

FITNESS: SALUT O MODA?



31/10/2017
Curs 2017-2018
INS Creu de Saba
Tutora acadèmica: Eva Prat
Alumna: Olga Morraja Mostazo

Aquest treball no hagués estat possible sense la col·laboració en tot moment de l'Eva Prat, professora d'Educació física i tutora d'aquest treball.

Agrair també a totes les persones que han contestat desinteressadament l'enquesta, a la Cristina Roig que em va ajudar a endinsar-me al món del fitness a través de l'entrevista i a la meva germana Adriana per aconsellar-me en tot moment.

GRÀCIES.

ABSTRACT

My research project studies the evolution and the features of the leisure. Then, I want to demonstrate how impact the fitness in our lives. Finally I would like to know if people who practise fitness do it for health or only for be in fashion.

The practical part of the project is divided in two parts: the first one consist on a survey that I published on Internet during two months, and in the second one I interviewed Cristina Roig, who is a girl that took part in a bikini fitness competition.

On one hand, the finality of the survey is to discover which is the quantity of people who practise sport, the profile of the fitness people and the objectives of these sports mass. And on the other hand, the finality of the interview is to learn about fitness competitions that are another form to show the amount of made work.

ÍNDEX

1.	Introducció i justificació	5
2.	Objectius i hipòtesi.....	6
3.	Marc teòric	7
3.1	Concepte d'esport-salut	8
3.1.1	Ocupació del temps de lleure i la seva evolució.....	8
3.1.1.1	Característiques de l'oci en la societat actual.....	10
3.1.1.2	Implicacions de l'oci al desenvolupament social.....	11
3.1.1.3	Necessitats i demandes socials.....	11
3.1.2	El culte al cos	11
3.1.3	Evolució dels espais esport-salut.....	11
3.2	El fitness	16
3.2.1	Concepte de <i>fitness</i>	16
3.2.2	Evolució històrica del <i>fitness</i>	18
3.2.3	Falses creences	22
3.2.4	El <i>fitness</i> a les xarxes socials	24
3.2.5	Persones amb vida <i>fitness</i>	30
3.2.6	Objectius del <i>fitness</i>	30
3.2.7	Modalitats que inclou el <i>fitness</i>	31
3.2.7.1	Classificació de les activitats de fitness.....	42
4.	Marc pràctic	44
4.1.	Enquesta	45
4.2.	Entrevista.....	53
5.	Conclusions	59
6.	Bibliografia i webgrafia.....	62

1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ

En la nostra vida quotidiana és molt important fer exercici físic per mantenir-nos sans. La sensació de sentir-se bé amb un mateix i l'ocupació del temps de lleure en activitats físiques ha experimentat en els últims vint anys unes transformacions significatives que mereixen un estudi detallat. El concepte de *fitness* s'ha estès de manera vertiginosa en la nostra societat i han aparegut gran quantitat de modalitats que persegueixen l'objectiu de salut, a part de molts altres objectius que pretenc esbrinar mitjançant el meu treball de recerca.

Conèixer les darreres activitats que s'inclouen dins el concepte de *fitness*, les seves tècniques i els seus practicants serà un dels objectes d'estudi en el meu treball. M'endinsaré també en les modalitats més recents així com les tècniques o esports que estan revolucionant la societat i el motiu principal de tot plegat. Amb aquesta recerca també vull aprofundir i investigar més sobre el temps de lleure que s'associa cada vegada més a l'activitat física, i el *fitness*, i l'apogeu dels gimnasos o centres esportius.

M'interessa molt aquest tema, i he decidit treballar i fer una recerca sobre aquest, ja que l'esport forma part de la meva vida diària i és un dels meus hobbies més importants. I he dir també que de cara a un futur proper m'agradaria formar-me en aquest àmbit, així que crec que a més de poder descobrir curiositats i comprovar fets, pot ajudar-me en la meva formació futura.

2. OBJECTIUS I HIPÒTESI

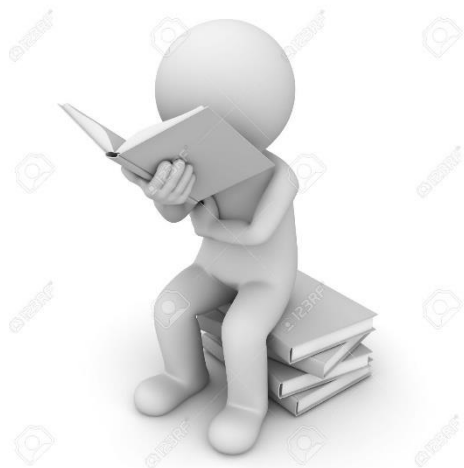
En finalitzar el meu treball de recerca m'agradaria assolir els següents objectius:

- Introduir-me en el món de l'esport-salut i del *fitness*.
- Tenir coneixement sobre l'evolució del temps de lleure.
- Conèixer les principals modalitats del *fitness* i aprofundir en aquelles més noves i més practicades.
- Investigar sobre l'influència del *fitness* a les xarxes socials.
- Conèixer els models d'instal·lacions on es practica *fitness*.
- Realitzar un estudi sociològic dels practicants de *fitness*.

Abans d'iniciar el meu treball, i sense tenir encara massa informació, elaboro la següent hipòtesi, que pretenc corroborar o desmentir en finalitzar la meva recerca.

- La majoria de practicants de *fitness* persegueixen un objectiu estètic, deixant en segon terme l'objectiu salut.

3. MARC TEÒRIC



3.1 CONCEPTE D'ESPORT-SALUT

3.1.1 OCUPACIÓ DEL TEMPS DE LLEURE I LA SEVA EVOLUCIÓ

El desenvolupament de la indústria del lleure ha estat un dels aspectes més notables de l'actual cultura del consum, és a dir que el temps de lleure que disposem augmenta progressivament, podríem dir que vivim en la societat del lleure. L'avenç de la tecnologia està provocant l'aparició d'un "temps lliure obligat".

El terme "lleure" té dues interpretacions, la primera és quan l'entendem com a temps lliure, el temps sobrer posterior al treball, el descans i les tasques personals o domèstiques. La segona interpretació fa referència al conjunt d'activitats agradables i divertides, també es podria anomenar "lleure com a activitat". Però hi ha defensors, com *Cuenca M, (2004) Pedagogia del ocio: Modelos y propuestas*, que tenen altres idees o teories sobre aquest terme. Diuen que el temps lliure no és una activitat sinó una forma que te cadascú de ser i de percebre.

Des de fa diverses dècades hi ha una gran situació de creixement del sector lleure-salut, de manera que actualment el temps de lleure, l'exercici físic i l'esport com a lleure marquen la qualitat de vida. És a dir, relacionem el lleure amb la qualitat de vida, que inclou àmbits com benestar, condicions de vida, estat de salut o participació social.

S'han produït aquests canvis importants degut a que els membres de les societats més desenvolupades busquen una major qualitat de vida i per això es necessari que es creïn instal·lacions i espais que facilitin aconseguir aquest estat de salut, de benestar i satisfacció. Els membres d'aquestes societats entenen per major qualitat de vida més anys de vida i més vida als anys.

Aquest apogeu d'aquest tipus de practiques és degut a la comercialització de productes, que eren propis de classes altes, per a les classes mitjanes. També es deu a la disminució de l'horari laboral i a l'augment de la qualitat de vida de la societat. Una altra causa important és que s'ha creat un mecanisme per disminuir els conflictes de classes i les diferències entre cultures.

3.1.1.1 CARACTERÍSTIQUES DE L'OCI EN LA SOCIETAT ACTUAL

La societat occidental en la que vivim s'anomena societat post industrial, i es caracteritza per:

1. El predomini del sector terciari. El treballador típic ja no és l'obrer. La feina dels obrers es veu substituïda per màquines i la seva automatització requereix tècnics, comerciants, transportistes, empleats a les oficines...
2. La importància de l'educació i la formació. La majoria dels joves emprenen estudis secundaris i/o superiors.
3. Medis de comunicació de masses. (El cine, la radio, la televisió i el boom de les xarxes socials.) Les tècniques modernes de comunicació es dirigeixen a masses considerables d'oients, als quals bombardegen d'idees, imatges i sentiments.
4. La disminució de les hores de treball. Actualment la setmana laboral està en una mitja de 40 hores, encara que hi ha tendència a disminuir-la a 35 hores.
5. El creixement de l'organització comercial de l'oci. S'ha convertit en un important sector de l'activitat econòmica. La societat de consum consisteix en el consum d'ocis.

3.1.1.2 IMPLICACIONS DE L'OCI AL DESENVOLUPAMENT SOCIAL

Llull Peñalba, en el seu llibre *Teoría y practica de la educación en el tiempo libre*(1999), recull els objectius que hauria de perseguir l'oci per a afavorir el desenvolupament social:

1. És un recurs important per al desenvolupament personal, social i econòmic.
2. És un indicador de la qualitat de vida.
3. És una font de salut i de prevenció de malalties.
4. Crea treball, bens i serveis.

5. Alleuja la insatisfacció, l'estrès, l'avorriment, la falta d'activitat física i la falta de creativitat.

3.1.1.3 NECESSITATS I DEMANDES SOCIALS

De l'evolució de la nostre societat post industrial i de les seves característiques podem deduir quines són les necessitats i demandes socials actuals:

1. A major nombre d'hores de temps lliure major necessitat del seu consum. S'ha creat un espai temporal a "omplir" que abans estava ocupat pel treball. Aquesta disponibilitat fa que l'individu es plantegi omplir unes altres necessitats que van més enllà de la subsistència.
2. Cada vegada estan més presents els avenços tècnics com jocs d'ordinador, consoles, internet..., que fan que aquests medis de diversió siguin atractius per la majoria de les persones, encara que el seu cost sigui major.
3. Davant de l'aïllament social i l'anonimat de l'individu hi ha una major demanda de canals organitzadors de comunicació i trobada. La societat ha creat canals per a la necessitat que tenen de major comunicació i que els individus s'associïn en base als interessos comuns, com les xarxes socials d'internet.
4. Creació constant de noves necessitats per part de la maquinaria publicitària, com la moda, esports, viatges d'aventura, consum de certs productes...
5. Augment de les ofertes d'oci de consum individual, encara que algunes també es poden realitzar en grup, com jocs d'ordinador i consola, simuladors, televisió...

En resum, la nostre societat fa una demanda, davant del major nombre d'hores de temps lliure i davant d'una realitat social que tendeix a aïllar a l'individu per omplir aquest temps nou. Però també, hi ha una demanda social, potser no majoritària però molt més convenient, d'ofertes d'activitats per a que aquest temps d'oci, es converteixi en un temps lliure amb sentit.

3.1.2 EL CULTE AL COS

En l'actualitat està molt de moda la cultura física i el culte al cos, de la qual el *fitness* és una part important sobretot en països com EEUU, Brasil o Canadà.

Han sorgit competicions de salut i figura física per a dones que en part han desplaçat al culturisme femení, fent més èmfasis en la figura femenina i menys en la mida dels músculs. Aquestes competències han generat una gran demanda a nivell mundial ja que una bona part de la població vol arribar a ser una persona *fitness*.

Un altre punt important al qual es deu la popularitat d' aquesta cultura *fitness* és la publicitat que se li crea, la quantitat de gimnasos i centres esportius que s'han construït. Això està atraient l'atenció de molta gent portant-les a convertir-se en persones *fitness*. Cada dia les grans empreses privades busquen la forma d'invertir en qualsevol activitat *fitness* ja que ha creat un gran boom social al món.

3.1.3 EVOLUCIÓ DELS ESPAIS ESPORT-SALUT

Avui en dia el sector de gimnasos i centres esportius constitueix una parcel·la de gran importància dins del panorama de l'indústria del lleure. Aquest sector s'ha tingut que anar adaptant i ampliant per donar una oferta d'activitats i productes segons les necessitats i demanda dels seus usuaris.

DE LA GIMNÀSTICA ALS GIMNASOS

Al segle XVIII ja existien un total de 27 monografies que relaten els beneficis del moviment sobre la salut (Gaj i Hadzelek, 1997; citat per Barbany, 2000). Al llarg de la història hi ha hagut diversos sistemes de gimnàstica. Els moviments més influents a Europa van ser els Suecs, els alemanys, francesos i anglesos. Però qui va renovar la gimnàstica va ser el creador de l'Institut Central de Gimnàstica d'Estocolm, Pehr Henrik Ling (1776-1839), aquest creador suec de la "gimnàstica sueca".

A Espanya, Francisco de Paula Amorós és considerat l'iniciador de la cultura física al Reial Institut Militar Pestalozziano, 1806. I al 1863, Francisco de

Aguilera, seguidor d'Amorós, dissenya diverses màquines d'exercici que van assolir un reconeixement internacional.

