



Paraules clau

tècniques de relaxació, natació, psicologia, lesions, retirada esportiva

Efectes de l'aprenentatge de tècniques de relaxació en la pràctica de natació no competitiva*

Mònica Pintanel Bassets

Doctora en Psicologia. Mestra en Psicologia de l'activitat física i l'esport
Professora Facultat de Psicologia UAB

Abstract

In general, people who learn to relax obtain obvious benefits in all areas of their lives. This study will try to show if this learning also has effects in the field of physical activity and sport and, to be more exact, in the practice of non-competitive swimming. We have carried out one single case where we taught a series of psychological techniques of relaxation and body consciousness, and we have evaluated in what way its application in a sporting context has been affected. The results show differences at two moments: a) before knowing the relaxation techniques and b) after applying them. So, before applying them, the subject trained in a more competitive way, forcing himself beyond the limit, and maintained an attitude focused on the results. On the other hand, after applying them, he swims noticing more the body sensations, takes pleasure from the process and distinguishes which are the muscles involved in the sporting movement and which not. The conclusions show that the practice of relaxation can also help in areas such as the prevention of injuries and advice in the period of sporting retirement.

Resum

En general, les persones que aprenen a relaxar-se obtenen uns beneficis clars en totes les àrees de la seva vida. L'estudi present pretén comprovar si aquest aprenentatge també té efectes en el camp de l'activitat física i l'esport i, concretament, en la pràctica de natació no competitiva. S'ha dut a terme una intervenció de cas únic, on s'ensenyava un paquet de tècniques psicològiques de relaxació i conscienciació corporal i s'ha avaluat de quina manera l'aplicació d'aquestes tècniques ha afectat el context esportiu. Els resultats mostren diferències en dos moments: a) *abans de conèixer les tècniques de relaxació* i b) *després d'aplicar-les*. Així, *abans d'aplicar-les*, el subjecte entrenava d'una manera més competitiva, esforçant-se més enllà del que podia i mantenia una actitud centrada en els resultats. En canvi, *després d'aplicar-les*, quan neda s'adona més de les sensacions del cos, gaudeix del procés i distingeix quina és la musculatura implicada en el gest esportiu i quina no. Les conclusions assenyalen que la pràctica de relaxació també pot ajudar en àrees com la *prevenció de lesions* i l'assessorament en el període de la *retirada esportiva*.

Introducció

L'experiència de deu anys ensenyant tècniques de relaxació i conscienciació corporal mostra que les persones que aprenen a relaxar-se obtenen uns beneficis clars en totes les àrees de la seva vida personal (Pintanel et al. 1992; Pintanel et al. 1994; Pintanel,

* Una primera versió d'aquest treball va ser presentat com a cartell a les XVI Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport. Barcelona, novembre de 1999.

Taula 1.

Registre d'observació utilitzat per anotar els aspectes conductuals, emocionals i cognitius que anaven canviant al llarg de les sessions de relaxació i conscienciació corporal.

| Data | Núm. Sessió | Canvi Conductual | Canvi Emocional | Canvi Cognitiu |
|------|-------------|------------------|-----------------|----------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

1999). En un context més específic, Roura (1999) exposa que l'ús de la respiració i la relaxació, com a continguts de programes d'activitat física, ajuden a prendre consciència i coneixement del propi cos, i això suposa que la pràctica d'un esport es realitza de forma més conscient i se'n pugui gaudir més. Segons la mateixa autora, el treball amb la relaxació és adequat per notar les sensacions del to muscular, per conscienciar-se del moviment i del propi cos. En aquesta mateixa línia, Payne (1998) comenta que es pot considerar la pràctica d'exercici físic com a una eina per reduir la tensió física i mental, per obtenir sensació de benestar i per reduir la fatiga, l'agressió, la depressió o l'insomni. També en el camp de l'esport, Hewitt (1986) diu que l'aplicació dels principis de la "relaxació en acció" (relaxació destinada a disminuir estats d'activació elevats durant l'entrenament o la competició) millora l'execució en qualsevol esport, joc o esdeveniment físic. Així, l'atleta que ha après a relaxar-se abans de portar a terme un gran esforç, o que, fins i tot, mostra cert grau de relaxació durant l'execució d'aquest, aprèn a evitar tota tensió muscular innecessària en aquell gest esportiu, i mostra un espectacle més coordinat, equilibrat i harmoniós. En aquest sentit, sembla que l'aprenentatge de tècniques de relaxació pot tenir una incidència clara en la pràctica de diferents esports i activitats físiques. A nivell psicològic, aquestes tècniques fan modificar les actituds, aconsegueixen que l'esportista valori més els seus moments de satisfacció personal, millori la seva seguretat i autoconfiança i, en general, aprengui a motivar-se més pel mateix procés de participació en l'esport, que no pas pels resultats.

