l'atenció que mereix en el context de la societat contemporània.



A propòsit d'aquest ben entès interès de les ciències socials, el canvi de perspectiva és evident i la interacció entre les ciències socials i les ciències de l'esport ha augmentat considerablement (Mundina, 1996).

S'ha estudiat a l'esportista en la seva doble vessant de consumidor d'esport i d'actor; les instal·lacions esportives (Peiró i González Romá, 1987) lloc on els consumidors de tots dos rangs realitzen l'intercanvi, i els seguidors dels esdeveniments esportius (Mundina, 1996). Però sembla que encara falta per analitzar l'estudi de l'intercanvi que es produeix entre els consumidors d'esport i aquells que l'ofereixen incloent-hi els elements que faciliten aquest intercanvi, ens estem referint al servei esportiu. En aquest treball realitzarem una aproximació teòrica al concepte servei i de forma especial a la qualitat de servei des de la perspectiva del màrqueting social. Això es justifica perquè l'objecte d'anàlisi deriva d'una interacció social que pretén la millora en la qualitat de vida dels ciutadans.

Els guanys i la situació de l'esport, amb tots els fenòmens que el circumden, obliguen a un acostament multidisciplinari amb el suport d'altres disciplines com per exemple, l'economia, la psicologia, el màrqueting, o la medicina, per poder solucionar la quantitat de problemes que es plantegen. En aquest sentit existeixen, cada vegada més, equips multidisciplinaris que estudien el fet esportiu. La nostra unitat d'investigació de psicologia econòmica i del consumidor (UIPEC) ho està abordant des de les àrees de l'economia i l'empresa, de la psicologia i, sens dubte, de l'esport. Les raons que ens impulsen –i a la vegada justifiquen– el prendre com a referència teòrica de la nostra línia de pensament el màrqueting social són diverses. Per un costat la seva consolidada base científica (Quintanilla, 1994) i per un altre la seva capacitat tècnica i del procediment per incórrer –des de les teories de l'intercanvi social– sobre la conducta en la seva manifestació a través de l'esport. A més a més, possibilita respondre a preguntes com: Quins factors determinen l'assistència o absència als serveis o programes esportius?, quins són els que determinen la satisfacció o insatisfacció amb un servei o programa esportiu?, què determina que un servei esportiu sigui de qualitat?, entre altres moltes qüestions que permet analitzar aquesta disciplina.

El màrqueting, entre altres coses, és una filosofia de gestió que té una gran capacitat d'influència mitjançant les seves tècniques i estratègies sobre la comunitat social. Això ho fa especialment sensible a un altre tipus d'anàlisi més enllà de la rendibilitat econòmica i l'eficàcia en la gestió empresarial, ens referim a la seva influència sobre els consumidors en les seves creences, valors i actituds, és a dir, al seu impacte en la societat.

Una conclusió lògica és que el màrqueting des d'una perspectiva científica i moderna, considera l'esport com una organització complexa composta per diferents estaments (entre ells escoles esportives) que compten amb uns professionals que ofereixen una sèrie de serveis. El seu mercat real està format pels usuaris dels serveis esportius, i el seu objectiu prioritari és aconseguir que els serveis oferts a escala general siguin de qualitat i satisfacin els interessos dels usuaris *de facto* i potencials, atenent a les seves característiques i la seva pròpia diversitat.

Després d'exposat això podem veure com el model interventiu procedent del màrqueting és perfectament extrapolable a l'àmbit esportiu. En bona lògica és fàcil acceptar que el desenvolupament d'un sistema per al lliurament d'un servei esportiu pressuposi la necessitat de valorar inicialment la població meta i que aquesta s'hagi segmentat en correspondència amb les característiques dels clients potencials. Els serveis esportius més apropiats poden dissenyar-se d'aquesta forma, de la mateixa manera que l'obtenció dels fons necessaris i la ubicació física del servei. El mateix esquema es pot seguir en un pla de màrqueting ordinari (Quintanilla, 1994).

Sens dubte l'esport en ser ofert per una Administració pública passa a ser un servei públic i com aquest cal tractar-lo. L'abordatge dels serveis per part del màrqueting és prou recent. Els primers en proposar-ho van ser Kotler i Levy (1969) que van explicar la possibilitat d'aplicació dels conceptes de màrqueting als serveis i a les organitzacions sense ànim de lucre.

Malgrat tot, han hagut autors que han defensat la no-existència d'un màrqueting diferenciat per als serveis. El seu principal argument es basa en que tot producte durant la seva producció i comercialització comporta una prestació de serveis. Però és ben cert, que els serveis presenten unes característiques pròpies, diferents dels productes, que necessiten d'una adaptació especial del màrqueting tradicional. S'ha d'aplicar el mateix màrqueting per a la venda d'unes sabates, que per a unes classes de navegació en vaixell?, o per a la pràctica d'esports d'aventura?, o per a l'assistència a un gimnàs? o per promocionar l'esport? Existeixen diferents tipus de màrqueting aplicables segons l'objecte o objectiu de la nostra acció (vegi's quadre 1). Per a l'estudi de la qualitat, a través de la satisfacció dels usuaris, d'un servei esportiu que a més a més és públic, hem d'abordar-ho des del màrqueting social de l'esport (Luna, Mundina i Quintanilla, 1997), ja que el principal tema d'estudi deriva d'una interacció social en què l'última finalitat és la promoció de l'esport sense ànim de lucre i, evidentment, des del màrqueting de serveis, perquè el producte que oferim és un servei amb totes les seves característiques que més endavant analitzem.

TIPUS D'ORGANITZACIÓ		TIPUS DE MÀRQUETING	TIPUS D'INTERCANVI	TIPUS DE PROBLEMA	TIPUS D'OBJECTIUS
Amb ànim de lucre	Màrqueting lucratiu	MK COMERCIAL MK SERVEIS	PRODUCTE SERVEI IDEES	Satisfer NECESSITATS mitjançant la compra de productes, serveis i els seus conceptes implicats • funcionals • psicològiques • socials	– guanyar diners – provocar canvis de comportament – contribuir al benestar social – ADAPTAR-SE als canvis socials
Sense ànim de lucre	Màrqueting no lucratiu	MK PÚBLIC MK SOCIAL	PRODUCTE SERVEI IDEES	Safisfer NECESSITATS col·lectives Promoure idees socials	– canviar actituds – canviar comportaments – contribuir al benestar social – PROVOCAR el canvi social

Quadre 1. Classificació dels diferents tipus de màrqueting. (Font: G. Berenguer. Pla docent 1995).

Característiques dels serveis

Un servei no és un producte. Entre un i altre hi ha diferències. Diferències, en el seu cas, notables com són: la intangibilitat, és a dir, no es pot tocar ni emmagatzemar. La inseparabilitat referida a la impossibilitat de separar la producció del consum, la variabilitat, entesa com la falta d'uniformitat en la seva reproducció i finalment, la caducitat.

CARACTERÍSTICA	A MAXIMITZAR	A MINIMITZAR	ACCIONS ESTRATÈGIQUES A DESENVOLUPAR
Intangibilitat			– tangibilitzar el servei – identificar el servei – crear imatge corporativa – realitzar venda creuada (ofertar paquets)
Inseparabilitat			– usar mitjans de promoció personal – singularitzar el servei
Variabilitat			– diferenciar per qualitat – industrialització del servei
Caducitat			– contrarestar la naturalesa perible

Quadre 2. Estratègies de màrqueting dels serveis.

- La intangibilitat: Els béns són objectes tangibles. El servei, malgrat tot, és una prestació, una acció, que no es pot tocar, ni emmagatzemar. La intangibilitat del servei significa que durant la venda no pot ser percebut físicament, que és difícil de definir i que les expectatives que es creïn en el potencial consumidor no sempre tenen un suport objectiu que les determini. Aquesta intangibilitat duu uns problemes derivats de la dificultat de comercialització, per tant serà una característica a minimitzar.
- La inseparabilitat: Aquesta característica és una conseqüència de l'anterior. Es refereix a que els serveis no poden separar-se de qui els presta o fabrica. La servucció va unida al consum. Això no pot succeir amb els béns tangibles, ja que no es poden consumir unes sabatilles al mateix temps que es produeixen, malgrat tot, només es pot consumir una classe de navegació en el moment en què el professor la imparteix, i que a més a més s'ha pagat anteriorment. És una característica, que a diferència de l'anterior, és avantatjosa ben administrada, i per tant hauríem de maximitzar (veure quadre 2).
- La variabilitat: La prestació d'un servei, mai no es produirà de la mateixa manera. Una classe d'educació física mai no serà igual a una altra encara que sigui impartida pel mateix professor i als mateixos alumnes. Això no succeeix així amb els béns tangibles, doncs tot comprador espera que totes les sabatilles de la mateixa marca i model, siguin iguals. En canvi l'usuari d'un servei esportiu espera, per exemple, trobar-se cada dia amb una classe de gimnàstica de manteniment diferent. La variabilitat en la prestació d'un servei esportiu pot ser una avantatge si s'utilitza aquesta com una adaptació del servei a les característiques i necessitats dels clients-usuaris.
- La caducitat: Els serveis esportius, a més a més d'intangibles són peribles. Si no es consumeixen en el moment de ser produïts, aquests no es poden emmagatzemar o guardar per utilitzar-los posteriorment (Santesmases, 1991). Aquesta caducitat pot no ser un problema quan la demanda del servei sigui regular, però pot ser-ho quan comenci a canviar aquesta regularitat.

Amb això podem veure com la comercialització i gestió dels serveis en general, i per extensió els serveis esportius, és més difícil, que la dels béns degut als problemes derivats de la intangibilitat. Malgrat tot plegat,

existeix una gran avantatge, la relació personal que es produeix entre el comprador i el venedor, deguda, principalment, a la implicació de l'usuari en la producció del servei. Aquí radica la importància de l'adequada formació del prestador del servei. En aquell punt comença a ser necessària l'aplicació del màrqueting intern (Quintanilla, 1994) i d'una política de formació contínua del personal en contacte. Aquest empleat (el personal en contacte) és el transmissor de la imatge de l'empresa, és el principal element de comunicació de l'organització amb els usuaris i si aquest no coneix què vol transmetre l'empresa, ni té una imatge clara d'on està treballant, es produiran contradiccions i distorsions entre el que comunica l'empleat i el que vol comunicar l'empresa, amb el conseqüent deteriorament de la imatge de l'organització i per tant de la qualitat percebuda del servei ofert.

El màrqueting dels serveis ha de tractar de superar les dificultats que li suposen algunes de les seves característiques, reduint-les al màxim i maximitzant d'altres que estratègicament li són favorables.

Concepte de qualitat de servei

La qualitat d'un servei és un constructe difícil de definir, degut principalment a les seves característiques úniques ja esmentades. La conceptualització de la qualitat ha sofert una evolució des de la perspectiva de qui presta el servei, tractant-la com si d'un producte es tractés, a la visió que aporta el client, la qualitat percebuda. Aquesta última concepció, la de l'usuari, és la que podem traslladar als serveis. Steenkamp (1990) la defineix com la "conveniència per a l'ús cobrint les necessitats del client", encara que aquesta definició no és aplicable als serveis per les seves característiques diferencials esmentades anteriorment, és per això, que aquesta definició s'acosta més a la qualitat percebuda dels productes. D'altra banda, Zeithaml (1988, p. 3) defineix la qualitat com: "els judicis del consumidor sobre l'excel·lència o superioritat global del producte". En el context de la qualitat de serveis Parasuraman, Zeithaml i Berry (1988, p. 16) la defineixen com: "un judici global, o actitud, relativa a la del servei".

Vinculats a totes aquestes definicions resten subjacents els conceptes de percepció i expectatives dels clients-usuaris respecte del servei rebut. Molts autors coincideixen en que el judici de qualitat que fa l'usuari resulta de la diferència entre les expectatives que tenia el client i de les experiències que li ha reportat l'ús de l'esmentat servei.

Un exemple clar que ens pot il·lustrar sobre la importància d'entendre la qualitat, tant de productes com de serveis, des del punt de vista del consumidor-usuari, que en definitiva és qui el consumirà, l'ofereix un estudi que es va realitzar als Estats Units en plena "batalla comercial" amb la indústria japonesa. Al 1981, el 80% dels directors d'empreses nord-americanes consideraven que els seus productes eren de millor qualitat que els japonesos. El 80% dels ciutadans dels EUA considerava que eren millors els productes japonesos (Harovitz, 1996).

Però hi ha alguns autors citats per Gil (1994) que dubten d'aquella concepció i consideren que la qualitat percebuda pot ser una funció d'expectatives mitjanes i de percepció de resultat (Carman, 1990). També hi ha d'altres que defensen la qualitat percebuda únicament com la percepció de resultat (Cronin i Taylor, 1992).

Des de la nostra perspectiva d'anàlisi, i tenint en compte la literatura esmentada anteriorment, entenem la qualitat com "la satisfacció dels requeriments, desigs i expectatives dels clients-usuaris". Això implica el gestionar els serveis amb el requeriment de qualitat degut no com quelcom excepcional sinó com una eina de control diària on el consumidor-usuari sigui sempre el que orienti aquesta estratègia de gestió.

Avaluació de la qualitat de servei esportiu

Si el que pretenem és millorar la qualitat del servei esportiu que oferta una Administració pública, resulta indispensable desenvolupar eines que ens permetin esbrinar quin és el nivell de satisfacció dels clients i quines normes són definitòries de la qualitat del servei, per així portar a terme un control i saber si es manté la promesa que havíem fet al client en la fase de promoció.

Si volem que siguin operatives les normes de qualitat deuen, segons Horovitz (1996); "expressar-se des del punt de vista del client, ser ponderables i servir a l'organització" (p. 49).

Quan coneguem o identifiquem les característiques o dimensions del servei que el client entén com de qualitat, a través de tècniques tant qualitatives com quantitatives, s'especificaran els treballs a realitzar per poder aconseguir-les. Una vegada s'enumerin els treballs a desenvolupar s'hauran d'establir els mètodes de funcionament, perquè aquells treballs portin a la millora dels estàndards de qualitat que prèviament ha identificat el client i que comportaran una millora significativa en la qualitat percebuda per ell.

La norma també ha de ser ponderable. És a dir, quantificable. El problema apareix quan volem mesurar l'amabilitat, la cortesia o l'hospitalitat. Així i tot, cal investigar tot el possible per descompondre totes les conductes presents en la prestació del servei, la informació qualitativa és indispensable i aporta molta informació sobre el component emocional de l'activitat, component molt valorat per a l'estudi de la satisfacció (Luna-Arocas i Mundina, 1998).

A més a més, les normes han de ser utilitzables per tota l'organització, és a dir, seran el suficientment globals com per poder ser aplicades a tots els "moments de la veritat" pels quals passa el client quan utilitza el servei, és a dir, moments en què el comprador interactua directament amb el client (Gröonros, 1990).

Si volem que els serveis públics esportius millorin la seva qualitat i que repercuteixi en el benestar dels ciutadans, hem de conèixer com és el nivell inicial del qual partim, és a dir, saber com és el grau de qualitat percebuda dels clients amb el servei. La forma d'avaluació que hem elegit i estem portant a terme consisteix en l'estudi de la qualitat a través de la satisfacció dels clients de les es-

coles de vela de la Generalitat Valenciana. Com ja hem dit, la satisfacció és un constructe molt útil per mesurar la qualitat percebuda dels usuaris de l'Escola i amb aquesta finalitat s'ha elaborat un qüestionari amb preguntes tant quantitatives com qualitatives. Complementàriament al qüestionari s'han realitzat entrevistes personals i dinàmiques de grup per completar l'estudi quantitatiu i així ajustar els resultats a la realitat.

El qüestionari dissenyat està encara en període de purificació i s'està millorant en cada campanya, per aconseguir d'aquí a pocs anys una eina vàlida per conèixer la qualitat percebuda dels usuaris de les escoles de vela de la Comunitat Valenciana, i tenir les dades suficients per planificar millor el funcionament d'aquestes escoles, així com la gestió de les campanyes nàutiques. A més a més, el qüestionari podria ser aplicat amb petites modificacions a tots els serveis que reuneixin característiques similars a aquestes escoles.

Per al disseny del qüestionari primer es van elaborar una sèrie d'ítems que creiem poden abastar tots els atributs que el client entén com de qualitat. Després, aquest qüestionari pilot es va posar a la consideració dels professionals de l'Escola de Vela i a un nombre determinat d'usuaris. Durant la prova no importaven les dades que es podien obtenir sinó la validesa dels ítems que es formulaven, la manera de redactar la pregunta i la seva comprensió. També es van realitzar entrevistes personals per testar atributs que s'havien recollit en el primer qüestionari o detectar de nous, no contemplats anteriorment.

Finalment amb el qüestionari ja testat es va realitzar la passada de l'instrument de mesura en una campanya. Amb les dades obtingudes i a través d'una sèrie d'anàlisis estadístiques s'han modificat alguns ítems, retirant alguns i afegint d'altres per millorar tant la fiabilitat de l'escala com la seva validesa. En aquest sentit el qüestionari recull les dimensions (veure quadre 3) que els usuaris de les escoles entenien que definien el servei escoles del mar.

Amb el desenvolupament d'aquest tipus de mesures i d'altres de tipus qualitatiu i indirecte es pot obtenir una bateria d'eines de mesura per a la identificació de la satisfacció dels usuaris dels programes esportius, i per tant de la qualitat percebuda per aquests. Així, una vegada conegut el nivell de qualitat en què es troba l'organització resulta més senzill fixar objectius i implantar un sistema de gestió de la qualitat que des del nivell inicial intenti millorar-la sistemàticament.

En la mesura que els professionals de l'activitat física prenguin consciència de la necessitat d'implantar sistemes de gestió de la qualitat com una forma de diferenciació en un mercat saturat, amb l'excel·lent dificultat que suposa augmentar la quota de mercat, o simplement subsistir com a organització, s'avançarà cap a una gestió de l'esport de manera sistemàtica i científica podent arribar també a la certificació normativitzada de la qualitat d'empreses i serveis esportius i amb això reduir costs, millorar resultats, millorar el benestar dels treballadors i, al capdavall, el dels ciutadans.

Però per treballar d'una manera sistematitzada es necessita que el gestor de la institució tingui primer una formació suficient per abordar el treball des d'aquest punt de vista i segon, un model de gestió propi que sigui conegut i compartit per tots els membres de l'organització. Aquesta segona qüestió s'ha d'abordar coneixent bé el servei que tenim, és a dir, conèixer les variables més influents per a la gestió de la nostra institució.

Variables independents del servei

Per profunditzar en la gestió i realitzar-la de manera sistemàtica tant a nivell operatiu com estratègic, és necessari, com s'ha dit abans, un model d'acció de l'empresa o organització. No és possible la gestió sense la comprensió de totes les relacions causals existents entre els elements essencials del servei considerat. Tot gestor té un model en el qual es basa, encara que no sigui conscient, per prendre les decisions o planificar l'estratègia de l'empresa o institució. En la mesura que aquest model sigui conscient, conegut i compartit per tots els elements

DIMENSIONS	
Activitat principal (navegar)	Alimentació
Serveis secundaris (consergeria, lleure)	Metodologia
Organització	Neteja
Personal	D'altres clients o usuaris
Material	

Quadre 3. Dimensions definitòries del servei de les Escoles de Mar.