A PARTIR DEL SEGLE XX

La gimnàstica terapèutica relacionada amb la salut va experimentar un gran apogeu a partir dels anys 60 del segle XX. A partir d'aquí apareixen estudis sobre la importància de l'exercici cardiovascular per a una major longevitat i qualitat de vida, i als anys 1960-70 es van començar a recomanar programes específics d'activitat física o prescripció d'exercici.

L'estat de benestar europeu té l'origen en el progressiu increment del temps lliure disponible, a través de la disminució de la jornada laboral, els avenços tecnològics i l'augment dels salaris. Aquestes causes fan que els ciutadans cada vegada siguin més sedentaris, amb el consegüent empitjorament de la salut.

Per pal·liar aquest sedentarisme va sorgir la moda del *fúting* i l'ús de bicicletes estàtiques, que es van fer populars a Espanya durant la dècada dels 70. A partir dels anys 80 es produeix un increment notable de gimnasos especialitzats en diferents activitats com el culturisme, arts marcial o gimnàstica sueca. Al 1985 es van implantar altres activitats successores de la gimnàstica "tradicional" com l'aeròbic i els seus derivats, i amb elles la incorporació de ritmes musicals associats a una coreografia amb moviments corporals.

DEL GIMNÀS AL CENTRE FITNESS

En la dècada dels 90 comença a sorgir la competitivitat, això obliga a sotmetre els centres a actualitzacions i modificacions contínues, tant en les instal·lacions com en l'oferta d'activitats. Es passa de l'aeròbic a noves activitats com el *Step* o *Body Pump*. A partir d'aquí es crea una gran divisió de gimnasos, continuaran els tradicionals, aquests es veuran en el fracàs ja que no poden competir amb els productes o serveis dels altres centres, i d'una altra banda es construeixen de nous, que es comencen a autoanomenar Centres *Fitness* i *Fitness Center*.

Els centres de *fitness* sorgeixen de la preocupació general de la societat pel cos, recerca l'eterna joventut, una dieta saludable, estar prim, vida sana... La societat comença a voler espais lúdics on es pugui relacionar amb altres persones a més a més de practicar exercici.

A final del segle XX i principi del XXI , per donar resposta a l'interès de la ciutadania, apareix l'anomenada "indústria *del fitness & wellness*". Aquests disposen d'una zona spa, a més a més d'oferir horaris d'obertura molt amplis.

DEL CENTRE *FITNESS & WELLNESS* AL BALNEARI

El fenomen balneari es presenta relacionat, en principi amb la medicina i amb el turisme. Però també té implicacions amb l'esport, Standeven i DeKnop (1999) consideren que la cura de la salut i la millora de la condició física son una part important de la indústria del turisme.

Dins del turisme apareix el turisme de salut, que engloba el *fitness i wellness*, balnearis, talassoteràpia i spa, és un segment de mercat important.

A Catalunya apareix un creixement des de l'any 1999 al 2002 en el grup de persones que el motiu del seu viatge son els tractaments de salut.

El "balnearisme" ha estat una activitat de lleure que s'enquadra dins del turisme salut i que té antecedents històrics, a la Grècia clàssica ja hi havia escoles mediques on utilitzaven aigües naturals amb finalitats terapèutiques. El punt àlgid es va assolir durant l'imperi romà amb els termes i més tard els àrabs van posar de moda el bany turc.

El segle XX va ser quan el termalisme va assolir el major apogeu, la seva edat d'or, com a centre de salut gràcies als estudis d'hidrologia i hidroteràpia.



1. Exemple de balneari

DEL BALNEARI AL CURHOTEL

Amb l'arribada del *curhotel* s'amplia el concepte de balneari. Són establiments hotelers especialitzats en serveis relacionats amb la salut i la bellesa, amb allotjament i situat en zones tranquil·les, lluny de la contaminació i envoltat de zones boscoses.

Les diferències entre aquests dos són que en els balnearis tradicionals fan servir com a forma de cura la crenoteràpia (ús terapèutic de les aigües mineromedicinales) , mentre els *curhotels* fan us de l'aigua comuna (hidroteràpia).



2. Exemple de curhotel, amb piscines d'hidroteràpia

És important remarcar que en no existir una legislació específica es fa difícil establir diferències concretes entre els termes usats anteriorment. Per aquest motiu realitzaré unes definicions:

- Gimnàs: espai físic destinat a la practica de l'esport. Per fer-ho, és possible que disposin de sala de musculació, sala cardiovascular, sala d'arts marciais i d'aeròbic.
- Centre de fitness o Fitness center: és el centre que aplica el conjunt de tècniques físiques, psicològiques i socials que assegurin el manteniment de l'organisme, la seva forma física, la potenciació de la salut individual i, com a conseqüència, la salut social.
- Centre fitness & wellness: és el centre que aplica el conjunt de tècniques físiques, psicològiques i socials que assegurin la qualitat

de vida dels seus clients, entenent qualitat de vida com un concepte multidimensional, que inclou tots els àmbits de la via humana (salut, gaudir, relaxació, benestar...)

- Curhotel: establiment hotel·ler que ofereix instal·lacions i serveis professionals necessaris per promoure i millorar la salut dels seus clients.
- Balneari o estació termal: és la instal·lació que disposa d'aigües mineromedicinals declarades d'utilitat pública, servei mèdic i instal·lacions adequades per dur a terme els tractaments que es prescriuïn.
- Spa: són establiments on es presten serveis que incideixen directament o indirectament, en la salut, en la relaxació, en la bellesa i en el benestar. Bàsicament, sempre a través de la utilització de l'aigua comuna.



3. Exemple d'un centre d'spa

3.2 EL FITNESS



3.2.1 CONCEPTE DE *FITNESS*

D'acord amb la coneguda definició de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la salut és l'estat de benestar corporal ple, anímic i social, que s'aconsegueix amb l'absència de malalties, i el màxim de salut que cada persona pugui assolir i que és un dels seus drets



fonamentals. Amb aquesta definició constatem que la salut no només es pot entendre com un estat lliure de malalties, sinó que també com un benestar fonamental psíquic i psico-social.

El filòsof Karl Jaspers considera la salut com un “estat de lo desitjat”, la situació d'una vida amb capacitat de reproducció, capacitat de rendiment, força, escassa propensió a la fatiga, carència de dolor, un estat en el que un no percep gran cosa del seu cos si no és una plaent sensació d'existència. Aquesta descripció de la salut va certament més enllà del benestar abans descrit i menciona unes característiques que nosaltres preferim atribuir al *fitness*.

Però entre la bona o la molt bona salut i el *fitness* existeix una transició continua i imperceptible, i al final ens trobem davant d'un problema d'univocitat i interpretació, és a dir, per la definició del que hem d'entendre per els conceptes salut i *fitness*.

El *fitness* és un estat del qual les seves exigències van més enllà de les que planteja la salut; no es tracta solament de benestar, com hem mencionat abans, sinó també de l' aspiració a una certa capacitat de rendiment. Així doncs, no creiem que tota persona sana estigui “ en forma”, ja que per a això li pugui faltar un cert grau de capacitat de rendiment psico-físic. Llavors la correcta definició de *fitness* partint dels postulats de la ciència de l'entrenament és la següent: el *fitness* és un estat de rendiment psico-físic on ens esforcem

conscientment per assolir mitjançant l'entrenament, l'alimentació selectiva i una actitud vital i sana que va més enllà d'un benestar en quan a la salut.

Aquesta definició dona a entendre que el *fitness* no es pot obtenir gratuïtament. Es basa en una continua evolució de l'estat de rendiment, per la qual ens esforcem conscientment i es pot assolir mitjançant varis mètodes, com un entrenament esportiu, una correcta alimentació i una actitud vital sana.

El *fitness* no es pot refermar sobre valors indicatius, com una determinada capacitat de rendiment muscular, capacitat de consum d'oxigen o velocitat de reacció, sinó millor amb l'ajuda d'un criteri de bondat personal, que sorgeix de la confluència de les motivacions individuals, basades en el "voler estar en forma", amb les tendències socials, modes o ideologies.

Les motivacions inicials per a les activitats de *fitness* son sovint la salut, una figura prima i modelada de esportista, la capacitat general de rendiment i prevenció i resistència davant de les malalties. En el transcurs de les activitats de *fitness*, els objectius de rendiment concrets es sobreposen a aquestes motivacions, i produeixen una tendència cap a la sistematització de l'entrenament.

La paraula *fitness* prové de l'anglès i significa benestar, aptitud, salut, bona forma... Esta composta per l'arrel "Fit" que es tradueix com sa o saludable i estar "fit" és tenir un cos funcional, és a dir, amb diverses habilitats, al contrari d'un cos especialitzat. I la seva terminació és "ness" que és la forma anglesa de construir un substantiu.

Encara que el terme "Fit" també prové de les inicials de les claus d'aquesta activitat:

F: Freqüència setmanal per a complir un programa.

I: Intensitat dels exercicis acord a l'objectiu.

T: Temps de cada sessió.



Aquest esport ha penetrat a Espanya provinent de països com Estats Units o Colòmbia, on el culte al cos i el dur entrenament van fer d'aquesta activitat una forma de vida.

3.2.2 EVOLUCIÓ HISTÒRICA DEL *FITNESS*

El *fitness* sembla que hagi sorgit fa pocs anys ja que avui en dia s'ha posat molt de moda però en realitat el *fitness* com a tal va començar als anys 70, encara que realment l'exercici físic va començar molts anys abans que els anys 60 o 70, en una època on la societat pensava que era un estil de vida. La societat de fa alguns segles encara no tenia gimnasos, ni màquines, ni dispositius electrònics com les que tenim avui en dia per a realitzar activitat física, però encara i així feien exercici sense saber-ho i estaven en millor forma que la societat actual.

L'HOME PRIMITIU

El cos humà està dissenyat per a moure's, des dels inicis ens hem hagut de moure per fugir dels enemics o per buscar menjar. Els homes primitius només pensaven en moure's per sobreviure, aquests realitzaven esport sense saber-ho i el desenvolupament del seu físic va seguir una evolució natural



5. Homes primitius caçant una presa

degut a que estava determinat sobretot per les exigències pràctiques de la vida en un paisatge natural, on tenien perills per molts costats i tenien que buscar-se la vida. Els primers homes havien de caçar per aconseguir el seu menjar, no ser caçats per els seus depredadors i també aconseguir aigua, així van haver d'aprendre a córrer, saltar, llançar, escalar, reptar, trepar per els arbres o roques, lluitar, transportar objectes pesants, etc. I d'aquesta forma feien un tipus d'entrenament físic amb el que esculprien el seu cos.

EL NEOLITIC

Cap al 8.000 abans de Crist va aparèixer, el que es va considerar l'inici de la civilització; l'agricultura. L'home anteriorment era caçador i recol·lector però passa a ser agricultor, aquesta transició de l'home va donar lloc a canvis notables en la seva activitat física. Les demandes dels cultius d'aliments i la cria d'animals creava moltes feines i treball diari amb moviments repetitius i limitats per als agricultors. I així disminueix la necessitat de córrer, gatejar, trepar o saltar per a alimentar-se o per a conviure en un entorn de granja. Apareixen i es milloren altres moviments, realitzats d'una manera més senzilla, com pujar esgraons en comptes de trepar pels arbres.



6. Poble neolític basat en l'agricultura

L'EDAT ANTIGA

Des de 4.000 aC fins al segle V amb la caiguda de l'Imperi Romà, les civilitzacions com els perses, babilonis, assiris, egipcis, i més tard els romans i grecs, van néixer i desaparèixer a causa de conquestes i guerres. Aquestes van imposar entrenament físic sobre els nens i homes amb l'objectiu de preparar-se per a les batalles. Els entrenaments que els imposaven als militars estaven relacionats amb els moviments realitzats pels homes primitius a la naturalesa però amb més estructura i un objectiu final diferent i concret com caminar i córrer per terrenys diversos, saltar, reptar, aixecar objectes pesats, llançar i atrapar, trepar, lluitar sense armes i l'entrenament per a manejar armes.



7. Soldat romà

A part de les formacions militars, els grecs i els romans, comencen a valorar la bellesa i la força del cos, també per als esports. Apareixen competicions d'atletisme a l'antic Egipte i els grecs creen els primers jocs olímpics.

El culte al cos comença a ser un estil de vida.



8. Homes boxejant



9. Home llançant javelina

L'EDAT MITJA O EDAT FOSCA

Apareix un rebuig cap al cos degut a que del segle V al XV s'expandeix el cristianisme i la creença de que la principal preocupació de la pròpia vida s'estava preparant per a la vida futura, una vida més enllà. Per tant, el cos es considerava un pecat i no li donaven importància ja que l'essència de l'home era l'ànima. L'educació estava orientada cap a la formació de la ment enlloc de la del cos.