D'aquesta manera, seguint el marc conceptual descrit, l'estudi present és el resultat de la sistematització d'una experiència pràctica que es va dur a terme amb una dona esportista *amateur*, que actualment practica natació a nivell no competitiu. El punt de partida va ser entrenar aquesta dona en la pràctica de tècniques de relaxació, per tal que disminuís les seves tensions generals, tant físiques com psicològiques. Es pretenia que ella apliqués l'experiència d'aquestes tècniques en totes les àrees de la seva vida diària. En un segon moment, i com a resultat d'una entrevista en profunditat, es va veure que ella havia transferit els coneixements i les experiències de la relaxació a diferents situacions de la seva vida quotidiana i, concretament, a l'àmbit de l'esport i l'activitat física. Així, els resultats que es presenten recullen els aspectes físics, emocionals i cognitius que ella va canviar a nivell general i, també, a nivell esportiu, després de practicar les tècniques de relaxació.

Mètode

Subjectes

Es presenta un estudi de cas únic on va participar una dona de 22 anys, estudiant universitària de la llicenciatura d'econòmiques de la Universitat Autònoma de Barcelona. Actualment practica natació, tennis taula i esquí (a la temporada d'hivern) a un nivell no competitiu. Quant a la seva història esportiva, cal ressaltar que va iniciar-se en la pràctica de l'esport a la infantesa. A nivell competitiu va practicar bàdminton i basquetbol, i a nivell *amateur* va participar en patinatge sobre rodes, natació, tennis, tennis taula, esquí, i bicicleta. En el moment de ser seleccionada per a

la investigació no tenia experiència en tècniques de relaxació i conscienciació corporal.

Instruments

Es van utilitzar dos tipus d'instruments:

- Registre d'observació d'aspectes conductuals, emocionals i cognitius, registrats de forma periòdica durant les sessions d'aprenentatge de tècniques de relaxació i que feien referència a actituds generals de la vida quotidiana del subjecte. Com s'observa a la Taula 1, en el registre s'annotava la data d'avaluació, el nombre de sessió, i les observacions realitzades per l'experimentador i el subjecte. A posteriori, la informació recopilada era classificada per l'experimentador en les tres categories de canvis: conductuals, emocionals i/o cognitius (un per columna).
- Autoinforme: entrevista personal. Aquesta entrevista constava de 5 preguntes obertes que donaven informació de la manera com els canvis d'actitud produïts en la seva vida personal, després d'aprendre la relaxació, també havien influït en la seva forma de practicar la natació.

Procediment

Per portar a terme la intervenció es va realitzar un estudi longitudinal del subjecte al llarg de 9 mesos. En el moment d'iniciar la investigació, el subjecte no executava cap esport a nivell competitiu, però sí que practicava natació pel seu compte. Des del mes d'octubre del 98 fins al juny del 99 va realitzar l'aprenentatge i l'aplicació de tècniques de relaxació i de conscienciació corporal, a raó d'una sessió setmanal de dues hores de durada. Aquestes sessions d'intervenció eren dirigides per una psicòloga, i aglutinaven el paquet de tècniques següents:

- *Tècnica de respiració.* S'ensenyaven 10 respiracions profundes a nivell abdominal, on l'expiració compregués el doble de temps que la inspiració. L'objectiu era aconseguir que el subjecte esdevingués conscient de la pròpia respiració.