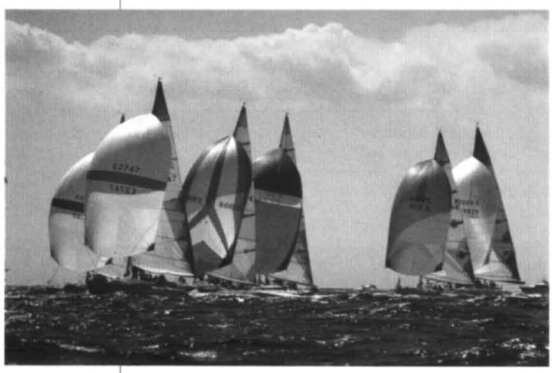
de l'organització es realitzarà una gestió amb un percentatge elevat d'èxit.

En la literatura específica existeixen molts models conceptuals dels serveis. Larrea (1991) cita alguns, com el de Richard Normann, recolzat sobre cinc components principals, el d'Albrecht i Zemke que entenen existeixen tres elements definitoris del servei. El propi Larrea proposa un model basat en quatre elements, a saber, el producte (què), les persones (qui), els sistemes (com) i la comunicació (per a qui).

Cada gestor ha de trobar el model que millor li permeti treballar en la seva organització. Nosaltres proposem unes variables que ens poden ajudar a conèixer, entendre i gestionar millor el nostre servei esportiu tant en l'àmbit intern com en l'extern. Aquestes són: formació del personal i participació en la presa de decisions, aplicació d'un pla de màrqueting estratègic i atenció al client.

- Formació del personal i participació en la presa de decisions: L'estancament de les ofertes públiques i la idea de que la formació dels professionals de l'Administració no és bona, obliga a invertir en formació, com a condició ineludible per competir en millors condicions. Així doncs, en un context econòmic com l'actual, en què cada vegada es fa més palesa la importància del capital humà i el seu grau de formació, ens sembla important abordar, les necessitats formatives que s'originen en el camp comercial.

Les variables que determinen el potencial de creixement d'una organització en l'ac-



tualitat són la productivitat i el nivell de qualificació. La formació de l'empleat és fonamental per resoldre instantàniament els problemes que li sorgeixin al client, formant d'aquesta manera un dels punts importants que generaran qualitat en el servei. La formació a què ens referim no es basaria únicament en la qualificació del personal, entesa com l'acadèmica reglada, sinó també en la formació sobre i en l'organització, encaminant-se cap al coneixement més profund del servei que s'ofereix, la filosofia de l'empresa i sobretot formació dirigida al client.

Les grans companyies de serveis estan orientades amb decisió cap a les persones. Reconeixen que el servei són les persones i no solament els clients-usuaris sinó també els empleats, així estaríem parlant d'un client extern i intern. Aquesta visió del màrqueting aplicat als recursos humans o a la política de persona (MAPP) és una de les principals variants del sistema tradicional. Aquest camp fomenta la participació, compromís i satisfacció dels empleats, "el factor humà no és un altre dels elements que integren l'empresa, per al MAPP el factor humà és l'empresa" (Quintanilla, 1992, p. 197), cosa que reverteix en beneficis per al servei, sector més afavorit per l'aplicació d'aquestes tècniques. A més a més, hem de tenir en compte que la imatge de l'empresa en els serveis és la imatge que transmeten els empleats, que són els que estan en contacte amb els clients. Aquesta idea està augmentada en el cas dels serveis esportius i de forma especial a les Escoles del Mar de la Generalitat on l'usuari es troba durant un cap de setmana o una setmana sencera en contínua interacció amb els treballadors del servei. Cal tenir en compte que són les persones les que constitueixen la diferència en la qualitat del servei, i per tant, hem d'atendre'ls, escoltar-los, satisfer-los i formar-los, i això ens serà molt avantatjós com a estratègia.

- Utilització d'un màrqueting estratègic: El màrqueting estratègic té el seu punt de partida en l'anàlisi de les necessitats dels individus i de les organitzacions. Això implica inversió en investigació comercial, i conseqüentment un profund canvi en la filosofia dels servidors públics, que ara com ara s'ajusten molt poc als desigs i necessitats de la societat. En algunes organitzacions esportives i administracions es recorre a comitès de reflexió estratègica, composts pels seus responsables. Preguntes com: Quina és la posició que volem elegir per al nostre servei?, o, quina és la imatge que volem projectar?, són qüestions importants a tractar. L'acció de màrqueting estratègic s'ha de centrar en la posició, la imatge i en una política de serveis.

Respecte de la posició hem de tenir en compte que serà la clau del servei que ajudarà a atreure al tipus de client-usuari convenient per a les qualitats i tipus de productes que s'administrin. Serà la diferenciació respecte de la competència en un mercat donat. Serà el que es denomina l'avantatge competitiu. Però sobretot i més important no solament serà la posició estratègica sinó la verificació de la posició real en la ment del consumidor a través d'estudis de mercat i opinió. A més a més, donarà una imatge real del servei i constituirà una resposta a la, cada dia més vigent, competència del servei d'oci i esport o temps lliure. Després haurem de fixar la proposició única de venda que serà la característica individual del nostre servei que el distingirà dels pròxims competidors. Si apliquem una posició estratègica i diferenciada, aconseguirem oferir la nostra última finalitat, un servei de qualitat.

De la imatge cal dir que és una representació mental de la realitat per part d'un individu o grup. L'elaboració d'una imatge és una operació subjectiva de la persona que percep la realitat.

Perquè una imatge doni resultat existeixen dos punts molt clars; d'una banda, que els integrants del servei estiguin identificats i siguin propicis per realitzar el que la imatge de l'organització demana, i per un altre, que el desenvolupament de la imatge o posició fonamentada en productes o marques o a nivell organitzacional, sigui un tipus de comunicació amb la qual donar-nos a conèixer als nostres clients.

Cada vegada resulta més complex diferenciar-se pel servei que s'ofereix. D'altra banda, el manteniment d'una imatge basant-se en publicitat i relacions públiques també és difícil i té un cost molt elevat. Per això la diferenciació d'uns serveis respecte a uns altres està basant-se últimament en la política de serveis. És a dir, tenir un material renovat, informació a domicili, el servei postvenda, la garantia, disponibilitat d'utilització del servei en tot moment (navegar tot l'any), i d'altres són exemples de gran valor per als clients.

Aquesta política de serveis, a un nivell general, s'haurà de centrar, primer en determinar quins serveis s'hi inclouran, com administrar-los i quin nivell s'oferirà. I segon, en quina forma es prestessin els serveis per oferir el màxim de qualitat.

- Atenció al client: tota estratègia de servei ha de trobar el seu origen en el client-usuari. Al final el que realment ha de comptar no és el que pensa l'organització sinó el que pensa el client. Les preguntes al client han de comprendre no solament el percebut ja avui com a portador de valor, sinó també el potencialment perceptible com valuós. L'organització no solament pot aportar al client sinó que també pot i ha de crear per al client.

Els serveis públics de la Comunitat Valenciana han de tenir en compte el caràcter canviant de la societat i adequar-se a ell, però no de manera estàtica sinó de manera contínua. L'adaptació progressiva és un dels principis que han d'adoptar els nostres serveis, i es basarà en dos aspectes importants: un major corporativisme que pugui abaratir

els serveis i una especialització en els plantejaments de direcció.

Conclusions

Ara com ara el fet esportiu és quelcom consubstancial a les nostres vides i moltes són les ciències que l'estan abordant per a la seva comprensió. La introducció del màrqueting en l'àmbit de l'activitat física i l'esport ha aparegut a causa de la necessitat d'entendre la conducta esportiva d'una manera més global i interdisciplinària.

El model interventiu del màrqueting social és el que nosaltres hem elegit per a l'estudi del servei públic esportiu fonamentat en la seva consolidada base científica i en la seva capacitat tècnica i de procediment per incórrer –des de les tècniques de l'intercanvi social– en la conducta social manifestada a través de l'esport.

Malgrat tot, ens agradaria que es considerés la diferència entre l'existència d'un màrqueting per als serveis públics diferenciat d'altres serveis ja que la seva producció i comercialització comporta una prestació del servei de forma diferent.

Quan intentem estudiar, a través de les tècniques del màrqueting, el servei esportiu es fa indispensable conèixer les característiques que el diferencien d'altres productes. Aquestes característiques són: la intangibilitat del servei, la inseparabilitat, la variabilitat i la caducitat. El coneixement i anàlisi d'aquestes característiques permet establir les accions estratègiques a desenvolupar respecte a aquest tema. Així, la intangibilitat i la caducitat s'han de minimitzar al màxim, al contrari que amb la inseparabilitat, que s'ha de tendir a maximitzar tant com es pugui per augmentar la satisfacció dels usuaris reals i potencials dels esmentats serveis.

Però hem de ressaltar la necessitat d'aquest tipus d'estudis perquè la gestió dels serveis públics esportius s'orienti cada vegada més cap a un model de gestió de la qualitat fundat sobre l'estudi de les expectatives, requeriments i desigs dels clients, desenvolupant així una labor més d'acord amb la societat, millorant la satisfacció dels treballadors, la qualitat del servei esportiu i en definitiva la qualitat de vida dels ciutadans.

Bibliografia

CHIAS, J. (1995), *Marketing público. Por un gobierno y una administración al servicio del público*. McGraw-Hill. Madrid.

EEGLIER, P. i LANGEARD, E. (1989), *Servucción. El marketing de servicios*. Madrid: McGraw-Hill.

GIL, I. (1995), *La calidad del servicio percibida y la selección del punto de venta*. Universitat de Valencia. Tesis doctoral.

GIL, I. i MOLLA, A. (1994), La evaluación de la calidad de servicio en distribución comercial minorista. *Investigación y marketing*, 46, Diciembre. 60-71.

GRÖNROOS, C. (1994), *Marketing y gestión de servicios*. Díaz de Santos. Madrid.

HOROVITZ, J. (1996), *La Calidad del Servicio. A la conquista del cliente*. McGraw-Hill.

KOTLER, P. i ROBERTO, E. (1982), *Marketing Social. Estrategias para cambiar la conducta pública*. Díaz de Santos. Madrid.

LARREA, P. (1991), *Calidad de Servicio, del marketing a la estrategia*. Díaz de Santos. Madrid.

LUNA-AROCAS, R i MUNDINA, J. (1998), *Análisis de la gestión deportiva mediante la satisfacción del consumidor*. Article en revisió.

LUNA-AROCAS, R., MUNDINA, J. i QUINTANILLA, I. (1997), *Marketing social aplicado al deporte: una nueva conceptualización*. Dins Análisis de la práctica deportiva. Tella, V.; Mundina, J.J.; Camarero, S. (comp) Promolibro. Valencia.

MUNDINA, J. J. (1996), *Conducta y actitudes de los espectadores de baloncesto. Una visión desde el marketing*. Universitat de Valencia. Tesis doctoral.

PARASURAMAN, A., ZEITAHML, Valerie A. i BERRY, Leonard L. (1988), "SERVQUAL: A Multiple-item Scale for Measuring consumer Perceptions of Service Quality". *Journal of Retailing*. Vol. 64, núm. 1. Primaver, pàg. 12-40.

QUINTANILLA, I. (1992), *Recursos Humanos y Marketing interno*. Pirámide.

– (1994), *Marketing y Psicología. Conceptos y aplicaciones*. Promolibro. Valencia.

SANTESMASES, M. (1991), *Marketing: Conceptos y estrategias*. Pirámide.

STEENKAMP, Jan-Benedict E. M. (1990), "Conceptual Model of the Quality Perception Process". *Journal of Bussiness Research*. Vol. 21, pàg. 309-333.

Bibliografia específica de caràcter complementari

GONZALEZ-ROMA, V., PEIRÓ, J. M., MELIÁ, J. L., VALCÁRCEL, P., BALAGUER, I. i SENCERNI, Mª. D. (1989), *Variables predictoras de la satisfacción con el uso de instalaciones deportivas*. Anuario de Psicología, núm. 40.

MONTOYA, A. i QUINTANILLA, I. (1988), *Marketing Social. Concepto, desarrollo y aplicación*. Promolibro. Valencia.

MULIN, B. J.; HARDY, S. i SUTTON, W. A. (1995), *Marketing Deportivo*. Ed. Paidotribo. Barcelona.

PEIRÓ, J. M. i GONZÁLEZ-ROMA, V. (1993), *Círculos de calidad*. Madrid, Eudema.

RAMOS, J. (1998), *El sistema de evaluación de la calidad en los centros y servicios de la Generalitat Valenciana*. Dins Revista Valenciana d'Estudis Autonòmics (pàg. 349-362) núm. 25, 4t trimestre.

YEPES, V. (1998), *Hacia la gestión de la calidad en la actividad turística de la Comunidad Valenciana*. Dins Revista Valenciana d'Estudis Autonòmics (pàg. 119-133) núm. 25, 4t trimestre.

KIM, D. i KIM, S. Y. (1995), QUESC: *An instrument for assessing the service quality of sport centers in Korea*. Journal of Sport Management, 9(2), 208-220.

Les activitats físiques d'aventura a la naturalesa. Estudi de l'oferta i la demanda en el sector empresarial

Alberto Olivera Betrán
Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Javier Olivera Betrán
Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Professor del'INEFC. Barcelona

Paraules clau

empreses, "Afan", Catalunya, practicants, aventura, turisme, oferta, demanda, naturalesa, oci

Abstract

Catalunya has established itself as an ideal place for the enjoyment of open-air adventure physical activities due to the existence of an important private business net attentive to the growing demand of practitioners. The excursion and mountain tradition, the terrain, the urban development and its particular cultural, social and economic make up, has facilitated the imbedding of this group of practices, that now forms a solid offer of tourist adventure sports.

The firms that manage open-air adventure physical activities (AFAN) have gone past the public sector and organised a wide set of small commercial entities, that have helped, indirectly, to correct the economic and demographic imbalances in disfavoured territories. The businessmen of adventure tourism have come out strongly to offer a service around these activities and channel the flow of the demand of this broad sector of the population in their majority young people (15-35 years). They have tried to attract a rebellious and non-conventional spirit providing for this social segment an attractive packet of activities of risk in the open-air with strong and unusual emotions through the use of the most varied and sophisticated mechanical artefacts. In this work we present an investigation on the area of supply and demand in the private sector of adventure tourism in Catalunya, which shows that this area of active leisure is circumscribed by the following key parameters:

- *The basic profile is that of a small company offering touristic services.*
- *Successful marketing of the offer of companies in this sector hinges around the triangle enjoyment-nature-adventure.*
- *Rafting is the most emblematic activity.*
- *There is a considerable legal void.*
- *The environmental impact is small.*
- *There is a minimum rate of accidents in relation to the numbers of participants compared with other sectors.*

Resum

Catalunya s'ha consolidat com un lloc adient per a la pràctica de les activitats físiques d'aventura a la naturalesa degut a l'existència d'una important xarxa empresarial que atén a una demanda creixent d'usuaris. La tradició excursionista i muntanyenca, l'orografia, el desenvolupament urbà i la seva particular configuració cultural, social i econòmica, han facilitat l'arrelament d'aquest conjunt de pràctiques, i es destaca com una sòlida oferta del turisme esportiu d'aventura.

Les empreses que gestionen les *activitats físiques d'aventura a la naturalesa* (Afan) s'han avançat a l'ens públic i han organitzat un entramat de petites entitats comercials, que han ajudat, indirectament, a corregir els desequilibris econòmics i demogràfics de territoris deprimits. Els empresaris del turisme d'aventura han apostat fort per oferir un servei entorn d'aquestes activitats i canalitzar el flux de la demanda d'aquest ampli sector de població, representat en la seva majoria pels joves (15-35 anys). Han tractat d'atreure un esperit rebel i inconformista proporcionant a aquest segment social, un atractiu paquet d'activitats de risc en la naturalesa amb forts i insòlites emocions a través dels més variats i sofisticats artefactes mecànics.

En aquest treball presentem una investigació entorn de l'àmbit de l'oferta i la demanda en el sector empresarial del turisme d'aventura a Catalunya, a través del qual hem sabut que les circumstàncies clau identificatives d'aquest espai de l'oci actiu vénen delimitades pels següents paràmetres:

- El perfil bàsic correspon a una petita empresa de serveis turístics.
- El màrqueting d'èxit que promocionen les empreses del sector s'articula entorn del triangle: diversió-naturalesa-aventura.
- El *ràfting* és l'activitat més emblemàtica.
- Existeix un buit legal considerable.
- Hi ha una escassa incidència medioambiental.
- Es produeix una siniestralitat mínima, en relació amb el nombre de practicants i en comparació amb altres sectors de l'oci actiu.

Introducció

Catalunya ha estat pionera en l'oferta d'un bon nombre de pràctiques que conformen les *Activitats físiques d'aventura a la naturalesa* (popularment anomenades "esports d'aventura"). Actualment, en la nostra comunitat existeix una important xarxa empresarial que atén una demanda creixent d'usuaris que podem enquadrar, per hàbits i estructures, al sector de l'oci i turisme. La seva orografia, la tradició excursionista i muntanyenca, el seu desenvolupament urbà i la particular confi-

guració cultural, social i econòmica, han facilitat l'arrelament d'aquest conjunt de pràctiques en el territori català, i es consolida en una sòlida oferta del turisme esportiu d'aventura.

Segons la consultora internacional de turisme IPK, el 2% del turisme mundial correspon al turisme esportiu d'aventura, esgarrapant espai al turisme tradicional de platja (69%) i al dels viatges organitzats (10%) que són els productes més sol·licitats per la demanda turística mundial. Segons els experts de l'Organització Mundial del Turisme, els ingressos mundials procedents del turisme s'han duplicat en els últims deu anys (el 1998 es van ingressar 445 mil milions de dòlars) i la tendència va en augment, també asseyalen que la demanda pels productes i les destinacions s'està diversificant, i s'aprecia un notable increment per les ofertes més compromeses, autònomes i insòlites que generen un cert impacte emocional: l'aventura.

L'aventura ha estat sempre un anhel de molts i un privilegi d'uns pocs. La passió per l'aventura és tan antiga com la pròpia espècie, trencar amb el quotidià, la norma, el costum, l'establert és un desig inconfessat del mortal que cerca quelcom d'extraordinari en la seva vida per a poder narrar-lo després als seus. Aquest és el substrat antropològic de l'aventura, negar les regles de la vida, recórrer l'espai físic per a negar el temps, vivenciar l'excepció i poder explicar-la. L'aventura ha estat freqüentment associada al viatge, la incertesa del trajecte, l'excitació del desconegut, la implicació corporal amb l'inevitable compromís emocional i l'existència d'un risc real són elements imprescindibles en una oferta turística de productes d'aventura.

