



**AVALUACIÓ DELS EFECTES DE L'ASMA EN LA
CONDICIÓ FÍSICA I ASPECTES PSICOLÒGICS
D'INFANTS EN EDAT ESCOLAR.
EVOLUCIÓ DELS EFECTES EN ESPORTISTES
ADULTS D'ALT NIVELL.**

Treball Final de Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport.



Facultat de Psicologia,
Ciències de l'Educació
i de l'Esport

Alumne: *Francisco José Mariscal García*

Data: 17 de Maig de 2022

Tutora: *Maria Giné Garriga*

Curs: 4º CAFE (Tarda)

Grau: Ciències de l'activitat física i de l'esport

1. Índex.

1. Índex.	1
1.1. Índex de taules.	2
1.2. Índex de figures.	3
2. Introducció.	5
2.1. Plantejament del problema.	5
2.2. Justificació.	6
2.3. Viabilitat.	7
3. Context teòric i conceptual: Marc teòric.	8
3.1. Què és l'asma.	8
3.2. Efectes físics i emocionals de l'asma en nens i nenes en edat escolar.	9
3.3. Asma i activitat esportiva: quines repercussions té?.	10
3.4. Asma i rendiment esportiu.	10
3.5. Tractament de l'asma en la pràctica esportiva.	11
4. Proposta metodològica/ model d'anàlisi.	12
4.1. Hipòtesis.	12
4.2. Objectiu principal i secundaris.	12
4.3. Variables, Indicadors.	13
4.4. Mostra.	16
4.5. Tècniques d'observació i/o instruments de mesura.	17
4.6. Procediment.	20
4.7. Anàlisi de dades.	21
4.8. Resultats.	22
4.8.1. Resultats de les variables qualitatives.	22
4.8.1.2. Resultats de les enquestes.	22
4.8.1.3. Resultats de les entrevistes.	29
4.8.2. Resultats de les variables quantitatives.	33
4.8.2.1. Test de Cooper.	36
4.8.2.2. Test de llançament pilota medicinal.	38
4.8.2.3. Test de salt a peus junts.	39
4.8.2.4. Test d'abdominals.	40
4.8.2.5. Test de velocitat 10 x 5.	41

4.8.2.6. Test de flexió de tronc assegut.	42
4.8.2.7. Càlcul de IMC dels subjectes analitzats.	43
5. Criteris de qualitat: fiabilitat i validesa dels instruments utilitzats.	44
6. Aspectes ètics.	47
7. Pressupost.	48
8. Conclusions.	51
9. Agraïments.	52
10. Bibliografia.	53
11. Annex.	55
11.1. Enquesta.	55
11.2. Taula tests.	57
11.3. Consentiments Informat.	58
11.3.1. Consentiment informat individual.	58
11.3.2. Consentiment informat centres educatius.	59
11.4. Entrevistes.	60
11.4.1. Entrevista subjecte 1.	60
11.4.2. Entrevista subjecte 2.	65
11.4.3. Entrevista subjecte 3.	70
11.4.4. Entrevista subjecte 4.	81

1.1. Índex de taules.

Taula 1: Variables i instruments de l'estudi - Elaboració pròpia.....	14
Taula 2: Resum de les variables i els seus indicadors assignats - Elaboració pròpia.....	15
Taula 3: Tècniques utilitzades per l'anàlisi dels subjectes - Elaboració pròpia.....	18
Taula 4: Resultats codificats de les entrevistes, analitzats amb el software Open Code - Elaboració pròpia.....	33
Taula 5: Recollida de dades de tots els alumnes amb asma, que realitzaran l'experiment - Elaboració pròpia.....	34
Taula 6: Recollida de resultats dels tests realitzats per els alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.....	34
Taula 7: Recollida de dades de tots els alumnes sense asma, que realitzaran l'experiment - Elaboració pròpia.....	35
Taula 8: Recollida de resultats dels tests realitzats per els alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.....	35
Taula 9: Material i criteris de qualitat per realitzar l'anàlisi - Elaboració pròpia.	46
Taula 10: Pressupost per la realització del projecte - Elaboració pròpia.....	50

Taula 11: Taula utilitzada per enregistrar els resultats de les proves de camp - Elaboració pròpia.....	57
---	----

1.2. Índex de figures.

Figura 1: Tipus de sexe dels alumnes que han participat a l'enquesta - Elaboració pròpia.....	22
Figura 2: Edat dels participants de l'enquesta - Elaboració pròpia.....	23
Figura 3: Pes dels participants de l'enquesta - Elaboració pròpia.....	23
Figura 4: Alçada dels participants de l'enquesta - Elaboració pròpia.....	24
Figura 5: Percentatge d'alumnes que coneixen la malaltia de l'asma - Elaboració pròpia.....	24
Figura 6: Percentatge d'alumnes que pateixen la malaltia de l'asma - Elaboració pròpia.....	25
Figura 7: Percentatge d'alumnes que tenen un contacte estret amb persones que pateixen asma - Elaboració pròpia.....	25
Figura 8: Reacció davant d'una persona que possiblement està patint una crisi asmàtica - Elaboració pròpia.....	26
Figura 9: Conèixer que pensen els alumnes de la situació anterior - Elaboració pròpia.....	26
Figura 10: Reacció dels alumnes davant d'un company que es pren un inhalador - Elaboració pròpia.....	27
Figura 11: Percentatge d'empatia dels alumnes amb la situació del seu company/a - Elaboració pròpia.....	27
Figura 12: Reacció dels alumnes davant d'una situació crítica d'un contacte directe - Elaboració pròpia.....	28
Figura 13: Pensament dels beneficiaris de l'esport davant l'asma - Elaboració pròpia.....	28
Figura 14: Percentatge d'alumnes que coneixen algun esportista famós que pateixi asma - Elaboració pròpia.....	29
Figura 15: Resultats test de Cooper d'alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.....	36
Figura 16: Resultats test de Cooper d'alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.....	36
Figura 17: Resultats de l'anàlisi del VO2 Max al test de Cooper dels alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.....	37
Figura 18: Resultats de l'anàlisi del VO2 Max al test de Cooper dels alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.....	37
Figura 19: Resultats de test de llançament amb pilota medicinal d'alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.....	38
Figura 20: Resultats de test de llançament amb pilota medicinal d'alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.....	38
Figura 21: Resultats test de salt a peus junts d'alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.....	39
Figura 22: Resultat test de salt a peus junts d'alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.....	39
Figura 23: Resultats test d'abdominals alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.....	40
Figura 24: Resultats test d'abdominals, d'alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.....	40
Figura 25: Resultats del test de velocitat 10 x 5 dels alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.....	41
Figura 26: Resultats del test de velocitat 10 x 5 dels alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.....	41
Figura 27: Resultats del test de flexió de tronc assegut dels alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.....	42
Figura 28: Resultats del test de flexió de tronc assegut dels alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.....	42

Figura 29: Resultats de IMC calculats a través de les dades antropomètriques dels alumnes - Elaboració pròpia.....	43
Figura 30: Resultats de IMC calculats a través de les dades antropomètriques dels alumnes - Elaboració pròpia.....	43
Figura 31: Formulari facilitat als alumnes de FEDAC, per analitzar els aspectes psicològics - Elaboració pròpia.....	57
Figura 32: Entrevista codificada amb el software Open Code del subjecte 1 - Elaboració pròpia.....	65
Figura 33: Entrevista codificada amb el software Open Code del subjecte 2 - Elaboració pròpia.....	69
Figura 34: Entrevista codificada amb el software Open Code del subjecte 3 - Elaboració pròpia.....	80
Figura 35: Entrevista codificada amb el software Open Code del subjecte 4 - Elaboració pròpia.....	85

2. Introducció.

2.1. Plantejament del problema.

Aquest projecte forma part de l'assignatura del treball final de grau en CAFE (Ciències de l'activitat física i l'esport), impartit a la universitat Ramon Llull (Blanquerna), i dirigit per la Dra. Maria Giné, professora titular de l'assignatura.

El plantejament del problema es realitza mitjançant la següent pregunta. "Repercuteix l'asma en la salut física i emocional dels nens/es durant la etapa escolar?" Jo soc asmàtic des de els tres anys d'edat, i per experiència pròpia puc donar resposta a aquesta pregunta i afirmar que l'asma sí que té una repercussió física i emocional en els nens, on és molt important el recolzament dels pares, mestres i professionals de la salut.

Aquest document en primera instància, ens donarà una visió més àmplia sobre la malaltia de l'asma. A continuació veurem quins efectes físics i emocionals produeixen l'asma en els nens durant la seva etapa escolar, quina és la sinèrgia que té la malaltia amb l'esport salut i l'alt rendiment, finalitzant amb el tractament de la pràctica esportiva en persones asmàtiques.

Una vegada contextualitzada la relació que té la malaltia amb l'esport analitzarem qualitativament i quantitativament els efectes físics i emocionals produïts per la malaltia en els nens i nenes en etapa d'escolarització, i veurem si són positius o negatius. Finalitzant amb un anàlisi qualitatiu de l'experiència viscuda de la malaltia i l'esport en quatre esportistes d'alt rendiment.

De tal manera aquest projecte es basa, en l'estudi del comportament de l'asma en nens durant la seva etapa escolar. Mitjançant l'obtenció d'una sèrie de dades i resultats, que ens permetran realitzar un anàlisi qualitatiu i quantitatiu amb la mostra per poder fer un bon estudi lucratiu.

2.2. Justificació.

Considero important dur a terme aquest projecte i realitzar aquest estudi, per poder analitzar i donar visibilitat al món, aquesta problemàtica que trobem cada vegada més en alumnes durant la seva etapa escolar.

Crec que cada vegada haurem de donar més importància al tractament de les malalties respiratòries com l'asma. Ja que degut a l'alta contaminació sobretot a les ciutats i les noves pandèmies que estan apareixent com la COVID-19, l'increment de persones afectades per malalties respiratòries es continu.

L'oportunitat de poder realitzar l'estudi en una escola d'educació primària i secundària, em permet estudiar i analitzar situacions reals en una sessió d'educació física amb els alumnes per veure quins efectes i repercussions té l'asma durant la pràctica esportiva.

Mitjançant aquest estudi, es vol donar visibilitat a tots aquest alumnes en edat escolar que pateixen asma, i a vegades no poden seguir les classes d'educació física al mateix ritme que els seus companys.

Els mateixos alumnes s'adonaran alhora de fer les valoracions a l'escola que no estan sols, que no s'han d'averkonyir per la seva malaltia i que sempre que necessitin ajuda l'han de demanar al seu professor o als seus companys.

2.3. Viabilitat.

Per donar viabilitat a l'estudi s'han establerts uns requisits als subjectes. La investigació s'ha dut a terme en alumnes de primària i secundària, durant les seves sessions d'educació física en el seu horari escolar.

Ha sigut de vital importància la predisposició de la directora del centre, i dels professors/es d'educació física. Per poder anar diferents dies a realitzar els test a l'escola durant les seves classes, adaptant-se ells sempre a les meves necessitats.

La comunicació amb l'escola ha sigut fluida i molt bona en tot moment. S'ha tingut en compte abans de començar amb la investigació, demanar el consentiment informat a l'escola, per poder realitzar l'estudi amb els seus alumnes.

Per tal d'afavorir l'èxit de la investigació s'han minimitzat els riscos, realitzant proves esportives bàsiques i accessibles per tothom. Detectant així les limitacions de l'estudi i l'actuació, realitzada amb alumnes menors d'edat.

3. Context teòric i conceptual: Marc teòric.

3.1. Què és l'asma.

Es una malaltia, que té com a característica principal, l'enconyiment o disminució de les vies aèries, durant uns curts períodes de temps, i la seva manifestació en la persona que la pateix, són atacs de tos, sensació d'ofegament o dispnea i sibilàncies. Això es degut a un procés d'inflamació i un augment de la contracció de la musculatura dels bronquis, que fa que aquests disminueixin el diàmetre dels seus conductes (Drobnic, 2016).

Els causants provocadors d'aquesta reacció de l'aparell respiratori, són la presència d'estímuls provocadors, que poden ser els següents.

- La contaminació atmosfèrica (pols, fum, substàncies càustiques de l'ambient).
- Presència d'al·lèrgens en individus sensibles a aquestes (pol·len, àcars).
- Aparició d'infeccions respiratòries (refredats, gripes).
- L'acció d'alguns medicaments (al·lèrgia a alguna substància).
- L'exercici d'unes característiques determinades (intensos i de llarga duració).
- Un estimul psíquic o emocional intern (psicofísic).

Per (García i Mora, 2013), a nivell fisiològic, l'asma és un trastorn predominant inflamatori, i s'ha pogut demostrar gràcies a dos tipus d'estudis realitzats a éssers humans.

El primer fa referència al rentat alveolar dels asmàtics, en ell s'han identificat major quantitat de cèl·lules de tipus inflamatori, que inclouen eosinòfils, macròfags i limfòcits, que en els subjectes sans.

El segon estudi, són les biòpsies de pulmó realitzades a subjectes normals i asmàtics. Les que s'han realitzat a pacients asmàtics mostren un major gruix de les vies respiratòries i del flux de les cèl·lules inflamatòries fins l'interior dels teixits pulmonars.

3.2. Efectes físics i emocionals de l'asma en nens i nenes en edat escolar.

L'asma bronquial pot arribar a ser un problema molt rellevant a la vida del nen o nena que pateix aquesta malaltia, arribant al punt en algunes ocasions de restringir el nivell de vida de la persona. Aquesta situació es fa especialment important en la població infantil, ja que les restriccions poden arribar a ocasionar deficiències, tant a nivell acadèmic, com a nivell social, amb les greus conseqüències que aquestes diferències poden arribar a ocasionar a l'etapa escolar.

La malaltia pot desencadenar les següents variables psicològiques, afectant al propi individu i a la seva família (Belloch, 2019).

Ansietat, quan el subjecte desencadena una crisi (broncoconstricció), e intenta compensar la dificultat respiratòria.

Depressió quan no pot controlar la freqüència i la incertesa de les seves crisis.

Ira, que es produeix a nivell fisiològic per activar el sistema nerviós autònom mobilitzant i mantenint l'energia en uns nivells alts.

Trastorns del comportament, causats per la baixa autoestima, de competència social i d'acceptació a l'escola. Afectant la salut mental de l'individu que pateix la malaltia i tota la seva família.