- **Tècnica de conscienciació corporal.** Consistia a notar els contactes del cos amb el terra i identificar les diferents zones corporals on s'acumulen les tensions. A més a més, es va treballar amb la conscienciació de tots els sentits (vista, oïda, tacte, olfacte, sensacions cinètiques).
- **Tècnica de relaxació profunda guiada** (relaxació tipus *Schultz*). El subjecte rebia unes instruccions de relaxació durant vint minuts, i després restava descansant profundament durant vint minuts més. Aquesta tècnica l'aprenia en diferents posicions del cos: estirada, asseguda i dempeus.
- **Tècnica de visualització.** Consistia a imaginar totes les zones del cos relaxades, o bé un paisatge en el qual es pogués sentir a gust i descansada.
- **Tècnica de pensaments positius.** El subjecte aprenia a incorporar al seu repertori cognitiu, frases del tipus "em sento a gust amb mi mateixa", "estic tranquil·la", "tot anirà bé". Aquests pensaments positius anaven acompanyats de la consciència de la respiració.

Amb l'aprenentatge d'aquestes tècniques es pretenia que el subjecte modifiqués les seves actituds generals i disminuís les seves tensions físiques i mentals en la seva vida quotidiana. De forma periòdica, es van anar registrant els canvis cognitius, conductuals i emocionals produïts *durant la sessió de relaxació* en el registre d'observació, i també s'anotaven els canvis que el subjecte hagués notat durant la setmana (vegeu la *Taula 1*). En finalitzar el període d'aprenentatge de 9 mesos, es va realitzar una entrevista personal per conèixer si aquests canvis d'actitud produïts en el subjecte, es podien extrapolar a la seva participació en la natació (practicada de forma no competitiva).

Resultats

En un primer apartat s'exposen els canvis generals observats al llarg dels 9 mesos d'aprenentatge de les tècniques de relaxació i conscienciació corporal i, en un segon apartat, s'expliquen les diferències en la forma de practicar la natació, abans i després d'aprendre les tècniques de relaxació.

Canvis d'actitud generals observats al llarg de les sessions

Mitjançant el registre d'observació (vegeu Taula 1), es van anar recollint els canvis conductuals, emocionals i cognitius produïts al llarg de les sessions de relaxació i conscienciació corporal. A la Taula 2 es poden veure resumits aquests canvis en tres àrees específiques: conductual, emocional i cognitiva. En primer lloc, els canvis produïts en l'àrea conductual engloben aspectes d'experimentació del cos (tant físicament com sensorialment), de reconeixement de zones musculars que abans no es tenien en compte i de consciència del propi ritme personal. En l'àrea emocional, hi va haver una millora de l'estat d'ànim general, de l'autoconfiança i l'autoestima i més satisfacció per la imatge corporal personal. En darrer lloc, en l'àrea cognitiva van canviar alguns valors i creences i, d'altra banda, alguna funció psicològica bàsica com ara l'atenció, la concentració i la percepció del temps. Com a resum, destacarem la

importància que el subjecte fes conscients diferents parts del seu cos que abans no tenia presents, que aprengué a expressar amb més espontaneïtat les seves emocions i pensaments i que incorporés en la seva vida diària els descansos i "l'acte de parar" i estar atenta a la respiració.

Diferències en la forma de practicar la natació, abans i després d'aprendre tècniques de relaxació i conscienciació corporal

Centrant-nos en els canvis produïts en l'àrea esportiva, sembla que l'aprenentatge de tècniques de relaxació va tenir efectes positius en la forma de practicar la natació. Segons manifesta la subjecte en l'entrevista, la forma de nedar abans i després de conèixer les tècniques, va canviar substancialment. Aquestes diferències les veiem reflectides en els resultats en tres blocs: 1) canvis físics i conductuals en la pràctica de la natació; 2) canvis emocionals en la

Taula 2.