Nosaltres pertanyem a un món urbanitzat, telecablejat i molt proper en les distàncies físiques i mentals. Mai abans en la història s'havia donat un entorn més segur i comprensible, alimentat per la cultura audiovisual dominant, molt homogeneïtzadora, en què l'aventura, com a vivència d'allò extraordinari, la percebem un tant aliena en l'esport –admirem als nostres herois esportius per les seves qualitats extraordinàries i la seva capacitat de patiment– però no la sentim.

La necessitat de fugir periòdicament de l'entorn urbà, l'atracció per la naturalesa, el desig d'allunyar-se d'un món segur per a viure una experiència de risc (amb tota la seguretat possible) que et pugi l'adrenalina i l'immens plaer de narrar l'aventura als teus amics i familiars en un context amable, són els factors fonamentals que expliquen l'èxit dels "esports d'aventura".

Les empreses que ofereixen aquests productes acostumen a dirigir la seva oferta a joves urbans, preferentment homes, d'entre 15 i 35 anys, que desitgin passar unes experiències inoblidables en uns indrets increïbles en companyia dels seus a uns preus assequibles. L'oferta empresarial no seria interessant si no aportessin tots els artefactes tècnics suficients, les novetats més comercials i, paradoxalment, la major seguretat possible.

Els accidents mortals que freqüentment informen els mitjans de comunicació social, posen en primera línia la idoneïtat i perillositat d'aquestes pràctiques, susciten l'etern debat de la regulació i control d'aquest sector, però en el fons resulten ser el peatge necessari per a dotar a les activitats físiques d'aventura a la natura del segell de l'autenticitat imprescindible per a mantenir l'estatus d'activitats de risc i aventura.

El màrqueting empresarial d'aquesta indústria de l'oci en franc creixement es basa en aquest concepte: Qui estigui disposat a pagar, pot viure de manera immediata una aventura única que li proporcionarà un cabal d'emocions al límit (pujada d'adrenalina), sense necessitat d'aprenentatge previ i amb tota la seguretat possible. L'aventura com a servei mercantil que se situa a l'abast de tots els ciutadans.

L'estratègia mercantil dels empresaris, influïts pels fluxs de la demanda, distingeix tres categories de practicants. Els que sol·liciten intencionalitats pedagògiques, integrats per joves estudiants de l'ensenyament secundari (12-18 anys) que procedeixen de les localitats properes i la motivació dels quals és aprendre les tècniques de les diferents disciplines, establir un contacte actiu amb el medi natural i desenvolupar l'educació medioambiental; són les entitats públiques (Col·legis, Ajuntaments, Diputacions, etc.) les que s'encarreguen de promocionar aquestes activitats contractant o subvencionant empreses privades del sector. Els que cerquen intencionalitats turístico-recreatives, integrats per un ventall més ampli de la població, majoritàriament homes, que cerquen sortir del quotidià i viure una aventura immediata fora del seu entorn habitual que els reporti un cabal important de sensacions i emocions; els serveis es contracten directament en la seu de l'empresa, a través d'internet i mitjançant agències de viatge. Finalment, els que demanen intencionalitats competitives dins del sector, entenent aquesta competició com una superació contínua i una incessant recerca de nous reptes personals fonamentats en l'increment del risc i en l'exòtic i insòlit de l'aventura, aquest grup està compost per experts practicants, molt autònoms i exigents que s'identifiquen amb aquestes pràctiques i formen part del seu estil de vida; tendeixen a associar-se entre ells, formant associacions, consorcis, etc. i acostumen a acudir a agències de viatge molt especialitzades i a les pròpies empreses del sector sol·licitant un circuit de pràctiques d'aventura a gust del consumidor, o, en el major nombre de casos, desenvolupant per compte propi l'activitat desitjada.



La gent, i especialment els joves, intenten aconseguir que les seves vides siguin quelcom més interessants que les dels altres, d'aquí l'atracció per aquestes pràctiques de risc. Durant l'activitat es produeix una gratificació instantània que atrapa l'usuari, el qual esborra de la seva llista aquesta pràctica (o aquest riu, barranc o erm) i surt rabent per explicar la seva "aventura" als amics al bar, abans de passar a la següent activitat. És per aquesta raó que aquest conjunt de pràctiques estan molt lligades a les lleis de la moda, existint una notable demanda davant les pràctiques més novedoses i "forts", ja que els usuaris són molt competitius entre ells i exigeixen la presència de nous productes més sofisticats que augmentin la pujada d'adrenalina.

La imatge que presenten aquestes pràctiques i el propi sector el marc d'actuació del qual és un territori rural semioculti en un indret natural poc delimitat i sense un programa conegut d'actuació, contribueix a dotar d'un cert aire de llibertat institucional i d'improvisació que afavoreix l'ambient de risc i aventura i incrementa el nivell emocional dels clients. És cert que no existeix una profunda regulació administrativa del sector, i no només és perquè no hi ha hagut el temps suficient, sinó que la pròpia reglamentació perjudicaria la sensació de rebel·lia que porten aparellades aquestes pràctiques. Els propis responsables de les empreses saben perfectament que l'excessiva organització de les activitats que donés una imatge de control i seguretat reportaria l'efecte contrari al desitjat: els usuaris perdrien immediatament l'interès i l'atracció per aquesta oferta.

La clau de l'èxit en el joc oferta de les activitats físiques d'aventura en la naturalesa i demanda, és la popularització de l'aventura; i consisteix en què les empreses atreguin aquest esperit

rebel i inconformista dels joves proporcionant-los un atractiu paquet d'activitats de risc en la naturalesa amb forts i insòlites emocions a través dels més variats i sofisticats artefactes mecànics. Els joves seguiran comprant els serveis de les empreses, se sentiran diferents (i/o superiors) als altres i es jactaran de les seves aventures davant dels seus.

Plantejament de la investigació

En la present investigació pretenem realitzar una radiografia del sector dels empresaris com a eixos fonamentals dins del marc d'aquestes activitats, tractant de conèixer les seves opinions, les seves estratègies comercials, les seves polítiques empresarials, les dades estadístiques que posseeixen sobre l'oferta i la demanda, les diverses problemàtiques i dificultats amb les quals es troben, la relació que sostenen amb l'entramat legislatiu i normatiu, així com les perspectives de futur en el sector.

El plantejament teòric del procés d'investigació portat a terme, es basa en un estudi socioestadístic de les empreses del sector a través del sistema basat en la realització d'un qüestionari (1) als empresaris en relació a les *activitats físiques d'aventura a la naturalesa*. Per a la realització i composició del qüestionari, hem seguit un esquema de tractament sociològic de dades amb la finalitat de detectar la problemàtica i assolir objectius desitjats. Els resultats analítics de la investigació, després de sotmetre'ls a una anàlisi hermenèutica, venen reflectits de forma sintètica en l'apartat de conclusions.

Per fer més comprensible el procés seguit en el desenvolupament genèric d'aquesta investigació hem establert les següents seqüències:

- Un procés heurístic de recerca d'informació sobre la construcció d'un marc teòric que delimiti i defineixi el conjunt d'aquestes pràctiques recreatives. També s'ha recaptat informació sobre els últims estudis empírics en la dècada dels noranta d'aquestes activitats amb la finalitat de reconèixer la seva situació actual i les seves perspectives de futur, distingint el que és una pràctica consolidada d'una moda passatgera.
- Un estudi de la realitat mercantil, de la situació socioprofessional de les empreses i dels professionals del sector que ofereten les pràctiques d'aventura a la naturalesa a Catalunya.
- Una anàlisi de contingut sobre la semàntica utilitzada en la denominació d'aquestes pràctiques, el lèxic específic emprat, l'associació de les paraules utilitzades en relació amb la lògica interna de cada activitat o del conjunt de les activitats en si, i el tractament atorgat pels mitjans de comunicació:
  - Títol genèric (2) d'aquestes activitats: *Activitats físiques d'aventura a la naturalesa, esports d'aventura, activitats turisticorecreatives a la naturalesa, esports de risc, turisme d'aventura, o esport extrem.*
  - Nomenclatura aplicada a les pràctiques més conegudes: *Ràfting, puènting, parapent, barranquisme, etc.*
  - Paraules relacionades amb les característiques d'aquestes activitats: *aventura, risc, naturalesa, emocions, sensacions, etc.*
- Un procés de recollida de dades a través de la tramesa d'un qüestionari i la subsegüent elaboració dels resultats i anàlisi del material elaborat.
- Finalment, la construcció d'un marc teòric i una aproximació a una taxonomia d'aquestes pràctiques, a partir dels mètodes utilitzats per les ciències socials en l'elaboració de les seves classificacions i de les dades empíriques utilitzades en les investigacions (3).

Anàlisi del procés de recollida de dades

Des del punt de vista de l'exposició teòrica que precedeix a qualsevol procés d'investigació sociològica, i un cop ja introduïts en el treball de camp, mantenim una relació directa de la qual no pretenem allunyar-nos, al voltant de la primera part del nostre estudi iniciada amb la investigació precedent (4). En la present investigació pretenem portar a terme la mateixa estratègia però utilitzant diferents instruments per a la obtenció de dades, a través dels quals puguem establir un estudi i una anàlisi del sector empresarial i de l'entorn en què es desenvolupen. Per a això hem partit d'un plantejament dividit en sis blocs, a través dels quals podem acostar-nos al nostre objecte d'estudi, com subsistemes de l'estructura que presenten actualment les *activitats físiques d'aventura a la naturalesa* (Afan).

L'enquesta presenta tres apartats definits. En primer lloc el *protocol del qüestionari*, en què expliquem a l'enquestat els objectius, les causes i els motius d'aquesta investigació sociològica, i li preguem sinceritat i veracitat a l'hora de respondre les preguntes. Finalment li assegurem la confidencialitat de les dades obtingudes i li agraïm el temps dedicat que, en principi, no ha d'excedir els 20 minuts.

En un segon apartat presentem les preguntes del qüestionari del grup de variables independents, és a dir, aquelles que no varien en cap cas ja que reflecteixen l'estructura d'aquesta població, i que no mostren cap opinió sinó que quantifiquen les característiques de cada entitat. Per a això, hem seleccionat el primer bloc de preguntes relacionat amb *les característiques de l'empresa* que alhora ens serveixen com a introducció al qüestionari.

En el tercer i últim apartat tenim ja tot el grup de preguntes amb el signe de variables dependents i que constitueixen el nucli de l'enquesta. Procurarem conèixer la seva opinió i, a més, els estimulem per què realitzin una petita reflexió sobre el seu coneixement sobre les *activitats físiques d'aventura a la naturalesa*. Ens preocupa la redacció de cada pregunta i l'accessibilitat que aquesta pot tenir en l'enquestat. Hem realitzat la resta de preguntes que persegueixen un ordre lògic, ja que a mida que transcorre el qüestionari, entenem que l'enquestat va guanyant confiança i seguretat, per tant les preguntes més compromeses o aquelles que requereixen quelcom més de reflexió, les hem anat deixant per al final de cada apartat. Totes les qüestions estan estructurades en blocs en funció del tema específic que volem desenvolupar i conèixer de l'empresa consultada.

Un altre dels aspectes a tenir en compte, és la nomenclatura utilitzada a l'hora de referir-nos al tema, ja que encara que considerem que semànticament és més correcte i aproximat esmentar aquestes pràctiques com *activitats físiques d'aventura a la naturalesa*, hem cregut més oportú introduir el terme *esports d'aventura* en els qüestionaris telefònics per ser més conegut, facilitant, d'aquesta manera, la identificació temàtica.

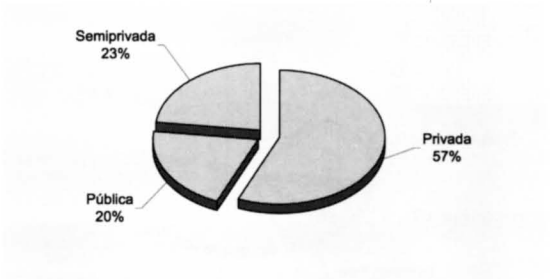
Les enquestes han estat trameses a les adreces dels empresaris que ens han estat facilitades pel servei d'informació de l'entitat pública *Turisme de Barcelona*, institució que pertany a l'Ajuntament de Barcelona. Per tractar d'obtenir major nombre de respostes, també han estat realitzades per telèfon aquelles que han trigat en enviar les respostes o que no s'havia rebut resposta en el període marcat.

El procés final de recollida de dades conclou amb la recepció o acceptació de 85 enquestes de les 152 enviades a totes les adreces registrades per l'entitat esmentada de les empreses dels *esports*

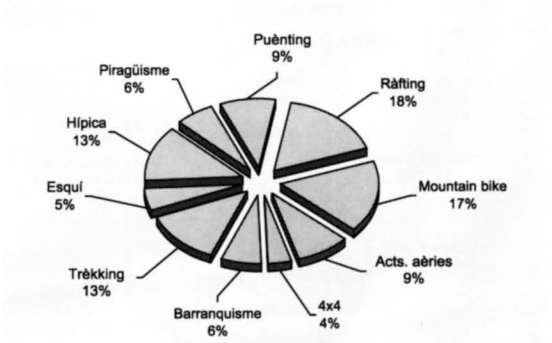
d'aventura. Cal tenir en compte que de les 67 restants, que no hem tingut resposta, 23 no corresponen a l'adreça enviada bé per cancel·lació del negoci, o per no correspondre el número amb l'empresa sol·licitada, mentre que les 44 restants que no han remès els qüestionaris, no hem pogut establir contacte amb les empreses, o, finalment, no han volgut col·laborar amb la investigació. Traduït de manera percentual, podem concretar que el 56% de les empreses han respost i acceptat col·laborar amb aquest estudi.

L'estratègia utilitzada per obtenir el registre de les dades requerides per processar posteriorment la informació, la descrivim a continuació de forma esquemàtica:

- S'ha utilitzat el registre de la institució municipal *Turisme de Barcelona* sobre les empreses turístiques en detriment de la Delegació Territorial de Comerç, Indústria i Turisme de Catalunya perquè hem considerat que les dades de la primera entitat eren més recents i estaven millor actualitzats.
- Es van enviar els qüestionaris a totes les empreses el gener del 1998 amb un termini d'admissió de sis mesos, fins el juny de 1998. Se'ls va fer una prospecció telefònica a les empreses que no havien contestat l'1 de maig de 1998, amb la finalitat de que poguessin respondre el qüestionari per aquesta via, o en el seu defecte induir-los a la resposta per fax o correu.
- Tenint en compte que el qüestionari està estructurat en sis blocs i cada un d'ells té un nombre no homogeni de preguntes, el sistema de valoració que s'ha portat a terme ha estat el de computar cada una de les respostes vàlides rebudes, ja que no totes les preguntes dels 85 qüestionaris útils han estat contestades, i efectuar una anàlisi global per cada bloc que alhora respon als interrogants clau d'aquest sector.
- En suma, després de realitzar puntualment totes les passes descrites, considerem que les dades obtingudes són fiables per extreure conclusions aplicables al sector turístic de les empreses dels *esports d'aventura*.



Gràfic 1. Quina naturalesa jurídica té la seva empresa?



Gràfic 2. Quines activitats va oferir la seva empresa l'any 1997?

Resultats de la investigació

Característiques de l'empresa

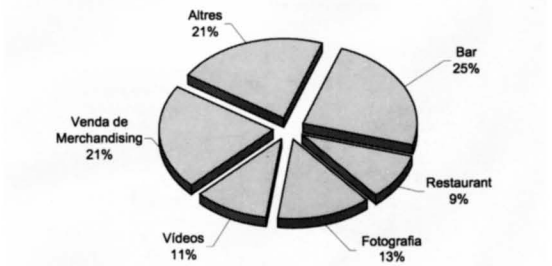
En el primer bloc del qüestionari pretenem establir una radiografia de cada empresa amb un doble objectiu; per una banda pretenem verificar i comprovar que les dades que posseïm són correctes, actualitzant-les si calgués. Per tal motiu introduïm una sèrie de sis preguntes de tipus independent com són el nom i adreça de l'empresa, nombre de treballadors, any de fundació, localitat on es situa i els llocs on es desenvolupen les pràctiques que ofereten. S'observa que Lleida amb un 21%, és la província on més desenvolupen les seves activitats, seguit de Barcelona, un 15%, Girona un 11%, i Tarragona un 9%. Un 3% de les empreses té capacitat per operar en tot el món.

D'altra banda, busquem conèixer aspectes clau del desenvolupament econòmic i empresarial, a través de tres preguntes molt concretes i amb certes dosis de compromís, ja que hem cregut necessari obtenir informació sobre el capital econòmic de cada empresa, la facturació dels últims tres anys i el percentatge de beneficis/pèrdues, per poder predir i analitzar la tendència i els fluxs econòmics d'un sector *a priori* emergent i amb bones perspectives de futur. Tanmateix, i malgrat la confidencialitat de les dades registrades, més del 80% de les empreses declinen contestar aquestes preguntes amb la qual cosa no podem presentar dades fiables en aquest punt.

Finalment, en aquest bloc també pretenem conèixer el caràcter propi de l'empresa, tractant d'esbrinar la naturalesa jurídica, el tipus d'assegurança d'accidents amb què compten, les titulacions dels monitors, i altres qüestions precises del seu perfil empresarial. El resultat tampoc ha estat l'esperat, no s'han contestat amb veracitat i certesa aquestes preguntes, si exceptuem la naturalesa jurídica on se ressalta que el 57% de les empreses són de caràcter privat, un 23% semiprivades i un 20% de naturalesa exclusivament pública (Gràfic 1).

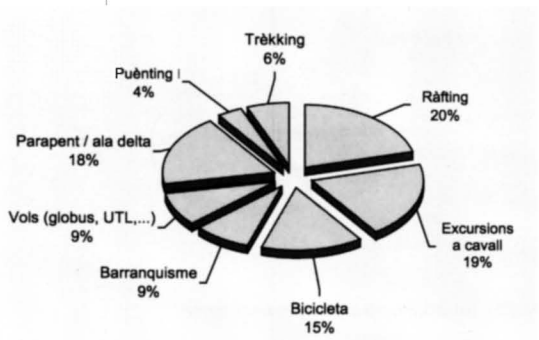
Dades sobre l'oferta

La capacitat de generar uns recursos econòmics acords amb la planificació prèvia i la gestió de la pròpia empresa, ve determinada entre altres aspectes, per la quantitat i la qualitat dels serveis que s'ofereixen. En la dinàmica empresarial els factors de l'oferta i de la demanda estan estretament lligats i són els que determinen l'èxit o el fracàs d'un projecte. Considerem que és un factor important realitzar un estudi previ de mercat per llançar-se a la vertadera aventura de crear i gestionar una empresa d'"esports d'aventura", no n'hi ha prou amb l'èxit popular i l'avantatge de moure's en un sector emergent. (Gràfics 2 i 3).