La indicació de la pràctica continuada de l'exercici físic, conjuntament al bon tractament de l'asma, millora positivament la vida social i escolar del pacient. Influint en la relació socio-afectiva d'aquest, el seu entorn i la autoacceptació. Ja que aquest pot practicar aquell esport que li agrada i el faci sentir feliç.

L'asma es la primera causa d'absentisme escolar per malaltia. Els nens amb asma perden de 2 a 5 dies més de classe que aquells no ho pateixen (Segura, 2018).

A pesar dels clars beneficis que la pràctica esportiva aporta, en el pacient asmàtic, aquests solen presentar nivells de condició física i pràctica esportiva menors, que els subjectes sans. Per això en el camp educatiu, el professor d'educació física està obligat per normativa acadèmica, adaptar el currículum dins l'assignatura per aquells alumnes asmàtics, no només promocionant la pràctica esportiva com un hàbit saludable, sinó també com un objectiu educatiu. Ja que per l'altre banda, la falta d'activitat física pot provocar, un augment de temps en realitzar altres activitats més sedentàries, afavorint altres patologies com la obesitat infantil que influiran negativament en el tractament de l'asma.

3.3. Asma i activitat esportiva: quines repercussions té?.

L'exercici i el moviment es fonamental en el desenvolupament dels sistemes i organismes vius. Per això el joc i l'esport es important en totes les etapes de la vida. Però sobretot a la infància, i l'asma que s'origina per l'exercici, pot ser una limitació si no s'orienta o es tracta de la forma adequada (Schiwe et al., 2019).

La natació es perfecta, en la evitació de l'asma d'esforç, es realitza en un clima calent i humit, afavorint a una bona temperatura i permeabilització de les vies respiratòries. Afavorint la funció pulmonar i disminuint la presència de símptomes fent que el subjecte mantingui controlat el seu asma.

Per tant la realització de la pràctica esportiva, en pacients asmàtics, no només està permesa. Sinó que tindria que ser recomanada, tant per els metges com per especialistes en esport, considerant-la tant en els actuals i futurs programes de salut.

3.4. Asma i rendiment esportiu.

L'esportista d'alt nivell esportiu diagnosticat d'asma pot competir en situacions extremes, sense cap problema amb el seu tractament de medicació.

La crisi asmàtica es produeix en el moment de la pèrdua del líquid de les vies respiratòries que deixen d'estar permeabilitzades quan hi ha una influència de l'aire sec superior a la del fred. On el punt àlgid de la broncoconstricció, es dona en el moment de parar l'exercici. Per això s'aconsella fer una tornada a la calma progressiva, per retornar la temperatura a les vies respiratòries (Habinguer i Maecha, 2021).

Per altra banda segons (Tolsá i Tolsá, 2018), la presència d'una major incidència d'infecció de les vies respiratòries es dona en els entrenaments continuats e intensos, més que en les situacions agudes i extremes, ja que no son recomanades aquelles activitats que requereixen una hiperventilació sostinguda.

3.5. Tractament de l'asma en la pràctica esportiva.

Des de el punt de vista esportiu, la crisi d'asma induïda per l'exercici, es caracteritza per oferir una broncoconstricció màxima, entre els 5 i 15 minuts posteriors al exercici. I aquest ha de ser intens i d'una duració mínima de 6 o 7 minuts. Només podem diagnosticar-lo a través del historial clínic i objectivar-lo mitjançant una prova d'esforç (López, 2016).

S'ha de sospitar d'asma d'esforç, davant la presència de tos, dispnea o opressió toràcica després d'iniciar l'exercici en tota persona amb historial clínic d'asma, atòpia, rinitis o hiperreactivitat bronquial.

Fa uns pocs anys la medicació per l'asma era considerada dopatge, però en aquest moment actual l'esportista asmàtic pot utilitzar per teràpia inhalada qualsevol corticoide o broncodilatador beta agonista. Aquesta permet controlar la malaltia, modulant l'estat inflamatori, elevant el topall de l'esforç i permetent realitzar exercici amb major seguretat.

Les mesures terapèutiques de caràcter físic, com realitzar un escalfament adequat abans de l'exercici, efectuar exercici a intervals, evitar l'aire fred o sec i evitar la pràctica esportiva durant les aguditzacions de la malaltia, prevenen amb eficàcia les crisis d'asma induïda per l'exercici.

4. Proposta metodològica/ model d'anàlisi.

4.1. Hipòtesis.

Per la realització de l'estudi procedirem amb aquestes hipòtesis:

- Hipòtesi (H1)→ Els companys de classe i el tipus d'activitat proposada per el professor, repercuteixen negativament en la salut psicològica del nen/a asmàtic/a.
- Hipòtesi (H2)→ Els companys de classe i el tipus d'activitat proposada per el professor, repercuteixen negativament en la salut fisiològica del nen/a asmàtic/a.

4.2. Objectiu principal i secundaris.

Per la realització d'aquest estudi tenim un objectiu principal i varis secundaris.

Objectiu principal:

- a) Identificar quins aspectes de la classe d'educació física son els que limiten físicament als alumnes asmàtics.
- b) Identificar quins aspectes de la classe d'educació física son els que limiten psicològicament als alumnes asmàtics.

Objectius secundaris:

- c) Comparar el rendiment esportiu d'un grup de nens asmàtics amb companys/es de la mateixa classe sense aquesta condició, realitzant el mateix tipus de tests.
- d) Donar a conèixer les barreres mentals que pateixen els alumnes asmàtics a les classes d'educació física.
- e) Identificar si l'asma induït per l'esforç es dona quan es realitzen exercicis d'alta intensitat.
- f) Corroborar els beneficis de l'esport que afavoreixen el control de la malaltia amb esportistes d'alt nivell.

4.3. Variables, Indicadors.

Segons la naturalesa de l'estudi trobarem variables descriptives com el sexe i el curs escolar que està cursant el subjecte. Com a variable quantitativa discreta, trobarem quin serà el número d'alumnes que pateixen asma a l'escola i com a variable quantitativa continua, trobarem l'edat, el pes i la talla.

Segons la relació que els uneix, puc manipular com a variables independents si els exercicis de la classe d'educació física i els companys influeixen de manera psicològica i fisiològica en els alumnes asmàtics. I com a variables dependents del projecte, trobarem els diferents tipus de test que utilitzarem per analitzar els alumnes.

Segons el seu nivell d'abstracció, com a variable general trobarem el grau d'afectació psicològica de la classe d'educació física i els companys i també l'experiència dels esportistes d'alt rendiment, ja que es un concepte que no es pot mesurar de forma directa, com variables intermèdies trobarem els diferents tipus de test, ja que els resultats seran més concrets i propers a la realitat. I per finalitzar, com a variables empíriques o indicadors trobarem. El temps en realitzar les proves de velocitat, agilitat i resistència. Els centímetres o metres, en realitzar les proves de flexibilitat i força. I el buidatge de dades realitzat a les entrevistes orals, als esportistes d'alt rendiment i dels formularis passats als alumnes via Google Forms.

Com a variables de resultat, tenim com a principals, totes aquelles que tenen a veure amb l'objectiu central de la investigació. Que es si la classe d'educació física afecta físicament als alumnes i l'altre si la classe d'educació física afecta de manera psicològica als alumnes. I com a variable secundària tenim de quina manera fisiològica, i psicològica afecta l'asma en els esportistes d'alt rendiment. Per analitzar-la i obtenir conclusions mitjançant l'entrevista.

Variables d'estudi	Instruments de mesura
Consum màxim d'oxigen estimat – capacitat aeròbica	Test de Cooper
Força d'extremitats superiors	Llançament de pilota medicinal
Força del tren inferior	Salt horitzontal peus junts
Control i força del core	Test d'abdominals
Força explosiva del tren inferior i control de rotació del cos en el mateix eix en velocitat màxima	Test de 10 x 5
Flexibilitat de les extremitats inferiors i superiors	Flexió de tronc assegut
Anàlisi de les vivències dels esportistes d'alt rendiment amb la malaltia	Entrevista oral
Aspectes psicològics relacionats amb la malaltia durant la etapa escolar	Formulari Google Forms
Enregistrar els resultats dels test realitzats a les proves de camp	Fitxa de test Excel

Taula 1: Variables i instruments de l'estudi - Elaboració pròpia

VARIABLE	TIPUS	RESULTAT
Sexe	Descriptiva	PRINCIPAL
Curs	Descriptiva	PRINCIPAL
Número d'asmàtics	Quantitativa discreta	PRINCIPAL
Edat	Descriptiva	PRINCIPAL
Pes	Descriptiva	PRINCIPAL
Talla	Descriptiva	PRINCIPAL
Classe influeix psicològicament.	Independent	PRINCIPAL
Classe influeix físicament.	Independent	PRINCIPAL
Tests	Dependent / Intermèdies	PRINCIPAL
Grau d'afectació psicològica, durant la classe.	General	PRINCIPAL
Experiència dels esportistes d'alt rendiment.	General	SECUNDÀRIA

Taula 2: Resum de les variables i els seus indicadors assignats - Elaboració pròpia.

4.4. Mostra.

La mostra que s'ha utilitzat per realitzar aquest estudi, ha sigut un número determinat d'alumnes de secundària de l'escola FEDAC de Santa Coloma de Gramenet.

S'ha escollit el mateix número d'alumnes de cada grup experimental i de cada grup control. En aquest cas el grup experimental son els nens i nenes amb asma i el grup control ha sigut escollit a l'atzar el mateix dia de la intervenció intentant que fos de la mateixa fisonomia. Es tracta d'un tipus d'estudi experimental, on analitzem a uns membres d'una mostra, sense tractar d'afectar-los en la exposició i assignació de la intervenció. Per tant la n de la mostra es de 40 alumnes ($n=40$).

Per realitzar l'estudi i la intervenció de la mostra, l'escola ens ha signat un acte de consentiment informat, que trobem a l'annex. On indica que l'escola ha sigut informada del protocol de la intervenció i del tractament de dades dels alumnes, únicament per la realització d'aquest projecte i ens ha donat permís per dur-lo a terme.

Per altra banda els esportistes d'alt rendiment als que els hi hem fet la entrevista son 4 ($n=4$). També els em fet signar un full de consentiment informat i de protecció de dades. On se'ls ha informat igual que a l'escola, que ens donen permís per utilitzar les seves dades en l'elaboració d'aquest projecte.

Per acabar s'ha realitzat un formulari, per avaluar el aspectes psicològics dels alumnes mitjançant l'eina Google Forms. Aquest disposa d'un consentiment informat abans de contestar les preguntes, on han participat 78 alumnes ($n=78$).

4.5. Tècniques d'observació i/o instruments de mesura.

Les tècniques d'observació que s'han realitzat, son l'execució dels següents test per part dels subjectes mostra:

TEST	TIPUS	PROCEDIMENT	DIFICULTAT	TEMPS
Test de Cooper	Aeròbic Anaeròbic	Consisteix en donar voltes a la pista de basquet per fora, i al acabar el temps establert, calcular quants metres a recorregut l'alumne. Utilitzarem la següent formula, per poder analitzar el VO2max. (VO2 max= 0,0268 x Distància (m) -11,3).	Mitjana	12 Minuts
Llançament de pilota medicinal. (El millor de dos Intents)	Anaeròbic	Amb els peus junts, sense saltar llençar la pilota per darrere del cap amb les dues mans el mes lluny possible. Els nois han llençat amb 3Kg i les noies amb 1Kg.	Fàcil	1 Minut
Salt horitzontal (El millor de dos Intents)	Anaeròbic	Amb els peus junts realitzar un salt el més lluny possible i aterrar amb els dos peus a la vegada.	Mitja	1 Minut
Abdominals	Anaeròbic	Fer al terra el major número d'abdominals possibles.	Alta	30 Segons

Test 10 x 5	Anaeròbic	Posar dos línies paral·leles amb cinc metres de distància i trepitjar-les deu vegades, en el menor temps possible.	Alta	1 Minut
Flexió de tronc (El millor de 3 intents).	Anaeròbic	Asseguts a terra amb els peus recolzats a un banc i les cames estirades intentar portar els braços estirats mes en lluny de les puntes dels peus i aguantar dos segons.	Fàcil	30 Segons
Google Forms	Escrit	Emplenar un qüestionari proposat. Per intentar estudiar quins tipus de problemes psicològics afecten als nens que pateixen asma. Veure'l a l'annex.	Fàcil	5 Minuts
Entrevista	Oral	Realitzar una entrevista a esportistes d'alt nivell, per enregistrar la seva experiència amb la malaltia en àudio i poder codificar-lo posteriorment amb un software. I així analitzar, les idees principals de l'entrevista per extreure conclusions.	Fàcil	20 Minuts

Taula 3: Tècniques utilitzades per l'anàlisi dels subjectes - Elaboració pròpia.

A continuació veurem un llistat del material necessari, per analitzar la mostra:

- 40 Alumnes i 4 esportistes d'elit.
- Fitxa de test, per l'anàlisi del treball de camp. Veure a l'Annex.
- 1 pilota medicinal de 3 kg.
- 1 pilota medicinal de 1 Kg.

- 1 ordinador portàtil.
- 1 banc suec.
- 1 guix blanc.
- 1 xiulet.
- 1 estoreta.
- 1 cronòmetre.
- 1 bàscula.
- Aplicació Microsoft Excel.
- Aplicació Google Forms.
- Software Open Code (v4.03).
- Preguntes de l'entrevista:
 1. Quin es el teu nom?
 2. Quina edat tens?
 3. Quina modalitat esportiva practiques?
 4. Des de quina edat pateixes asma?
 5. Realitzaves algun esport a la teva etapa escolar?
 6. Et costava seguir les classes d'educació física a la teva escola?
 7. Vas tenir alguna crisi asmàtica durant alguna classe d'educació física?
 8. Si es que sí, el teu professor i companys com van reaccionar?
 9. Et donava vergonya avisar o que riguessin els teus companys de tu?
 10. Et va fer por tornar a la següent classe d'educació física, perquè no et passes el mateix?
 11. Els teus companys si et veien prenent l'inhalador, que et deien?
 12. Practicaves algun esport extraescolar?
 13. Quan vas decidir posar-te en serio amb l'esport i convertir-te en atleta professional?
 14. Quan eres petit/a pensaves algun dia que arribaries a practicar esport amb la freqüència i nivell que et trobes en aquest moment?
 15. Quan pateixes algun episodi de crisi durant la temporada, com ho portes amb les competicions? T'afecta psicològicament, o t'ajuda a tornar més fort als entrenaments quan et passi?
 16. En aquests moments, segueixes alguna medicació base o alguns cuidats per tenir la teva malaltia controlada?
 17. Creus que la pràctica esportiva t'ha beneficiat i ajudat a controlar l'ASMA?