Canvis d'actitud generals del subjecte, produïts al llarg de les sessions d'aprenentatge de les tècniques de relaxació i conscienciació corporal. Els canvis es van donar en tres àrees específiques: conductual, emocional i cognitiva.

| Àrees Específiques | Canvis actitudinals produïts al llarg de les sessions |
|--------------------|--|
| Conductual | <ul style="list-style-type: none"> • Practicar la relaxació muscular i conèixer la diferència entre tensió i relaxació. • Experimentar els moviments articulars. • Adoptar un ritme personal propi en realitzar les coses (estudi, treball, descans, esport). • Experimentar sensorialment tot el cos (sobretot tacte, sensacions cinètiques, olor i oïda). • Millorar el ritme i la coordinació. |
| Emocional | <ul style="list-style-type: none"> • Millorar l'estat d'ànim general. • Sentir-se satisfet amb la imatge corporal pròpia. • Millorar l'autoconfiança. • Augmentar l'autoestima, tenir més optimisme i seguretat. |
| Cognitiva | <ul style="list-style-type: none"> • Millorar la capacitat d'atenció i concentració. • Ser conscient de la respiració. • Modificar la percepció del temps i l'orientació espacio-temporal. • Augmentar la capacitat creativa. • Escoltar més el cos i fer descansos. • Pensar en els beneficis de la relaxació. • Conèixer més les capacitats i limitacions d'un mateix. |

Taula 3.

Canvis físics i conductuals en la pràctica de la natació influïts per l'aprenentatge de tècniques de relaxació.

| Abans de practicar relaxació | Després de practicar relaxació |
|---|--|
| Rigidesa muscular/tensió | → Flexibilitat muscular/relaxació |
| ¡Esforçar-se al límit! | → Nedar seguint el propi ritme esforçar-me fins on puc! |
| Començar l'exercici sense escalfar | → Fer estiraments i escalfaments abans de començar a nedar |
| Tensar zones no implicades en el gest esportiu (implicació muscular àmplia) | → Relaxar zones tenses no implicades en el gest esportiu (eliminació de tensió muscular innecessària) |
| Programa d'intensitat elevada | → Programa d'intensitat moderada |
| No ser conscient de la respiració | → Ser conscient de la respiració |
| No percebre el pes corporal | → Notar el propi pes corporal |
| No tenir percepció de les tensions no implicades en el gest esportiu | → Auto-percepció de les zones implicades en el gest esportiu i notar les sensacions del cos en contacte amb l'aigua. |

pràctica de la natació; i 3) canvis cognitius en la pràctica de la natació.

Com s'observa a la *Taula 3*, els canvis físics i conductuals incideixen, en conjunt, en la pràctica de la natació de forma menys competitiva i exigent. Això es veu en el fet que "s'esforça fins on pot físicament" (i no per demanda d'uns resultats competitius), segueix un programa d'intensitat moderada, percep i diferencia les zones musculars rígides i les relaxades (tant les zones implicades en el gest esportiu com les que no), i pren més consciència del cos, tot notant el contacte d'aquest amb l'aigua i fent estiraments i escalfaments musculars. En conjunt, els resultats indiquen que ha pres més consciència del propi cos i dels gestos esportius implicats en la natació.

Quant als canvis emocionals (vegeu *Taula 4*), els sentiments globals que ha adquirit són els de gaudir més fent exercici (abans s'ho prenia com una obligació), sentir satisfacció i millorar l'autoestima i, prendre's la pràctica de la natació amb un sentit més lúdic.

A la *Taula 5* s'observa com la subjecte ha après a elaborar cognicions i pensaments

de forma més realista, i d'altra banda positivitza les situacions i té una mentalitat més àmplia. Un aspecte important és que ha disminuït la forma de comparar-se amb el rendiment d'altres esportistes o nedadors, ja que ara posa més atenció en la seva pròpia execució (pensem que quan es competeix, una condició inherent a la competició és comparar-se amb els resultats dels contrincants o adversaris, amb la conseqüent tensió que això comporta); d'altra banda, se centra més a escoltar el seu cos, a fer descansos, i a valorar més els beneficis de la pràctica esportiva.