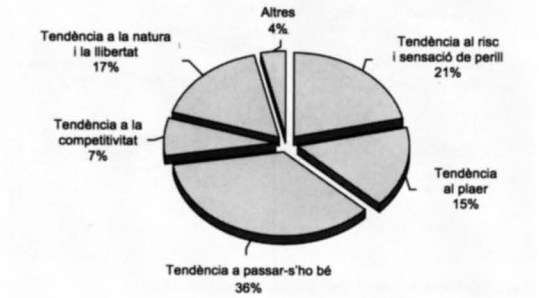


Gràfic 3. Quins serveis complementaris ofereix la seva empresa?

Hem proposat sis preguntes per analitzar aquest bloc, una de les quals ha estat descartada, pel baix nombre de respostes comptabilitzades. En relació amb les activitats que va oferir l'empresa es destaca per damunt de totes el *ràfting* amb un 18%, seguit de la *mountain-bike* amb un 17%, proclamant-se com les de més èxit i populars en la majoria de les empreses estudiades. Un 75% dels empresaris no té intenció d'ofertar activitats noves realitzant una nova inversió, ja que



Gràfic 4. Quines són les activitats més demanades?



Gràfic 5. Cap a quina tendència mostren els usuaris les seves preferències?



Gràfic 6. Quin és el nivell dels usuaris?

consideren que estan ben posicionats en el sector amb les activitats que oferten, i són fins i tot un 92% els que tampoc tenen intenció de cancel·lar cap de les que ja tenen. Més d'un 80% dels empresaris ofereixen uns serveis complementaris als "esports d'aventura" que els reporten beneficis importants. El servei de bar amb un 25% i la venda de merchandising amb un 20% són els més ofertats. Per últim, per analitzar els marges de preus entre els que es mouen en relació amb l'oferta que presenten, és necessari destacar que l'índex de preus mitjà superior a les 10.000 ptes. és l'oferta més habitual en un 25% dels empresaris. No obstant, cal explicar que molts venen un paquet de serveis entre els quals acostuma estar inclòs allotjament, àpats i diverses activitats complementàries

Dades sobre la demanda

L'objectiu d'aquest apartat se centra en la demanda d'aquestes activitats des del punt de vista de l'empresari, quines són les referències que recull dels propis usuaris, quines conclusions extreu d'elles i com actua en conseqüència. Unes vegades amb dades objectives en les dades estadístiques obtingudes en base al balanç de la temporada, i altres vegades segons les seves pròpies impressions com especialista dins del sector i observador directe des del seu propi negoci.

La demanda des del punt de vista empresarial és la que condiciona de manera directa l'oferta de l'empresari i és el propi usuari el que estableix els fluxs de la demanda en funció del seu grau de satisfacció o de les expectatives desitjades en cada una de les activitats practicades. Els resultats analitzats sobre la demanda, ens permeten conèixer conclusions realment interessants. Es destaca de nou el *ràfting*, amb un 20%, com l'activitat més demandada(6) per la seva espectacularitat i sensació de risc controlat, seguida de prop per les excursions a cavall, un 19%, el parapent i l'ala delta amb un 18% de totes les sol·licitades pels usuaris. Bicicleta tot terreny (BTT), barranquisme, vols en globus o ultralleuger, *puènting* i *trèkking*, són la resta d'activitats destacades d'entre les més demanades segons el balanç dels empresaris.

L'època de l'any més sol·licitada acostuma a ser els mesos típics de l'estiu, essent juliol amb un 44%, agost amb un 32% i juny amb un 19% els preferents per raons òbvies. Quant a l'edat dels usuaris destaquen amb un 42% els joves de 17 a 25 anys, seguit amb un 36% el que oscil·len entre els 26 i 35 anys. Amb un 14% estan els nens en edat escolar de 8 a 16 anys, un sector clau ja que si se sap cuidar i conservar respon al perfil de la possible demanda potencial que li pot interessar a l'empresari en l'oferta turisticorecreativa. Per últim, amb un 8% es troben els majors de 35 anys. Segons el gènere, són els homes els que més van a aquestes empreses per practicar els "esports d'aventura" en un 63% enfront d'un 7% de dones i un 30% que no es defineixen, situant a tots dos per un igual. En relació al lloc de procedència dels usuaris, són un 32% els que venen de Barcelona, un 9% que procedeixen de la resta d'Espanya, un altre 9% els que venen de tot el món, essent el 50% restant els que venen de la resta de Catalunya.

Hem considerat valuosa la resposta que ens permet comparar les respostes dels empresaris davant de les tendències que mostren els usuaris segons les seves preferències(7), i el resultat de la qual ens pot donar una orientació important per conèixer què és el que busquen els usuaris i quines són les seves expectatives de pràctica (més endavant coneixerem si aquestes es compleixen o no). Un 36% dels practicants busquen el desig de passar-ho bé, enfront d'un 21% que aposten per la tendència al risc i la sensació de perill. Un 17% busquen un contacte amb la natura i la sensació de llibertat, mentre que un 15% desitgen experimentar el plaer que ofereixen algunes d'aquestes activitats. Ens interessa conèixer i destacar quin és el nivell dels usuaris, ja que considerem de gran importància la diferenciació empresarial cap a sectors de població que busquen emocions i sensacions absolutament diferents i per tant impossibles de reunir.

L'oferta de cada empresa ha d'anar enfocada segons el nivell de cada usuari. El resultat reflecteix que un 42% ja han practicat algun cop algun "esport d'aventura" quan es dirigeixen a la seva empresa, essent un 24% aquells que és la primera vegada que s'enfronten a aquestes activitats. Un altre 24% d'usuaris repeteix freqüentment les mateixes activitats, mentre que un 10% es consideren experts. Finalitzem aquest bloc buscant la interpretació de l'empresari en relació amb el grau de satisfacció que presenten els seus clients, un cop acabada l'activitat. El resultat reflecteix una clara majoria, un 85% de practicants es mostra satisfet per les activitats realitzades i el servei rebut, davant d'un 14% mitjà i un 1% d'insatisfacció (Gràfics 4, 5 i 6).

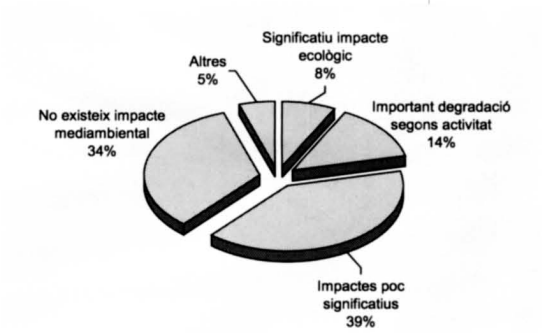
Problemàtica actual

Fins ara hem pogut conèixer i exposar els avantatges que tenen les *activitats físiques d'aventura en la natura* en gairebé tots els nivells en què s'emmarquen aquestes pràctiques. Tanmateix, la pròpia idiosincràsia d'aquestes activitats comporta una sèrie de situacions determinades que poden portar a ocasionar una seriosa problemàtica. Tenint en compte tot l'enclavament que els envolta, considerem important destacar des del punt de vista de l'empresa, quines són les dificultats amb què es troben per a gestionar aquestes activitats en el marc natural en què es mouen. En alguns casos, com observarem més endavant, la problemàtica rau en el propi negoci, on pretenem conèixer el grau d'implicació de l'empresa i de les mesures que adopta davant de les diferents situacions a què s'enfronta.

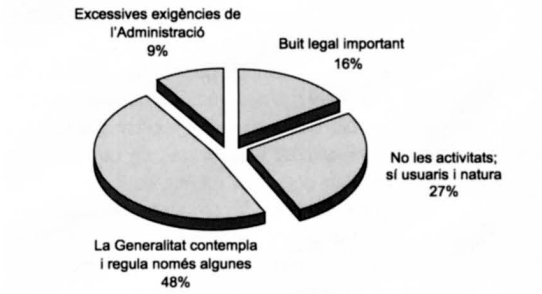
El marc en el qual es desenvolupen aquestes activitats és fonamentalment l'entorn natural. La massificació que pateixen aquestes zones, la hipotètica poca cura i maltractament dels usuaris, l'efecte dels artefactes i instruments necessaris per a la pràctica d'aquestes activitats, la creació de noves artèries i vies per permetre l'accessibilitat a zones, temps enrera inhòspites, etc., conviden a reflexionar a que una de les problemàtiques de la pràctica d'aquestes activitats és el possible impacte ecològic i medioambiental que provoquen en la natura, tot això carent d'una legislació eficaç i una normativa que reguli un control d'ús d'aquests fràgils espais patrimoni de tots. Un 39% dels empresaris opinen sobre la possible agressió medioambiental i que representa un impacte poc significatiu, mentre que un 34% també s'inclina a pensar que aquest impacte és nul. Pel contrari, un 14% reconeix que existeix una important degradació i un 8% que ho considera significatiu. Tanmateix, els empresaris es mostren més crítics amb la regulació dels "esports d'aventura", essent un 48% els que consideren insuficients les activitats que regula i controla la Generalitat de Catalunya, avançant més ràpid el desig dels practicants i les ofertes dels empresaris sobre noves activitats, que les pròpies Administracions públiques(8). Un 27% creu que no estan regulades les activitats però en canvi, els usuaris i la naturalesa sí que tenen una legislació adequada i eficaç. Un 16% opina que existeix un buit legal, important mentre que un 9% creu que existeix una excessiva exigència per part de les Administracions públiques.

Prenent com a referència l'any 1997, pretenem que els empresaris ens indiquin si existeix una demanda creixent en relació amb el nombre d'usuaris o pel contrari va disminuir. Un 72% creu que van augmentar, i a aquest grup se'l va convidar a reflexionar sobre les causes d'aquest augment: el 24% pensa que és degut al retrobament dels usuaris amb la natura i per experimentar noves sensacions; un 17% creu que la causa està en practicar diferents modalitats esportives; i, finalment, un 13% opina que es deu a l'atracció que els produeix la policromia i les diferents formes dels materials i artefactes; el mateix percentatge dels qui desitgen viure una aventura controlada. Els empresaris que creuen que va disminuir el nombre d'usuaris van ser un 24%, la causa principal l'atribueixen al factor econòmic en un 38%, mentre que un 19% ho atribueixen al desconeixement d'aquestes activitats.

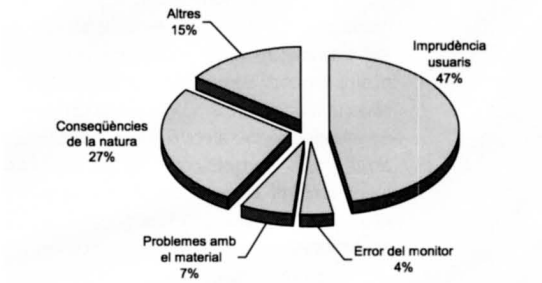
Un altre del problemes que són inherents a aquestes activitats són els accidents. El 55% dels empresaris els cataloguen com a lleus, enfront d'un 10% de certa importància i un 6% greus. La resta de les opinions, un 29%, afirma que no ha tingut cap a la seva empresa. Les causes més comuns dels accidents, segons el 47% dels empresaris, la fonamenten en la imprudència dels usuaris, mentre que un 27% creu que són com a conseqüència dels fenòmens naturals. Només un 7% reconeix problemes amb el material i un 4% els relaciona amb una fallida del monitor (Gràfics 7, 8 i 9).



Gràfic 7. Creu que existeix un impacte ecològic amb la pràctica d'aquestes activitats?



Gràfic 8. Creu que existeix una legislació adequada i eficaç que regula totes les Afan i les noves que sorgeixen?

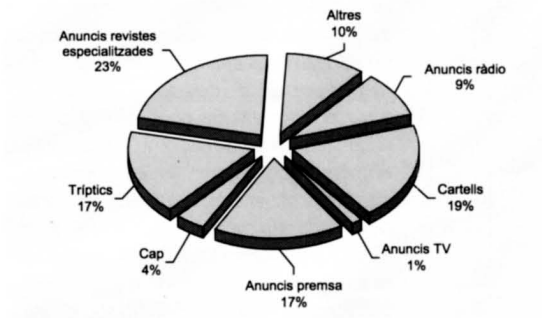


Gràfic 9. Quines són les causes principals dels accidents?

Màrqueting que ofereix l'empresa

L'objectiu és conèixer quina és la política que realitza l'empresari per a vendre el seu producte i quina és la seva relació comercial amb els usuaris, amb les pròpies activitats, amb l'entorn, i amb els diferents factors que caracteritzen el seu sector. El resultat reflecteix la tendència de l'empresari a promocionar-se a través de les revistes especialitzades, en un 23%, seguit de cartells, un 19%, anuncis en la premsa i tríptics informatius, totes dues opcions escollides per un 17% dels empresaris. Només un 1% s'anuncia a la televisió i un 4% que no emeteix propaganda i subsisteix a través de la pròpia informació dels usuaris satisfets.

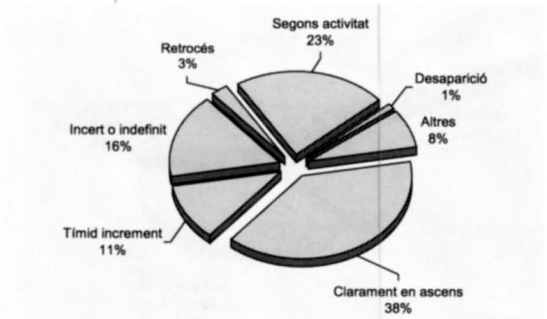
Hem enfocat dues qüestions en relació a les activitats que ofereixen i els beneficis econòmics que els ofereixen a nivell individual, plantejant les més rendibles i les menys rendibles, segons la inversió realitzada i els beneficis obtinguts. Un cop més, el ràfting es destaca junt amb l'escalada, com les activitats més rendibles segons un 23% dels empresaris. Tanmateix un 74% d'aquests prefereixen no contestar a l'activitat menys rendible, i arriben a un 16% els que opinen que cap d'elles es destaca com poc rendible. Relacionat amb tot això, també plantegem els empresaris quines són aquelles que, per tant, més els interessa promocionar, i sobresurten per grups d'activitats, les de terra, un 44%, les aquàtiques, un 34%, i les aèries un 22%. La política estratègica que realitzen en relació amb la seva pròpia imatge corporativa, la plantegem a través de si identificaven la seva empresa amb alguna activitat, imatge o logotip concret. Un 67% sí que ho feia, mentre que el 33% restant no (Gràfic 10).



Gràfic 10. Quina és la política de màrqueting que ofereix la seva empresa?

Perspectives de futur

El darrer dels blocs plantejat en aquest qüestionari està enfocat cap el futur a curt i mitjà termini d'aquestes activitats, i ens interessem per l'opinió d'aquells que més suspiren per una resposta fa-



Gràfic 11. Quin serà el futur de les activitats físiques d'aventura a la naturalesa?

vorable i que de fet està en les seves decisions i responsabilitats el que contribueixin a un desenvolupament lògic i una evolució equilibrada que permeti una garantia de futur. Existeixen molts factors que poden condicionar l'augment o la disminució d'aquestes activitats. Per una banda no podem oblidar que es tracta d'una activitat econòmica i de caràcter mercantilista del sector serveis, i que en una economia globalitzada com a la nostra societat occidental actual, depenen directament de les fluctuacions comercials i del desenvolupament de l'economia mundial.

Som conscients que aquestes activitats sorgeixen dins d'un corrent sociocultural concret al fil del paradigma ecològic en una etapa de postmodernitat dins d'un període de transició, de ràpids canvis i futur incert. És fruit d'una moda passatgera o són unes activitats que es van consolidant progressivament dins de la nostra societat? Sembla ser que allò que semblava una bogeria d'uns pocs s'està convertint en una dedicació i afecció d'uns molts, entre altres coses perquè combreguen perfectament amb el corrent ideològic i social de l'actualitat, i existeix una tendència cada cop major cap a les activitats físiques que no requereixen un esforç físic especial per a poder-se desenvolupar, sinó que cerquen el plaer, les emocions, la llibertat i una aventura en ple contacte amb la natura. Des d'aquest punt de vista semblen assentar-se amb força.

Però també es veuen afavorides per l'avanç de les noves tecnologies que permeten desenvolupar nous artefactes i materials, millorant les prestacions dels que s'utilitzen en les activitats o creant de nous per tal d'experimentar diferents sensacions. Tot aquest cicle econòmic que generen aquestes activitats, a més del propi interès i motivació dels practicants, cada cop més nombrosos i millor preparats i accessibles a tot grup de població sense marginar per raça, sexe, mesures antropomètriques, estat físic, o edat, són els paràmetres bàsics per què aquestes activitats es converteixin en unes pràctiques consolidades. Encara que la mateixa informalitat i espontaneïtat que presenten els "esports d'aventura" pugui ser variable i canviï de tendència o de moda, a vegades per causes tan imprevisibles com la pròpia natura.

Els empresaris aposten per les *activitats físiques d'aventura a la naturalesa*, emmarcant-les com activitats clarament en ascens(9) segons un 38%, per un 23% que considera que depenen de cada activitat. Un 16% creuen que presenten un futur incert o indefinit, i un 11% auguren un tímid increment. En el costat oposat existeix un 3% dels empresaris que opinen que estan en regressió i un 1% que creu en la total desaparició. Un cop plantejada la pregunta al voltant del grup d'activitats que més perspectiva de futur presenta, es destaquen les activitats aèries amb un 46% de les opinions, enfront d'un 30% de les activitats terrestres i un 24% de les activitats aquàtiques (Gràfic 11).

Conclusions

Les empreses que gestionen les *activitats físiques d'aventura a la natura* a Catalunya han organitzat un entramat de petites entitats comercials del sector serveis; en alguns casos petites empreses autònomes situades en els propis llocs de pràctica; en altres casos associades a entitats majors, com agències de viatge o ens privats, semiprivats o públics situats també en grans nuclis urbans. Aquestes empreses han ajudat, indirectament, a corregir els desequilibris econòmics i demogràfics d'aquelles zones deprimides i oblidades per l'emigració patida a les últimes dècades. Totes elles han anat sorgint massivament per intentar cobrir la demanda creixent, avançant-se a l'ens públic a la normativa i la legislació necessària per regular aquestes pràctiques i protegir els usuaris, les empreses i l'entorn natural en què es practiquen. Les opinions dels responsables d'una activitat economicoturística del sector serveis i amb unes perspectives de futur notables, han estat decisives per conèixer el sector i les seves vindicacions en relació amb la problemàtica existent en tota la seva amplitud, conèixer les seves relacions amb els practicants, i amb les diferents administracions.