18. Penses que els rivals creuen que els guanyes, perquè la medicació et dona avantatge sobre ells?
19. Si tornessis a la teva infància canviaries algun pensament teu sobre la malaltia?
20. Que li diries a tots els nens en edat escolar asmàtics, que no volen fer esport perquè els hi dona vergonya cansar-se i que els demès es riguin d'ells?

4.6. Procediment.

S'ha anat uns dies abans de l'experiment a l'escola, per obtenir el consentiment informat per part de la director/a i els professors d'educació física. He quadrat amb ells els dies que realitzen les classes d'educació física, i he anat a les seves classes on tenen alumnes asmàtics per realitzar els tests.

Una vegada a la classe he preparat el material per realitzar les proves, i el professor m'ha dit quins son els alumnes asmàtics. A continuació he agafat a l'atzar el mateix tipus de voluntaris que la mostra experimental, per la realització dels tests.

Quan he tingut tot el grup per realitzar l'anàlisi els he mesurat de talla, i els he pesat a la bàscula. A continuació he agafat l'ordinador portàtil i amb l'aplicació Excel he enregistrat les dades personals de cadascú en una taula. Aquesta taula conté els paràmetres de: Nom, pes, edat, alçada, curs i si es asmàtic o no.

A continuació s'han realitzat les proves de test en el següent ordre.

1. Test de Cooper. (Analitzarem la resistència i la capacitat aeròbica VO₂max).
2. Llançament de pilota medicinal. (Analitzarem la força del tren superior).
3. Salt horitzontal amb peus junts. (Analitzarem la força del tren inferior).
4. Test d'abdominals. (Analitzarem la força del tronc).
5. Test de 10 x 5. (Analitzarem la velocitat i la força explosiva).
6. Flexió de tronc assegut. (Analitzarem la flexibilitat del tren inferior i superior).

Amb l'execució de tots aquests tests, i l'enregistrament de resultats al acabar cada test s'han analitzat totes les capacitats físiques bàsiques dels alumnes del grup experimental i dels alumnes del grup control.

Al finalitzar, he recollit el material utilitzat i enviat al correu electrònic del professor l'enllaç del formulari del Google Forms, aquest li ha passat als alumnes via intranet i han pogut contestar-lo a casa tranquil·lament.

A l'Annex podem veure el format del formulari. I aquest es l'enllaç web, que han rebut els alumnes per contestar-lo: <https://forms.gle/bXT88Qhkjhm2SWj49>

Per altra banda, per la realització de les entrevistes orals amb els esportistes d'alt rendiment. He parlat amb el professor d'educació de secundària d'aquesta mateixa escola, que a més a més de ser professor de secundària de l'escola FEDAC a Santa Coloma de Gramenet, es el president del centre i entrenador en cap del centre d'atletisme Mar Bella.

En el seu equip té quatre esportistes de velocitat i tanques que son asmàtics m'ha dit quin dia anava bé per passar per les pistes d'atletisme de la Mar Bella a realitzar les entrevistes.

He anat el dia i l'hora que m'ha dit per no perjudicar molt a la sessió d'entrenament. He realitzat l'entrevista als esportistes en persona, l'enregistrament de la entrevista ha sigut amb el telèfon mòbil i posteriorment he realitzat a casa la transcripció de les mateixes.

4.7. Anàlisi de dades.

Es farà un anàlisi descriptiu de la mostra. Les dades quantitatives de l'enquesta i les proves de camp s'analitzaran amb variables descriptives (percentatges i números). Les dades qualitatives de les entrevistes, s'analitzaran amb transcripcions i posteriorment es codificaran a través del software Open Code (v4.03) per integrar els resultats de l'anàlisi.

4.8. Resultats.

En aquest apartat, veurem tots els resultats de les variables qualitatives i quantitatives.

4.8.1. Resultats de les variables qualitatives.

4.8.1.2. Resultats de les enquestes.

Primerament, es va realitzar una enquesta mitjançant l'eina Google Forms, que es va facilitar als alumnes via e-mail. Per saber quin punt de vista tenen sobre la malaltia i així poder analitzar els aspectes psicològics dels alumnes respecte a l'asma. A continuació veurem els resultats de l'enquesta, que van fer 78 alumnes i els analitzarem.

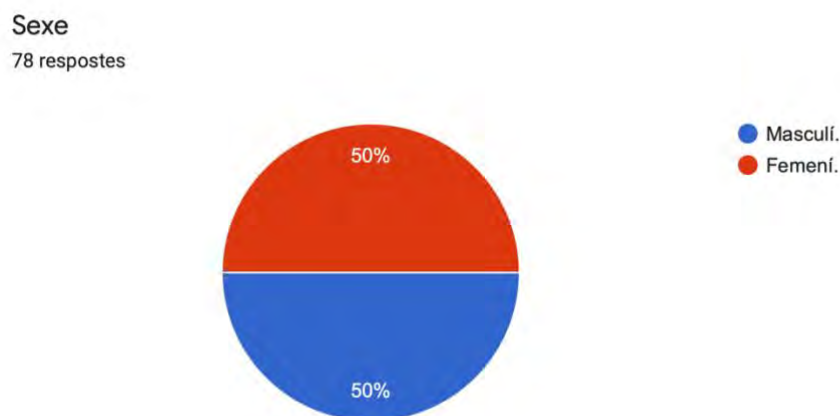


Figura 1: Tipus de sexe dels alumnes que han participat a l'enquesta - Elaboració pròpia.

Podem observar en la figura anterior que van participar a l'enquesta el mateix número de persones del sexe femení que del masculí.

Edat

78 respostes

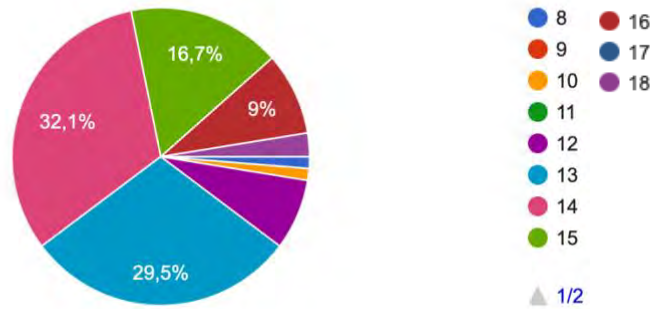


Figura 2: Edat dels participants de l'enquesta - Elaboració pròpia.

La major part dels enquestats han sigut alumnes entre els 13 i els 16 anys.

Pes

78 respostes

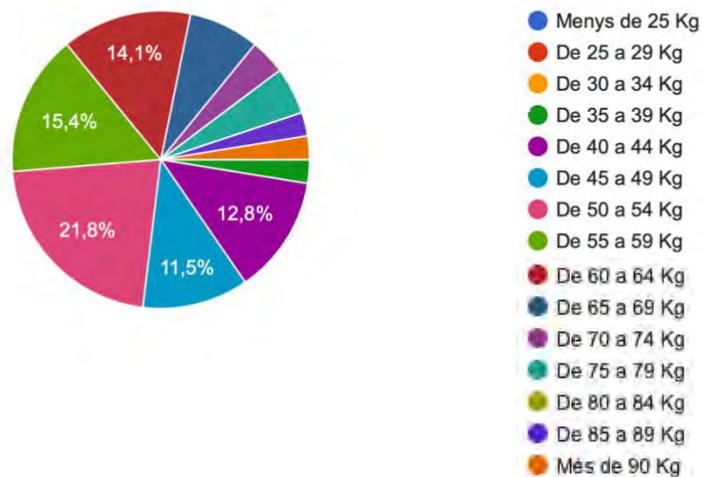


Figura 3: Pes dels participants de l'enquesta - Elaboració pròpia.

La franja de pes de la majoria dels participants en l'enquesta ha sigut entre els 40 i 64 kg.

Alçada
78 respostes

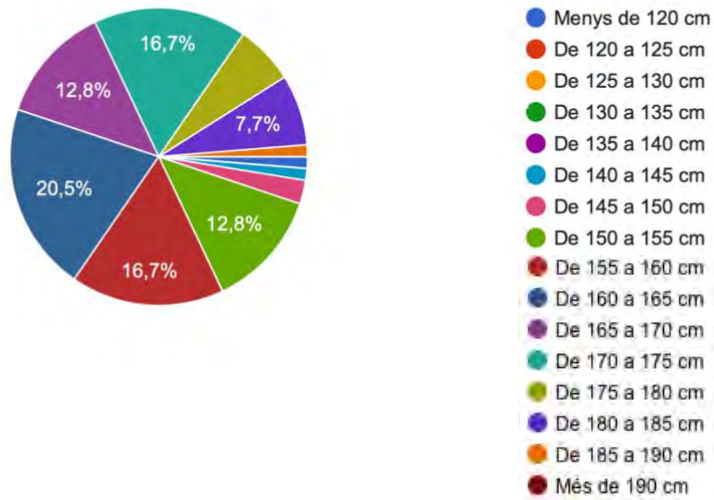


Figura 4: Alçada del participants de l'enquesta - Elaboració pròpia.

L'alçada de la majoria dels participants de l'enquesta ha sigut entre els 150 i els 185 centímetres.

Coneixes la malaltia respiratòria ASMA?
78 respostes



Figura 5: Percentatge d'alumnes que coneixen la malaltia de l'asma - Elaboració pròpia.

Quasi un 100% dels enquestats coneixien la malaltia respiratòria de l'asma.

Tens ASMA?

78 respostes

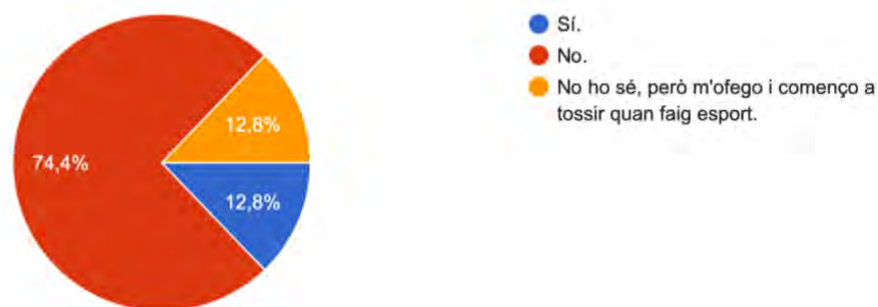


Figura 6: Percentatge d'alumnes que pateixen la malaltia de l'asma - Elaboració pròpia.

Una tercera part dels enquestats no pateix asma, però sorprèn que hi ha el mateix número d'alumnes que tenen asma que dels que no ho saben. Però tenen símptomes de persones asmàtiques.

Tens algun amic, familiar, o company/a de classe que pateixi ASMA?

78 respostes

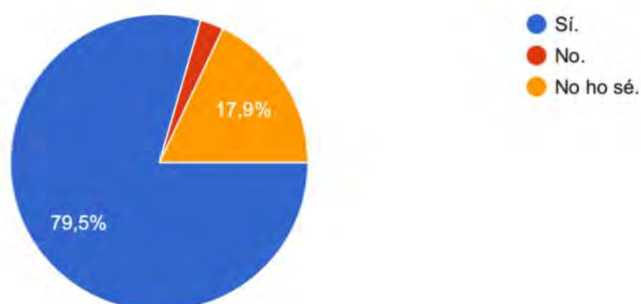


Figura 7: Percentatge d'alumnes que tenen un contacte estret amb persones que pateixen asma - Elaboració pròpia.

Més de la tercera part del enquestats, tenen un contacte estret amb una persona asmàtica.

Si estàs a la classe d'educació física i veus que un company o companya s'atura, comença a tossir, està molt vermell i li costa respirar. Com reacciones?

78 respostes

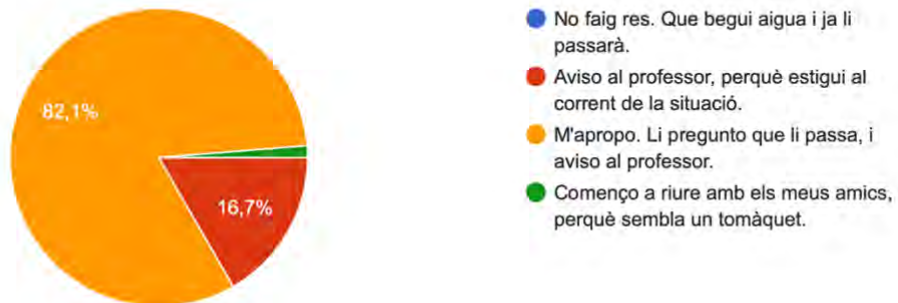


Figura 8: Reacció davant d'una persona que possiblement està patint una crisi asmàtica - Elaboració pròpia.

La reacció de quasi el 100% dels enquestats, es apropar-se a la persona per socórrer o avisar al professor en cas de no saber que fer.

Per què creus que el company o companya de la pregunta anterior, que està molt vermell i li costa respirar no diu res?

78 respostes



Figura 9: Conèixer que pensen els alumnes de la situació anterior - Elaboració pròpia.

Més del 40% dels enquestats, pensen que un atac d'asma no té importància i que passa en un moment. L'altra meitat pensen que la persona que sofreix l'atac d'asma no diu res per que li fa vergonya.

Si el company/a de les situacions anteriors, treu un inhalador de la butxaca (medicament) i se'l pren enmig de la classe que en penses?

78 respostes



Figura 10: Reacció dels alumnes davant d'un company que es pren un inhalador - Elaboració pròpia.

Més del 98% dels enquestats pensen que si un company treu un inhalador i se'l pren, es perquè el necessita realment.

Penses que aquest company/a que s'ha trobat malament, i el professor ha hagut d'aturar la classe per ajudar-lo. Voldrà fer la classe el pròxim dia?

78 respostes



Figura 11: Percentatge d'empatia dels alumnes amb la situació del seu company/a - Elaboració pròpia.

En aquesta pregunta es veu clarament que els enquestats estan dividits en tres postures. Sorprenen que per poc percentatge la opció més votada sigui la que posa al mateix nivell un mal de cap que un atac d'asma.