Encara que els nobles i mercenaris realitzaven entrenaments físics per al servei militar, centrats principalment en moviments naturals i habilitats marcial, la resta de població treballava principalment al camp utilitzant eines rudimentàries, i aquest dur treball era el seu "exercici físic".



10. Exemple de cavallers de l'Edat Mitjana

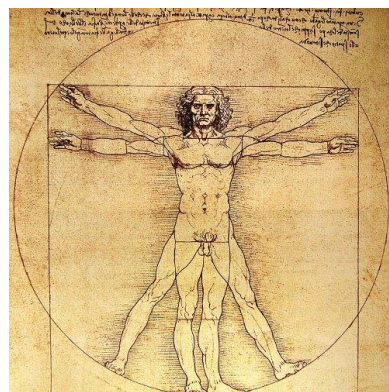
EL RENAIXEMENT

Entre el 1400 i 1600, durant el període del renaixement, es contemplava des d'una nova perspectiva i va sorgir més interès pel món del cos, de l'anatomia, de la biologia, de la salut i l'educació física.

Al 1420 l'humanista italià, Victorin de Feltre, va obrir una escola que es centrava en l'educació física. I era considerat un dels primers educadors contemporanis.

Al 1553 l'obra de l'espanyol Cristobal Mendez, *El libro del ejercicio corporal y sus provechos*, va ser considerat la primera obra dedicada al complet a l'exercici físic, als seus beneficis en la salut i al cos. En aquest apareixen descripcions d'exercicis, jocs i esports des d'un punt de vista mèdic i també apareixen consells sobre com prevenir i curar lesions derivades d'activitats físiques.

Al 1569 Mercurialis, un metge italià, va publicar *De arte Gymnastica*, una obra de referència. Que tracta sobre la salut, l'alimentació i l'exercici físic. Considerat el primer llibre sobre medicina de l'esport.

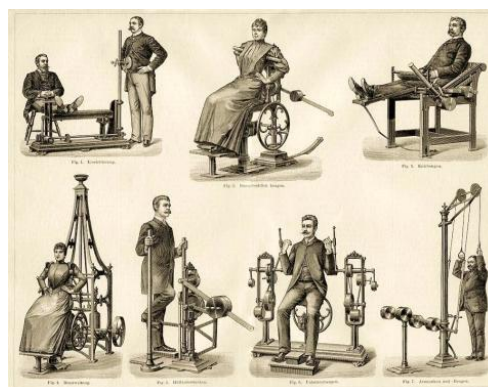


11. L'home de Vitruvi, de da Vinci

TEMPS MODERNS O ACTUALITAT

A mesura que ha anat passant el temps la societat s'ha adaptat als avenços tecnològics, que han variat molt, i ja no ens cal moure'ns tant per tenir menjar a l'abast. Així que ens podem permetre passar una temporada a casa sense la necessitat de sortir i moure'ns, podem satisfer les nostres necessitats bàsiques sense haver de fer grans desplaçaments.

Això pot ser un gran avenç o per una altre banda pot ser perjudicial per a nosaltres ja que el nostre cos pateix conseqüències i es deu a la poca activitat física del nostre cos.



12. Il·lustracions dels avenços tecnològics

Des de fa uns anys, per evitar la manca de moviment han aparegut diverses activitats, poden ser a l'aire lliure o dins d'un recinte tancat. Això doncs en el mon del *fitness* han aparegut moltes activitats i programes per divertir-nos, distreure'ns de les preocupacions i sobretot fer l'exercici que no fem habitualment.

El *fitness* està en una constant evolució. Constantment apareixen nous productes, activitats i programes per a fer. Actualment hem arribat a tenir al nostre abast molts gimnasos, diversos centres esportius, l'esport a domicili , o també entrenaments i/o entrenadors personals.

3.2.3 FALSES CREENCES

A vegades tenim idees equivocades sobre el *fitness*. No es considera *fitness* un entrenament que posi en risc la salut, ni tampoc una activitat física que es realitzi només una vegada per setmana.

Una altra idea falsa concebuda és que, amb aquest, només aconseguim un benestar físic, però la veritat es que també aconseguix que ens sentim psicològicament millor i ens puja l'autoestima

Un dels problemes que apareix al parlar d'aquest terme és que es sol confondre amb el culturisme ja que guarden certes similituds encara que també mantenen diferències. Les persones els relacionen i creuen que són el mateix el *fitness* i el culturisme. Fa una anys no tenien tanta relació però actualment estan més lligats i separats per una petita línia



13. Culturista realitzant exercici físic

Algunes característiques que els diferencien són les següents:

	CULTURISME	FITNESS
EXERCICIS	<ul style="list-style-type: none"> • Més intensos i extrems 	<ul style="list-style-type: none"> • Més moderats
RUTINES D'EXERCICIS	<ul style="list-style-type: none"> • Anaeròbics de força 	<ul style="list-style-type: none"> • Aeròbics i anaeròbics
CONSISTEIX EN	<ul style="list-style-type: none"> • La millora dels músculs 	<ul style="list-style-type: none"> • La millora del cos per a entrenar els músculs
OBJECTIU	<ul style="list-style-type: none"> • Un augment de volum i definició dels músculs 	<ul style="list-style-type: none"> • La pèrdua de greix corporal sense guanyar un excés de volum de musculatura
DIETES	<ul style="list-style-type: none"> • Un consum de calories i proteïnes molt alt, i ingesta de fàrmacs en dosis altes 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentació equilibrada i correcta i poca ingesta de suplementes
PES DELS PRACTICANTS	<ul style="list-style-type: none"> • Sol ser entre 90 i 105 quilograms 	<ul style="list-style-type: none"> • Sol ser entre 70 i 85 quilograms

1. Taula comparativa culturisme/fitness

3.2.4 EL FITNESS A LES XARXES SOCIALS

Actualment ja és un fenomen esportiu i social a escala global reconegut per tothom. Degut a que és una activitat totalment incloent, és a dir, tothom que vulgui té al seu abast poder practicar-lo. També afavoreix la relació social de manera bastant natural, i els centres esportius moderns són molt atractius i agradables estèticament.

La moda per a molta gent significa estar al dia respecte a les tendències més importants que es produeixen en l'actualitat. La repercussió de les xarxes socials en la nostra societat ha arribat també al món del *fitness*.

Poder publicar fotos com *selfies*, rutines d'exercici i dietes d'una manera molt senzilla, permet a molta gent accedir-hi fàcilment i gratuïtament, i també que la població generalment tingui major coneixement i consciència sobre la importància de portar una vida saludable i els efectes



positius que això comporta. D'aquesta forma la societat [14. Noies fent-se un selfie](#) es comença a animar a practicar aquest estil de vida i la gent es motiva i somia en tenir un cos *fitness*. També es crea una comunitat que ens aconsella i ens ajuda al nostre esforç i que ens portarà fins al nostre objectiu. Estrelles mediàtiques han realitzat entrenaments estrictes de *fitness* explicant en les seves xarxes socials a tots els seus fans i seguidors els canvis experimentats tant al cos com en la ment. Avui en dia ja són molts els grups en xarxes socials que existeixen i que estan sent un èxit en quant a seguidors.

Però això de que la població tingui un accés molt fàcil a la informació sobre aquest tema a través d'internet i les xarxes socials han creat un estereotip de persona dedicada a la cura personal que molts individus, sobretot joves, volen imitar i molts d'ells no tenen el coneixement ni una guia adequada per arribar a ser com aquests "models".

"La tecnologia cada vegada estan més presents en les nostres vides i han canviat la forma en la que planifiquem el nostre exercici", va dir a *Irish Times* Walter Thompson, l'autor d'un estudi de la *American College of Sports Medicine's* de les tendències de l'exercici de 2016. No només pel que ha esmentat anteriorment sinó perquè també s'utilitzen rellotges i polseres

mesuradores de la pressió arterial, calories cremades, passos donats... Aquests elements ofereixen a qui els utilitza ser més conscients del seu nivell d'activitat i li ofereix motivació a seguir la seva rutina.

Apareix una gran qüestió sobre aquest tema que és que si el *fitness* és consciència o una moda, és a dir, l'entusiasme dels joves o practicants es deu a una major consciència per a la salut física o per un efecte "ramat" on tots volen seguir un model o estereotip creat per la societat. Molts especialistes coincideixen en que el fenomen del fitness és implementat més com a una moda que un tema d'estar saludable.

Des de fa uns cinc anys tant els homes com les dones s'han interessat més en mantenir un estil de vida *fitness*, però això podria ser més que l'interès de portar una vida saludable. Les xarxes socials podrien ser un factor per la preocupació d'entrenar i alimentar-se de forma saludable, ja que molts practicants es dediquen a publicar les seves rutines d'exercicis o els aliments o dietes que consumeixen. És per això que es va consultar amb experts sobre aquest tema i la majoria d'opinions apunten a que en l'actualitat es un tema de moda més que de consciència.

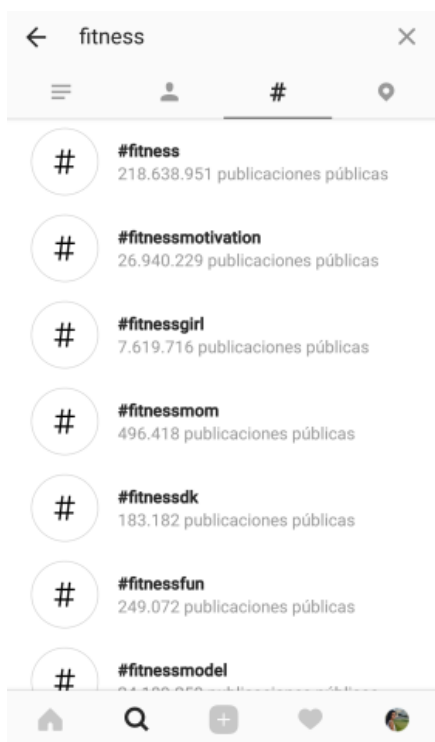
Per a la psicòloga clínica Ana Lucía Carrión, hi ha dos tipus de població: els individus que ho fan per salut o el que prefereixen estar a la moda. I pensa que ser *fitness* dona estatus, per això diu: "Hi ha persones 'fitness' que volen pertànyer a un estatus social i es comprometen a entrenar-se i alimentar-se millor, per els estereotips que existeixen. En els països de primer món és on més es veu això". L'especialista va afegir que sempre ha existit l'interès de les persones per veure's i sentir-se millor però que ara això s'està intensificant. "La gent vol veure's bé per a ser acceptada en un grup social". I reitera que "estar" *fitness* és moda perquè els que s'han involucrat en les noves tendències esportives no ho fan per salut. Però ella no descarta la possibilitat de que si hi hagi persones que cuiden el seu físic per consciència, i sentit afinitat per l'esport, encara que Carrión considera que aquest grup es reduït.

Respecte al capitalisme la sociòloga Gabriela Galarza assenyala que això d'estar *fitness* tracta de capitalisme, més que d'una moda. "És una expressió de la alineació del sistema capitalista, que genera nous nínxols de mercat per a una societat que pateix els resultats del desenvolupament del mateix". Galarza, igual que Carrión, considera que hi ha persones que es preocupen pel seu físic i el benestar de salut per consciència. "La cultura del *fitness* cobra força en una societat espantada per malalties en persones cada vegada més joves, per la massificació d'informació sobre l'obesitat i la diabetis que son resultats del sedentarisme, la comoditat i el consum impulsats per el mateix sistema".

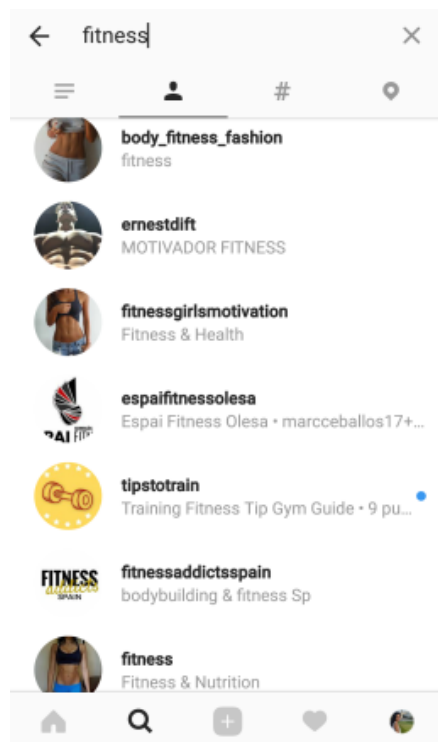
L'opinió de la nutricionista Catherine Paredes respecte a aquest tema, diu que pot variar, diu que "Alguns ho acceptem per cuidar la seva salut però, la majoria per cuidar la seva imatge lo que si podria considerar-se una moda o una resposta a la tendència de mantenir una silueta esvelta". En aquest sentit, la nutricionista va ressaltar que als últims anys s'ha incrementat l'interès per la cura en l'alimentació o la recerca d'assessoria nutricional professional. "Això és important perquè les primeres causes de malalties i mortalitat a l'Equador són les malalties relacionades amb l'obesitat, la mala alimentació, la hipertensió arterial i la diabetis". Catherine va lamentar que al país, part de la població continua amb el sedentarisme i no millora la seva dieta.