Discussió i conclusions

Quant als efectes de la *pràctica de tècniques de relaxació i de conscienciació corporal* en la pràctica de la natació, aquests s'han produït en tres àrees específiques (conductual, emocional i cognitiva) i han suposat canvis importants en la forma de practicar l'esport: es realitza natació amb un sentit més lúdic, de diversió i de gaudi personal (contraposat a les exigències de la

competició); s'ha augmentat la consciència corporal, i es reconeixen les tensions i les zones relaxades (contraposat als sobre-esforços i al fet d'"arribar al límit" competitius). En aquest punt és important aturar-se per considerar que el fet d'escoltar el cos i no fer esforços per damunt de les pròpies possibilitats obre un camí d'investigació en el camp de les lesions esportives. Ens referim al fet que quan una persona ja practica la natació de forma no competitiva, és important que redueixi els sobre-esforços i les exigències més propis de la competició i de l'entrenament tècnic (Solé i Joven, 1997), i apliqui la relaxació per tal de disminuir la seva tendència a competir *al límit* amb l'alt risc de patir lesions. Tal com comenta Hewitt (1986, 1998), la consciència de la posició i dels moviments corporals ajuden a no fer esforços excessius i permet contraure només els músculs essencials d'una tasca determinada, i relaxar els músculs que no s'hi troben implicats. D'altra banda, Payne (1998) aconsella que el practicant d'activitat física o esport reconegui els signes de fatiga (mal al pit, mareig o desmaís), i que no continuï exercitant-se si es nota al límit de les seves forces, ja que tot això previndrà possibles lesions o contractures musculars. En la mateixa línia, un altre camí de recerca interessant que es dibuixa és l'estudi de la interacció i percepció del medi aquàtic amb tots els sentits (vista, oïda, olfacte, tacte, sensacions cinètiques i, amb menys preponderància, el sentit del gust). Estem acostumats a percebre l'entorn de forma visual, excepte els individus amb discapacitats, i és apropiat ensenyar les persones a copsar la realitat esportiva, bo i ampliant-ne la percepció sensorial. Una experiència interessant d'experimentació i percepció amb tots els sentits en el medi aquàtic és la que presenta Martí (1996) en un treball amb un nen amb disminució visual i necessitats educatives especials. De la seva banda, Pintanel (1999) també mostra com la utilització més global dels sentits desenvolupa la capacitat creativa de les persones i les ajuda a sensibilitzar-se amb un altre tipus d'experiències. Un altre camp on penso que també es pot aplicar la pràctica de tècniques de relaxació i de conscienciació postural és en el període de la retirada esportiva (moment cab-

dal en la història de l'esportista, perquè passa de practicar competitivament a entrenar-se a nivell *amateur*). Conèixer més les sensacions, el propi cos i els límits d'esforç on arribar, beneficien l'esportista ja que obté una actitud més ajustada a la seva nova realitat professional. A l'esportista que s'ha retirat del nivell de competició, li costa renunciar a la seva participació de tipus agonista i convé que s'interessi més per una pràctica lúdica i saludable (Blasco, 1994; Capdevila, 1999). Pensem que no és adequat que l'esportista continuï valorant-se segons les *marques* o els *temps rècord*. En aquest sentit, Madrid i Jiménez (1999) comenten que cal assessorar aquests esportistes i fer que substituïxin les activitats relacionades amb la competició, per activitats diferents que compleixin la seva identitat personal i que suposin menys nivell d'exigència. Resumint, podem concloure que les variables bàsiques que el subjecte ha canviat després d'aprendre la relaxació han estat: a) tenir una actitud més realista i fer-se més conscient de la seva situació present de *no competició*; b) aprendre a participar en la natació amb la finalitat de divertir-se; c) donar importància al fet de mantenir-se en forma i d'obtenir salut, i d) motivar-se no tant pels resultats i les marques, sinó pel propi procés de participació i les pròpies sensacions corporals. Semblaria que la motivació és el *motor* per a continuar practicant (Pintanel i Capdevila, 1999), i la consciència és el *seny* per fer-ho de forma equilibrada.