Si en comptes de ser un company/a de classe és el teu familiar, amic o amiga que es troba malament i no pot respirar. Que faries?

78 respostes

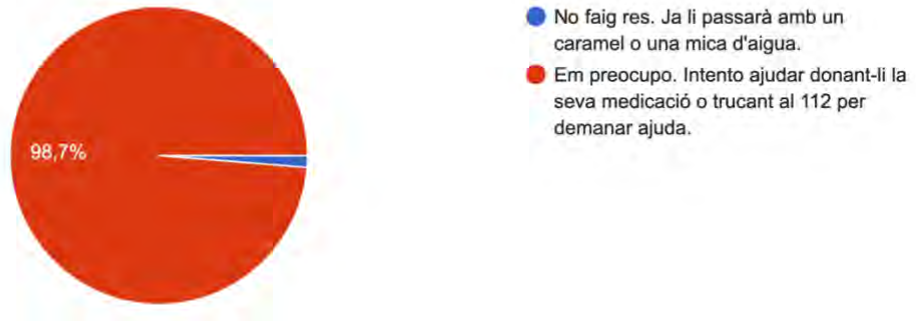


Figura 12: Reacció dels alumnes davant d'una situació crítica d'un contacte directe - Elaboració pròpia.

Quasi el 100% dels enquestats sap actuar davant un atac d'asma i socórrer a la persona afectada.

Penses que l'esport té algun benefici, per les persones que pateixen ASMA?

78 respostes

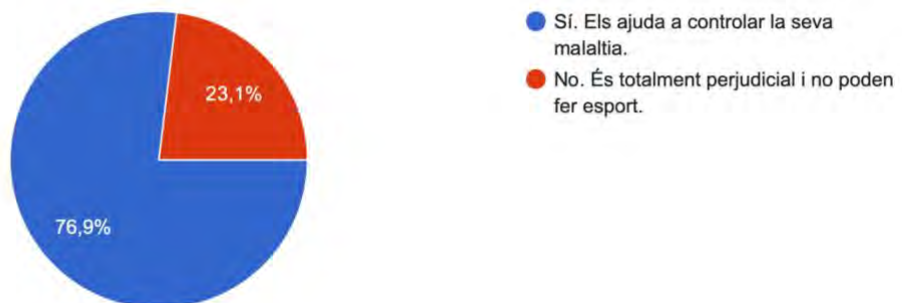


Figura 13: Pensament dels beneficis de l'esport davant l'asma - Elaboració pròpia.

La tercera part dels enquestats té un pensament positiu sobre l'esport i el control de la malaltia. Una quarta part, pensa que es perjudicial.

Coneixes algun esportista asmàtic que sigui famós?

78 respostes

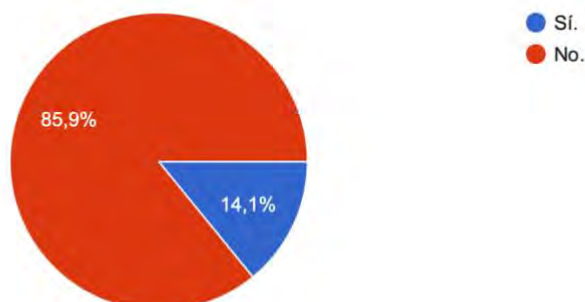


Figura 14: Percentatge d'alumnes que coneixen algun esportista famós que pateixi asma - Elaboració pròpia.

Més del 85% del enquestats no coneixen cap esportista famós que pateixi la malaltia de l'asma.

4.8.1.3. Resultats de les entrevistes.

Com a segona part es van realitzar unes entrevistes en persona a esportistes d'alt nivell al CEM La Marbella. A continuació veurem la taula resum de la codificació de totes les entrevistes realitzades, per així poder extreure les idees principals de les entrevistes i obtenir resultats.

ENTREVISTES A ESPORTISTES D'ALT RENDIMENT		
CODIS	SINTESEI	FRASES
Modalitat Esportiva	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	400 i 200 metros llisos
Edat en diagnosticar la malaltia	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Pues des de els 8-9 anys
Moment de l'any amb més crisis	Aspectes fisiològics i psicològics	Períodes de fred
Esports practicats a la infància	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Vaig començar, jugant a l'atletisme.

Edat en professionalitzar-se en l'esport	Aspectes psicològics.	Al 2005 sent junior sub 17.
Problemes per seguir la classe d'educació física a l'escola.	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	No, no em costava
Crisis d'asma a l'escola	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Alguna si, alguna si.
Reaccions dels companys i professors.	Aspectes psicològics.	Em passaven l'inhalador quan ho necessitava.
Sentiment d'inferioritat per la malaltia.	Aspectes psicològics.	No, perquè sempre he destacat a l'esport.
Vergonya del que pensaran els altres	Aspectes psicològics.	No, per res.
Pensament de estar federat tants anys	Aspectes psicològics.	Amb 35 anys que tinc no m'ho imaginava.
Pensament de triomf en l'esport	Aspectes psicològics.	Sí
Competir prenent medicació	Aspectes fisiològics	Es qüestió de tenir una autorització.
Afectació psicològica dels atacs a la temporada	Aspectes psicològics.	No, perquè saps que es un moment puntual.
Medicació base	Aspectes fisiològics	Actualment tinc receptat, salmeterol i salbutamol.
Descans de la medicació	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Si, ara fa setmanes que no utilitzo
Beneficis de l'esport per la malaltia	Aspectes fisiològics	Si, moltíssim.
Pensament dels rivals al saber que té asma	Aspectes psicològics.	Sempre, que trec l'inhalador es fa la broma.
Millora del rendiment amb la medicació	Aspectes fisiològics	No, no hi ha millora amb això.
Límits esportius	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Mai m'he posat límits
Aparició de la malaltia	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Quan tenia 5 o 6 anys.
Tipus d'esport a la infància.	Aspectes fisiològics	Tota la vida he fet esport i de tot tipus.
Vergonya per demanar ajuda	Aspectes psicològics.	A l'escola no. Però fora de l'escola si.
Reacció de la gent davant una crisi al carrer.	Aspectes psicològics.	Deien, aquesta noia no sap respirar.

Comentaris dels espectadors davant l'atac.	Aspectes psicològics.	Deien, que era ansietat.
Por de tornar a l'activitat física.	Aspectes psicològics.	Si, sempre.
Pensaments durant l'atac d'asma	Aspectes psicològics.	Si passava de la part de respirar a un altre cosa diferent, com per exemple un atac de cor.
Límits davant la malaltia.	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Si, perquè no em tornès a passar.
Reacció durant la crisi asmàtica	Aspectes psicològics.	Recordo anar amb una bossa a la motxilla quan era petita. Per respirar quan em donava l'atac.
Medicació a la infància.	Aspectes fisiològics	No.
Pràctica esportiva al nucli familiar.	Aspectes psicològics.	Tradicció d'atletisme al nucli familiar.
Decisió de competir	Aspectes psicològics.	Estava obligada a competir per la meva família.
Pensament d'arribar algun dia al alt nivell	Aspectes psicològics.	Ni de broma
Comprensió de l'entrenador sobre la malaltia	Aspectes psicològics.	Li costa entendre que joestic malament
Crisis post-competició	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Sempre em donen atacs d'asma després de la competició més important de l'any
Atacs d'asma recurrents	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Cada any em dona un atac d'asma al final de lliga i als campionats d'Espanya
Límits el dia de la competició	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	No, vaig al màxim i no penso
Principal causa de les crisis asmàtiques	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Quan els entrenaments son molt agressius i recupero poc entre sèrie i sèrie.
Prevenició de les crisis.	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Com jo ja tinc més o menys els entrenaments. Ja se quan em pot donar.
Consciència de portar sempre a sobre l'inhalador	Aspectes psicològics.	Si, el que passa que sempre el deixo a la motxilla i si em fa falta l'he d'anar a buscar.
Control de la malaltia amb l'esport.	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Si, si no fes esport estaria pitjor.
Recomanació dels metges	Aspectes psicològics.	Que he de deixar l'atletisme o baixar el ritme.

Pensament de la família	Aspectes psicològics.	Que si em moro a la pista no passa res.
Pensament dels rivals per prendre la medicació	Aspectes psicològics.	Si, existeix un "bulo", que moltes persones que fan atletisme. Diuen que tenen asma per prendre medicació.
Pensament de l'esport que practica.	Aspectes psicològics.	M'ho passo molt bé corrent, em diverteixo moltíssim.
Reflexió als professors d'educació física	Aspectes psicològics.	Que els professors facin un treball de pedagogia a les escoles, perquè el nen o la nena es senti còmode de poder dir. Això no ho puc fer.
Visibilitat de la malaltia	Aspectes psicològics.	Que no totes les persones que arriben als jocs olímpics, estan al 100% sanes. Que moltes tenen moltes malalties com per exemple l'asma i estan allà.
Moment en practicar esport federat.	Aspectes psicològics.	Quan ja em vaig fer gran, amb 17 o 18 anys.
Crisis d'asma durant la temporada	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Mai m'ha passat.
Crisis d'asma pre-temporada.	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	En entrenaments d'esforços de més de minut i mig.
Com porta la malaltia durant la temporada.	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Intento no passar dels esforços de més de minut i mig, per no tenir una crisi.
Por que la malaltia empitjori.	Aspectes psicològics.	A veure tot pot anar a pitjor, però no hi penso.
Pensament de deixar l'esport	Aspectes psicològics.	He tingut algun episodi en altres disciplines, però he canviat d'esport i ja està.
Estació de l'any que costa més entrenar	Aspectes fisiològics	A l'hivern
Actuació davant la crisi asmàtica a l'entrenament	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	M'ofego i l'entrenament no em resulta exigent.
Autoregulació durant l'entrenament	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	No fer més de 45 segons intensos, per no tenir crisis.
Missatge als entrenadors	Aspectes psicològics.	Que escoltin a la canalla durant els entrenament. Que no tots menteixen, que hi alguns que no poden córrer de veritat perquè s'ofeguen.

Elecció de la pràctica esportiva	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Arriba un moment que tens que escollir quin esport et beneficia més. Per practicar-lo.
Pensament de futur en practicar esport d'elit.	Aspectes psicològics.	Si, sempre m'ha agradat competir.
Crisis pre-competició.	Aspectes fisiològics i aspectes psicològics.	Penso que es momentani que passa i que demà ja estaré bé per entrenar o competir un altre vegada.
Pensament dels contrincants sobre la malaltia	Aspectes fisiològics	Pensen que et poses de medicament a "tope" per guanyar.
Avantatge que et dona la medicació.	Aspectes fisiològics	Si me la prenc aconsegueixo estar al 90% de la meva capacitat.
Nivell d'esforç per competir	Aspectes fisiològics	Sempre he d'esforçar-me més que una persona sana, perquè encara amb medicació només arribo al 90% de la meva capacitat. No com una persona sana que pot arribar al 100%.
Infància i pensament sobre la malaltia	Aspectes psicològics.	M'hagués ajudat saber una mica abans que tenia asma, per no passar-lo malament fent esport.
Efectes negatius de l'asma	Aspectes fisiològics	Dolor de pit i molta tos.
Consells als nens/es i pares	Aspectes psicològics.	Que fer esport els beneficiarà i que ni la medicació els ajudarà tant en el control de la malaltia.

Taula 4: Resultats codificats de les entrevistes, analitzats amb el software Open Code - Elaboració pròpia.

4.8.2. Resultats de les variables quantitatives.

Com a part final de l'anàlisi s'han realitzat proves de camp als alumnes d'ESO de l'escola FEDAC Santa Coloma. Tots els test s'han realitzat de manera voluntària amb el consentiment informat dels alumnes, al pavelló municipal Juan del Moral a la localitat de Santa Coloma de Gramenet. Amb aquest tests, s'ha volgut analitzar l'estat de forma física dels alumnes que pateixen asma i comparar els resultats de les proves amb alumnes de la seva mateixa classe que no pateixen la malaltia. A continuació es mostra una taula amb tots els resultats de les proves test realitzades i la recollida de dades de tots els alumnes.

RECOLLIDA DE DADES							
CURS	PRACTICA ESPORT	ASMA	SEXE	SUBJECTE	ALÇADA (m)	EDAT	PES (KG)
2ESO	SI	SI	MASCULÍ	S3	1,59	13	60
2ESO	SI	SI	MASCULÍ	S4	1,60	13	78
2ESO	SI	SI	FEMENÍ	S7	1,53	13	54
2ESO	SI	SI	FEMENÍ	S8	1,54	13	50
2ESO	SI	SI	FEMENÍ	S11	1,60	13	60
2ESO	SI	SI	FEMENÍ	S12	1,60	14	42
2ESO	NO	SI	MASCULÍ	S14	1,63	13	60
2ESO	SI	SI	MASCULÍ	S15	1,73	13	75
1ESO	SI	SI	FEMENÍ	S19	1,60	13	47
1ESO	NO	SI	FEMENÍ	S21	1,55	12	50
1ESO	NO	SI	MASCULÍ	S22	1,67	13	60
1ESO	NO	SI	FEMENÍ	S23	1,64	13	60
1ESO	SI	SI	FEMENÍ	S25	1,60	12	59
1ESO	SI	SI	MASCULÍ	S27	1,53	13	63
1ESO	NO	SI	MASCULÍ	S29	1,70	12	65
1ESO	SI	SI	MASCULÍ	S31	1,67	13	60
1ESO	SI	SI	MASCULÍ	S33	1,52	13	39
3ESO	NO	SI	FEMENÍ	S35	1,63	14	55
3ESO	SI	SI	FEMENÍ	S37	1,63	15	55
3ESO	NO	SI	FEMENÍ	S40	1,66	15	77
DESVIACIÓ ESTÀNDAR					0,06	0,81	10,37
MITJANA					1,63	14,00	68,50

Taula 5: Recollida de dades de tots els alumnes amb asma, que realitzaran l'experiment - Elaboració pròpia.