Els/Les especialistes recomanen exercitar-se i menjar equilibrat per a mantenir-se saludable més enllà de seguir qualsevol tipus de moda.

A continuació hi veureu unes imatges on apareixen els resultats de la recerca de "fitness" a la xarxa social anomenada "*instagram*", que actualment és una de les més utilitzades mundialment. En la primera imatge apareixen algun dels tants perfils que hi ha relacionats amb portar una vida *fitness*, on trobem fotografies de dietes, de cossos forts i tonificats, amb frases, de roba i bambes per entrenar, i altres fotografies amb el fi de motivar als seguidors. I la segona imatge és el resultat de "*hashtags*" (#) que els usuaris d'*instagram* han escrit acompanyant les seves fotografies amb la paraula "fitness". Com veiem en les dues imatges són molts els usuaris d'aquesta xarxa social que estan introduïts en aquest món.



15. Resultats de la recerca de *hashtags*



16. Resultats de la recerca de *perfils*

Fent la recerca sobre aquest tema de la moda del fitness a les xarxes socials m'he trobat amb varies notícies molt interessants i reals:

La primera és una notícia de la Vanguardia del dia 7 d'agost del 2017 i és sobre una noia que ha creat un moviment que em sembla bastant interessant i important.

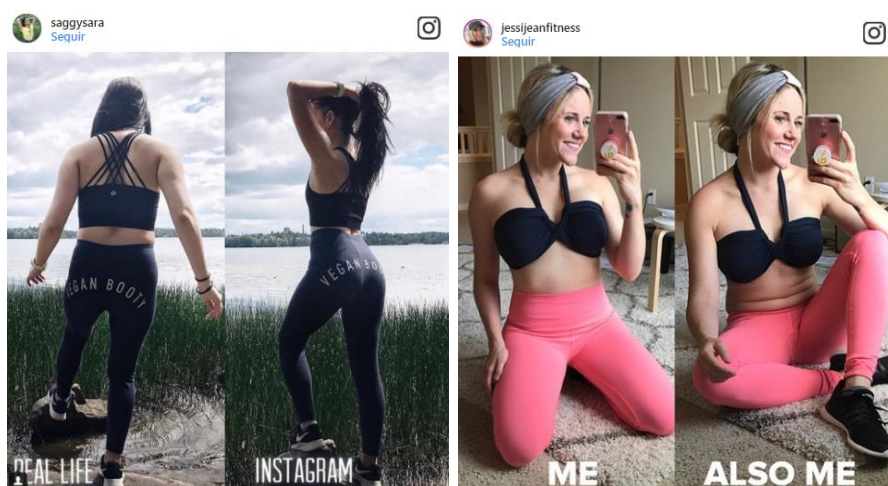
És el cas d'una *blogger* que mostra la seva realitat darrere de les fotos fitness d'Instagram. Aquesta és Sara Putho, una *blogger* finlandesa de 20 anys i té més de 170 mil seguidors a Instagram. Ella es defineix com "vegana, body positivity i amor propi". Sara és una noia fitness que promou la salut física i mental amb una dieta sana i l'exercici físic. El seu objectiu és assolir i promoure l'equilibri que condueix a la felicitat.

Fa ja un temps Sara va començar un moviment que està triomfant a les xarxes, que tracta de mostrar la diferència que hi ha entre les fotos que pugem a les xarxes socials i el nostre verdader cos quan no estem posant. I la veritat és que

està triomfant. Per a aconseguir una fotografia surrealista, que arribi als centenars de “likes” a les xarxes, tot conta i influeix, com ara la llum, l'angle, la respiració, la roba...

Però sembla que per fi, amb tots els moviments que estan naixent per acceptar-nos i estimar-nos i les campanyes de moda que inclouen totes les talles, el món està prenent una nova visió davant dels cossos i la bellesa.

També ha sorgit el *hashtag* (#) #5secondtransformation per a mostrar la diferència entre l'instant de fer la foto, posant, i els 5 segons posteriors on ja estàs relaxat.



17. Exemples del moviment de Sara Putho

Una segona notícia és del *Playground* del 18 de setembre del 2017 sobre una “instagramer” que perd 70.000 seguidors després de canviar el tipus de fotos que compartia, es diu que va deixar de ser esclava del fitness.

Es tracta de Sophie Gray que un dia va decidir que anava a realitzar un canvi important pel que fa el seu contingut que competia a les xarxes socials. Així, la model de *Fitness* va prometre que no tornaria a publicar més imatges com les que solia penjar, en bikini, ensenyant i marcant les abdominals. Amb 430.000 seguidors va prendre una gran decisió a la seva vida, que era canviar el tipus de fotos que penjava a les xarxes perquè deia que tot el que feia girava en torn a aquestes fotografies i que aquelles imatges la feien sentir d'una forma inadequada, i això la va portar a perdre quasi 70.000 seguidors. Però que no

ha canviat totalment la seva vida, ja que segueix sent saludable, simplement no segueix una dieta i rutina d'exercicis tant estricta com abans.

No obstant aquest descens de seguidors, Sophie ha assegurat que no es quelcom que li importi, inclús diu que se sent molt més feliç.

Ella explica que sempre s'ha preocupat per la seva imatge corporal, perquè diu que el seu valor a la xarxa depenia d'això, i que ha estat durant tres anys darrere de la conta i que ha vist que un tipus de fotos funcionen molt millor i que era lo que la gent volia veure, i aquestes són fotos on es veia més prima, més definida i perfecte.

Però aquesta important decisió la va prendre quan va començar a patir ansietat i atacs de pànic. Ara, ella utilitza el seu perfil d' Instagram per a promoure la seva aptitud i per a explicar les seves lluites. I això torna a agradar a gent i esta guanyant seguidors.

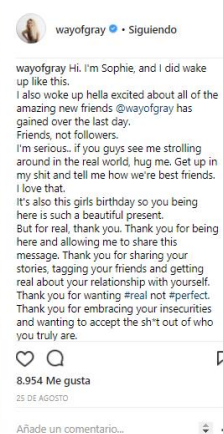
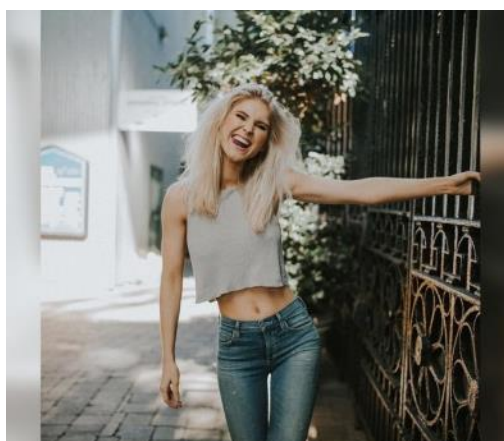
Sophie afirma que ella és tant real com tots, té acne, li encanten els pastissos i plora quan se sent sola.

Aquestes són algunes de les frases que ha afirmat Sophie en molts casos:

"No soy perfecta como muchas personas comentan en mis fotos".

"La pizza y las galletas saben mejor"

"Tener six-pack (seis abdominales) y thigh gap (espacio entre los muslos) no te hace más feliz."



18. Imatge antiga de la Sophie Gray

19. Imatge de quan Sophie va prendre la decisió

3.2.5 PERSONES AMB VIDAFITNESS

El *fitness* s'adapta a l'estil de vida de cada persona. No calen uns requisits inicials per a poder practicar-lo, i per tant permet una pràctica molt oberta a tot tipus d'usuaris.

Una persona *fitness* és aquella que busca mantenir un estat tant físic, mental i biològic saludable. Un estil de vida *fitness* requereix constància, sacrifici i un objectiu o meta. Aquest estil de vida està vinculat a una bona alimentació, un bon descans i un entrenament físic equitatiu, en quant a totes les àrees del nostre cos, aquests hauran d'estar sincronitzats per poder arribar als resultats i objectius desitjats.

Després hi ha aquelles persones que valoren l'estètica per sobre de la salut. Aquestes pertanyen a un moviment social que té com a cultura el físic per davant de la salut. Perquè no tots els abdòmens definits indiquen una bona salut nutricional apte o acord amb l'edat. Aquesta persona és aquella que passa la setmana sencera seguint una dieta i es passa contant els dies que queden per al cap de setmana per poder ingerir menjar hiper calòrics.

Busca la forma d'arribar a l'estat físic ideal amb el menor esforç i menor temps possible, i sense importar els diners que es gastin en productes .

Des de ja fa uns anys s'està incrementat el nombre de gent que porta un estil de vida *fitness* però es preveu que encara hi haurà un increment major durant uns quants anys més.

3.2.6 OBJECTIUS DEL FITNESS

Els objectius del *fitness*, és a dir, els aspectes que desenvolupa i el quals et beneficien són els següents:

- Mantenir-se en forma.
- Tonificar el cos i afinar la silueta.
- Limitar la proporció de grassa en l'organisme.

- Millorar la resistència cardiovascular i respiratòria: la capacitat d'obtenir, processar i entregar oxigen de manera continua.
- Guanyar flexibilitat corporal: habilitat per a maximitzar l'abast del moviment de les articulacions i músculs.
- Millorar la coordinació: habilitat per combinar diversos moviments complexos.
- Aconseguir velocitat: capacitat de reduir el temps per a realitzar un moviment.
- Millorar la resistència, força i potencia muscular: capacitats d'aplicar força i en un temps reduït.
- Millorar l'equilibri: habilitat per a controlar el centre de gravetat del cos en relació al suport.
- Guanyar precisió: habilitat de controlar el moviment en una determinada intensitat o direcció.
- Aconseguir habilitat: capacitat de disminuir el temps de transició entre moviments.
- Tenir major disciplina i un hàbit de constància en l'entrenament.

3.2.7 MODALITATS QUE INCLOU EL FITNESS

Hi ha moltes més branques més enllà d'un parell de manovelles en el món del fitness.

Pel que fan les diverses modalitats que inclou hi ha les d'exercici individual que es realitza sota la supervisió d'un tècnic, i es practiquen en sales de màquines i pesos lliures dels gimnasos, o també apareixen les activitats dirigides per un tècnic realitzades en grup i en una sala comú específica.

Arreu del món podem trobar diverses opcions semblants però depenent del lloc on ens trobem, ja sigui diferent país o dins d'un mateix país en un centre esportiu diferent, veurem com varien els noms de les diferents modalitats.

- Aeròbic: es basa en passos i coreografies sota la guia d'un professor. Amb aquest s'eleva els ritmes cardíacs i respiratoris mentre que es consumeixen energies i s'eliminen tensions i toxines.



20. Classe d'aeròbic

- Aerodance: és una variant de l'aeròbic en la qual s'introdueixen elements de dansa com el funk, hiphop, salsa o ritmes llatins.
- Aikido: és una art marcial que engloba el cos, tècnica i esperit. Es basa en l'ús de l'energia en lloc de la força i no en la resistència. No apareix violència.
- Muay Thai: és un art marcial d'origen tailandès del qual deriva el kickboxing. Utilitza tècniques de puny i cama. Desenvolupa l'equilibri, la coordinació, la potència i l'autoestima.



21. Nois practicant Muay Thai

- Full contact: és un esport de combat que combina la lluita amb l'art marcial oriental. És d'alt impacte i de desenvolupament muscular. S'aprenen diversos moviments com cops o petades per a ser utilitzats en defensa personal.
- Tae bo: és una barreja d'exercicis d'arts marcial i box, amb l'objectiu de cremar grasses i augmentar el ritme cardíac i respiratori. És un treball d'alta intensitat. Es tracta d'una classe completa i entretinguda ideal per a la gent que



22. Practicants de Tae bo

s'avorreix als gimnasos.

- Aquaeròbic/aquagym/aquafitness: tracta d'una tècnica aquàtica dirigida per un professor on es realitzen coreografies amb música dins l'aigua. Són moviments cardiovasculars i musculars que, al ritme de la música, segueixen tres etapes: l'escalfament, el treball cardiovascular i muscular, i els estiraments. La seva gran avantatge és que la poden practicar des de dones embarassades, a persones de totes les edats o fins hi tot qui hagi patit algun dany de tipus articular, muscular o ossi.



23. Classe dirigida d'aquagym

- Aquastep/ step aquàtic: és un exercici aquàtic de *step* convencional però sota l'aigua i això fa que es reconegui com un exercici molt complet, ja que a més a més de la tonificació que ens aporta el *step* fora de l'aigua afegim la pròpia dificultat de guanyar la resistència de l'aigua.. Augmenta la resistència, tonifica la musculatura, millora la coordinació dels moviments i la circulació sanguínia i estimula les funcions cardíaques i pulmonars.