Bibliografia

Blasco, T. (1994), *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.

Capdevila, L. (1999), *Actividad física y estilo de vida saludable*. Terrassa: Cardellach Còpies.

Hewitt, J. (1986-Edic.1996), *Aprende tu sólo relajación*. Madrid: Pirámide.

– (1998), *El gran libro de la relajación. Manual de técnicas orientales y occidentales*. Barcelona: Medici.

Madrid, A. J. i Jiménez, G. (1999), "Una aproximación al proceso de jubilación de los deportistas profesionales: pautas de intervención para el psicólogo del deporte". En G. Nieto, i E. J. Garcés de los Fayos, (coord.), *VII Congreso Nacional de Psicología de la actividad física y del deporte (volumen II)*, pàg. 610-616. Murcia: Sociedad

Taula 4.

Canvis emocionals en la pràctica de la natació influïts per l'aprenentatge de tècniques de relaxació.

| Abans de practicar relaxació | Després de practicar relaxació |
|-------------------------------|--|
| Imatge corporal parcialitzada | → Imatge corporal globalitzada |
| Nedar per competir! | → Nedar per gaudir! |
| Confiança en el monitor | → Autoconfiança i autoestima en un mateix |
| Em sento obligada a nedar | → Em sento bé nedant: sentit lúdic de la natació |

Taula 5.

Canvis cognitius en la pràctica de la natació influïts per l'aprenentatge de tècniques de relaxació.

| Abans de practicar relaxació | Després de practicar relaxació |
|--|--|
| Distracció | → Atenció i escolta conscient |
| Valoració del rendiment comparant-se amb els altres | → Valoració del rendiment centrant-se en un mateix |
| Rigidesa mental | → Flexibilitat i creativitat |
| Valorar el resultat: faré 1.000 metres! | → Valorar el procés de nedar |
| Pensar que no es té temps per fer exercici | → Organitzar-se millor el temps |
| Creure que no es pot descansar fins al final de l'objectiu esportiu (per ex.fer 1000 metres sense parar) | → Escoltar el cos i fer descansos |
| Pensar que es fa esport per una qüestió estètica o competitiva | → Es fa esport per la salut i la forma física |

Murciana de Psicología de la actividad física y el deporte.

Martí, C. (1996), "Un programa aquàtic: de la familiarització a l'autonomia en el medi aquàtic en un nen amb NEE". *Apunts. Educació Física i Esports* 46, pàg. 89-93.

Payne, R. A. (1998), *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Barcelona: Paidotribo

Pintanel, M., Valiente, L., Capdevila, L. i Cruz, J. (1992). "Disseny i avaluació d'una tècnica d'entrenament psicològic en tir amb arc". *Apunts Medicina de l'Esport*, vol. XXIX, 99-114.

– (1994). "Aplicació d'un programa d'entrenament psicològic en tir amb arc". *Apunts Medicina de l'Esport*, vol. XXXI, pàg. 175-186.

Pintanel, M. (1999), "Efectes psicològics i socials de la relaxació ensenyada en grups de pràctica regular". *Full informatiu del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya*, 120, pp. 6-7.

Pintanel, M. i Capdevila, L. (1999), "Una intervenció motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias". *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 8, 1, pp. 53-66.

Roura, G. (1999), "Un programa d'activitat física per a dones adultes". *Apunts. Educació Física i Esports*, 57, pp. 100-104.

Solé, J. i Joven, A. (1997), "Planificació de l'entrenament tècnic de la natació competitiva". *Apunts. Educació Física i Esports* 47, pp. 88-95.