RECOLLIDA DE DADES	TEST						ANÀLISI	
SUBJECTE	Cooper (m)	Llançament x2 (m)	Salt x2 (m)	Abd (r)	10 x 5 (s)	Flex. Tronc x3 (cm)	VO2 MAX	IMC
S3	2700	4,5	1,8	40	19,51	13	61,06	24
S4	900	4,3	1,6	15	22,43	3	12,82	30
S7	1500	6,6	1,5	29	21,44	11	28,9	23
S8	2000	8,3	1,5	26	20,88	21	42,3	21
S11	2000	6,1	1,4	30	22,79	11	42,3	23
S12	2600	9,2	2	57	17,09	20	58,38	16
S14	2500	6,5	2,3	40	17,41	10	55,7	23
S15	2600	6,5	1,9	34	18,15	16	58,38	25
S19	1400	7,5	1,8	42	20,4	22	26,22	18
S21	1300	4,9	1,4	30	22,22	20	23,54	21
S22	1600	4,3	1,9	36	18,14	21	31,58	22
S23	1900	6,7	1,9	52	18,05	22	39,62	22
S25	1900	5	1,5	39	21,37	10	39,62	23
S27	1500	3,8	1,4	48	20,11	4	28,9	27
S29	2000	4,6	1,4	45	22,34	5	42,3	22
S31	2300	4,5	1,6	46	18,91	15	50,34	22
S33	2400	3,6	1,9	51	16,65	12	53,02	17
S35	1800	6,7	1,4	30	20,03	20	36,94	21
S37	1300	6,8	1,3	33	19,56	24	23,54	21
S40	1400	6,3	1,2	29	21,23	24	26,22	28
DESVIACIÓ ESTÀNDAR	515,65	1,54	0,29	10,34	1,91	6,76	13,82	3,41
MITJANA	2050,00	5,40	1,50	34,50	20,37	18,50	43,64	25,84

Taula 6: Recollida de resultats dels tests realitzats per els alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.

CURS	PRACTICA ESPORT	ASMA	SEXE	SUBJECTE	ALÇADA (m)	EDAT	PES (KG)
2ESO	SI	NO	MASCULÍ	S1	1,72	13	49
2ESO	SI	NO	MASCULÍ	S2	1,73	14	60
2ESO	SI	NO	FEMENÍ	S5	1,60	13	39
2ESO	SI	NO	FEMENÍ	S6	1,58	13	56
2ESO	SI	NO	FEMENÍ	S9	1,54	13	50
2ESO	NO	NO	FEMENÍ	S10	1,56	13	49
2ESO	NO	NO	MASCULÍ	S13	1,73	14	55
2ESO	SI	NO	MASCULÍ	S16	1,71	13	64
1ESO	SI	NO	MASCULÍ	S17	1,78	12	60
1ESO	NO	NO	FEMENÍ	S18	1,50	12	36
1ESO	NO	NO	FEMENÍ	S20	1,52	13	51
1ESO	NO	NO	FEMENÍ	S24	1,52	12	33
1ESO	SI	NO	MASCULÍ	S26	1,57	13	60
1ESO	SI	NO	MASCULÍ	S28	1,66	12	43
1ESO	SI	NO	MASCULÍ	S30	1,54	12	60
1ESO	NO	NO	FEMENÍ	S32	1,62	12	55
1ESO	SI	NO	MASCULÍ	S34	1,64	12	35
3ESO	SI	NO	FEMENÍ	S36	1,58	14	56
3ESO	NO	NO	FEMENÍ	S38	1,64	14	48
3ESO	NO	NO	FEMENÍ	S39	1,60	14	55
DESVIACIÓ ESTÀNDARD					0,08	0,71	4,24
MITJANA					1,66	13,50	52,00

Taula 7: Recollida de dades de tots els alumnes sense asma, que realitzaran l'experiment - Elaboració pròpia.

SUBJECTE	Cooper (m)	Llançament x2 (m)	Salt x2 (m)	Abd (r)	10 x 5 (s)	Flex. Tronc x3 (cm)	VO2 MAX	IMC
S1	3000	7	2,4	43	16,91	10	69,1	17
S2	3100	6,3	2,2	38	16,74	11	71,78	20
S5	1700	6,3	1,6	24	19,14	9	34,26	15
S6	1800	5	1,7	37	20,15	14	36,94	22
S9	2500	7,2	1,6	38	19,66	23	55,7	21
S10	2200	6,2	1,8	42	18,96	31	47,66	20
S13	2200	3,4	2	48	19,29	5	47,66	18
S16	2200	6,9	2,2	43	17,66	14	47,66	22
S17	2900	5,5	2,1	49	17,101	1	66,42	19
S18	1800	6	1,7	30	19,23	13	36,94	16
S20	1300	6,5	1,3	32	21,36	6	23,54	22
S24	1400	4,9	1,8	25	18,8	25	26,22	14
S26	2000	4,2	1,6	34	20,34	13	42,3	24
S28	2400	4,3	2	54	17,95	14	53,02	16
S30	2000	3,9	1,3	40	19,15	14	42,3	25
S32	2000	5,4	1,5	26	21,94	21	42,3	21
S34	2000	2,8	1,7	39	20,58	15	42,3	13
S36	1600	5,8	1,4	30	20,99	21	31,58	22
S38	2000	6,4	2	30	22,08	13	42,3	18
S39	1900	5,7	1,5	31	21,18	14	39,62	21
DESVIACIÓ ESTÀNDARD	777,82	0,92	0,64	8,49	3,02	2,83	20,85	3,48
MITJANA	2450,00	6,35	1,95	37,00	19,05	12,00	54,36	19,02

Taula 8: Recollida de resultats dels tests realitzats per els alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.

Per últim veurem tots els resultats analitzats de les proves test, discriminats per alumnes que pateixen asma i alumnes que no pateixen la malaltia.

4.8.2.1. Test de Cooper.



Figura 15: Resultats test de Cooper d'alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.

Podem observar a la gràfica anterior que la distància recorreguda més llarga, per un alumne amb asma, ha sigut de 2700 metres. I la més curta 900 metres, que s'allunya molt de la mitjana de la mostra.

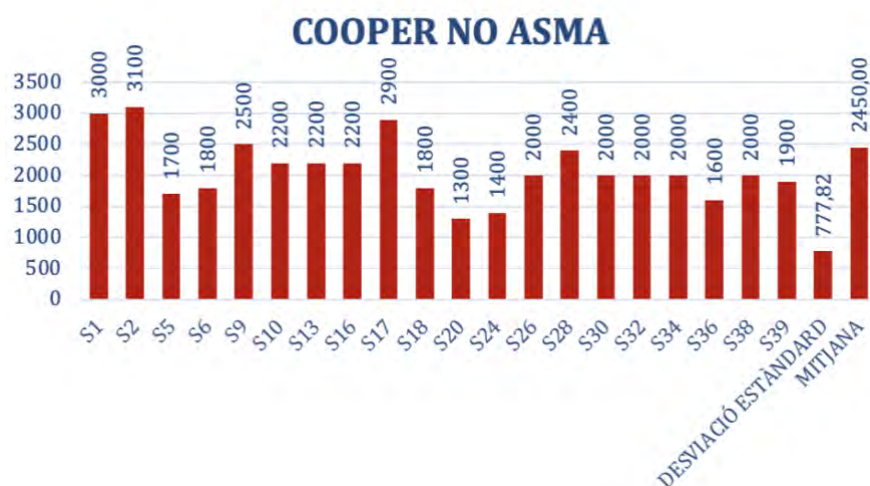


Figura 16: Resultats test de Cooper d'alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.

Podem observar que la distància més llarga recorreguda per els alumnes no asmàtics, ha sigut de 3000 metres i la més curta de 1300 metres. Sent totes dues més altes que la màxima i la mínima d'alumnes asmàtics.



Figura 17: Resultats de l'anàlisi del VO2 Max al test de Cooper dels alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.

La puntuació de l'alumne asmàtic amb més resistència del VO2 Max ha sigut de 61,06 i la més baixa de 12,82. Allunyant-se molt de la mitjana de la classe.

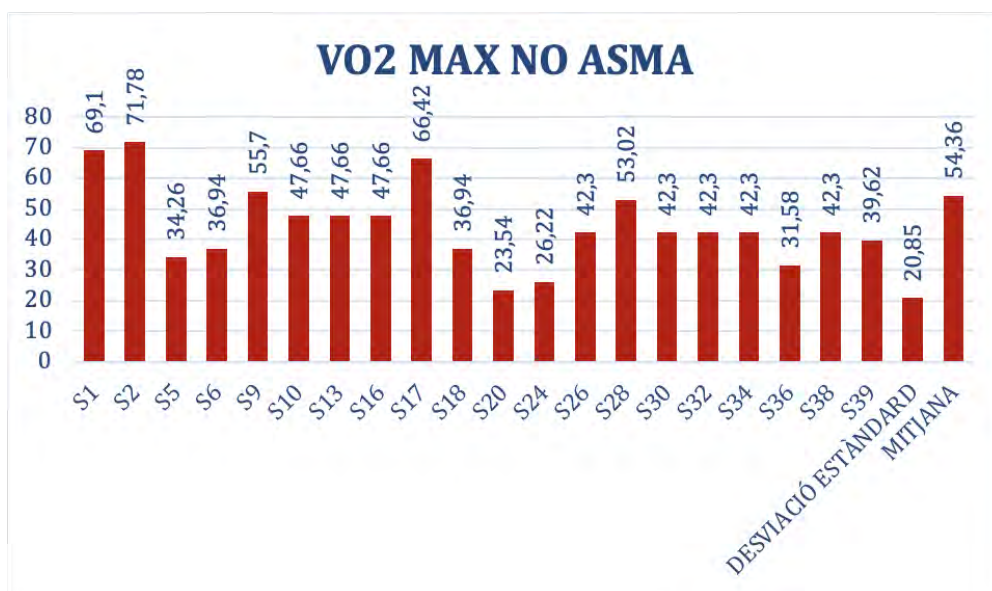


Figura 18: Resultats de l'anàlisi del VO2 Max al test de Cooper dels alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.

La puntuació de VO2 Max més alta d'alumne no asmàtic, ha sigut de 71,8 que no es molt més alta que la de l'alumne asmàtic. Sorpren que la puntuació més baixa de 23,54 es el doble de la puntuació més baixa dels alumnes asmàtics.

4.8.2.2. Test de llançament pilota medicinal.

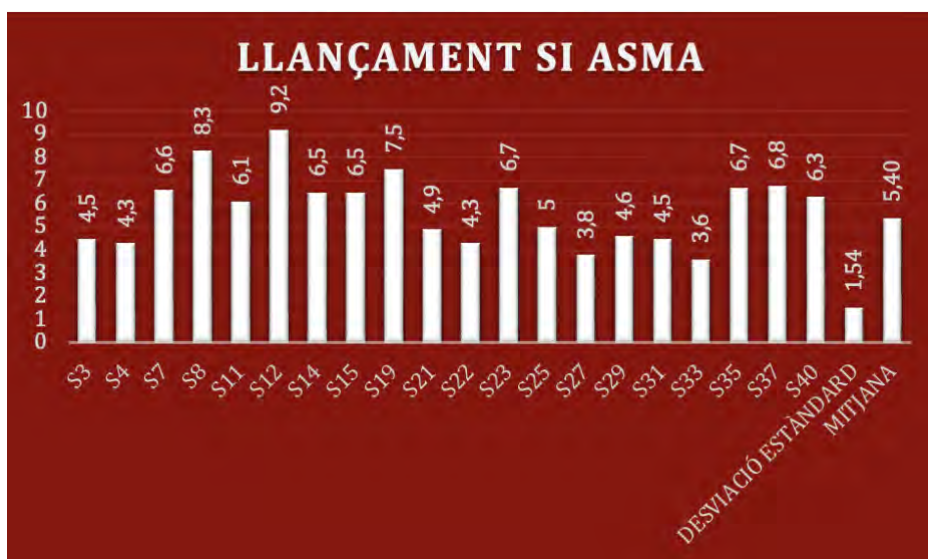


Figura 19: Resultats de test de llançament amb pilota medicinal d'alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.

La distància més llarga aconseguida per l'alumne asmàtic ha sigut de 9,2 metres i la més curta 3,6 metres.

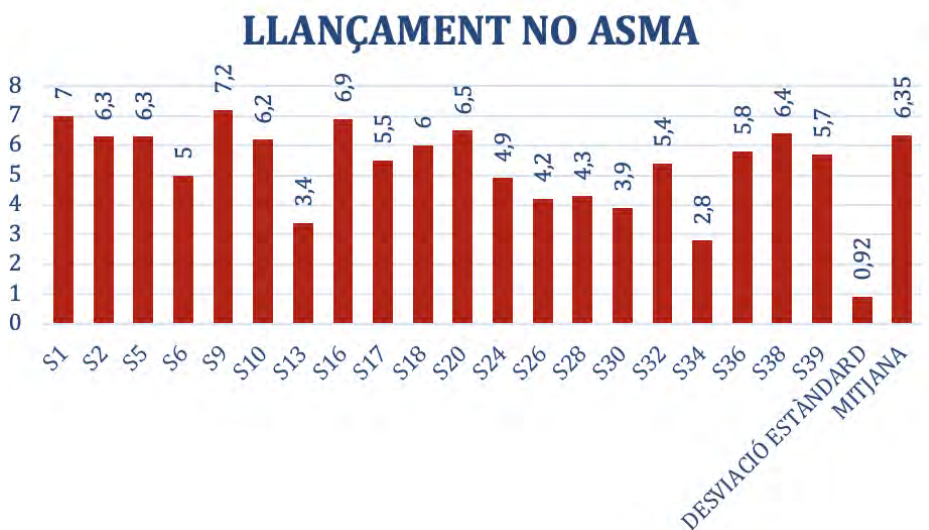


Figura 20: Resultats de test de llançament amb pilota medicinal d'alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.

La distància més llarga aconseguida per un alumne no asmàtic ha sigut de 7,2 metres i la més curta de 2,8. En tots dos casos aquest alumnes han sigut superats per els alumnes asmàtics de la gràfica anterior.