Es sol recomanar a tot tipus de persona, en especial als d'edat avançada i als que tenen molèsties als ossos i a les articulacions ja que al ser dins l'aigua no apareix impacte.



24. Grup practicant aquastep

- Balls de saló: es tracta de danses de tot tipus, àrabs, llatines, africanes... Realitzant qualsevol tipus d'aquestes danses es pot millorar la capacitat aeròbica al temps que es crema energia eliminant sobrepès.
- Zumba: activitat dirigida per un o més tècnics, dissenyada per a la millora cardiovascular i la resistència muscular. És una activitat coreografiada amb música que implica una alta despesa calòrica, ja que durant els 45 minuts

que sol durar no es para en cap moment de ballar i de moure el cos al ritme, per tant representa una activitat aeròbica. S'utilitzen els passos, l'estil i la música similars als dels ritmes llatinoamericans. Hi ha l'avantatge de poder adaptar l'exercici a les teves possibilitats. Tracta d'un escalfament general, després es treballen sobretot les cames, espatlles i braços, i per acabar es fa un ball per disminuir les pulsacions i fer estiraments. És una activitat que ressalta per la seva senzillesa, la facilitat i l'efectivitat.

- **Bodypump:** és una activitat dirigida per tècnics, dissenyada per a la millora de la força i la resistència muscular. Es duu a terme amb material de barres i discos, adaptant el pes i els exercicis a les necessitats de cada individu. Segueix unes pautes coreogràfiques, seguint el ritme de la música. Amb la primera cançó es fa un escalfament global i amb l'última estiraments i relaxació. Es treballen diversos grups musculars com les cames, pectorals, esquena, espatlla i abdominals, cuidant sempre la tècnica i la posició, ja que un mal gest pot causar lesions. Comporta una alta despesa calòrica (aproximadament 560 calories per sessió).



25. Classe de Body pump

- **Sh'bam:** és una rutina de ball amb moviments de maluc senzills i sensuals al ritme de gèneres com *house* o *dance*. Té beneficis com tonificar el cos i cremar fins a 500 calories per sessió de 45 minuts. És una modalitat perfecta per a la gent que s'avorreix amb els exercicis tradicionals.
- **Bootcamp:** és una nova forma d'entrenament intensiu realitzat, normalment, a l'aire lliure. S'ha tornat popular els últims anys als Estats Units i en molts països d'Europa. Consisteix en una combinació de diverses formes



26. Grup de Boot Camp

d'entrenament practicades en intervals d'alta intensitat. Es pot personalitzar en

funció de les necessitats de cada individu, però el esperit i la motivació de l'exercici radica en les exigències per a aconseguir nous reptes. A causa de l'alta intensitat no només s'endureixen els músculs sinó que també es poden arribar a perdre varis quilograms.

- **Body combat:** és una activitat dirigida per un o varis tècnics, dissenyada com a entrenament cardiovascular i inspirada en les arts marcials de karate, taekwondo, boxa, tai-txi i muay thai. Aquesta comporta una alta despesa calòrica (aproximadament unes 730 calories per sessió) ja que es tracta de fer moviments repetitius molt ràpids i amb poc descans. Es duu a terme seguint unes pautes coreogràfiques aptes per a tots els públics, i normalment dura 55 minuts, sempre començant amb l'escalfament de tot el cos amb una cançó.

Es treballen de manera cardiovasculars moviments com puntades de peu, cops de puny o defenses. I per acabar es fan estiraments i una tornada a la calma.



27. Practicants de Body combat

- **Curses d'obstacles:** són un conjunt d'exercicis, reptes i activitats amb material disposat en forma d'obstacles, amb inspiració dels entrenaments militars. Es poden realitzar en interiors o exteriors. Són una bona opció per als que es cansen de les rutines tradicional i busquen quelcom més dinàmic i variat.
- **Spinning/spin bike/indoorcycle:** és una classe que es realitza en la seva totalitat sobre una bicicleta estàtica, o fixa, sobre la que es pot controlar la força i intensitat de l'exercici realitzat. El tipus d'exercici és aeròbic al mateix temps que es treballen els músculs de



28. Grup realitzant spinning

les cames, braços i tors.

- Step: és un treball bàsicament cardiorespiratori que es realitza pujant i baixant a un banc anomenat *step* i combinant diversos passos i rutines.

La intensitat del treball varia segons l'alçada del banc i el ritme de la música. Pot ser també un treball molt intens.



29. Classe de Step

- Hipopressius: és una tècnica respiratòria procedent d'una tècnica mil·lenària de ioga, en la qual es treballa d'una forma extrema el control de la respiració i de la musculatura de l'abdomen. Es caracteritzen per generar una disminució de pressió intra-abdominal. Són beneficiosos per situacions com la incontinència urinària, disfuncions sexuals, el postpart o hernies.

L'objectiu és reforçar la faixa abdominal. Es treballa en apnea, és a dir, sense respirar durant un període, i es realitzen apertures de les costelles mobilitzant músculs, ficant l'abdomen endins. Altres dos de les claus que té son l'autoelongació de l'esquena i el doble mentó, que és col·locar el mentó cap a dins.



30. Dona realitzant hipopressius

- Pilates: tracta d'una classe d'exercicis molt precisos realitzats en material especial o sobre matalassos. S'utilitzen per a aconseguir uns músculs tonificats, una bona postura i estabilitat.
- Tai chi: és un art marcial amb múltiples beneficis, tant a nivell corporal com mental, per la part de meditació que inclou. Aquesta modalitat combina



exercicis suaus amb respiració i meditació.

S'utilitza per a relaxar-se i disminuir l'estrès, i és efectiu en la millora de la condició física, el tractament de malalties circulatòries i a l'hora de endarrerir l'envelliment. Es basa en combinar el moviment corporal, la concentració mental i la realització d'una respiració constant. Existeixen dues modalitats: a l'estil Yang i a l'estil Chen.

- Ioga: és un conjunt de disciplines mentals i físiques que com el tai chi combina respiració i meditació amb estirament muscular. És una activitat relaxant que ajuda a l'elasticitat muscular i a la tonificació.

- Bikram ioga: també coneguda com "hotyoga", prové dels Estats Units fa uns 40 anys i va resultar molt popular. És una variant del ioga però que es realitza a una temperatura ambient de 42°C amb una humitat del 60%. Combina unes 26 postures en una classe de 90 minuts. La calor produeix un estirament fluid que permet major rang de moviment en les articulacions, músculs i lligaments.



32. Exemple pràctica Bikram ioga

- Antigravity ioga: (assolir noves altures) està dissenyat per incrementar la salut general i l'habilitat física. És el ioga de sempre amb un gir, utilitzant hamaques antigravetat per afegir tècniques de dansa, pilates i calistènia. Aquest exercici incrementa la forma física, la flexibilitat, l'agilitat i la força interna, a part de que és molt divertit.



33. Participants classe d'Antigravity ioga

- TRX: és un sistema d'entrenament basat en la realització d'exercici en suspensió, on en les activitats que realitza el sportista, les mans o els peus es troben enlairats en un punt d'ancoratge mentre que l'altra part del cos esta repenjada al terra. S'aprofita el pes de l'individu per aconseguir

exercitar tota la musculatura corporal. S'utilitza una cinta de "nylon" resistent i regulable, que es pot col·locar i subjectar a qualsevol punt, això aporta la gran avantatge de realitzar l'exercici allà on vulguem. Desenvolupa la força funcional, permet millor l'equilibri, l'estabilitat i la flexibilitat.



34. Membres d'una classe de TRX

- Jukari: permet realitzar acrobàcies mentre s'entrena de forma divertida. És una experiència d'exercici en grup, una forma d'entrenar-se divertint-se fent servir el trapezi amb diferents exercicis com el de "el pájaro carpintero", "la bicicleta colgante", "el abanico"... Es treballen diversos grups musculars, com braços, cames, esquena i abdomen. Cada sessió té una durada d'una hora, que es poden cremar unes 1.400 calories, en la que es realitzen diversos exercicis amb el flyset, que és similar a un trapezi però amb cordes més elàstiques i gira 360°.



35. Exemples exercicis amb Jukari

- Powerjump: és un programa en intervals de gimnàstica en grup que utilitza un mini trampolí per a realitzar treball cardiovascular. Les classes estan dirigides per un monitor/a. Aquesta modalitat va sorgir a Brasil, i combina moviments simples acompanyats per les cançons de moda. Es recomana tant a persones de totes les edats perquè no sobrecarrega l'esquena, com als que els hi costa realitzar esport ja que es molt fàcil, divertit i efectiu. Practicar 1 hora de power jump equival a 30 minuts de carrera



36. Classe de power jump

continua, i en una sessió s'aconsegueix reduir 700 calories.

- **Bosu:** és el nom d'una semiesfera de uns 65 centímetres de diàmetre que suposa una gran ajuda en la practica d'entrenaments cardiovasculars, pilates, ioga o rehabilitació de lesiona. El nom prové de l'anglès *Both Side Up*, que fa referència a que l'objecte usat es pot utilitzar per els dos costats, és a dir, per la seva part còncava i per la plana, la qual es antilliscant. El bosu sol estar fabricat de làtex i suporten fins a 140 kg. Té com a objectius el control postural, la millora cardiovascular i potenciar l'equilibri.



37. Exemples exercicis amb Bosu

- **Stretching:** és una activitat física que es basa en l'estirament muscular, la flexibilitat o mobilitat muscular. És molt recomanada per a embarassades i per a prevenir la osteoporosis.
- **GAP:** és una classe de gimnàstica localitzada que involucra només el treball del tren inferior del cos, específicament els glutis (G), les abdominals (A) i les cames (en castellà "*piernas*", P)
- **Calistènia:** és un conjunt d'exercicis de força però sense la necessitat de material. L'únic pes que s'utilitza en els exercicis és el propi pes corporal del practicant. Es sol dur a terme al carrer, concretament en llocs on hi hagi barres.



38. Barres de Calistènia

- **Strongman:** és una disciplina esportiva mitjançant la qual els seus atletes competeixen per a determinar qui és el més fort. Es basa en



39. Exemple de Strongman

exercicis on s'aixequen, empenyen i es transporten materials pesats, es fa pes mort o sentadilles (*squats*). Les rutines d'entrenament estan compostes bàsicament per press banca, sentadilles (*squats*) i pes mort, i es sol practicar a l'aire lliure. La diferencia amb altres competicions és que també es necessita tenir una bona resistència i velocitat.

- High Intensity Interval Training (HIIT o entrenaments en intervals d'alta intensitat): consisteix en intercalar períodes d'activitat molt intensa amb descansos breus, aquest tipus d'entrenament és fàcil d'incorporar a qualsevol rutina. Els resultats apareixen ràpidament i qualsevol pot provar sense importar la condició física. És una bona opció per a qui busqui un repte i per als que disposin de poc temps, però ha d'estar assessorat per un expert per evitar lesions. Hi ha una gran quantitat de reptes HIIT entre els quals escollir per fer al gimnàs, un exemple d'aquesta modalitat és el "*Insanity Workout*".
- Total body Conditioning (TBC): són sessions d'entrenament global corporal que combinen treballs aeròbics amb *step* i treball muscular localitzat. Millora tant l'aspecte cardiovascular com el muscular.
- Crossfit: és una modalitat d'entrenament que es realitza en les forces militars dels Estats Units i consisteix en un treball d'alta intensitat en poc temps. Es tracta de realitzar circuits utilitzant materials bàsics com barres, rodes pesades, peses, anelles, cordes, pilotes... A vegades es realitzen també exercicis de calistènia. Es practica en gimnasos adaptats per al *crossfit*. És una disciplina ideal per als que busquen no avorrir-se a l'hora de fer exercici ja que les rutines van canviant constantment i permet millorar la capacitat aeròbica i, la coordinació, l'agilitat i per a endurir els músculs. Es pot adaptar d'acord a l'edat o la forma de cadascú.
- CXWORX: és una activitat dirigida per un o més tècnics dissenyada per a la millora de la part central del cos, és a dir, la zona abdominal, pectoral, dorsal, glutis i lumbar. El material utilitzat són



les gomes elàstiques i un disc, i es segueixen unes pautes coreogràfiques, per tant, al ritme de la música. Les sessions són de 30 minuts, ja que és una activitat bastant intensa. Cada individu pot adaptar l'exercici a les seves possibilitats, ja que es donen pautes per fer l'exercici d'una manera fàcil i també per a la gent que es vol exigir una mica més. Aquesta activitat complementa molt bé amb la carrera, la bicicleta o les arts marcials, ja que ajuda a mantenir una postura correcta del cos.