Com a conseqüència dels resultats analitzats, i comparant-los entre si i després de relacionar-los amb els resultats de la investigació precedent sobre els practicants i els no practicants d'aquestes activitats, considerem, a mode de generalització, les següents conclusions estructurades en cinc blocs:

1. Perfil del practicant.
   - Home menor de 25 anys, de Barcelona o de zones urbanes molt poblades.
   - Té cert grau d'experiència en practicar les *activitats físiques d'aventura a la natura*.
   - Solen ser molt exigents respecte de les expectatives de pràctica i busquen alts nivells de plaer i diversió.
   - El seu grau de satisfacció, després de la pràctica, és alt.
2. Perfil econòmic de l'empresa.
   - Petites empreses repartides per tota la geografia catalana, situades en zones urbanes i en els llocs de pràctica.
   - Pertanyen al sector serveis amb un entramat comercial important de *merchandising*.
   - Despleguen una publicitat modesta, exposada bàsicament en publicacions especialitzades i tríptics.
   - Auguren un bon futur basats en el progressiu apogeu de la demanda d'aquestes activitats sense destacar significativament cap dels tres subsectors d'actuació (terra, aigua i aire).
3. Les pràctiques principals de les *activitats físiques d'aventura a la naturalesa*.
   - Les activitats més ofertades i demandades estan situades en un grup comú: *Ràfting, mountain-bike,* excursió a cavall, senderisme o *trèkking*, barranquisme, *puènting*, parapent i ala delta.
4. Activitat més emblemàtica.
   - El *ràfting*. És l'activitat principal i més coneguda del conjunt dels "esports d'aventura"(10):
   - És la més ofertada i la més demandada.
   - La que genera més satisfacció entre els practicants.
   - La més popular entre els no practicants, així com la que crea més expectatives de pràctica.
   - La que més beneficis econòmics aporta als empresaris.
5. Regulació de les *activitats físiques d'aventura a la naturalesa*.
   - Existeix poca preocupació empresarial per l'impacte medioambiental.
   - Els empresaris sol·liciten la creació de normatives oficials pertinents per a la regulació d'aquestes activitats.
   - El nivell dels accidents és baix i de poca importància, segons els empresaris, motivats fonamentalment per la imprudència dels usuaris i pels imprevistos de la natura.

Corolari

Com a síntesi final de l'estudi desenvolupat, podem afirmar que en l'àmbit de la demanda i l'oferta empresarial del sector turístic que promou les *activitats físiques d'aventura a la natura* a Catalunya, presenta les següents característiques que identifiquen en l'actualitat aquest emergent sector:

- El perfil bàsic correspon a una petita empresa de serveis turístics.
- El màrqueting d'èxit que promocionen les empreses del sector s'articula al voltant del triangle: diversió-natura-aventura.
- El *ràfting* és l'activitat més emblemàtica.
- Existeix un buit legal considerable.
- Hi ha una escassa incidència medioambiental.
- Es produeix una siniestralitat mínima, en relació amb el nombre de practicants i en comparació amb altres sectors.

Notes

(1) Un cop plantejat i delimitat el problema o objecte d'estudi, amb la finalitat de seleccionar les fonts de dades més adequades per poder ser més precisos i rigorosos amb el resultat, hem cregut que la tècnica del qüestionari era la millor per poder obtenir la informació més útil i qualitativa dins de la diversitat de tècniques sociològiques de recollida de dades.

(2) El nom més popular i més utilitzat, fonamentalment pels usuaris i els empresaris, que serveix per definir aquestes activitats és el d'*esports d'aventura*. Pel que a nosaltres respecte, ens reafirmem en la nostra proposta d'*activitats físiques d'aventura a la natura*, per considerar-la pertinent en els quatre termes utilitzats. Per últim, els mitjans de comunicació social són canviants i camaleònics en funció dels interessos informatius; si ha hagut una tragèdia cridanera s'utilitza el terme *esport de risc*; si és per parlar d'un documental sobre inhòspites zones geogràfiques, s'utilitza el terme *turisme d'aventura*. Si és per ressaltar una gesta increïble o bé espectaculars imatges l'anomenen *esport extrem*. Tot això adornat amb adjectius qualificatius en funció de l'èmfasi informatiu i de les sensacions que pretenen induir en la població, com són pràctiques perilloses i suïcides, per al primer terme; emocionals, lliures i autèntiques, per al segon; espectaculars, adrenalítiques, intenses i increïbles per al tercer terme. No obstant, cal indicar que el terme bàsic emprat genèricament és el d'*esport d'aventura*.

(3) Estudi que queda pendent per a una posterior investigació.

(4) A. Olivera; J. Olivera: "Anàlisi de la demanda potencial de les activitats físiques d'aventura a la natura a la ciutat de Barcelona", a: *Apunts, Educació física i esports*, INEFC, Barcelona, 52, 1998, pàg. 92-102.

(5) A l'annex s'adjunta un qüestionari complet. No obstant cal tenir en compte que en el primer bloc, en l'apartat de preguntes que correspon a les dades econòmiques de l'empresa, ha estat anul·lat ja que la qualitat de les respostes i les dades obtingudes no han assolit els nivells mínims exigits per ser tinguts en compte en les valoracions.

(6) A la investigació precedent destacàvem el *ràfting* com l'activitat més practicada segons els usuaris, la més popular i coneguda segons els no usuaris i la que presentava més expectatives de pràctica. Aquesta afirmació queda completament confirmada, després de conèixer la versió dels empresaris com la més demandada i per tant la més ofertada.

(7) També podem establir un marc comparatiu comú entre ambdues investigacions, en contrastar l'opinió dels usuaris i la dels empresaris en la qual podem destacar la coincidència total, ja que si bé en l'altra investigació la variable seleccionada com amb la que més s'identifiquen els usuaris a l'hora de practicar els "esports d'aventura" és la diversió, en la present, segons els empresaris, és la tendència a passar-s'ho bé. Seguides per les variables d'emoció i risc d'aquella enquesta i de tendència al risc i sensació de perill en l'actual.

(8) Els empresaris busquen solucions a la falta d'una regulació eficaç i coherent en la pràctica de les *activitats físiques d'aventura a la natura*, ja que comencen a sorgir els primers problemes seriosos que dificulten la bona marxa del sector, com són la massificació de les zones de pràctica, l'excés d'oferta, i l'aparició d'una economia submergida creixent i desprovista dels recursos legals necessaris.

(9) Actualment ja existeixen nombroses empreses que comencen a diversificar el seu propi negoci, s'anticipen al futur i introdueixen un paquet integral, que correspondria a les pròpies *activitats físiques d'aventura a la naturalesa* junt amb un circuit gastronòmic i una ruta historicocultural, ofertant un nou servei que atregui a nous sectors de població amb major poder adquisitiu i millori la qualitat global del producte.

(10) Tanmateix, l'excés d'oferta pot tornar-se en contra del *ràfting*, degut a la creixent massificació, a l'aposta per la quantitat per sobre de la qualitat, la irrupció d'empreses pseudoprofessionals o l'economia submergida, la falta de regulació del sector i el desgast del riu són algunes de les amenaces que planegen sobre aquesta activitat. El ràfting pot entrar en plena crisi de creixement i pot morir d'èxit per l'excés d'oferta. El Noguera Pallaresa, històricament el primer riu a Espanya en què es van realitzar les primeres baixades de *ràfting*, és, avui dia, una autopista aquàtica d'alta densitat, amb prop de 40.000 descensos de ràfting, en la present temporada 1999-2000, on en un sol dia es poden realitzar fins a un centenar de descensos, provocant la trobada entre 40 i 50 bots a les hores punta.

Bibliografia

ALARCÓN, J.: *Deportes de aventura en España*. Ediciones J.D., Barcelona, 1996.

BALCELLS, J.: *La investigación social. Introducción a los métodos y las técnicas*. Ed. PPU, Barcelona, 1994.

BONAVENTURA, J.: *Guia del turisme d'aventura a Catalunya*, Cambra Oficial de Comerç, Indústria i Navegació de Barcelona, Barcelona, 1992.

CAMPS, A.; CARRETERO, J.L.; PERICH, M.J.: "Aspectes normatius que incideixen en les activitats fisicoesportives a la natura" a: *Apunts d'educació física i esports*. Dossier: Les activitats físiques d'aventura a la natura: anàlisi sociocultural, núm. 41, pàg. 44-52. INEFC Catalunya, 1995.

ESTAPÉ-TOUS, E.: "Consecuencias del fenómeno turístico y deportivo en los espacios deportivos y recreativos" a: *Perspectivas de la actividad física y el deporte*. INEF León, 1993, núm. 12, pàg. 32-35.

FEIXA, C.: "L'aventura imaginària. Una visió antropològica de les activitats físiques d'aventura a la natura" a: *Apunts d'educació física i esports*. Dossier: Les activitats físiques d'aventura a la natura: anàlisi sociocultural, núm. 41, pàg. 36-43. INEFC Catalunya, 1995.

FUNOLLET, F.: "Les activitats a la natura. Orígens i perspectives de futur" a: *Apunts d'educació física i esports*, INEFC Catalunya, 1989, núm. 18, pàg. 4-10.

FUNOLLET, F.: "Proposta de classificació de les activitats esportives en el medi natural" a: *Revista Apunts d'educació física i esports*. Dossier: Les activitats físiques d'aventura a la natura: anàlisi sociocultural, núm. 41, pàg. 124-129. INEFC Catalunya, 1995.

GARCÍA FERRANDO, M.: *Socioestadística*. Alianza Editorial, Madrid, 1983.

GARCÍA FERRANDO, M.; IBAÑEZ, J.; ALVIRA, F.: *El análisis de la realidad social*. Alianza Editorial, Madrid, 1986.

MIRACLE, L.: *Nuevos deportes de aventura y riesgo*. Ed. Planeta, Barcelona, 1994.

MIRANDA, J.; OLIVERA, J.; MORA, A.: "Anàlisi de l'àmbit empresarial i de la difusió sociocultural de les activitats físiques d'aventura a la natura" a: *Apunts d'educació física i esports*. Dossier: Les activitats físiques d'aventura a la natura: anàlisi sociocultural, núm. 41, pàg. 130-136. INEFC Catalunya, 1995.

OLIVERA, A.; OLIVERA, J.: *Intento de clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza*. AEISAD, Actes del Congrés, Valladolid, 1994.

OLIVERA, A.; OLIVERA, J.: "Proposta d'una classificació taxonòmica de les activitats físiques d'aventura a la natura" a: *Revista Apunts d'educació física i esports*. Dossier: Les activitats físiques d'aventura a la natura: anàlisi sociocultural, núm. 41, pàg. 108-123. INEFC Catalunya, 1995.

OLIVERA, J.; OLIVERA, A.: "La crisi de la modernitat i l'adveniment de la postmodernitat: l'esport i les pràctiques físiques alternatives en el temps d'oci actiu" a: *Apunts d'educació física i esports*. Dossier: Les actividades físiques d'aventura a la natura: anàlisi sociocultural, núm. 41, pàg. 10-29. INEFC Catalunya, 1995.

OLIVERA, J.; OLIVERA, A.: "Hacia una construcción de un marco teórico de las actividades físico-recreativas y de aventura en la naturaleza. Delimitación semántica, concepto, aplicación y justificación de una taxonomía de estas prácticas". INEFC Lleida, 1996-1997. Beca de postgraduat. Treball inèdit.

OLIVERA, A.; OLIVERA, J. " Anàlisi de la demanda potencial de les activitats físiques d'aventura en la naturalesa a la ciutat de Barcelona" a: *Apunts d'educació física i esports*, núm. 52, pàg. 92-102. INEF Catalunya 1998, 2n trimestre.

TOVAR, A.L.: "Aventura i esport en llibertat" dins: *Ara Lleida*, Lleida 1991, núm. 1, pàg. 7-13.

Protocol

Dins del procés d'investigació que estem portant a terme des de l'Institut d'Educació Física de Catalunya –INEFC– sobre l'estudi de la realitat social de les *activitats físiques d'aventura a la natura* –AFAN– a Catalunya, hem arribat al marc de l'anàlisi de les empreses i institucions situades en els diferents punts de Catalunya que ofereten diverses activitats d'oci relacionades amb aquestes pràctiques. Demanem la seva valuosa col·laboració amb l'objecte d'establir un estudi científic i rigorós sobre l'oferta i la demanda d'aquestes activitats a Catalunya: la regulació i la legislació, les tendències dels usuaris, els canals o vies d'accés, el contacte amb el medi ambient, el paper dels mitjans de comunicació i les perspectives de futur que es puguin dibuixar.

Agraïm la seva col·laboració en aquest ambiciós projecte que pretén donar a conèixer, propagar i ajudar a difondre aquestes activitats, cada cop més nombroses i demanades dins d'una societat que orienta el seu temps d'oci al turisme d'aventura. Preguem que tracti de respondre el més fidelment possible al nostre qüestionari, sense la necessitat de sentir-se coaccionat per cap pregunta i amb la plena llibertat de contestar.

Finalment, li volem assegurar que les dades obtingudes en aquest qüestionari seran tractades sempre de forma confidencial, un cop analitzades i valorades efectuarem una memòria que serà lliurada a la Delegació Territorial de Comerç, Indústria i Turisme de Catalunya, per què la faci arribar a totes les empreses del sector que hagin participat en aquest qüestionari, o bé seran publicades en una revista d'àmbit nacional.

Moltes gràcies per la seva participació.

---

1. Característiques de l'empresa

1.1. Nom de l'empresa

1.2. Adreça, telèfon i persona de contacte

1.3. Any de fundació de l'empresa

1.4. Nombre de treballadors

1.5. Localitat on se situa l'empresa

1.6. Territoris o comarques en què es desenvolupen les seves activitats

1.7. Capital econòmic de l'empresa

1.8. Quina és la facturació en els últims tres anys?

1.9. Quins són els beneficis/pèrdues en percentatge en els últims tres anys?

1.10. Quines assegurances ofereixen als usuaris?

1.11. Tenen titulacions els monitors de l'empresa? Quines?

1.12. Quina naturalesa jurídica té l'empresa?

- ☐ Privada
- ☐ Pública
- ☐ Semiprivada

1.13. Quin és el logotip i l'eslògan que defineix comercialment la seva empresa?

2. Dades sobre l'oferta

2.1. Recursos amb què compta l'empresa:

- ☐ Humans
- ☐ Material
- ☐ Infraestructures

2.2. Quines activitats va ofertar la seva empresa l'any 1997?

2.3. Quines activitats noves té previst ofertar per aquesta temporada?

2.4. I quines té previst cancel·lar?

2.5. Quins serveis complementaris ofereixen?

- ☐ Bar
- ☐ Restaurant
- ☐ Venda de merchandising
- ☐ Fotografia
- ☐ Vídeos
- ☐ Altres

2.6. Quins preus tenen per a cada activitat?

3. Dades sobre la demanda

3.1. Quines són les activitats més demandades?

3.2. Quin és el mes de l'any més sol·licitat per a la pràctica d'aquestes activitats?

3.3. Quins són els grups d'edat més comuns?

- ☐ De 8 a 16 anys
- ☐ De 17 a 25 anys
- ☐ De 26 a 35 anys
- ☐ Més de 35 anys

3.4. Quin és el sexe més habitual?

- ☐ Homes
- ☐ Dones

3.5. Quina és la procedència geogràfica més comuna dels usuaris?

3.6. Què és el que més demanen o quina tendència mostren els usuaris?

- ☐ Tendència al risc i sensació de perill
- ☐ Tendència al plaer
- ☐ Tendència a passar-s'ho bé
- ☐ Tendència a la competitivitat
- ☐ Aproximació a la naturalesa i la llibertat
- ☐ Altres

3.7. Quin és el nivell dels usuaris?

- ☐ Primer cop que practiquen
- ☐ Iniciats encara que siguin en altres activitats d'aventura
- ☐ Repeteixen sovint la mateixa activitat
- ☐ Experts

3.8. Quin és el grau de satisfacció dels usuaris?

- ☐ Alt
- ☐ Mitjà
- ☐ Baix

4. Problemàtica actual

4.1. Creu que existeix un impacte ecològic amb la pràctica d'aquestes activitats?

- ☐ Significatiu impacte ecològic i alta degradació de les zones implicades
- ☐ Hi ha una important degradació però en funció de l'activitat realitzada
- ☐ No ens hem de preocupar, sempre dins d'uns límits poc significatius
- ☐ No hi ha impacte mediambiental
- ☐ Altres

4.2. Creu que existeix una legislació oportuna i eficaç que reguli totes les activitats físiques d'aventura a la natura i les que van sorgir noves?

- ☐ Hi ha un buit legal important en tots els àmbits de les AFAN
- ☐ No estan regulades les activitats però sí en canvi allò referent als usuaris i a la natura
- ☐ La Generalitat contempla, dins de la seva regulació i administració, unes activitats i altres no.
- ☐ Les exigències que ens posa l'Administració són en qualsevol cas excessives

4.3. L'any 1997, es van incrementar o van disminuir el nombre d'usuaris?

4.3.1. Si va disminuir, quin creu que és el motiu pel qual no existeix més demanda d'aquestes activitats?

- ☐ Econòmic (preu de les activitats, allotjament, desplaçament, etc.)
- ☐ Por a la sensació de risc
- ☐ Desconeixement de les AFAN
- ☐ Sensació d'inseguretat
- ☐ Manca de companyia o amics per a practicar-les
- ☐ Manca d'informació del possible usuari potencial
- ☐ Altres

4.3.2. Si creu que es van incrementar, quina és la causa per la qual creu que aquestes pràctiques estan en augment?

- ☐ Cerca de noves sensacions
- ☐ Atractiu dels materials, equips i la natura
- ☐ Trobament amb la naturalesa dins d'una societat industrialitzada en excés
- ☐ Practicar altres modalitats d'esports fora de les tradicionals
- ☐ Corrent ecològic i de recerca de la llibertat
- ☐ Possibilitat de viure una aventura controlada
- ☐ Altres

4.4. Quin nombre d'accidents es van donar l'any 1997?

- ☐ accidents lleus
- ☐ accidents de certa importància (luxacions, fractures, etc.)
- ☐ accidents greus
- ☐ altres

4.5. Quines són les causes o els motius dels accidents?

- ☐ Imprudència dels usuaris
- ☐ Error del monitor
- ☐ Problemes amb el material
- ☐ Conseqüències de la naturalesa
- ☐ Altres

5. Màrqueting que ofereix l'empresa

5.1. Quina és la política de màrqueting que ofereix la seva empresa?

- ☐ anuncis ràdio
- ☐ anuncis TV
- ☐ anuncis premsa
- ☐ anuncis revistes especialitzades
- ☐ cartells
- ☐ tríptics
- ☐ cap
- ☐ altres

5.2. Quina és l'activitat que més beneficis els hi reporta?

5.3. Quina és l'activitat que menys beneficis els hi reporta?

5.4. Quina és l'activitat que més li interessa ofertar o promocionar?

5.5. La seva empresa, s'identifica amb alguna activitat o imatge? Quina?

6. Perspectives de futur

6.1. Sobre el sector

6.1.1. Quina és l'activitat que creu té més futur? I la que menys?

+ terra – terra

+ aigua – aigua

+ aire – aire

6.2. Sobre les pràctiques

6.2.1. Quin creu que serà el futur de les activitats físiques d'aventura en la natura?

- ☐ Clarament en ascens
- ☐ Increment tímid
- ☐ Incert o indefinit
- ☐ Han tingut la seva època daurada i ara hi ha retrocés
- ☐ Depèn de l'activitat
- ☐ Preocupant descens d'usuaris i practicants
- ☐ Desaparició
- ☐ Les pràctiques que abans eren lliures ara estan esportivitzades
- ☐ Altres



Fòrum José M. Cagigal

El campió esportiu i la qüestió de la identificació en la societat postmoderna espanyola

Daniel Lapresa Ajamil
Ana Ponce de León Elizondo

Universidad de la Rioja

Abstract

Throughout history the social mass has extracted the most suitable personalities so as to serve as archetypes, as exemplary guides inciting this exemplariness to the uniformity of conduct. This paper shows the clear role of the sporting champion regarding the structure of the collective conscience in the Spanish postmodern society.