4.8.2.3. Test de salt a peus junts.

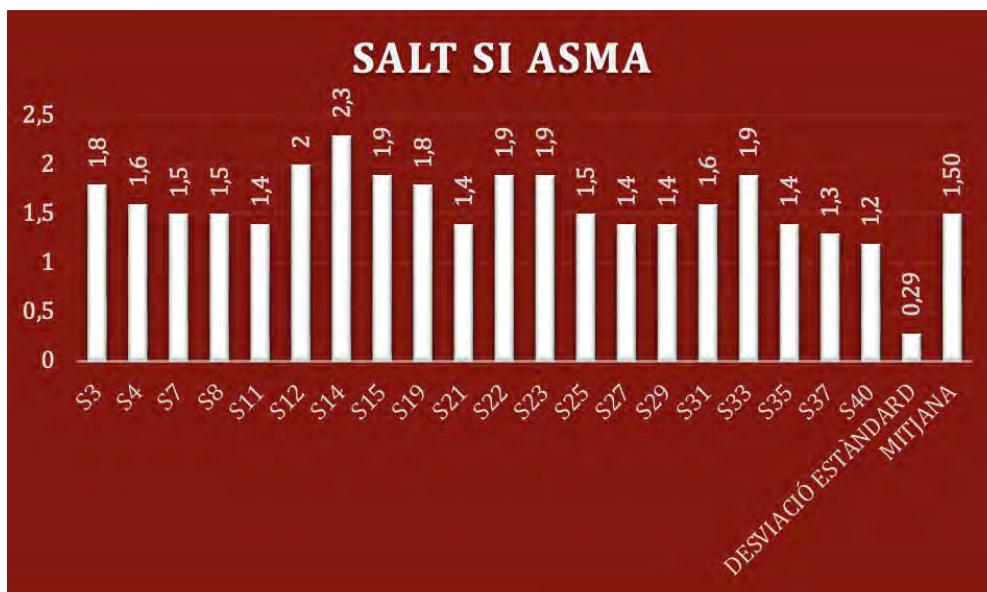


Figura 21: Resultats test de salt a peus junts d'alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.

La distància més llarga aconseguida per un alumne asmàtic, ha sigut de 2,3 metres i la distància més curta de 1,2 metres.

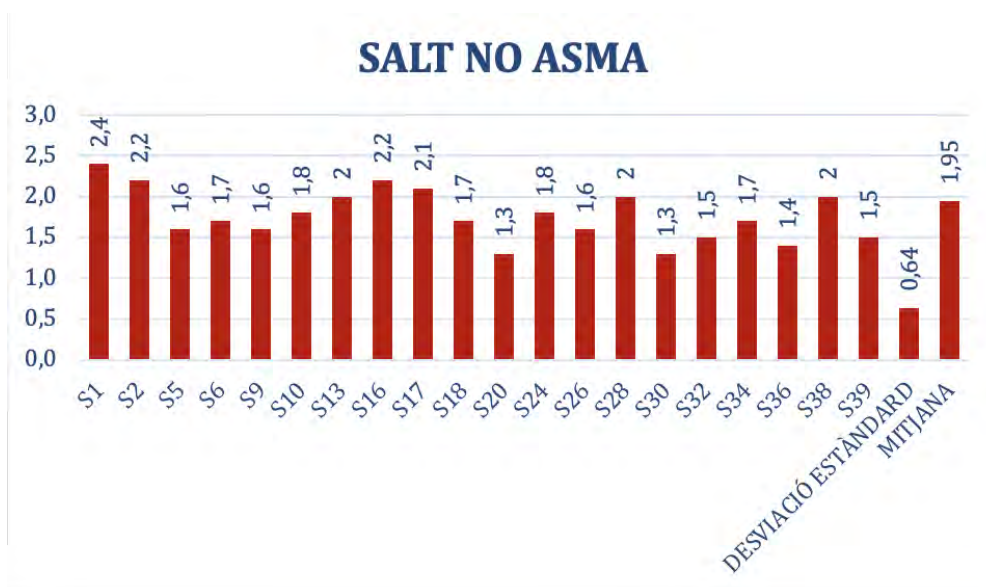


Figura 22: Resultat test de salt a peus junts d'alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.

La distància més llarga aconseguida per un alumne no asmàtic, ha sigut de 2,4 metres i la més curta de 1,3 metres. Només superant en 10 centímetres als alumnes asmàtics, tant la més llarga com la més curta.

4.8.2.4. Test d'abdominals.

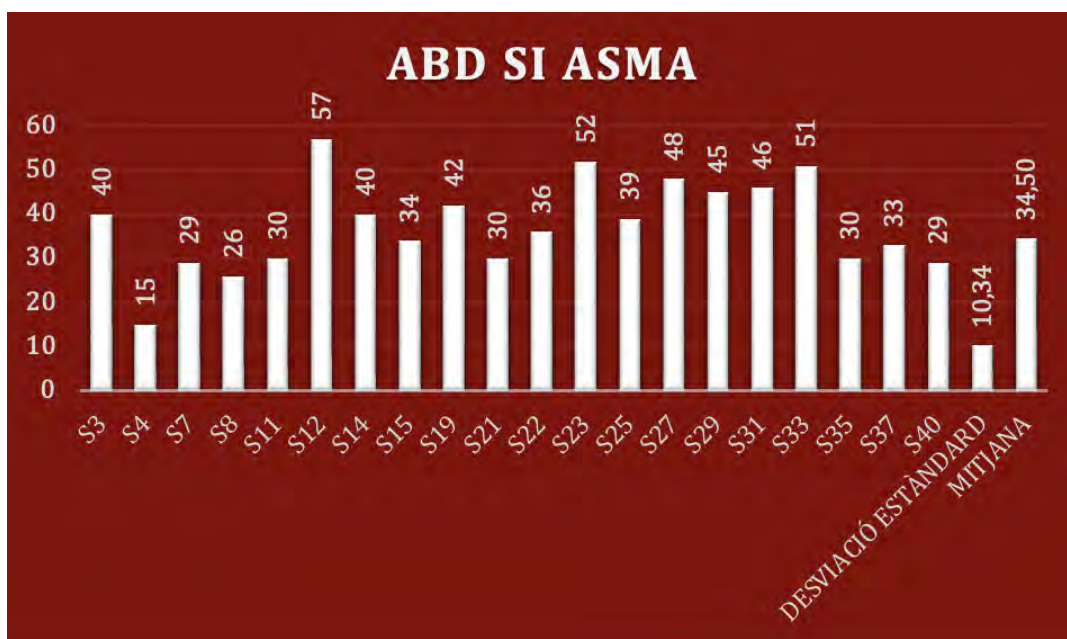


Figura 23: Resultats test d'abdominals alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.

El màxim d'abdominals realitzats per un alumne asmàtic ha sigut de 57 repeticions. I el mínim de repeticions realitzat per un alumne ha sigut de 15.

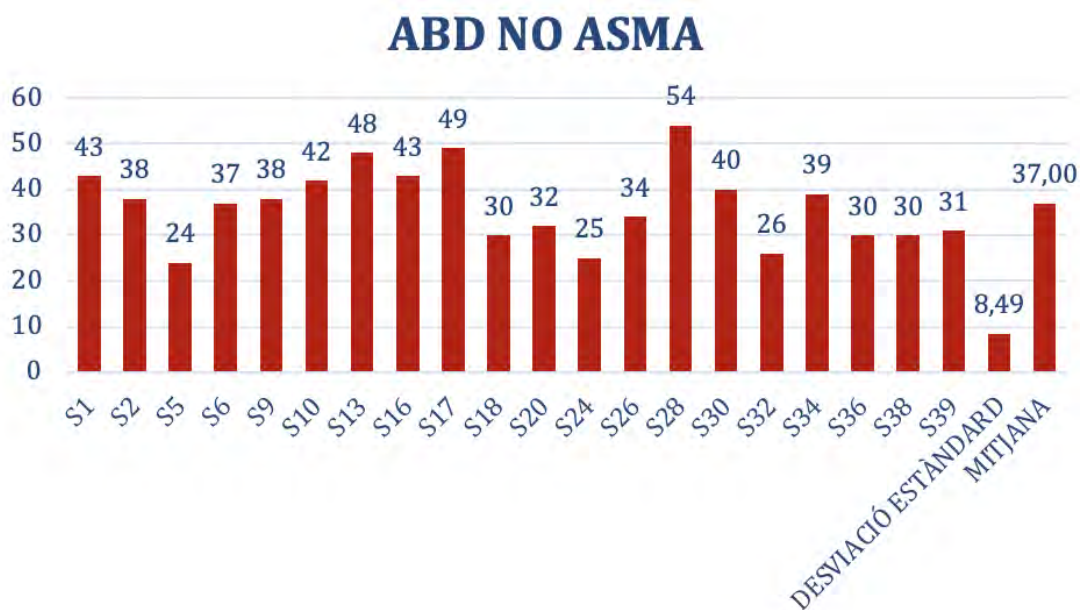


Figura 24: Resultats test d'abdominals, d'alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.

El màxim de repeticions d'abdominals realitzades per un alumne no asmàtic, han sigut 54. I el mínim 24. El màxim de repeticions ha sigut superat per un alumne asmàtic.

4.8.2.5. Test de velocitat 10 x 5.

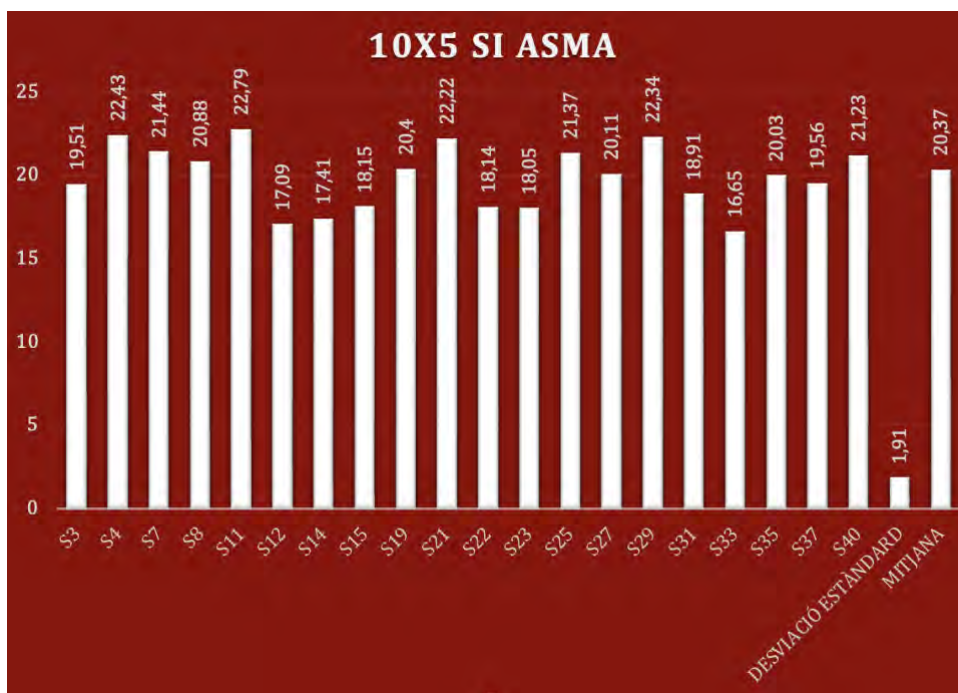


Figura 25: Resultats del test de velocitat 10 x 5 dels alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.

El temps més ràpid de l'alumne asmàtic en realitzar el test, ha sigut de 16,65 segons i el més lent de 22,79 segons.



Figura 26: Resultats del test de velocitat 10 x 5 dels alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.

El temps més ràpid de l'alumne no asmàtic en realitzar el test ha sigut de 16,74 segons i el més lent de 22,09 segons. El temps més ràpid ha sigut superat per un alumne asmàtic.

4.8.2.6. Test de flexió de tronc assegut.

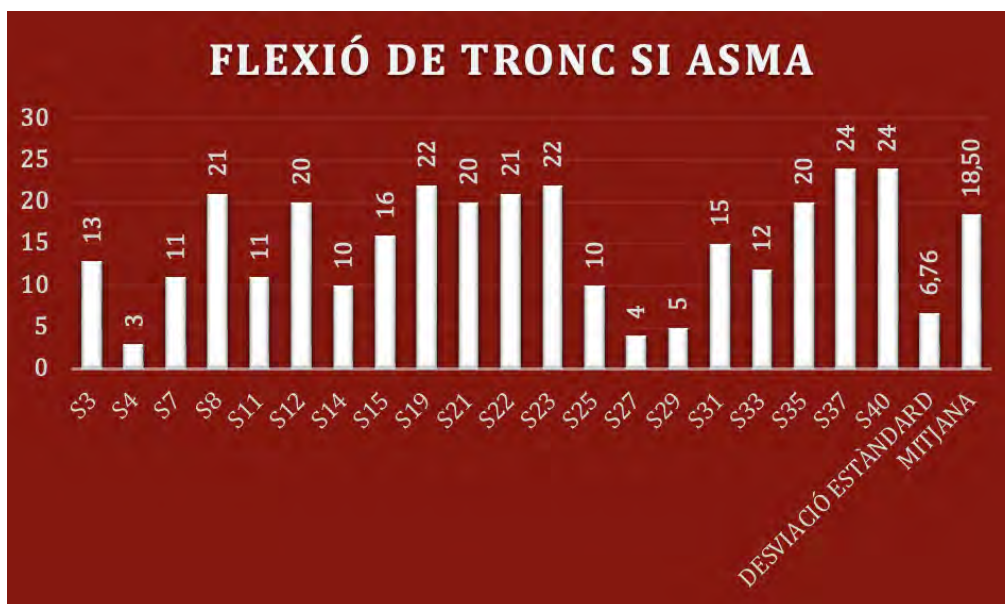


Figura 27: Resultats del test de flexió de tronc assegut dels alumnes asmàtics - Elaboració pròpia.

Els alumnes asmàtics que han arribat més lluny en el test de flexió de tronc, ho han fet amb 24 centímetres. I el més curt han sigut 3 centímetres.

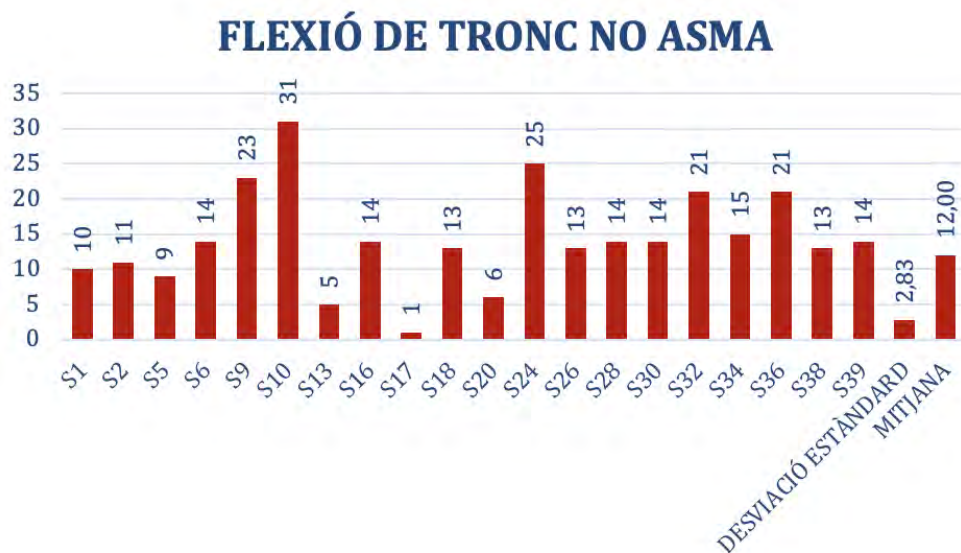


Figura 28: Resultats del test de flexió de tronc assegut dels alumnes no asmàtics - Elaboració pròpia.