3.2.7.1 CLASSIFICACIÓ DE LES ACTIVITATS DE FITNESS

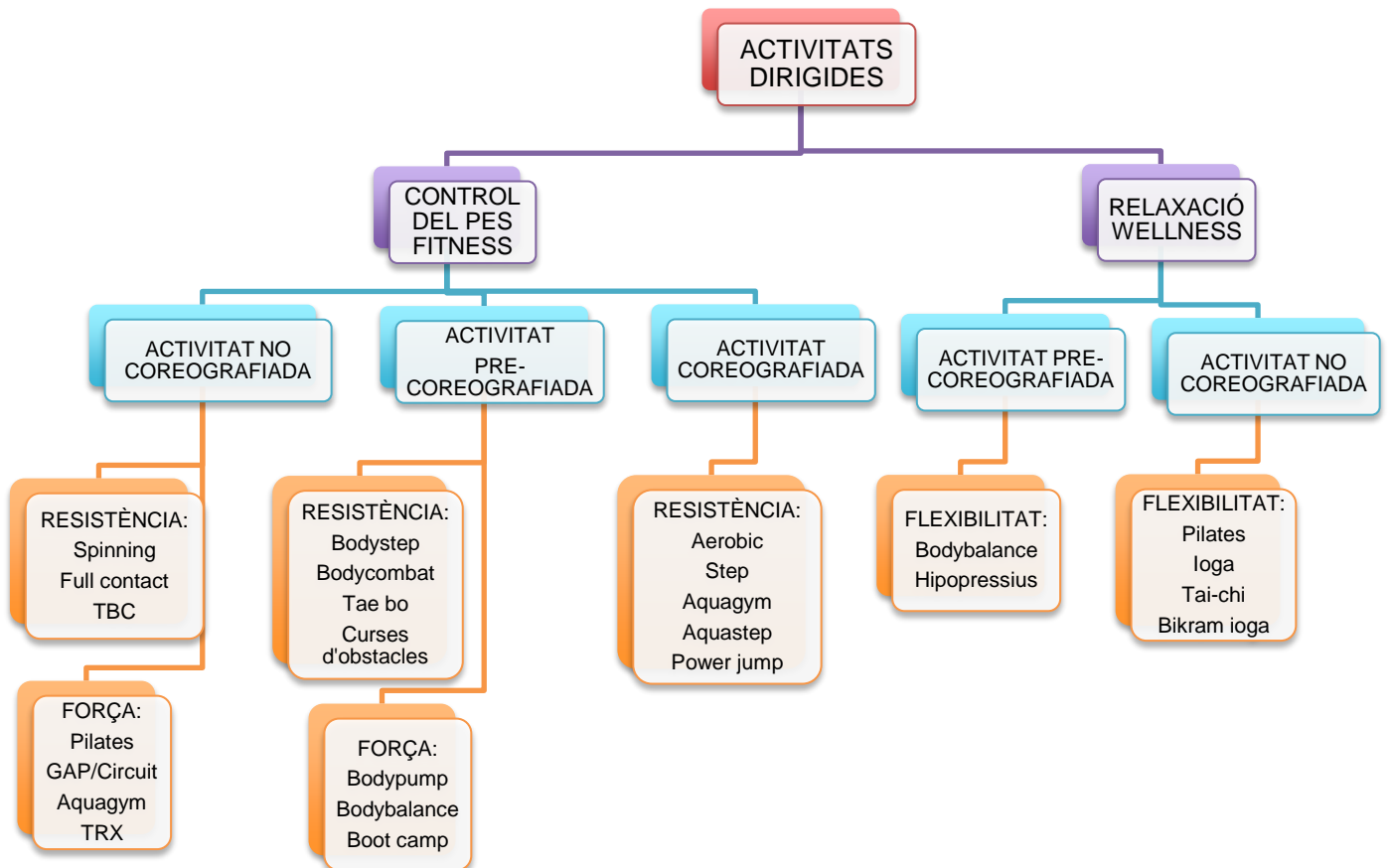
Al congrés nacional de ciències de l'esport (Pontevedra, 2007) es va fer un estudi que consistia en analitzar la terminologia de les activitats dirigides que actualment s'estan impartint en els Centres Esportius d'Espanya i elaborar una classificació que faciliti als usuaris escollir les possibilitats que ofereixen els seus centres. El problema està en que actualment conviuen multitud de disciplines en el sector del *Fitness* i existeix una gran diversitat de nomenclatura per a designar les activitats dirigides, no existeix una unanimitat als centres sinó que existeixen múltiples termes per a nomenar el mateix tipus d'activitat.

L'objectiu d'aquest estudi és analitzar les activitats i classificacions existents i presentar una resposta que resolgui el problema que ens trobem. I gràcies a aquest estudi del congrés d'alt rendiment de Pontevedra (2007) he pogut crear una classificació de les activitats dirigides en els centres de *fitness* bastant entenedora i senzilla.

Aquesta proposta, encara que és poc aclaridora per a l'usuari al no saber quins són els resultats de la seva pràctica, proposa un aspecte important per a classificar les activitats que és la coreografia ja que el nivell de dificultat de l'activitat disminueix quan l'activitat no és coreografiada.

Discussió i conclusions: Els resultats mostren que existeix gran varietat d'activitats dirigides i que no és senzill per a un usuari d'un centre *fitness* escollir entre la varietat que se li presenta tant per la nomenclatura, molta és en anglès, pel fet de desconèixer aspectes com la complexitat, pels resultats de la seva pràctica i en què afecta a la salut. Després d'analitzar les propostes es

presenta una més que intenta agrupar a les altres tres i que pretén que englobi tant les activitats que es troben ara mateix als centres *fitness* com les futures disciplines que es vagin integrant. Aquesta classificació parteix de les motivacions de l'usuari per a la pràctica de l'activitat física, passant per la complexitat de la disciplina, seguint per la capacitat física predominant a l'àmbit de la salut. En un primer moment l'usuari ha d'escollir entre activitats amb l'objectiu de disminuir l'estrès o activitats que es centrin en la millora de la forma física i en el control del pes. Posteriorment a l'usuari se li presenten varis nivells de dificultat partint de les activitats amb poca complexitat (sense coreografia), passant a un nivell mitjà (pre-coreografia: coreografies senzilles que es repeteixen durant 3 mesos) i el nivell més complicat (coreografies de dificultat mitja o alta que no es repeteixen o es repeteixen 2 o 3 sessions). L'últim nivell separa les disciplines en funció de la capacitat física predominant, es destaca la força, resistència i flexibilitat per ser les més representatives en aquest tipus de classes. Poden haver activitats que s'enquadren en varis blocs.



1. Esquema classificació activitats

4. MARCPRÀCTIC



Un cop realitzat aquest buidatge bibliogràfic del marc teòric vaig iniciar el marc pràctic del meu treball.

En aquest apartat, pretenia acabar d'assolir els objectius marcats i afirmar o no la meva hipòtesi inicial.


Vaig decidir dividir-la en dues parts. Una primera part que consistia en elaborar una enquesta i una segona part on faria una entrevista a una noia competidora de *Fitness*.

4.1. ENQUESTA

Pel que fa la primera part, vaig elaborar una enquesta formada per 12 preguntes que em permetien extreure molta informació.

Vaig compartir per internet aquest qüestionari, des del dia 18 de juliol al 25 de setembre, i vaig tindre la gran sort de que 265 persones em poguessin respondre les preguntes, i així he obtingut uns resultats bastant variats i reals.

A continuació us deixo el model de l'enquesta que vaig realitzar:



EL FITNESS

Hola! Sóc una alumna de Batxillerat i estic realitzant el meu treball de recerca sobre el Fitness. M'agradaria saber el coneixement, la practica i la visió que es té sobre aquest. Per això em seria molt útil obtenir les màximes respostes possibles d'aquest formulari que us ocuparà només dos minuts.
GRÀCIES!

***Obligatorio**

1. Sexe: *

Femení

Masculí

2. Edat: *

Menor de 16

De 16 a 25

De 26 a 35

Major de 35

3. Practiques algun tipus d'activitat física? (En cas de NO practicar-ne passa a la pregunta 6.) *

5. Amb quina freqüència?

D' 1 a 2 dies per setmana

De 3 a 4 dies per setmana

De 5 a 7 dies per setmana

6. Has escoltat algun cop el concepte "fitness"? *

Sí

No

7. Com definiries "fitness"?

Activitat física realitzada de forma repetida, normalment en espais esportius determinats

Estat de benestar i salut, i la capacitat per a realitzar activitat física

Concepte que engloba i barreja les dues deficions anteriors

Otro: _____

10. On ho practiques?

En instal·lacions indoor/ gimnàs

En instal·lacions a l'aire lliure

En el medi natural

Otro: _____

11. Amb quin objectiu fas aquestes activitats?

Millorar la condició física/salut

Establir relacions socials

Adquirir un nivell que et permeti competir

Aconseguir un objectiu estètic

Afavorir la salut mental (treure l'estrès, relaxar-nos...)

Seguir una prescripció mèdica

Otro: _____

12. Quines d'aquestes modalitats coneixes?

Crossfit

Electroestimulació

Running

Hipopresius

Boot Camp

Tai chi

Step

Yoga

Callistenia

Body Combat

Body Pump

Aeròbic

Aquaeròbic

Callistenia

Body Combat

Body Pump

Aeròbic

Aquaeròbic

Pilates

Zumba

Spinning

ENVIAR

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

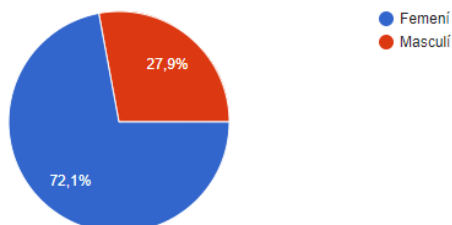
Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. Informar sobre abusos - Condiciones del servicio - Otros términos

Google Formularios

Seguidament trobareu els resultats de l'enquesta:

1. Sexe:

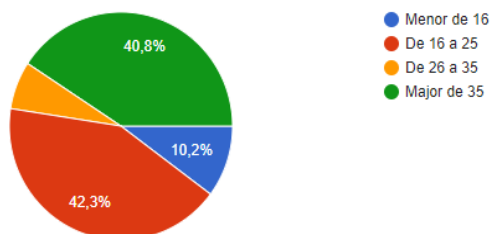
265 respuestas



De les persones que van contestar l'enquesta el 72,1% són dones, és a dir, 191 dones de les 265. I la resta, el 27,9%, 74 homes.

2. Edat:

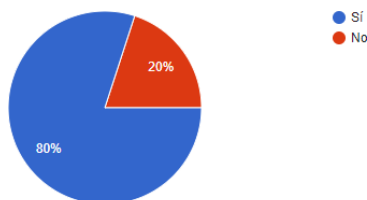
265 respuestas



Pel que fa l'edat d'aquests enquestats, la majoria és d'entre 16 i 25 anys (el 42,3% que equival a 112 persones), a aquesta franja d'edat la segueix la de més de 35 anys amb un 40,8% (108 persones). I després venen els menors de 16 anys amb un 10,2%, 27 nens, i entre 26 i 35 anys hi ha 18 persones (un 6,2%).

3. Practiques algun tipus d'activitat física? (En cas de NO practicar-ne passa a la pregunta 6.)

265 respuestas



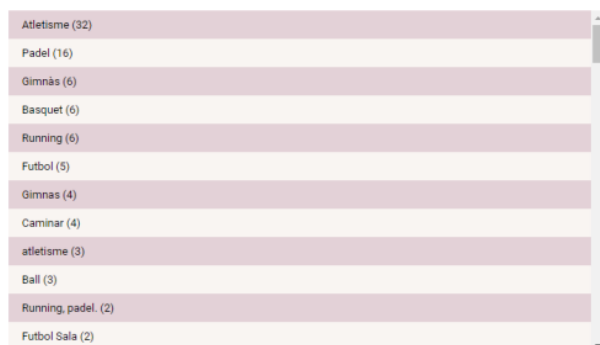
El 80%, que són 212 individus, sí practiquen activitat física, i el 20% (53) restant no en practiquen.

Aquesta dada és molt significativa i ens permet comprovar com l'activitat física forma part del temps de lleure de la població.

L'activitat física/*Fitness* és a l'abast de tothom i ha esdevingut un hàbit de la nostra societat.

4. Quina?

203 respuestas



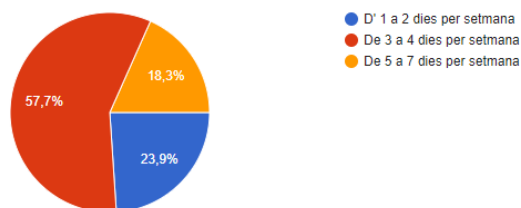
I a continuació us deixo el llistat d'activitats que realitzen els enquestats i el nombre de persones que fa cada activitat o esport.