Resum

Al llarg de la història la massa social ha extret les personalitats més aptes per què li serveixin d'arquetips, de guies exemplars, incitant aquesta exemplaritat a la uniformització conductual. El present article aborda el paper manifest del campió esportiu en allò relatiu a la conformació de la consciència col·lectiva en la societat postmoderna espanyola.

Introducció

La cosmovisió esportiva pròpia de la nostra societat es transmet principalment mitjançant un procés d'enculturació. L'esport és una maquinària que genera constantment signes i símbols productors de comunicació. El camp de joc constitueix l'escenari en què es representen i ritualitzen les diferents modalitats del major espectacle del món contemporani, protagonitzat pels herois o campions esportius que edifiquen la història dels diferents clubs, ciutats, comunitats o països. De fet la possibilitat ofertada des del submón social esportiu per apropiar-se de l'atenció de comunitats, ciutats i individus, es converteix en una adscripció lliure i voluntària poderosa en la societat postmoderna actual farta ja de grans promeses i relats sociopolítics.

Respecte a aquest tema i segons dades de García Ferrando, M. (1986, pàg. 26-29), els temes seriosos i que incideixen amb un major pes en la vida quotidiana dels espanyols, com poden ser les notícies de tipus econòmic, laboral, polític, educatiu i sanitari, desperten menor interès informatiu que les no-

tícies que giren prop de temes de menor transcendència per a les persones, com són els que es refereixen a la vida social i de successos, a l'esport i a la cultura. El major interès informatiu pels temes socials i esportius i el menor interès informatiu pels temes centrals de la vida quotidiana, com són ara el polític, l'econòmic o el laboral, s'explica, parcialment, per la necessitat de la població per evadir-se dels problemes diaris i pel desig de trobar fonts de distracció i d'entreteniment.

Així mateix, en la societat postmoderna, l'espanyol no pot obtenir una visió totalitzadora i coherent dels complexos sistemes polítics, econòmics, i religiosos en molts casos construïts sobre sistemes antagònics, experimentant per tant una sensació de neguit. Aquest neguit concret no succeeix en l'àmbit de l'esport gràcies a la simplicitat dels seus continguts i estructures i a que el cos i el seu moviment es converteixen en el centre sobre el qual s'erigeix tot el simbolisme esportiu. En una societat postmoderna espanyola amb una manifesta desigualtat i especialització en la vessant política i econòmica, pel seu costat l'esport, a través del principi de la igualtat d'oportunitats a la desigualtat del resultat, recrea una realitat ritual, fragmentada i il·lògica.

L'espectacle esportiu: arquetip + acció ritual

Fierro, A. (1980, pàg. 8-9), defineix ritus com la repetició de diversos gests, moviments i cerimònies a efectes d'aconseguir efectes concrets. Per a l'autor, els mites són inseparables dels ritus. Els mites refereixen gestes en temps protohistòrics, tractant d'aclarir, interpretar i donar sentit a la condició humana, així com d'explicar el curs de la història.

El mite posseeix valor exemplar, de model, o el contrari, de fet culpable, el qual precisament dóna raó a la condició humana en els seus aspectes més frustrants. Però el mite, més que explicar o donar raons, interpreta, dóna sentit, confereix significat a la vida humana, enllaçant-la amb la vida dels herois i de les classes. El mite fa pensar.

Segons Acuña, A. (1994, pàg. 138), el mite descriu el ritual, dient com ha de ser realitzat, mentre que el ritual actualitza el mite, donant-li vigència. És a dir, el relat mític es manté i repeteix en virtut del ritus.

Perquè existeixi un ritus, es necessita un model i un modelador, és a dir, una acció ritual i un arquetip. L'acció ritual és allò que realitza l'arquetip; si no aquest és un model mort que solament serveix per a l'admiració.

Per definició, un arquetip és una figura impersonal, el paper de la qual consisteix en ser subjecte d'una acció-passió en el temps mític, és a dir en el temps absolut. L'arquetip no és un personatge, és una imatge sempre polimorfa i antropomòrfica que serveix de fil conductor del relat. L'esdeveniment arquetípic no és un esdeveniment històric i passat, encara que la forma del relat estigui en passat, sinó l'expressió d'una estructura actual d'existència i de valor universal, transcendental (Gil, E. –1975, pàg. 63-73–).

Al nostre entendre, encara que la definició essencial d'arquetip és categòricament impersonal, avui aquest no neix com a figura impersonal, sinó que és el subjecte particular i puntual d'una acció. No és un ésser abstracte ja que ha nascut d'una persona específica i després s'ha elevat a l'abstracció. L'esdeveniment arquetípic s'expressa sota forma d'història exemplar pròpia de personatge concret malgrat remetre a l'esdeveniment com a expressió d'una forma abstracta universal i actual de l'existència humana. L'home capta que la seva situació individual és part social d'una estructura comuna, i per tant tendeix a identificar-se amb arquetips a través de les seves accions. Sempre es tracta en tot cas d'una experiència interior humana, condicionada i vinculada pel social.

Al llarg de la història la massa social ha extret les personalitats més aptes perquè li serveixin d'arquetips, de guies exemplars, incitant aquesta exemplaritat a la identificació i imitació conductual. Aquesta imitació no és un projecte humà, una elecció programada, encara que en alguns casos hagi estat afavorida jeràrquicament, sinó que l'inusitat dels actes ha encès al poble.

L'esport té el seu camp d'actuació en l'estructura mundana; per a ell el cos és l'origen de tots els símbols, el punt de referència permanent de la figura arquetípica. A nivell esportiu la imitació i identificació és externa, física i tangible, centrant-se la figura de l'arquetip en aspectes de rendiment i capacitació; el campió esportiu segueix sent una persona concreta encara que transcendida, un model, una categoria més enllà i amb base de la seva personalitat física.

Tant en el terreny de l'esportiu com en la resta de les facetes del social els exemples arrosseguen. Tot home, en qualsevol moment de la seva vida, sobretot en la seva infància i adolescència tendeix a ser mimètic amb les persones superiors a ell, amb l'exemple, amb el model a seguir. Es dóna en el desenvolupament de cada persona i en tots els àmbits, no solament en l'esportiu; de fet no cal més que observar les cadències o els accents en la parla de les diferents províncies espanyoles.

Quantitativament, en la postmodernitat espanyola, la imitació recau sobre el campió esportiu i els personatges famosos del món de l'espectacle –música, cinema i teatre– (García Ferrando –1986, pàg. 26 i 27–). Aquesta assimilació, en el fons, no és lluitar contra el convencional, sinó fer-se convencional; el jove per acusar el seu jo es recolza en personalitats quallades, cultivant el propi valor a base de tòpics. La joventut postmoderna espanyola podrà ser lliure pel que fa a l'elecció dels seus herois, cosa que dubtem molt, –en estar mediatitzada aquesta elecció pels *mass media* i la publicitat de l'espectacle esportiu–, però no original.

El mite, com a expressió dramàtica de la ideologia que viu la societat, dota de significat a la vida humana a través dels arquetips. Aquestes imatges mítiques produeixen la vivència pel subjecte d'uns altres en ell, i és un projecte cap a la unitat social, en un joc de relacions a través de les quals es redueixen els contrasts. En evocar experiències realitzades per les figures arquetípiques, l'espectador s'identifica amb elles, convertint-se així en accions que ell realitza. Resulta així el mite una exigència de superació de la vida corrent o del conformisme social, una crida a eixamplar les possibilitats d'acció de l'individu. El que l'home crida en el mite és la protesta a modelar-se segons la norma general, en la qual es troba immergit per les seves pròpies

limitacions, tant socials com de la seva condició humana, i la seva aspiració de trencar els límits que imposa la societat, a favor de l'originalitat de l'individu reflectida en les figures mítiques superadores de tota limitació. Però realment aquesta general tendència per escapar de la popular quotidianitat, no és més que un projecte global de simbolisme corporal conformat segons la concepció ideal del cos de la societat postmoderna espanyola.

El campió esportiu i la qüestió de la identificació en la societat postmoderna espanyola

Al llarg de la història, els relats èpics, amb les seves paràboles ètiques i morals, han estat veritables guies de comportament (Mandell, R. 1986, pàg. 39-40); avui dia el campió esportiu reprèn aquesta funció social. La immensa popularitat dels campions esportius és un fenomen massiu en les societats avançades que, segons Brohm (1982, pàg. 290), pertoca a la crisi de la identificació social. Per a l'autor, el desenvolupament de la moderna societat capitalista ha suposat una crisi profunda de les estructures tradicionals que constituïen fins aquell moment les formes normals d'identificació i de forma especial de la família.

L'esport condensa de manera original una estructura mitològica típica que pot implicar amb facilitat als seus herois en el sistema de competició. El principal aspecte prop del qual es desenvolupa aquesta mitologia és l'interrogant: "qui és el millor?". És per això que els resultats esportius estan units a la categoria d'acció heroica. L'esport representa simbòlicament una sèrie de fronteres màgiques o murs que franquejar successivament, els quals no són sinó valors nets numèrics, a través dels quals es perioditza la història. El temps històric només apareix a l'esport en la mesura que enquadra els resultats obtinguts en el Gran Temps esportiu.

En essència els herois són homes, i els ídols imatges d'un ser diví per les quals l'home el representa. La veneració d'imatges és un vehicle, un instrument del culte, mentre que els herois són models comportamentals. En la societat actual per ídol també s'entén una figura humana amb capacitat d'atracció respecte a la massa. Així doncs, en la postmodernitat espanyola, els conceptes ídol i heroi es barallen apareixent amb característiques comunes.

En el terreny esportiu el campió és la referència màxima dels afeccionats a ell i per tant es converteix en el principal mediador entre els desigs abstractes que encarna i el desig de realització de la massa. Així doncs, el subjecte intenta imitar al campió que actuarà de mediador entre ell mateix i els seus desigs, entre el seu ser i el seu voler arribar a ser.

Per a cada societat el cos humà és el símbol i l'eix de la seva pròpia estructura; obrar sobre el cos és obrar sobre la societat. S'associen al campió esportiu qualitats exemplars que reflecteixen no solament el que és aquesta societat, sinó també el que espera ser i el que vol fer veure que és sense ser-ho. El postmodern busca en el seu cos, i en no trobar la imatge ideal que busca, es projecta a través dels arquetips, dels miratges suscitats per la cultura. Tota la ideologia que l'envolta dibuixa en cada persona una imatge ideal de cos i conducta.

L'esport es torna cada vegada més objecte d'una aura dramàtica per la seva compartimentalització en el temps, doncs l'espectacle esportiu, mentre que ritualitzat, ofereix una vida emocional concentrada. És a dir, en l'esport es poden desenvolupar en un temps relativament breu episodis que poden durar molts anys en altres camps de la vida social. A través de les proeses realitzades pel campió esportiu la massa es procura sensacions narcisistes, constituint-se en el subjecte sobre el qual recau la qüestió de la identificació de gran part de la joventut espanyola de l'època, a la qual insufla els mateixos valors, normes, axiomes ideològics i entusiasmes il·lusoris, tot proporcionant emoció i realització d'una manera vicària, delegada, al campió esportiu.

Així doncs, el campió esportiu constitueix un pol d'identificació no solament tècnica sinó també de conducta social. Els joves, majoritàriament per la menor maduresa de les seves estructures ideològiques, prenen com a punt de referència a una figura capaç d'aconseguir uns objectius físics, objectivables, manifestos que la gran majoria només pot somiar amb superar, convertint-la en el portaveu d'un grup social.

El campió esportiu és el referent, el model a seguir, en l'àmbit esportiu es converteix en una mercaderia que assegura la promoció publicitària d'una altra mercaderia. En la societat capitalista els bons campions són la garantia de l'empresa comercial esportiva, doncs l'atracció, el flux libidinal de l'afeccionat cap al jugador se sosté a través dels referents de l'esport, de forma especial del seu bon joc.

En els mitjans de comunicació no solament les gestes del campió absorbeixen la curiositat de l'audiència, també ho fan els esdeveniments comuns de la seva existència diària; i a través de la seva quotidianitat la massa consumeix la identificació. La identificació amb el campió és de fet una subordinació de l'individu a una tipologia humana ideal construïda pels mitjans de comunicació. Per això, els ídols de masses són una uniformització social, una negació de la quotidiana individualitat (Brohm, J. M. 1982, pàg. 296-297).

El campió esportiu és font d'identificació gràcies a la seva notorietat pública, manifesta a través de l'excelsitud de les seves capacitats corporals i motores, les quals garanteixen l'optimització dels seus resultats esportius. Els *mass media* reprodueixen en tota la vida del campió els drames quotidians de la gran majoria dels individus i per tant els facilita una possibilitat de revalorar la seva vida presentant aquests actes o sentiments biogràfics com a fets fora del comú.

La contingència del campió esportiu

A nivell esportiu, els mitjans de comunicació fan presents les gestes del campió reactualitzant els mites i fins i tot recordant als seus precursors en el passat recent. I el fet és que en l'esport actual l'heroi esportiu s'allunya dels orígens fixant-se en el present o passat immediat en el qual es troba inserit el postmodern espanyol.

L'esport és una contínua posta al dia; interessa l'avui i l'ara, no el que ha quedat enrera com el naixement i posterior evolució de les

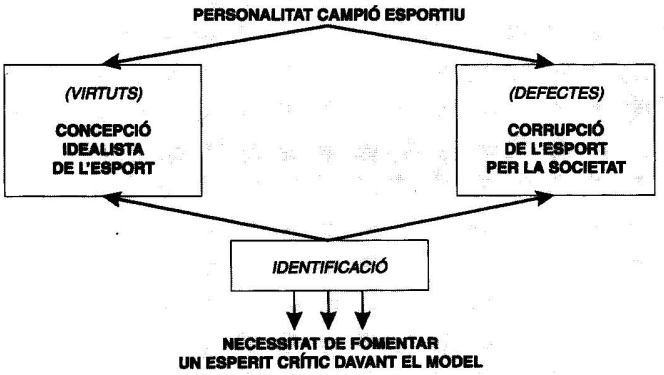


Figura 1.

modalitats esportives modernes amb els seus corresponents campions esportius. Ni el primigeni, ni l'evolució intermèdia tenen especial importància per al afeccionat a l'esport, que assaboreixen, –excepte ocasional busseig en el que d'històric hi ha en l'esport–, el moment concret de la práctica esportiva a càrrec del campió esportiu de torn, el drama efímer protagonitzat per un heroi contingent, prescindible, que interpreta la reactualització esportiva basada en la inestabilitat del resultat.

La figura de l'heroi esportiu encarna a l'especialista mateix de la superació, aquell que és capaç de sofrir i de vèncer per eliminar els límits humans. La superació s'encarna adquirint una figura dramàtica humana. L'entrenament físic i la competició esportiva obliguen a combatre i a sofrir, ensenyant que no hi ha victòria sobre un mateix sense dolor. Ha estat instaurat un veritable culte al sofriment, traduït com a heroïsme en l'entrenament a manera de lloable sacrifici.

Però només una mínima part de tots els practicants i aspirants a herois esportius arriben al cim, a l'esport d'elit, i dins d'aquesta minoria, ja privilegiada per ella mateixa –ja que la gran majoria es perden pel camí, amb el sofriment i frustració que aquest fet comporta–, molts menys són aquells que aconsegueixen l'entitat necessària per accedir a la fama inherent al campió esportiu.

En l'esport, succeeix que es tenen més en compte les anècdotes que els continguts, més els resultats que els processos que a ells condueixen, més els gests que els homes i les dones que els sustenten, més les aparences que les seves raons i sentiments. La faceta humana del campió esportiu no interessa a l'opinió pública, –excepte per identificar-se amb la seva persona momentàniament–, la qual únicament s'embadaleix davant de les seves qualitats excepcionals, no quotidianes. L'única cara dels esportistes que els afeccionats reconeixen és la de la capacitat de produir resultats esportius; tota la resta a la llarga els resulta intranscendent. Quan el jugador ha finalitzat el partit i surt de l'estadi revestit de carrer, la vida civil el devora, i és només una resta del que apareix al terreny de joc.

Bibliografia

ACUÑA DELGADO, A. (1994), *Fundamentos Socioculturales de la Motricidad Humana y el Deporte*. Universidad de Granada.

ALCOBA, A. (1987), *Deporte y Comunicación*. Madrid: Afanias.

BARBERO, J. I. (1992), "Deporte y construcción de conciencias y representaciones colectivas". *II Congreéo de la AEISAD. "Ciencias Sociales y Deporte"*. 23-24 d'Octubre. Burriana, Castelló.

BLANCHARD, K. i CHESKA, A. (1986), *Antropología del deporte*. Barcelona: Bellaterra.

BROHM, J. M. (1982), *Sociología Política Del Deporte*. México: F.C.E.

COCA, S. (1993), *El hombre deportivo*. Madrid: Alianza Deporte.

– (1995), Las mil caras del deporte. *Revista Razón y Fe*. Tom 232.

DÍEZ DE VELASCO, F. (1995), *Hombres, Ritos, Dioses. Introducción a la Historia de las Religiones*. Madrid: Editorial Trotta. Col·lecció Paradigmas. Biblioteca de Ciencias de las Religiones.

ELÍAS, N. i DUNNIG, E. (1992), *Deporte y Ocio en el proceso de civilización*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.

FIERRO, A. (1981), *El hecho religioso*. Temas Clave. Barcelona: Colección Salvat. Aula Abierta.

GARCÍA FERRANDO, M. (1986), *Hábitos deportivos de los españoles. (Sociología del Comportamiento Deportivo)*. Madrid: Instituto de Ciencias de la Educación Física y del Deporte.

– (1991), *Los españoles y el deporte. (1980-1990). Un análisis sociológico*. Madrid: Instituto de Ciencias de la Actividad y el Deporte.

– (1990), *Aspectos sociológicos del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.

GIL, E. (1975), *El Hecho Religioso, Fenomenología*. Madrid: Publicaciones de la Universidad Pontificia De Comillas.

HOCART, A.M. (1985), *Mito, Ritual y Costumbre. Ensayos Heterodoxos*. Madrid: Siglo XXI.

MANDELL, R.. (1986), *Historia Cultural del Deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.

PICÓ, J. (1988), *Modernidad y Postmodernidad*. Madrid: Alianza Editorial.

RODRÍGUEZ, J. (1980), *Dioses y Héroes; Mitos Clásicos*. Temas Clave. Barcelona: Colección Salvat.

SÁNCHEZ MARTÍN, R. i SÁNCHEZ MARTÍN, J. (1992), La construcción social de la emoción a través del deporte. *II Congreéo de la AEISAD: "Ciencias Sociales y Deporte"*. Burriana, Castelló.