La distància més llarga aconseguida en el test de flexibilitat per un alumne no asmàtic, ha sigut de 31 centímetres, superant a la dels alumnes asmàtics i la més curta ha sigut d'un centímetre i ha sigut superada per l'alumne asmàtic.

4.8.2.7. Càlcul de IMC dels subjectes analitzats.

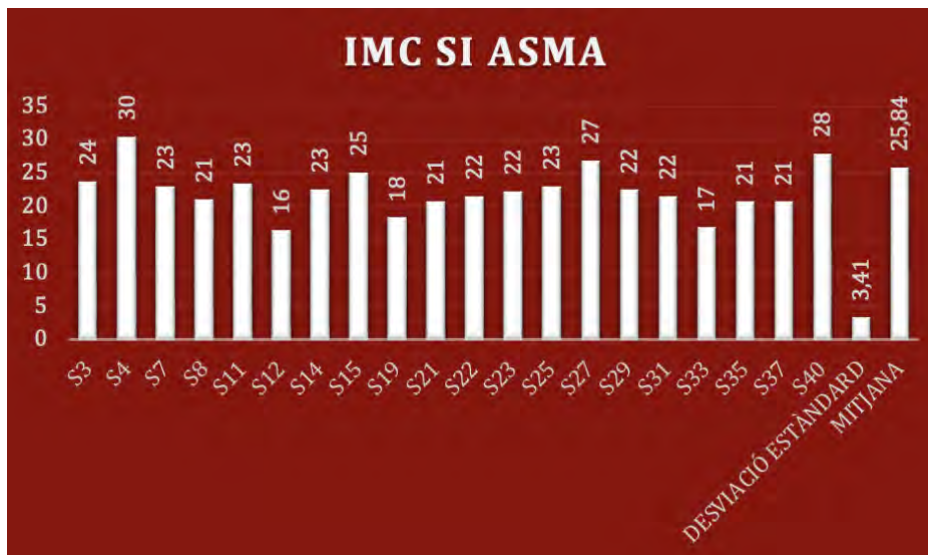


Figura 29: Resultats de IMC calculats a través de les dades antropomètriques dels alumnes - Elaboració pròpia

L'índex de massa corporal més elevat dels alumnes asmàtics ha sigut de 30 punts i el més baix de 16.

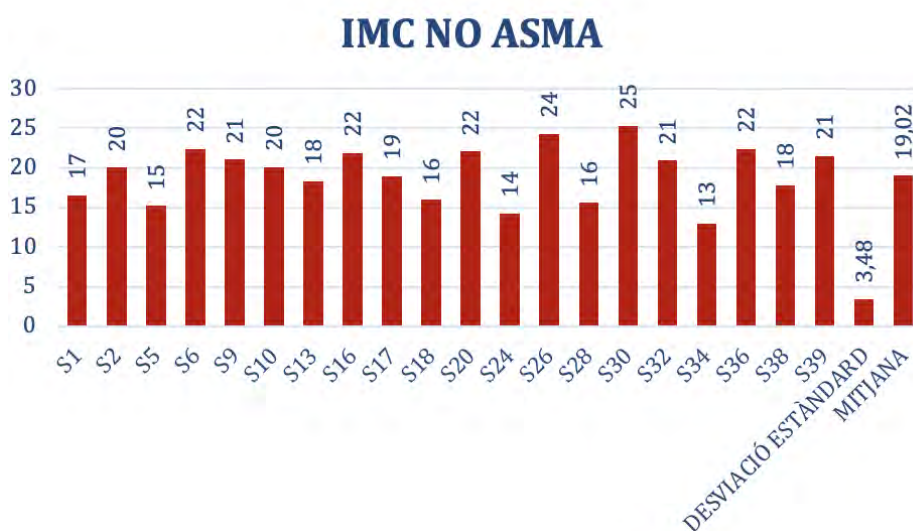




Figura 30: Resultats de IMC calculats a través de les dades antropomètriques dels alumnes - Elaboració pròpia.


L'índex de massa corporal més alt dels alumnes no asmàtics ha sigut de 25 punts i el més baix de 13. On podem veure que tant l'índex més alt i més baix son inferiors als dels alumnes asmàtics.

5. Criteris de qualitat: fiabilitat i validesa dels instruments utilitzats.

Per poder utilitzar els instruments proposats al projecte, ens hem d'assegurar que aquest compleixen una sèrie de criteris de qualitat, perquè siguin fiables i vàlids. A continuació veurem una taula on els classificarem.

CRITERIS DE QUALITAT				
INSTRUMENT	VARIABLE	FIABILITAT	VALIDESA	REFERÈNCIA
Test de Cooper 	Distància recorreguda i mesura del VO2max	Cooper (1968) va informar d'una correlació de 0,90 entre el VO2màx i la distància recorreguda en una caminada/cursa de 12 minuts.	<1500 metres a >2700 metres	Cooper, K. H. (1968) A means of assessing maximal oxygen uptake. Journal of the American Medical Association 203:201-204.
Llançament de pilota medicinal. 	Força del tren superior	La fiabilitat dependrà de la tècnica de llançament, que el subjecte no salti alhora de llançar o tingui una mala posició de peus. Es reporta una validesa del test segons el coeficient de correlació intraclasse (CCI) de 0.98.	La prova mesura la força del tren superior i la seva força explosiva.	Blázquez (1991)

<p>Salt horitzontal amb peus junts.</p> 	<p>Força del tren inferior</p>	<p>La fiabilitat dependrà de l'escalfament i la tècnica de salt. Es reporta una validesa del test de 0.93.</p>	<p>Aquesta prova mesura la potència horitzontal i vertical de les cames amb un component d'equilibri i coordinació</p>	<p>Fetz i Kornexl (1978)</p>
<p>Test d'abdominals.</p> 	<p>Força dels dors del core</p>	<p>La fiabilitat dependrà de la tècnica emprada per realitzar l'abdominal.</p>	<p>La prova mesura la força i la resistència abdominal.</p>	<p>Grosser i Müller (1989)</p>
<p>Test de 10 x 5.</p> 	<p>Velocitat i força explosiva</p>	<p>La fiabilitat dependrà de l'escalfament de l'individu i de la tècnica de rotació del seu cos sobre un eix. Presenta un coeficient de fiabilitat de 0,80 en joves d'entre 11 i 19 anys.</p>	<p>A la prova es mesurarà la velocitat i la potència del subjecte.</p>	<p>Beuen i Simon (1977-78)</p>

<p>Flexió de tronc assegut (Sit and Reach test).</p> 	<p>Flexibilitat de les extremitats inferiors i superiors</p>	<p>La fiabilitat dependrà de la quantitat d'escalfament permès i de si se segueixen els mateixos procediments cada cop. La majoria de normes es basen en l'absència d'escalfament previ, encara que els millors resultats s'obtindran després d'un escalfament o si la prova va precedida d'una prova com la de resistència. Presenta un coeficient de fiabilitat de 0,94.</p>	<p>Aquesta prova només mesura la flexibilitat de la zona lumbar i dels isquiotibials, i és una mesura vàlida per fer-ho.</p>	<p>Wells, K. F., & Dillon, E. K. (1952). The Sit and Reach-A Test of Ferrally I col. (1980)</p>
--	--	--	--	---

Taula 9: Material i criteris de qualitat per realitzar l'anàlisi - Elaboració pròpia.

6. Aspectes ètics.

Aquest projecte que s'ha realitzat, ha sigut avalat i supervisat per la Dra. Maria Giné Garriga, tutora de l'assignatura de treball de final de grau.

L'escola on s'ha realitzat la intervenció, també ha sigut informada de la realització d'aquest experiment, i se'ls ha informat mitjançant un consentiment informat que el podem veure a l'Annex on se'ns dona permís per dur a terme el projecte a l'escola FEDAC de Santa Coloma de Gramenet.

D'aquesta manera l'escola s'assegura que la universitat Ramon Llull, representada en aquest cas per la Dra. Maria Giné Garriga, es compromet a fer un bon us de la llei de protecció de dades i només utilitzar-les per una finalitat acadèmica.

7. Pressupost.

En el cas d'aquest projecte el cost de l'estudi ha sigut de 0€, ja que entre jo i l'escola em aconseguit facilitar tot el material per a l'execució de l'experiment.

De totes maneres veurem a continuació un pressupost, per si volguéssim realitzar l'estudi i no tinguéssim res de material per dur-lo a terme. Desplaçant-nos amb cotxe des de la facultat, fins a l'escola FEDAC i des de la facultat, fins les pistes d'atletisme del CEM Mar Bella.

MATERIAL	PREU	QUANTITAT	COMPRA
Pilota 3 Kg	41,44€	1	https://elksport.com/skin-ball-trial
Pilota 1 Kg	34,79€	1	https://elksport.com/skin-ball-trial
Ordinador portàtil	402,50€	1	https://www.amazon.es/HP-240-G8-Ordenador-portàtil/dp/B08VFBXSL1/ref=sr_1_4?__mk_es_ES=ÅMÅŽÕÑ&crid=18VIGD2O1YLH2&dd=L_8Ux2cRNyGIRb_JgsFwWA%2C%2C&keywords=PORTÁTIL&qid=1639941913&refinements=p_76%3A831314031%2Cp_90%3A6820340031&rnid=6820335031&rps=1&srefix=portàtil%2Caps%2C118&sr=8-4

Banc Suec	205,64€	1	https://elksport.com/banco-sueco
Guix blanc	1,10€	1	https://www.amazon.es/Tizas-Blancas-Campus-Baby-Cajas/dp/B084GT1S3S/ref=sr_1_5?_mk_es_ES=ÅMÅŽÕÑ&crid=1N2XKCPSDLNBE&keywords=tiza+blanca&qid=1639941026&prefix=tiza+blanca%2Caps%2C85&sr=8-5
Xiulet	9,62€	1	https://elksport.com/silbato-higienico
Bàscula	28,99	1	https://www.mediamarkt.es/product/_bàscula-de-baño-tefal-pp1200vo-premio-2-peso-màximo-hasta-160kg-margen-de-peso-cada-100gr-1138905.html
Microsoft Office	149€	1	https://www.microsoft.com/es-es/microsoft-365/buy/compare-all-microsoft-365-products
Google Forms	0€	1	https://docs.google.com/forms/u/0/

Estoreta	7,56€	1	https://elksport.com/tapiz-basico-aislante
Cronòmetre	6,84€	1	https://elksport.com/cronometro-ch34
Benzina	2€	Císter – FEDAC (10 km)	0,20€/Km
Benzina	3,40€	Císter – Mar Bella (17 km)	0,20€/Km
TOTAL 892,88€			

Taula 10: Pressupost per la realització del projecte - Elaboració pròpia.

Per realitzar l'experiment, si no tinguéssim res de material. Tindríem que fer una despesa de 906,43€ per dur-lo a terme.

8. Conclusions.

Respecte la pregunta inicial d'aquesta investigació:

- Repercuteix l'asma en la salut física i emocional dels nens/es durant la etapa escolar?

S'ha estudiat, analitzat i justificat aquestes hipòtesis:

- Hipòtesi (H1)→ Els companys de classe i el tipus d'activitat proposada per el professor, repercuteixen negativament en la salut psicològica del nen/a asmàtic/a.
- Hipòtesi (H2)→ Els companys de classe i el tipus d'activitat proposada per el professor, repercuteixen negativament en la salut fisiològica del nen/a asmàtic/a.

Referent a la pregunta i les hipòtesis plantejades, podem dir que gràcies al treball de camp, enquestes i entrevistes realitzades, a infants en edat escolar i esportistes d'alt nivell. Podem afirmar la qüestió de la pregunta inicial i les hipòtesis (H1) i (H2).

La interpretació del grau d'assoliment dels objectius, extreta en aquesta investigació es mostra a continuació:

- L'objectiu principal d'aquesta investigació, era identificar quins aspectes de la classe d'educació física son els que limiten físicament i psicològicament als alumnes asmàtics, i puc afirmar que físicament els limita el tipus d'activitat que planteja el professor a la classe i psicològicament els limita els companys de classe.
- Els objectius secundaris afirmen que al comparar el rendiment esportiu entre alumnes de la mateixa classe, s'han pogut veure diferències significatives entre els test de resistència on han tingut pitjor puntuació els alumnes asmàtics. Però en els altres tests de velocitat, força i flexibilitat no existeix una diferència significativa entre els dos grups de població. Per altra banda afirmem que les barreres mentals que pateixen els alumnes asmàtics a les classes d'educació física son produïdes per els seus propis companys de classe, tenen por de que riguin d'ells i no els tractin com iguals. També s'afirma que l'asma induït per l'esforç es dona quan es realitzen exercicis d'alta intensitat amb poc temps de recuperació entre sèries, o en esforços d'alta intensitat de més de minut i mig sobretot en un clima fred. Per acabar també afirmem, que l'esport afavoreix el control de l'asma en esportistes d'alt nivell i els ajuda a conèixer el seu cos per regular-se segons la situació i tractar la malaltia amb la millora de la seva ventilació pulmonar.

9. Agraïments.

“Vull transmetre el més sincer agraïment a totes les persones que m’han ajudat durant tota aquesta etapa i han col·laborat d’una manera o altra en aquesta investigació.

En primer lloc, a la meva tutora la Dra. Maria Giné Garriga, per la seva ajuda brindada en la planificació, informació i organització d’aquest treball de Fi de Grau. I fer-me en tot moment de guia i referent pel correcte desenvolupament d’aquesta investigació.