Atletisme: 45	<i>Aquagym</i> : 4	<i>Hapkido</i> :1
Padel:37	<i>Spinning</i> : 3	Natació sincronitzada:1
<i>Running</i> : 34	Tonificació:3	Handbol:1
Gimnàs: 25	Ball: 3	Halterofília:1
<i>Trekking</i> : 16	Patinatge:3	Rugbi:1
Basquet: 14	<i>Twirling</i> : 2	<i>Muay thai</i> :1
Futbol: 12	G. artística: 2	<i>Kick boxing</i> :1
Ciclisme:8	Duatló:1	Rem:1
Pilates: 4	Triatló:1	Cardio:1
loga:4	Sextatló:1	Tennis:1
Natació:4	Calistenia:1	Hoquei:1
<i>Aeròbic</i> : 4	Zumba:1	

De les 35 activitats/esports que han escrit com a respostes els enquestats, 16 activitats pertanyen al *fitness*. Per tant de les 212 persones que practiquen activitat física 106 realitzen alguna modalitat del *fitness*, que això equival a un 50% de la gent que practica exercici físic. Aquestes dades són molt importants, ja que, que hi hagi un 50% d'individus que practiquin alguna activitat englobada pel *fitness* és un nombre molt elevat.

5. Amb quina freqüència?

213 respuestas

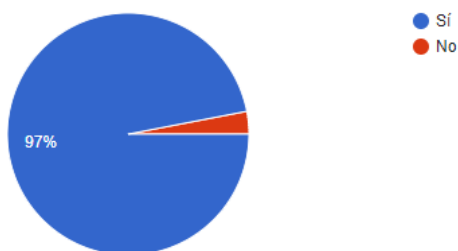


entre 1 i 2 dies per setmana i el 18,3% (39 persones) restant ho fan de 5 a 7 dies a la setmana.

El més comú és practicar aquesta l'activitat física entre 3 i 4 dies per setmana, ja que és el que han dit el 57,7%, 123 practicants. I 51 persones (23,9%) realitzen l'activitat

6. Has escoltat algun cop el concepte "fitness"?

265 respuestas



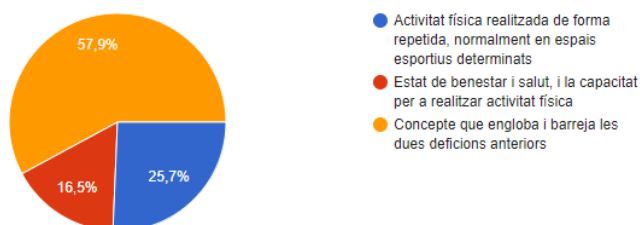
em sembla molt estrany que hi hagi aquest petit grup de població que no hagi escoltat mai aquest terme, ja que actualment el *fitness* és conegut arreu del món degut a que es parla d'aquest per tots els mitjans i apareix en molt llocs.

El 97% (257 persones) sí havien escoltat alguna vegada el concepte de "*fitness*", i el restant 3% (8 persones) no l'havien escoltat.

Encara que un 3% és molt poc,

7. Com definiries "fitness"?

261 respuestas



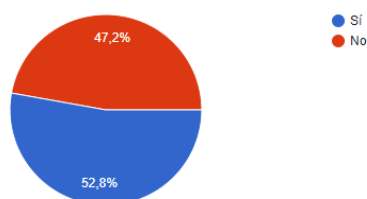
les dues altres definicions (151 persones, el 57.9%). Per a un 16,5% o 43 persones, *fitness* és l'estat de benestar i salut. I per al 25,7% (67) és l'activitat física realitzada de forma repetida.

La majoria de les respostes han sigut que la definició, per a ells, de "*fitness*" és la que engloba

Per la qual cosa la majoria dels enquestats han contestat correctament la pregunta. Perquè la definició d'aquest concepte més concreta i certa és la d'activitat física realitzada de forma repetida i també l'estat de benestar i salut, i la capacitat per a realitzar aquesta activitat física.

8. Practiques el "fitness"? (En cas de NO practicar-ne passa a la pregunta 12.)

265 respuestas

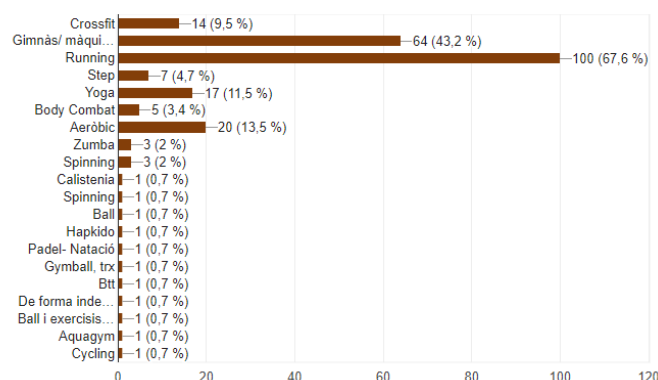


El 52,8% (140 persones) han contestat que sí realitzen *fitness* i els altres 125 o 47,2% han contestat que no en realitzen.

En aquesta pregunta me n'adono de que un grup de gent no sap ben bé que és aquest terme, i si l'activitat que ells practiquen es considera *fitness* o no. Perquè observant la pregunta "4" em vaig adonar de que 106 persones realitzaven alguna modalitat pertanyent al *fitness*, i en aquesta ha hagut 140 persones que han respost que sí ho practiquen. I suposo que aquesta variació de gent serà perquè hi ha persones que encara no tenen assolit aquest concepte, i es pensen que sí el practiquen però en realitat no és *fitness*.

9. Quina/es modalitats practiques?

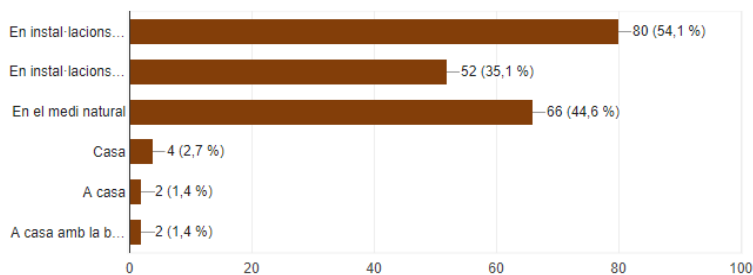
148 respuestas



De les persones que practiquen *fitness* el 67,6% practiquen *running*, una de les modalitats més populars. La segona més practicada, amb un 43,2% és el gimnàs o fer màquines, després ja venen modalitats com l'aeròbic, el ioga, el *crossfit*, el *step*...

10. On ho practiques?

148 respuestas

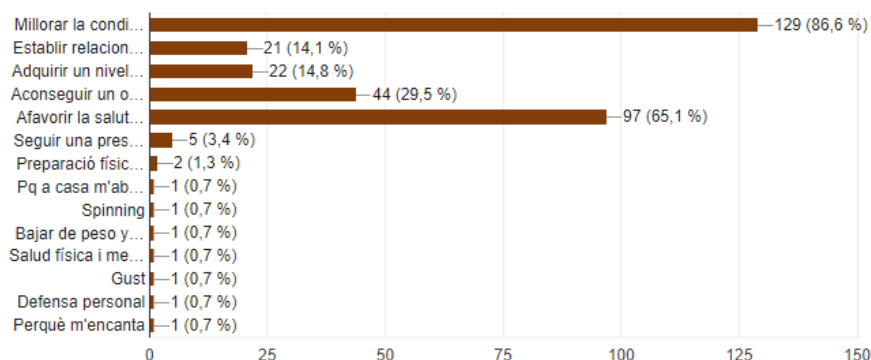


La majoria de les respostes és que practiquen l'activitat en instal·lacions *indoor* o gimnasos, un 54,1%. Després el 44,6% ho practiquen en el medi

natural i el 35,1% a instal·lacions a l'aire lliure. I 8 persones han contestat que ho realitzen al seu habitatge.

11. Amb quin objectiu fas aquestes activitats?

149 respuestas



Aquesta pregunta és una de les que més m'interessen, ja que, està relacionada amb la meua hipòtesi. Una gran part de les respostes, el 86,6% amb 129 vots, ha sigut que l'objectiu de realitzar les activitats que fan és millorar la seva condició física/salut. I el 65,1% han dit que la finalitat és afavorir la salut mental, és a dir, també els hi interessa molt el que provoca a nivell psíquic i no només físic. Però, després, el 29,5% han contestat que l'objectiu és estètic.

Els enquestats m'han deixat altres respostes, a part de les opcions que jo els hi havia donat, com per preparació física per passar unes proves, per defensa personal, salut física i mental, per baixar de pes, per entreteniment...

A continuació us deixo una mostra de les modalitats del *fitness* més conegudes i les menys populars:

Running: 95,8%

Aeròbic: 92,7%

Zumba: 92%

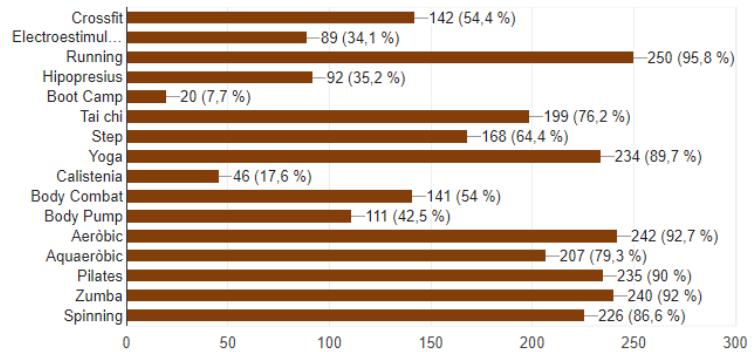
Electroestimulació: 34,1%

Calistenia: 17,6%

Boot camp: 7,7%

12. Quines d'aquestes modalitats coneixes?

261 respuestas



Penso que aquesta diferència entre les més conegudes i les menys és degut al temps que porten cada una practicant-se al nostre país, és a dir, les que es practiquen aquí des de va més anys són mes conegudes que no les que ens han arribat d'altres països fa menys temps.

4.2. ENTREVISTA

El dur treball de preparació física, a més del propi reconeixement personal, també pot adquirir la seva recompensa amb la participació en competicions.

La *Internacional Federation of Bodybuilding*, o també conegut en espanyol com "Fisicoculturisme", es va establir al 1946 per a competicions de culturisme per a homes. Això va començar com a esport masculí però les dones van començar a competir en la IFBB, que és la Federació Internacional de Fisicoculturisme i Fitness, al nivell professional des del 1980.

Al ser un aspecte que em va cridar molt l'atenció vaig decidir informar-me sobre això però d'una forma diferent, a través d'una persona que hagi format part d'aquestes competicions i ho hagi viscut des de dins. Per això, com a segona part d'aquesta investigació pel meu treball, he realitzat una entrevista sobre aquest tema, he fet una sèrie de qüestions a una noia que ha passat per una dura preparació física per a una competició fitness.

ENTREVISTA A UNA COMPETIDORA DE FITNESS (dia 13/09/2017)

1. Com et dius?

Cristina Roig Vaz

2. Quants anys tens?

Tinc 20 anys sóc del 1996.

3. Com et vas animar a introduir-te en aquest món del fitness i la competició?

Jo havia fet ball tota la vida. Mai m'havien cridat l'atenció les peses. Però el meu novio tenia un petit gimnàs al garatge de casa seva i al novembre del 2014 vaig començar a fer exercici allà amb ell, però res en serio. I tots els del meu grup d'amics



41. La Cristina competint

també anaven al gimnàs i es preparaven per futures competicions, i em deien que ho fes amb ells. I al final em van convèncer, vaig pensar de provar-ho i llavors a l'abril del 2016 em vaig apuntar al gimnàs del meu poble i dos mesos mes tard vaig participar en una competició.

4. Quantes vegades has competit?

Jo només he competit un dia, que va ser al juny del 2016 i va ser en la segona temporada al trofeu ciutat d'Hospitalet. Però jo ja sabia que no tornaria a competir més.

5. En quina categoria competeixes?

Bikini fitness junior.

6. Quan vas començar?

Vaig començar en el món del gimnàs al novembre del 2014, però a l'Abril del 2016 em vaig apuntar a un gimnàs amb l'objectiu de competir.

7. On entrenes?

Fins ara he entrenat en un gimnàs al meu poble però ara tornaré a entrenar al petit gimnàs del garatge del meu novio.

8. Quants dies entrenes?

Actualment entreno 3 dies per setmana, però en el període anterior a la competició entrenava 5 dies per setmana.

9. Quantes hores entrenes?

Durant el període de la competició 2 hores mínim per dia.

10. Creus que influeix únicament l'entrenament?

No, l'entrenament no es ni la meitat del que s'ha de fer per aconseguir el teu objectiu. El que més influeix i que personalment és el que més m'ha costat és la dieta.