TORO, C. (1996), *Caldera de pasiones*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.

VELASCO DE, L. (1996), *Políticas del PSOE 1982-1995. Del cambio a la decepción*. Barcelona: ICARIA.

VERDÚ, V. (1980), *El Fútbol: Mitos Ritos y Símbolos*. Madrid: Alianza Editorial.



GEDE
Grup d'Estudi de Dones i Esport

Un programa d'activitat física per a dones adultes

Gemma Roura Coma

Col·laboradora del GEDE

Introducció

L'objectiu del programa d'activitat física que us presentem és ser la *base teoricopràctica per formar als responsables de donar les sessions de manteniment a dones adultes*, de manera que a les seves classes segueixin les directrius del programa que hem elaborat.

El programa ha estat elaborat pel GEDE (Grup d'Estudi Dona i Esport) de l'INEFC de Barcelona i assumit per la Diputació de Barcelona, en col·laboració amb l'Ajuntament de l'Hospitalet de Llobregat i l'INEFC de Barcelona.

L'esmentat programa és el resultat de la sistematització d'una experiència pràctica que s'ha portat a terme amb dos grups de dones des de fa ja alguns anys. Per tant, és un programa que parteix de l'experiència i de la pràctica amb dones, doncs solament escoltant directament la veu de les interessades es pot intentar elaborar un programa que s'adeqüi a les seves característiques, interessos, necessitats, gusts i condicionants, i que, per tant, els resulti veritablement útil.

El programa té un caràcter *eclèctic*, és a dir, que intenta recollir en el seu si una variada gamma de pràctiques físiques o, tal i com nosaltres l'anomenem, *diferents blocs de continguts*. Els esmentats continguts són: *la respiració, la relaxació, la columna vertebral, la música i el ball, i el joc*. A més a més incorpora una sèrie d'activitats complementàries, de caràcter puntual, com sortides a parcs, a la platja o a la muntanya, sortides a la neu a fer esquí de fons, sortides amb bicicleta, etc.

La finalitat que perseguim és oferir a les dones adultes un tipus d'activitat física en la qual se sentin a gust i que, a la vegada, els suposi una millora física i psíquica que les condueixi a una major qualitat de vida i a un major benestar.

El programa ha estat presentat i ofert per la Diputació de Barcelona als municipis de la seva província, i ara com ara s'estan impartint cursos de formació per als responsables de les classes pràctiques.

Justificacions del per què de l'elaboració de l'esmentat programa

El col·lectiu de dones al qual ens dirigim són majoritàriament dones d'entre 30 i 60 anys, de classe social mitjana o baixa, amb estudis primaris i, en la seva majoria, mestresses de casa. Però el fet d'escollir aquest col·lectiu de dones no significa que excloem per força la resta de dones adultes; res més lluny de la nostra intenció.

Les raons que justifiquen l'elecció d'aquest col·lectiu de dones són:

Pel que fa a la salut:

El treball domèstic es caracteritza per: tasques repetitives, ser poc motivant, tenir escassa valoració i aïllament. Tot això repercuteix amb problemes de salut físics i psíquics. Problemes d'artrosi, osteoporosi i mala circulació perifèrica es manifesten en molts cossos adults femenins.

De fet, s'ha comprovat que tot treball amb poca remuneració (nul·la en el cas del treball domèstic), amb escassa valoració social i sobre el que existeixen molt poques capacitats de control i decisió, provoquen un gran estat d'estrès i depressions.

Pel que fa al treball:

L'activitat diària de la mestressa de casa gira prop del treball domèstic i la família. A més a més, el temps lliure del que poden disposar es troba repartit durant el dia, i amb risc d'interrupció per obligacions familiars imprevistes. Això dificulta l'accés de moltes d'aquestes dones a una activitat física continuada.

El fet d'accedir a l'ocupació assalariada no millora la situació, i fins i tot l'empitjora moltes vegades, doncs són les dones les que suporten la doble jornada, segueixen sent elles les principals responsables de les tasques de la llar, el que suposa una sobrecàrrega que té repercussions nocives per a la seva salut i benestar.

Pel que fa a la funció de cuidadores:

La dona, cuidadora dels altres per excel·lència, "s'ensopega amb problemes quan es tracta de cuidar-se a ella mateixa, de donar-se dret a preocupar-se de la seva salut, el seu benestar i sobretot pel seu oci; especialment si es tracta de mestresses de casa, doncs en aquest cas han interioritzat una identitat destinada a la satisfacció de les necessitats dels seus". Cuidar als altres oblidant-se d'una mateixa té les seves conseqüències: resulta que les dones solteres, separades o viudes (com a col·lectiu), mostren un millor estat de salut que les casades, tot el contrari els succeeix als homes.

Pel que fa al cos de les dones:

El cos de la dona s'ha convertit al nostre segle en un objecte de consum, i és usat com a reclam per vendre multitud de productes. Però el cos que es presenta és d'aparença jove, i amb unes mides i formes concretes de pits, malucs, natges i cames, forçats a absentar-se dels senyals de la gravetat, del greix o del pas dels anys.

Això provoca en les dones contradiccions, conflictes i frustracions, perquè, a la vegada, se'ls ven a elles, que el seu èxit personal i, per tant, el seu benestar, passa per ajustar-se a un nombre reduït de quilos, per la forma i mida dels seus pits, per la fermesa de la seva panxa i les seves cuixes, o l'aparent elasticitat d'una pell que els anys no poden arrugar.

A més a més, la història corporal del col·lectiu de dones escollit, sovint es caracteritza per una manca d'informació sobre el propi cos i una absència de recursos motors que representen una impossibilitat d'autogestionar-se en tot pel que fa al cos.

Pel que fa a l'oferta d'activitat física existent actualment:

Creiem que les ofertes actuals d'activitat física, per regla general, no s'adeqüen al que aquest col·lectiu de dones adultes necessiten i els agrada, doncs no són activitats plantejades pensant en les característiques i interessos de les pròpies dones, sinó única i exclusiva seguint la moda i la tendència actual, en aquella cursa per mantenir un cos atractiu a totes passades.

Ens referim a l'aeròbic (en totes les seves variants i possibilitats), les diferents gimnàstiques de manteniment, el gim-jazz, la natació utilitària, el aqua-aeròbic, el fitness o la musculació, per citar algunes de les més conegudes. No és que aquestes activitats físiques no siguin bones, ni de bon tros les posem en dubte, simplement diem que no són les més adequades per al col·lectiu de dones al que nosaltres ens referim.

Pel que fa a les tècniques que han arribat del món oriental com el ioga o el tai chi chuan, la seva filosofia i la manera de viure que ens transmeten és de difícil transferència a la nostra vida diària.

I les gimnàstiques dolces i suaus, basades en la interiorització i consciència del moviment, encara que és cert que ofereixen més possibilitats, i de fet són una part important en el nostre programa, segueixen deixant de banda parcel·les importants de les necessitats i interessos de les dones.

D'aquí que el nostre programa aparegui com una oferta de caràcter eclèctic, intentant reunir totes aquelles activitats que creiem necessàries i adequades per a les dones.

Les activitats que hem elegit les hem agrupat en cinc grans blocs temàtics o de continguts. En el següent apartat, veurem cada un d'aquests blocs per separat, i podrem descobrir el per què de la seva inclusió particular dins del programa.

Els continguts del programa

El programa d'activitat física per a dones adultes que hem elaborat consta de cinc *blocs de continguts bàsics:*

A) la respiració
B) la relaxació
C) la columna vertebral
D) la música i el ball
E) els jocs

I, a més a més, d'un *grup d'activitats* que anomenem *complementàries*, doncs mentre els cinc blocs anteriors corresponen a activitats que es realitzen de forma continuada durant tot el curs, les complementàries es realitzen solament de forma puntual.



El programa, com ja he dit, vol ser eclèctic, recollint en el seu si diferents activitats físiques que ens permetin, d'una banda, un treball de presa de consciència i de coneixement del propi cos i, per un altre, dotar a les dones de la condició física necessària per portar a terme les tasques de la vida quotidiana i que, a la vegada, els permeti gaudir d'una millor qualitat de vida i d'un major benestar psíquic i físic.

La primera vessant de presa de consciència del propi cos i d'autoconeixement la tractem des de les propostes de respiració, relaxació i tractament de la columna vertebral, en la seva majoria tretes del camp de les gimnàstiques dolces o suaus. La segona vessant de la recerca de la millora de la condició física psíquica per aconseguir un major benestar i una millor qualitat de vida la tractem des de la utilització del joc, el ball, la dansa i la música, sempre adaptat al col·lectiu de dones al qual ens dirigim.

Els blocs de continguts:

A) La respiració

La justificació de la inclusió de la respiració en el programa la trobem en l'àmbit de les gimnàstiques suaus i del ioga. Ambdues disciplines s'ocupen de la respiració amb una especial dedicació, destinant-li un lloc privilegiat amb vista a la salut i el benestar dels éssers humans. Així i tot hi ha una diferència: en el ioga el subjecte modifica la respiració conscientment, mentre que en la gimnàstica suau s'aconsella respirar amb llibertat.

Els beneficis d'una correcta respiració són:

- mobilitza tots els músculs que envolten la caixa toràcica, millorant així la seva forma;
- obre els narius;
- flexibilitza el diafragma provocant així un automassatge dels òrgans interns (cor, fetge, estómac, intestins);
- regularitza la circulació sanguínia i limfàtica;
- equilibra el sistema nerviós;
- transforma el son en allò que ha de ser: descans.

Suficients són, doncs, les raons per concedir-li a la respiració un apartat en el nostre programa, i més quan el col·lectiu de dones al qual ens dirigim, per regla general, tenen una funció respiratòria poc o gens treballada, amb un to de la musculatura implicada desequilibrat i amb un desconeixement important de les seves possibilitats.

Els objectius fonamentals del programa respecte de la respiració són:

- Prendre consciència de la pròpia respiració.
- Conèixer el procés i els òrgans implicats en la respiració.
- Conèixer i experimentar els mecanismes de la respiració, fases i ritmes.
- Conèixer i experimentar els quatre diferents tipus de respiració.
- Estirar i flexibilitzar tota la musculatura implicada en la respiració.
- Coordinar i optimitzar respiració i moviment.
- Tenir la capacitat d'utilitzar aquestes experiències i coneixements en les diferents situacions de la vida quotidiana.

B) La relaxació

La relaxació és utilitzada en àmbits com la gimnàstica correctiva, el ioga o les gimnàstiques suaus. En uns casos s'utilitzen les anomenades tècniques de relaxació, que són mètodes i formes de treball ja provats que permeten un treball de relaxació conscient, i la finalitat fonamental de qual és recuperar o afavorir l'equilibri físic i mental. En altres la relaxació és solament l'estat de partida que permet realitzar el treball posterior.

La relaxació, en les seves variades formes de treball, ha provat els seus beneficis físics i psicològics, alguns dels quals són:

- millora del sistema musculoesquelètic, circulatori, respiratori i aparell digestiu i urològic;
- major recuperació de la fatiga;
- disminució dels estats d'agressivitat i ansietat;
- millora de la capacitat de concentració i memòria;
- millora de la capacitat de comunicació interpersonal.

En el nostre cas, utilitzarem la relaxació des del punt de vista de les gimnàstiques suaus, és a dir, no com a objectiu específic, sinó com a mitjà d'aconseguir un estat adequat per treballar des de la sensació i amb el mínim to muscular necessari en cada moment, i per poder prendre consciència del moviment i del propi cos. Per a això, qualsevol mètode o tècnica de relaxació, inclosa la iòguica, ens serà vàlida. Però també la utilitzarem des del punt de vista de la relaxació pròpiament dita, és a dir, com a objectiu, aquesta vegada sí, específic.

Els objectius fonamentals del programa respecte de la relaxació són:

- Prendre consciència de les sensacions provocades per l'alternança de contrac-

cions i distensions en els diferents grups musculars.
- Controlar la distensió de la musculatura de forma voluntària.
- Millorar la capacitat d'atenció tant sobre les pròpies sensacions internes com les externes (pes, temperatura, lluminositat).
- Concentrar l'atenció mantenint un estat de distensió corporal.
- Potenciar la sensibilitat de tots els sentits, de forma especial el tacte i l'oïda.
- Ser capaç de posar en pràctica els recursos de la relaxació des de les sensibilitats i necessitats individuals. És a dir, de transferir els nous coneixements i experiències sobre relaxació a la vida diària.

C) La columna vertebral

Els dolors d'esquena a nivell lumbar i cervical, són una de les patologies més comunes en la població adulta femenina. La medicina situa les causes en diversos factors derivats dels estils de vida actuals: la falta de moviment i el sedentarisme que comporta debilitat i atròfia muscular; les postures incorrectes en els treballs i tasques quotidianes; trastorns psicosomàtics, sobreesforços físics i estrès, que tensen i contreuen la musculatura de forma constant fins deformar-la; etc.

Els camps de les gimnàstiques suaus, el ioga, la fisioteràpia, la kinesioterapia, i la gimnàstica correctiva, ja fa molt temps que es preocupen de la columna vertebral, uns intentant prevenir i d'altres corregir. Però tots coincideixen a concedir-li a la columna un protagonisme principal.

Igualment, molts d'aquests camps dediquen especial atenció al tractament i cura dels peus, cosa fonamental en la cultura xinesa, però oblidat en l'occidental fins fa relativament poc temps.

Els objectius fonamentals del programa respecte de la columna vertebral i els peus són:

- Conscienciar i experimentar sensorialment la columna.
- Buscar la flexibilitat del moviment de les vèrtebres a través de la mobilització de la cintura lumbar i pèlvica.
- Estirar i relaxar la musculatura superficial de l'esquena (atenció especial al múscul trapezi que estabilitza la zona cervical).
- Tonificar els músculs profunds que sosté el tronc.
- Sensibilitzar i experimentar la percepció, el reconeixement i el domini del centre de gravetat com a element equilibrador, present en tots els moviments de la vida quotidiana.
- Despertar la sensibilitat dels peus.
- Adquirir hàbits de les postures eficients i correctes per a la vida i totes les labors quotidianes.

D) La música i el ball

Les paraules d'alguns autors serveixen per justificar el per què de la inclusió de la música, el ball i la dansa en el nostre programa d'activitat física:

Segons Jenny Sutcliffe (1995) "la música constitueix un ajut poderós per a la autoexpressió i la relació social. Pot evocar diferents estats d'ànim i sentiments, elevar la vitalitat o induir la relaxació, pot també desenvolupar la confiança en un mateix i millorar la capacitat de concentració".

Per a Thayer i en Gaston (1982) "la música estimula tots els sentits, ofereix la possibilitat de viure experiències sensorials molt enriquidores. La música ofereix els mitjans per expressar-se d'una forma socialment acceptada i junt amb el ball permet també exterioritzar sentiments que situats fora del seu context no serien acceptats".

En el programa la música és tant un element motivador al llarg de qualsevol sessió, un teló de fons que acompanya les tasques motores, com la conductora dels balls i les danses que es realitzin en la sessió.

Pel que fa als balls i les danses, utilitzarem tant les danses populars col·lectives, com els balls de saló per parella, com els balls moderns més individuals, anant des de l'aprenentatge d'unes seqüències i pautes definides, fins a la total expressió motora de la individualitat.

Els balls i les danses ens serviran per complir objectius de tipus coordinatiu i expressiu (de creativitat), però també de tipus socialitzador i de millora de la condició física.

Els objectius fonamentals que orienten la música, el ball i la dansa són:

- Adequar la resposta motora a diferents ritmes.
- Dotar a les dones d'un repertori bàsic de moviments rítmics, des del qual poder desenvolupar la pròpia creativitat.
- Experimentar els diferents estils de música a través de la dansa i el ball.
- Incidir en els diferents aspectes del moviment en les danses: experimentar el saber portar i dirigir una parella, i saber deixar-se anar i ser dirigides per una parella; també saber acompanyar els moviments del grup i dirigir els moviments d'aquest.
- Millorar a través de les danses els aspectes del ritme, la coordinació, l'equilibri i l'orientació espai-temporal.
- Incidir en el descobriment del propi moviment, el moviment espontani individual.
- Disposar dels recursos per utilitzar bé sigui solament la música, o bé el ball i la dansa per a la pròpia satisfacció.
- Millorar la condició física orientada cap a la consecució d'una millor qualitat de vida i d'un major benestar.

E) Els jocs

Segons Roger Callois (1967): "Malgrat la infinita diversitat de jocs que existeixen, la paraula joc sempre convoca la mateixa idea, una idea de diversió, de risc o d'habilitat. Sobretot convoca una atmosfera de relaxament i diversió. Els jocs ens reposen i ens exciten, evoquen una activitat sense molèsties ni conseqüències per a la vida real. En efecte, els jocs no produeixen res; ni béns ni obres. Aquesta gratuïtat fonamental és el tret que millor descriu la paraula joc".

Per a Huizinga (1938): "És la cultura la que ve del joc, el joc és llibertat i creativitat, fantasia i disciplina a la vegada. Totes les manifestacions importants de la cultura s'hi veuen representades, i són tributàries de l'esperit de recerca i de respecte per les regles ...".

Amb aquestes paraules és evident que el joc ha o hauria de formar part de qualsevol programa d'activitat física, independentment de l'edat dels participants. Perquè

certament "es dona per fet que nenes i nens necessiten jugar movent-se, i se sap, a més a més, que el joc és per a ells/es una de les maneres més eficaces i agradables d'aprendre". Però també és cert que la maduresa ens sembla poc vinculada al moviment gratuït, al joc, però no és així i no hauria de ser-ho. Perquè no és l'edat la que ens treu les ganes de jugar, són d'altres coses, coses que vinculem o es veuen vinculades a ella.

L'experiència de treball amb dones adultes i també amb gent gran ja s'ha encarregat de demostrar que, en un clima adequat, la gent adulta es mostra encantada de jugar i és molt participativa, cosa que tira per terra qualsevol idea de que el joc és solament cosa de nens/es.

En el programa els jocs motors compleixen objectius de reeducació de la motricitat, de socialització i de millora de la condició física.

Els objectius fonamentals que es persegueixen a través dels jocs i les formes jugades són:

- Experimentar els diferents tipus de jocs, sensorials, decooperació , d'oposició, etc..
- Aprofitar la pròpia experiència per proposar noves formes jugades individuals o col·lectives.
- Facilitar la interrelació del grup, acceptar i pactar normes.
- Mantenir i millorar (en tant que sigui possible) les capacitats motores bàsiques i coordinatives.
- Disposar de la seguretat corporal i de la llibertat mental, per utilitzar els que individualment es prefereixin, en les oportunitats que la vida quotidiana ofereix per jugar (sortides familiars a la platja, al parc, etc.).
- Millorar la condició física orientada cap a la consecució d'una millor qualitat de vida i d'un major benestar.

Les activitats complementàries:

La intenció en proposar i realitzar aquestes activitats complementàries és obrir horitzons, experimentar noves sensacions i donar l'oportunitat a aquelles dones que vulguin, necessitin o desitgin sortir al carrer, al parc, al mar, a la muntanya, al món en definitiva, i gaudir en companyia de les seves amigues o companyes d'un oci personal.

Totes aquestes activitats es realitzen de forma puntual, en forma de sortides al llarg del curs. Aquestes activitats són:

- Sortida a practicar esquí de fons, a tocar, jugar, passejar per la neu i gaudir de la muntanya.
- Sortida a passejar amb bicicleta per un parc o lloc semblant.
- Sortida a caminar, per la platja, per la muntanya, pel parc, o per la pròpia ciutat.
- Sortida a una piscina a jugar i a gaudir amb l'aigua, per descobrir les seves possibilitats lúdiques. La piscina ha de ser poc profunda si hi ha dones que no tenen la suficient autonomia en l'aigua. Així i tot no descartem la possibilitat, en els casos que sigui possible, de realitzar una activitat paral·lela i continuada dins del programa destinat a l'aprenentatge específic de la natació utilitària.
- Sortida a un balneari d'aigua termal.
- Sortida a sopar i a ballar.

Per acabar, només afegir que el treball que ens plantegem des d'ara és el d'ampliar i aprofundir aquesta proposta de Programa d'Activitat Física per a dones adultes que hem elaborat.

Bibliografia

CALLOIS, R. (1967), Les jeux et les hommes, le masque et le vertige. Huizinga (1938), Homo Ludens.

SUTCLIFFE, Jenny (1991), El libro completo de la relajación y sus técnicas. Ed. Hispano Europea, Barcelona.

Bibliografia consultada

AMADOR LOPO, Inmaculada (1989), *Respirar bien*. Vitalidad. Guías de salud. Sarpe, Madrid.

ANDERSON, Bob (1984), *Estirándose*. Integral. Monogràfic núm. 11.

BALASKAS, Arthur; STIRK, John (1987), *Guía completa de ejercicios de stretching*. Ediciones Urano, Barcelona.

BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol (1981), *El cuerpo tiene sus razones: autocuración y antigimnasia*. Paidós, Barcelona.

BERTHERAT, Thérèse (1990), *Las estaciones del cuerpo*. Paidós, Barcelona.

CALAIS-GERMAIN, Blandine; LAMOTTE, Andrée (1991), *Anatomía para el movimiento*. Tomo II: Bases de ejercicios. Ediciones de la Liebre de Marzo, Barcelona.

DE FEBRER DE LOS RÍOS, Antonia; SOLER VILA, Ángeles (1989), *Cuerpo, dinamismo y vejez*. INDE, Barcelona.

GEDE (1999), *Programa d'activitats físiques per a dones adultes*. Grup d'Estudi Dona i Esport de l'INEFC Barcelona. Diputació de Barcelona.

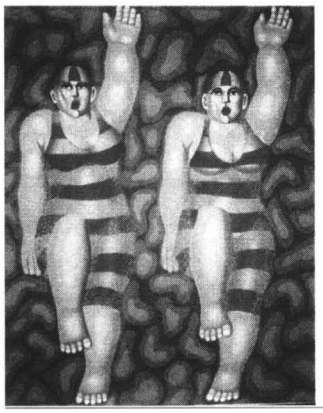
HOUAREAU, Marie-José (1986), *Guía práctica de las gimnasias suaves*. Ediciones Martínez- Roca, Barcelona.

LIDELL, Lucy (1993), Yoga. *Una guía para su práctica*. Centro Sivananda Yoga. Plaza & Janés, Barcelona.

SENDOWSKI, Yvonne (1995), *Gimnasia suave*. Paidós, Barcelona.

SPEADS, Carola H. (1978), *ABC de la respiración*. EDAF, Madrid.

TRIBASTONE, Francesco (1991), *Compendio de gimnasia correctiva*. Paidotribo, Barcelona. Revisat per Mario Lloret, llicenciat en Educació Física i Medicina.



Les nadadores (Ernani Pavaneli).

L'esport a la biblioteca

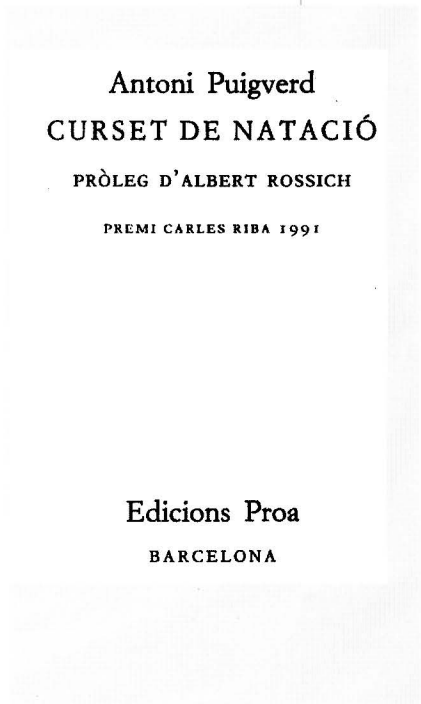
L'esport també pot inspirar poesia

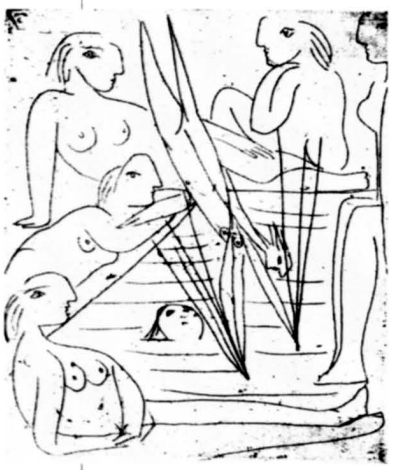
R. Balius i Juli

CURSET DE NATACIÓ

L'escriptor Antoni Puigverd (Bisbal d'Empordà, 1954) va guanyar el Premi Carles Riba de poesia de l'any 1991, amb un recull de poemes anomenat *Curset de Natació*. L'esmentat títol va cridar la meva atenció i alhora va intrigar-me el seu contingut. Ben aviat en el pròleg, Albert Rossich ens informa que "el mateix Puigverd ha explicat més d'una vegada que amb aquest títol vol suggerir que hem d'aprendre a sobreviure en un mar sense costes. Des d'aquest punt de vista, el títol constitueix una ironia colossal: davant l'amenaça d'una mort segura, se'ns ofereix la solució d'un curset per fer més llarga l'agonia (...) En realitat, sota el títol tan esportiu de *Curset de Natació* s'amaga una visió més dolorosa de l'existència".

Malgrat aquest preàmbul esportivament poc engrescador, vaig resseguir els més de trenta títols de l'índex, entre els quals dos es presenten sota denominacions esportives: *Footing* i *Blau de piscina*. Encara que tots els poemes reflecteixen el desencís del poeta enfront d'un món malalt, subjectivament vull creure que tant *Footing*, on l'autor ens explica les seves vivències de corredor, com *Blau de piscina*, on es trasllueix el caràcter relaxant del color blau llampant de l'aigua, són els menys depressius del conjunt poètic. Penso que aquesta impressió, és especialment evident si es llegeixen fora del context global, que és com els transcribim tot seguit.





Banyistes a la piscina. Aiguafort (Pablo Picasso, 1932).

Footing

Ara corro, sabeu? Travesso camps,
i oloro, mentre em canso, blats calents
i aquelles herbes de qui ja ningú
no sap el nom. Ben aviat excreto,
com els cavalls, escumes i mantegues;
em pesen els turmells i les juntures
però m'agrada sentir que domino
els cruiximents del cos i el cansament.
Fora ciutat, el paisatge és humil;
també és amable: hi a pins i oliveres,
terres polsoses, vinyes, magraners,
rieres seques que arriben dels boscos
negres, d'alzina i matoll, on s'amaguen
els humus i les pedres dels antics.
A tot arreu trobo flaires anònimes
que em retornen als mòrbids territoris
infantils; ja fa massa de tot, tant
que les preguntes –òbvies, inútils–
gasten més energia que l'esforç
de córrer. I més val deixar-se anar,
que el cos suat trituri els pensaments,
que la mecànica de moure cames
s'imposi com un absolut. Que el cel
i el sol contemplin la mudança: sóc
només un cos que es gasta. N'hi ha prou.

Blau de piscina

Hi ha un home a l'aigua; neda i, quan es cansa,
s'atura en un extrem de la piscina
i observa relaxadament l'entorn.
L'aire és un vidre transparent d'octubre,
la llum arrenca de la gespa un verd
més fosc que l'aigua clorada on es banya.
El blau benigne, el verd silenciós,
la claretat de l'aire, el benestar
dels músculs i les cames enllustrades
de le noies que deuen escurar
els últims banys de sol: tot això ajuda
a reforçar-li l'ànim; i renova
impetuosament el crol. Avança
més de cent metres a bon ritme, eufòric,
però s'enfonsa de cop i retorna
fent braça, lentament. Torna a mirar
l'entorn: Què esperen, pensa, aquestes dones
esteses sota el sol i amb indolència
de vegetals? Un gram més de fulgor
en la mirada d'un home? O potser
aprenen a deixar-se anar com d'altres
beuen o ploren? O és que ja han entès
l'enigma de cansar-se i descansar
i s'aferren al somni de la gespa
indiferents al desfici de l'aigua?
El blau llampant de la piscina explica,
com tots els malestars, la vida immòbil.

Footing

Ahora corro, ¿sabeis? Atravieso campos, y huelo, mientras me canso, trigos calientes y aquellas hierbas de las que ya nadie conoce el nombre.
Bien pronto excreto, como los caballos, espumas y grasas; me pesan los tobillos y las articulaciones pero me gusta sentir que domino los sufrimientos del cuerpo y el cansancio.
Fuera ciudad, el paisaje es humilde; también es amable: hay pinos y olivos, tierras polvorientas, viñas, granados, arroyos secos que llegan de los bosques negros, de encina y matorral, donde se esconden los humus y las piedras antiguas.
En todas partes encuentro perfumes anónimos que me devuelven a los mórbidos territorios infantiles; ya hace demasiado tiempo, tanto que las preguntas –obvias, inútiles– gastan más energia que el esfuerzo de correr.
I es mejor dejarse ir, que el cuerpo triture los pensamientos, que la mecánica de mover las piernas se imponga como un absoluto.
Que el cielo y el sol contemplen el cambio: soy únicamente un cuerpo que se gasta. Es suficiente.

Azul de piscina

Hay un hombre en el agua; nada y, cuando se cansa se detiene en un extremo de la piscina y observa relajadamente el entorno.
El aire es un vidrio transparente de Octubre, la luz arranca de la hierba un verde más oscuro que el agua clorada donde se baña.
El azul benigno, el verde silencioso, la claridad del aire, el bienestar de los músculos y las piernas brillantes de las chicas que deben agotar los últimos baños de sol: todo esto ayuda a reforzar el ánimo; y reanuda impetuosamente el crol.
Avanza más de cien metros a buen ritmo, eufórico, pero se hunde bruscamente y regresa haciendo braza, lentamente.
Vuelve a mirar el entorno: ¿Que esperan, piensa, estas mujeres tendidas bajo el sol y con indolencia de vegetales? ¿Un gramo más de fulgor en la mirada del hombre? ¿O quizá aprenden a relajarse como otros beben o lloran?
¿O es que ya han entendido el enigma de cansarse y descansar y se aferran al sueño de la hierba indiferentes al desasosiego del agua?
El azul brillante de la piscina explica, como todos los malestares, la vida inmóvil.



XUT! 12 de juny de 1928

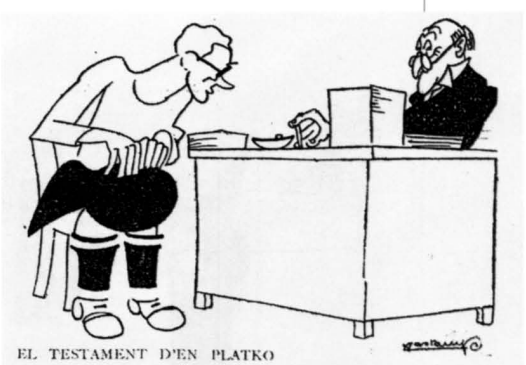
L'esport a la biblioteca

Fins i tot el futbol pot inspirar poesia

La final del Campionat d'Espanya de Futbol de l'any 1928, disputada entre el *Futbol Club Barcelona* i la *Real Sociedad* a Santander, va necessitar tres partits per resoldre's a favor dels barcelonins. En el primer dels encontres els equips empataren a un gol, després d'una pròrroga. Fou un *match* duríssim i violent. El porter blaugrana *Platko*, resultà escalabrat per la tremenda puntada d'un jugador basc i va haver de retirar-se. Tornà al camp després de ser atès, amb un aparatós i ensagnat embenat. Aquest gest de bravor impressionà al jove poeta andalús *Rafael Alberti*, present al partit, el qual li va dedicar una *Oda* de caràcter heroic, que després reproduiré.

Franz Platko, d'origen hongarès, porter del Magyar Torna Klub "el famós MTK de Budapest" va jugar amb el seu equip uns partits amistosos a Barcelona durant les festes nadalenques de 1922, aconseguint mantenir la seva porteria a zero. Aquesta actuació causà tan gran sensació entre els barcelonistes, que va obligar a fitxar-lo immediatament, per cobrir el lloc que aleshores havia deixat vacant el gran *Zamora*. *Platko* va sojornar al Barça fins l'any 1932, després de defensar-lo en 189 partits.

Rafael Alberti (Puerto de Santa María, 1902-1999), membre de la generació del 27, estava vinculat a la Residència d'Estudiants de Madrid on va intimar amb *García Lorca, Dalí, Buñuel, Bello*, etc. Premi nacional espanyol de literatura 1925, amb el seu recull poètic *Marinero en tierra*, va publicar l'any 1928, el de la final esmentada, *Sobre los ángeles*, el més conegut dels seu llibres, amb clares infuències surrealistes. A partir del 1929 la seva poesia es va fer més compromesa. Militià en el Partir Comunista, i es va exiliar l'any 1939 després de la Guerra Civil espanyola, obtenint el premi Lenin el 1966 i el premi Cervantes el 1983. L'obra poètica i dramàtica realitzada durant la seva llarga vida és extensíssima, estant considerat el poeta en llengua espanyola del nostre temps en qui es conjuminen, de forma més atraient, la força i la gràcia.



EL TESTAMENT D'EN PLATKO

—Però que es vol morir?

—No; però en aquest món, avui som a Santander i l'endemà no hi som.

XUT! 12 de juny de 1928

ODA A PLATKO

Ni el mar,
que frente a ti saltaba sin poder defenderte.
Ni la lluvia. Ni el viento, que era el que más rugía.
Ni el mar, ni el viento, Platko,
rubio Platko de sangre,
guardameta en el polvo,
pararrayos.
No, nadie, nadie, nadie.

Camisetas azules y blancas, sobre el aire.
camisetas reales,
contrarias, contra ti, volando y arrastrándote.

Platko, Platko lejano,
rubio Platko tronchado,
tigre ardiente en la yerba de otro país.
¡Tú, llave, Platko, tú llave rota,
llave áurea caida ante el pórtico áureo!
No, nadie, nadie, nadie,
nadie se olvida, Platko.
Volvió su espalda el cielo.
Camisetas azules y granas flamearon,
apagadas, sin viento.

El mar, vueltos los ojos,
se tumbó y nada dijo.
Sangrando en los ojales,
sangrando por ti, Platko,
por tu sangre de Hungría,
sin tu sangre, tu impulso, tu parada, tu salto
temieron las insignias.
No, nadie, Platko, nadie,
nadie se olvida.
Fué la vuelta del mar.
Fueron diez rápidas banderas
incendiadas sin freno.
Fué la vuelta del viento.
La vuelta al corazón de la esperanza.
Fué tu vuelta.
Azul heroico y grana,
mandó el aire en las venas.
Alas, alas celestes y blancas,
rotas alas, combatidas, sin
plumas, encalaron la yerba.
Y el aire tuvo piernas,
tronco, brazos, cabeza.

¡Y todo por ti, Platko,
rubio Platko de Hungría!

Y en tu honor, por tu vuelta,
porque volviste el pulso perdido a la pelea,
en el arco contrario al viento abrió una brecha.
Nadie, nadie se olvida.
El cielo, el mar, la lluvia lo recuerdan.
Las insignias.
Las doradas insignias, flores de los ojales,
cerradas, por ti abiertas.

No, nadie, nadie, nadie,
nadie se olvida, Platko.
Ni el final: tu salida,
oso rubio de sangre,
desmayada bandera en hombros por el campo.
¡Oh, Platko, Platko, Platko
tú, tan lejos de Hungría!
¿Que mar hubiera sido capaz de no llorarte?
Nadie, nadie se olvida,
no, nadie, nadie, nadie.

Ni el mar, que enfront teu saltava sense poder defensar-te. Ni la pluja. Ni el vent, que era el que més bramulava. Ni el mar ni el vent, Platko, ros Platko de sang, porter en la pols, parallamps. No, ningú, ningú, ningú.

Samarretes blaves i blanques, sobre l'aire. Samarretes reials, contràries, contra tu, volant i arrossegan-te.

Platko, Platko llunyà, ros Platko troncat, tigre ardent en la gespa d'altre país. Tu, clau, Platko, tu clau trencada, clau àuria caiguda davant el pòrtic auri! No, ningú, ningú, ningú, ningú s'oblida Platko. Girà la seva esquena al cel. Samarretes blaves i granes flamejaren, apagades, sense vent.

El mar, girats els ulls, va tombar-se i no va dir res. Sagnant en els traus, sagnant per tu Platko, per la teva sang d'Hungria, sense la teva sang, el teu impuls, la teva parada, el teu salt temeren les insígnies. No, ningú, Platko, ningú, ningú, s'oblida. Fou la tornada del mar. Foren deu ràpides banderes incendiades sense fre. Fou la tornada del vent. La tornada al cor de l'esperança. Fou la teva tornada. Blau heroic i grana, envià l'aire dins les venes. Ales, ales celestials, combatudes, sense plomes, encalcinaren la gespa. I l'aire tingué cames, tronc, braços i cap.I tot per tu, Platko, ros Platko d'Hungria!

I en el teu honor, per la teva tornada, perquè vas tornar el pols perdut a la lluita, en l'arc contrari al vent va obrir una bretxa. Ningú, ningú s'oblida. El cel, el mar, la pluja ho recorden. Les insígnies. Les daurades insígnies, flors d'els traus, tancades, per tu obertes.

No, ningú, ningú, ningú, ningú s'oblida, Platko. Ni el final: la teva sortida, os ros de sang, desmaiada bandera portada a espatlles pel camp. Oh Platko, Platko, Platko tu, tan lluny d'Hungria! Quin mar hagués estat capaç de no plorar-te? Ningú, ningú s'oblida, no, ningú, ningú, ningú.



—...I no cal que us entreneu. Tractant-se d'anar a Santander, encomaneu la vostra ànima a Déu i prepareu-vos a ben morir.
XUT! 12 de juny de 1928


XUT! 5 de juny de 1928