11. Com funcionen els entrenaments i les dietes pel que fa el període precompetitiu?

Pel que fa l'entrenament hi ha 2 etapes, la de volum per tindre múscul, és un més s'entrena, i després definició, on degut a la dieta no pots entrenar tant ja que no tens energia i estàs deshidratat. I els començava amb cardio en dejú, feia l'entrenament que toqués ja sigui amb pes o sense i al acabar una altre vegada cardio.

I relacionat amb l'entrenament va la dieta, on també hi ha 2 etapes, primer la de volum on menges sobretot carbohidrats i després definició, que es baixa molt els carbohidrats i menges molta verdura i proteïnes, però es menja molt menys i pots veure molta menys aigua.

Durant el període anterior a la competició hi ha simulacres on els primer tres dies menges zero carbohidrats, poca verdura i molta aigua, després d'aquests tres només veus 2 gots d'aigua al dia, arròs i pollastre, en aquests tres dies dos àpats menges molt sucre, com mermelada, dàtils... A part de tot això també prenem suplementes(pastilles).

12. Són dures les competicions i les seves preparacions prèvies?

Molt, per a mi el període precompetitiu va ser molt dur sobretot per la dieta. El dia de la competició és molt *guay* i t'ho passes molt bé, però també és dur perquè no beus gens d'aigua i mentre estàs a l'escenari t'entren rampes als músculs.

13. En que et va influir la competició, la precompetició i el postcompetitiu?

Jo vaig notar molts canvis sobretot pel que fa l'estat anímic, encara que potser no ho sembli afecta molt al teu humor el fet d'entrenar tant i no menjar ni beure casi res, jo estava de molt mal humor i tot m'afectava molt. Encara que vaig tindre la sort que el meu grup d'amics i el meu novio ho estaven fent igual que jo, i això m'ajudava, em recolzaven molt. També va variar molt el meu pes corporal, ja que quan vaig començar al gimnàs pesava uns 55kg i a la temporada de volum, que es puja de pes,

vaig arribar casi als 60kg i vaig competir pesant 47 kg. I després de competir, per l'efecte rebot, vaig guanyar 7 kg en una setmana.

El temps després de la competició també va ser dur, em va costar molt tornar a la normalitat, sobretot a l'hora de menjar que menjava molt i em marejava i em notava malament. I també vaig tindre el problema que durant un temps no em venia la regla, i va trigar varis mesos en que em tornar a venir regular.

14. Creus que el fet de competir compensa tot el sacrifici fet durant els anteriors mesos?

Crec que es massa sacrifici tants mesos d'esforç per després sortir 20 o 30 minuts que va durar la competició i una copa. Si et dediquessis de veritat a això potser si val la pena, però has d'estar per això les 24 hores del dia i jo com estudio no em puc permetre aquest estil de vida.

15. Com es classifiquen les categories de competicions?

Pel que fan les competicions femenines hi ha 3 categories, les bikini fitness, les *bodyfitness* i les culturistes. En aquestes tres categories les diverses noies es classifiquen segons l'edat en junior(fins els 23 anys), sèniors o més grans. I depenent de si hi ha moltes participants o poques, es poden subdividir més segons la mida o alçada.

A la categoria bikini, que és a la que jo vaig participar, conta molt la bellesa, la cara i l'actitud a l'hora d'estar a l'escenari, no només influeix un cos definit.

I pel que fan les competicions masculines hi ha els *mens phisic*, que es caracteritzen per portar el banyador llarg com un pantaló, els *mens short*, que és una barreja amb els culturistes però porten el banyador més petit que els de *mens phisic*, i els culturistes o *bodybuilders*.



42. La Cristina (bikini blau) amb 3 amics que també competien

16. Que es realitza en una competició? Com es realitza?

A les competicions hi ha un jurat, normalment format per tres jutges, i a part un “*speaker*” que és el que va dient que han de fer els/les participants. I la posada en escena és en un escenari.

En el meu cas, les bikini, sortim primer totes les competidores a l'escenari en fila i el “*speaker*” ens va dient a totes la postura que hem de realitzar, per exemple la frontal, d'esquenes, lateral... Seguidament ens faran anar cap a la part posterior de l'escenari i ens van fent sortir endavant en grupets de quatre o cinc i ens fan fer el mateix que anteriorment. Mentrestant tot això hi ha música tota l'estona. I per acabar la posada en escena ens fan sortir d'una en una i fem el que es diu la “*T*” ja que es la forma que fem a l'espai realitzant com una passarel·la de models. Que aquesta part es lliure i cadascuna fa les postures o moviments que vol i s'ha preparat.



43. Les noies quan les fan realitzar els moviments a l'escenari

17. Quins requisits se us donen per competir?

Bàsicament no posen cap requisit, no et diuen que has de portar o el que no, però si que per poder guanyar o puntuar alt convé anar d'una forma determinada. En quant a la vestimenta el més usual és anar amb un bikini cridaner, amb pedretes, brillants i colors vistosos, i la calça sol ser molt petita com "brasilenya" que te la solen fer a mida que costa uns 300 euros. Les sabates són uns talons transparents que poden costar 80 euros. I com també conta molt la bellesa ens solem posar dos capes de tint més una capa per sobre de vaselina per estar molt morenes i brillants, i a part molt ben maquillades i pentinades. I també ens posem joies brillants.



44. La Cristina fent una de les figures requerides

5. CONCLUSIONS



Després d'haver acabat la recerca d'informació i investigació pel treball, puc dir si he assolit o no els meus objectius, i afirmar o negar la meva hipòtesi plantejada.

Pel que fan els objectius que m'havia plantejat al inici del meu treball:

- *Introduir-me en el món de l'esport-salut i del fitness.* L'he pogut assolir sense cap mena de dificultat, ja que, són uns temes bastant coneguts i he pogut trobar molta informació en webs, articles i llibres. També m'ha ajudat la Cristina amb l'entrevista a saber-ne més sobre aquest tema.
- *Tenir coneixement sobre l'evolució del temps de lleure.* Vaig trobar varies webs i articles amb molta informació sobre el temps de lleure, que em van semblar molt interessants i em van servir per a molt.
- *Conèixer les principals modalitats del fitness i aprofundir en aquelles més noves i més practicades.* Aquest objectiu té dos parts, la primera si que la he assolit ja que he fet una petita recerca i síntesi de moltes de les modalitats del fitness, encara que no he pogut de totes ja que hi ha moltes. I la segona part no la he pogut realitzar, és a dir, no he pogut aprofundir més en aquelles modalitats més practicades i noves, degut a la falta de temps i a que el treball ja tenia una extensió considerable. Encara que m'hagués agradat poder investigar i saber-ne més sobre alguna modalitat en especial.
- *Investigar sobre l'influència del fitness a les xarxes socials.* Pel que fa aquest objectiu és un dels que més m'ha agradat poder realitzar perquè he trobat molta informació interessant sobre el fitness a les xarxes socials. He trobat unes notícies molt interessants sobre la vida real de les persones fitness darrere de les xarxes socials.

- *Conèixer els models d'instal·lacions on es practica fitness.* He fet una recerca sobre els diferents espais esportius que hi ha i la seva evolució.
- *Realitzar un estudi sociològic dels practicants de fitness.* De les enquestes contestades per molta gent he pogut extraure informació i veure el perfil dels practicants de *fitness*, el seu sexe, l'edat, l'activitat que realitzen, els dies que hi dediquen, on ho practiquen...

Gràcies a les enquestes respostes he pogut extraure informacions importants, com que hi ha un 80% de la població realitza activitat física en el seu temps de lleure. Ens demostra com una gran part de la població no es sedentària, que ha esdevingut un hàbit de la nostra societat i que practicar-ho està a l'abast de tothom.

I d'aquest 80% un 50% de la variació d'exercici que es fa, correspon a alguna modalitat del *fitness*.

També m'he adonat de que no tota la gent té assolit el concepte de *fitness* i per tant no saben si l'activitat física que realitzen és alguna de les modalitats que inclou el *fitness* o no.

Al haver realitzat ja la recerca d'informació i el marc pràctic podem confirmar o negar la hipòtesi que havia plantejat:

- *La majoria de practicants de fitness persegueixen un objectiu estètic, deixant en segon terme l'objectiu salut.*

Segons les enquestes que he realitzat al meu marc pràctic puc negar i desmentir aquesta hipòtesi plantejada. Això és degut a que les respostes a la pregunta de quin era l'objectiu pel qual feien l'activitat, han sigut contraries a l'objectiu que havia dit a la meva hipòtesi. Jo pensava que la majoria dels practicants realitzaven *fitness* amb una finalitat estètica per davant d'un objectiu psíquic o per salut. Però ho he desmentit al veure que un 86,6% dels individus ho realitzen per millores en la seva condició física i un 65,1% per afavorir la seva salut. I en aquestes votacions ha quedat en un tercer lloc (amb un 29,5%) aconseguir un objectiu estètic.

Però pel contrari, segons el marc teòric, la majoria d'informació que he trobat i llegit feia referència a que la gran majoria de la població practicant de *fitness* tenia una finalitat estètic i de físic.

Aquí conclou el meu treball de recerca, aquí finalitza una feina d'aproximadament 8 mesos que penso que cal valorar. No us diré que hagi estat senzill, han estat molts els moments que m'he hagut d'aturar i ressituar la recerca. La gran quantitat d'informació existent m'ha conduït, a vegades, a no saber per on tirar però malgrat tot, considero que el resultat final ha estat satisfactori.

He après moltíssimes coses i les he gaudit minut a minut. Com us vaig comentar a l'inici del treball l'esport és el meu estil de vida i quan treballes en allò que t'agrada el camí es fa més planer.

6. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

- https://books.google.es/books?id=_ehXzkJzpQIC&lpq=PT370&dq=definici%C3%B3%20de%20fitness%20segons%20'OMS&hl=ca&pg=PT370#v=onepage&q=definici%C3%B3%20de%20fitness%20segons%20'OMS&f=false (20/7/17)
- <http://www.nuevamujer.com/mujeres/salud/todos/fitness-moda-o-conciencia/2017-01-31/210717.html>(20/7/17)
- <https://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/que-es-fitness/>(09/06/2017)
- <https://www.fitnessrevolucionario.com/2011/08/13/que-significa-fitness/>(29/06/2017)
- <http://jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut/el-culte-al-cos/>(04/08/2017)
- <http://librepensador.uexternado.edu.co/los-jovenes-y-el-fitness-moda-o-mas-conciencia/>(21/07/17)
- <https://www.entrenamientonatural.com/la-historia-del-fitness/>(12/06/17)
- <http://www.migarcia-fitness.com/categorias-bodybuilding/>(03/08/2017)
- <https://www.dir.cat/es>(15/06/2017)
- http://www.educaciofisica.com/novestendencias_centresavantguarda_isidresistare_maiq2008.pdf(02/07/2017)
- <https://prezi.com/2apbzfj3dynv/el-crossfit-i-les-noves-tendencies-en-fitness/>(26/06/2017)
- <http://holmesplace.es/ct/preparat-per-a-les-noves-tendencies-del-2015-a3182.html#sthash.0QsG5KW.r.dpbs>(31/07/2017)
- <http://www.fucsia.co/belleza-y-salud/articulo/tendencias-de-fitness-y-ejercicio-2017/70428>(31/07/2017)
- <http://www.opensportlife.es/hablemos-de-fitness/>(31/07/2017)
- <http://www.infobae.com/2013/09/16/1509295-las-cinco-disciplinas-del-fitness-que-son-furor/>(31/07/2017)
- <http://altorendimiento.com/clasificacion-de-las-actividades-dirigidas-en-los-centros-de-fitness/>(05/09/2017)
- <https://prezi.com/2apbzfj3dynv/el-crossfit-i-les-noves-tendencies-en-fitness/> (26/06/17)
- <http://www.lavanguardia.com/muyfan/mi-vida-es-asi/20170807/43412587181/sara-puhto-instagram-realidad.html>(25/09/2017)
- http://www.playgroundmag.net/life/Anuncia-esclava-fitness-seguidores-Instagram_0_2049994996.html(25/09/2017)
- <http://www.wikideporte.com/wiki/Fitness>(09/06/2017)
- <https://sites.google.com/site/gutierrezjuliofernandezfernando/caracteristicas-del-fitness>(09/06/17)

FITNESS: SALUT O MODA?

<http://librepensador.uexternado.edu.co/los-jovenes-y-el-fitness-moda-o-mas-conciencia/>(03/08/2017)

Revista Apunts, Educació física i esport:

Del gimnàs al lleure-salut. Centres de Fitness, Fitness Center & Wellness, Spa, Balnearis, Centres de Talassoteràpia, Curhotel. (20/05/2017)

Salut, forma física, estètica, benestar? Que porta l'usuari al gimnàs? (21/05/2017)