En segon lloc, a l’escola FEDAC Santa Coloma, per haver-me donat l’oportunitat de poder utilitzar les seves instal·lacions i també agrair als seus alumnes, per haver-se ofert voluntàriament a participar en aquesta investigació. Sense oblidar en fer una menció especial a la directora María José, i als professors d’educació física; David, Lluís i Eva. Que sempre s’han ofert a ajudar-me d’una manera desinteressada, i m’han ofert totes les facilitats possibles per poder dur a terme la meva investigació.

En tercer lloc, vull agrair al CEM La Marbella i en especial al seu president i entrenador Lluís. Per haver-me donat l’oportunitat de poder anar a les seves instal·lacions i realitzar les entrevistes als esportistes del seu club, Iñaki, Pau, Laura i Álvaro. També agrair-los haver-me ajudat a dur a terme aquesta investigació, regalant-me el seu temps desinteressadament amb intenció d’ajudar-me en el correcte desenvolupament d’aquest treball.

Per finalitzar vull transmetre el meu sincer agraïment a la Universitat Ramon Llull (Blanquerna), concretament a tots els professors/es del grau de Ciències de l’Activitat Física i de l’Esport. Per afavorir el meu aprenentatge i formació durant aquests quatre anys transmetent-me els seus coneixements sobre el món de l’esport, que m’han sigut molt útils per l’elaboració d’aquest treball.

Desenvolupar aquest estudi ha tingut un gran impacte en la meva persona, i és per això que m’agradaria agrair a totes aquelles persones mencionades que m’han recolzat al llarg d’aquest procés. Tots i cadascú d’ells han jugat un paper fonamental en el meu desenvolupament com a professional i com a persona.

A tots ells, moltíssimes gràcies.”

10. Bibliografía.

- Belloch, A. (2019). Problemas psicológicos y asma. *Revista de asma*, 3(3), Article 3. <https://separcontenidos.es/revista3/index.php/revista/article/view/141>
- Drobnic, F. (1994). Asma y actividad deportiva. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(38), 100-103.
- Drobnic, F. (2016). Asma inducida por el esfuerzo y deporte. Una puesta al día práctica. *Revista de asma*, 1(1), Article 1. <https://separcontenidos.es/revista3/index.php/revista/article/view/90>
- Fernández Rodríguez, J. C., & González García, Carmen, C. (2013). Presencia de factores psicológicos en pacientes con asma bronquial. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 10, 1-20.
- García Merino, Á., & Mora Gandarillas, I. (2013). Diagnóstico del asma. *Pediatría Atención Primaria*, 15, 89-95. <https://doi.org/10.4321/S1139-76322013000300010>
- Habinger, J., & Mahecha-Matsudo, S. (2021). Asma y broncoconstricción inducida por ejercicio en el deportista de resistencia. 66, 21-37.
- Idueta, L. S., & López, J. G. H. (2010). *Aspectos psicológicos del asma*. 19, 5.
- López, J. L. O. (2016). Ejercicio físico: Asma y equivalentes asmáticos en la infancia. *Broncomotricidad*. 72(1), 63-66.
- Riverón, G. E. B., Rosales, A. C. A., & Guzmán, M. O. (2013). *Evaluación de la relación entre depresión, asma bronquial y calidad de vida en niños mexicanos*. 16.
- Schiwe PT, D., Vendrusculo, F. M., Fagundes Donadio, M. V., Schiwe, D., Vendrusculo, F. M., & Fagundes Donadio, M. V. (2019). Los efectos del entrenamiento físico en niños asmáticos. *Neumología Pediátrica*, 14(4), 210-215. <https://doi.org/10.51451/np.v14i4.111>

Segura Moreno, C. C. (2018). *Estrés, afrontamiento y control del asma en niños*.


<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/63288>

Soler, F. C. (2014). *Asma y actividad física*. 12.

Tolsá, O. M., & Tolsá, K. M. (2018). La educación física en niños con riesgo de sufrir asma debida al esfuerzo. *VIREF Revista de Educación Física*, 7(1), 1-18.

11. Annex.


11.1. Enquesta.



ASMA I ESPORT

AL REALITZAR AQUEST FORMULARI DONO EL MEU CONSENTIMENT A:


1. Participar en el projecte AVALUACIÓ DELS EFECTES DE L'ASMA EN LA CONDICIÓ FÍSICA I ASPECTES PSICOLÒGICS D'INFANTS EN EDAT ESCOLAR. EVOLUCIÓ DELS EFECTES EN ESPORTISTES ADULTS D'ALT NIVELL.
2. Que l'investigador FRANCISCO JOSÉ MARISCAL GARCÍA pugui gestionar les meves dades personals i difondre la informació que el projecte generi entenen que es preservarà en tot moment la meua identitat i intimitat, amb les garanties establertes al Reglament General de Protecció de Dades i la Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals i normativa complementària.
3. Que l'investigador conservi tots els registres efectuats sobre la meua persona en suport electrònic, amb les garanties i els terminis legalment previstos, i a falta de previsió legal, pels temps que fos necessari per a complir les funcions del projecte per a les que les dades van ser recollides.

franciscojosemg1@blanquerna.url.edu [Canvia de compte](#) 


* Obligatori

Adreça electrònica *

El teu correu electrònic: _____

 **Blanquerna**
UNIVERSITAT RAMON LLULS

Facultat de Psicologia,
Ciències de l'Educació
i de l'Esport

 **FEDAC**
ESCOLA
SANTA COLOMA

Sexe *

Masculí.

Femení.

Edat *

Trieu una opció ▼

Pes *

Trieu una opció ▼

Alçada *

Trieu una opció ▼

Coneixes la malaltia respiratòria ASMA? *

Sí.

No.

Tens ASMA? *

Sí.

No.

No ho sé, però m'ofego i començo a tossir quan faig esport.

Tens algun amic, familiar, o company/a de classe que pateixi ASMA? *

Sí.

No.

No ho sé.

Si estàs a la classe d'educació física i veus que un company o companya s'atura, comença a tossir, està molt vermell i li costa respirar. Com reaccions? *

No faig res. Que begui aigua i ja li passarà.

Aviso al professor, perquè estigui al corrent de la situació.

M'apropo. Li pregunto que li passa, i aviso al professor.

Començo a riure amb els meus amics, perquè sembla un tomàquet.

Per què creus que el company o companya de la pregunta anterior, que està molt vermell i li costa respirar no diu res? *

Li agrada ser el centre d'atenció i vol que tots estiguin pendent d'ell/ella.

Li fa vergonya no poder seguir el ritme de la classe.

No vol que els seus companys/es riguin d'ell/ells i pensin que és una bestiola rara.

Pensa que passarà en un moment i que no té importància.

Si el company/a de les situacions anteriors, treu un inhalador de la butxaca (medicament) i se'l pren enmig de la classe que en penses? *

Ho fa per ser el centre d'atenció, i tenir una excusa per no fer classe.

Es troba malament, i necessita prendre la seva medicació per poder tornar a respirar correctament.

Es pren la medicació per córrer més que ningú a la classe i fer trampes.

Penses que aquest company/a que s'ha trobat malament, i el professor ha hagut d'aturar la classe per ajudar-lo. Voldrà fer la classe el pròxim dia? *

No. Tindrà por d'ofegar-se i no vol passar pel mateix una altra vegada.

Sí. Però tindrà vergonya que li torni a passar el mateix i el professor hagi d'aturar la classe.

Sí. No passa res, és com el que li fa mal el cap i es mareja o es torça un turmell.

Si en comptes de ser un company/a de classe és el teu familiar, amic o amiga que es troba malament i no pot respirar. Que faries? *

No faig res. Ja li passarà amb un caramel o una mica d'aigua.

Em preocupo. Intento ajudar donant-li la seva medicació o trucant al 112 per demanar ajuda.

Penses que l'esport té algun benefici, per les persones que pateixen ASMA? *

Sí. Els ajuda a controlar la seva malaltia.

No. És totalment perjudicial i no poden fer esport.

Coneixes algun esportista asmàtic que sigui famós? *

Sí.

No.

Figura 31: Formulari facilitat als alumnes de FEDAC, per analitzar els aspectes psicològics - Elaboració pròpia.

11.2. Taula tests.

CURS	ALÇADA	EDAT	PES	ASMA (S/N)	NOM	TEST					
						Cooper (m)	Llançament x2 (m)	Salt x2 (cm)	Abd (s)	10 x 5 (s)	Flex. Tronc x3 (cm)

Taula 11: Taula utilitzada per enregistrar els resultats de les proves de camp - Elaboració pròpia.

11.3. Consentiments Informatats.

11.3.1. Consentiment informat individual.

Jo, [NOM I COGNOMS], major d'edat, amb DNI [NÚMERO D'IDENTIFICACIÓ], actuant en nom i interès propi

DECLARO QUE:

He rebut informació sobre el projecte [TÍTOL DEL PROJECTE] del que se m'ha entregat el full informatiu annex a aquest consentiment i per al que es sol·licita la meua participació. He entès el seu significat, m'han sigut aclarits els dubtes i m'han sigut exposades les accions que es deriven del mateix. He estat informat/da de tots els aspectes relacionats amb la confidencialitat i protecció de dades pel que fa al tractament de les dades personals que comporta el projecte i les garanties preses en compliment del Reglament General de Protecció de Dades i la Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals.

La meua col·laboració al projecte és totalment voluntària i tinc dret a retirar-me'n en qualsevol moment, revocant el present consentiment, sense que aquesta retirada pugui influir negativament en la meua persona en cap sentit. En cas de retirada, tinc dret a que les meues dades identificatives siguin suprimides, acceptant que es podrien conservar si s'anonimitzen de manera que no es puguin vincular a la meua persona.

Em consta que la institució que portarà a terme el projecte tindrà la consideració de Responsable del tractament de les meues dades, que els destinarà únicament a aquesta finalitat i que podré exercir els meus drets en matèria de protecció de dades en qualsevol moment davant d'aquesta institució. Així mateix em consta que puc consultar informació detallada de la política de protecció de dades de la institució a la seva pàgina web.

[QUAN PROCEDEIX] Així mateix, renuncio a qualsevol benefici econòmic, acadèmic o de qualsevol altra naturalesa que pogués derivar-se del projecte o dels seus resultats.

Per tot això,

DONO EL MEU CONSENTIMENT A:

- 1. Participar en el projecte [TÍTOL DEL TFG].*
- 2. Que l'investigador [NOM DE L'ALUMNE], pugui gestionar les meues dades personals i difondre la informació que el projecte generi entenent que es preservarà en tot moment la meua identitat i intimitat, amb les garanties establertes al Reglament General de Protecció de Dades i la Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals i normativa complementària.*
- 3. Que l'equip [NOM DE L'ALUMNE] conservi tots els registres efectuats sobre la meua persona en suport electrònic, amb les garanties i els terminis legalment previstos, i a falta de previsió legal, pels temps que fos necessari per a complir les funcions del projecte per a les que les dades van ser recollides.*

A [CIUTAT], el [DIA/MES/ANY]

[FIRMA PARTICIPANT]

[FIRMA DE L'ALUMNE]

11.3.2. Consentiment informat centres educatius.

_____ amb DNI _____, com a professor de la Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació i de l'Esport - Blanquerna (Universitat Ramon Llull) i tutor de l'alumne _____

FAIG CONSTAR:

Que l'alumne _____ amb DNI _____ està matriculat a l'assignatura *Treball Final de Grau* en el 4t curs del Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE). Serveixi la present per justificar la fase de recollida de dades del seu TFG que té per títol “ _____ ” i es portarà a terme en el club / centre “ _____ ”.

L'objectiu principal d'aquest estudi és _____ Per aquest motiu les tasques a realitzar en el vostre club / centre són les següents:

Les dades obtingudes en aquesta investigació seran totalment confidencials i només per l'ús acadèmic.

I perquè així consti, signo la present:

Barcelona, _____ d' _____ de 20__

11.4. Entrevistes.

11.4.1. Entrevista sujeto 1.

1 F: Buenas tardes soy Fran Mariscal estudiante de Blanquerna de CAFE, son las 19:12 del 26 de abril de 2022 y estamos en el CEM LA MARBELLA y le voy a hacer unas preguntas a un deportista de alto rendimiento.

2 F: ¿Por favor cuál es tu nombre?

3 A: xx.

4 F: ¿Qué edad tienes?

5 A: 24.

6 F: ¿Qué modalidad deportiva practicas en estos momentos?

7 A: 800 metros lisos de atletismo.

8 F: ¿Desde qué edad padeces asma más o menos?

9 A: Desde los 14-15 años.

10 F: ¿Realizabas algún deporte en tu etapa escolar?

11 A: Si, varios.

12 F: ¿Te costaba seguir las clases de educación física cuando eras pequeño?

13 A: Normalmente, no.

14 F: Vale.

15 F: ¿Tuviste alguna crisis =asmática= en alguna clase, recuerdas en el colegio?

16 A: No.

17 F: Eeeee... ¿Si te hubiese pasado =una crisis= como crees que hubieses reaccionado tus compañeros y el profesor? Ponte en la situación que te ahogabas, tú crees que te hubiesen comprendido?

18 A: No sé, el profe seguramente si, depende de lo empático que fuese y mis compañeros habría de todo unos que empatizarían y otros que se reírían =de él=.

19 F: ¿Cuándo tenías 14-15 años te vieron alguna vez tomarte inhalador o alguna medicación?

20 A: Si.

21 F: ¿Tú crees que cuchicheaban o se reían o decían por detrás que está tomando este?

22 A: Si, me lo decían y se reían.

23 F: ¿De deportes que me has dicho que practicabas cuáles eran?

24 A: Fútbol sala, atletismo, tenis...

25 F: ¿Cuándo decidiste ponerte en serio con el deporte profesional?

26 A: En cuarto de la ESO.

27 F: ¿Dijiste lo mío es el atletismo y me quiero dedicar a esto?

28 A: Si, al final tienes que elegir.

29 F: Perfecto.

30 F: ¿I cuando tú eras pequeño, pensabas que algún día llegarías a practicar deporte a nivel profesional?

31 A: Bueno siempre es lo que me ha gustado.

32 F: ¿Te imaginabas compitiendo campeonatos de España?

33 A: Si.

34 F: Por ejemplo, cuando te estas preparando, me lo invento para este fin de semana y a lo mejor llevas 3 o 4 meses preparándote y justo cuando se acerca la competición 3 semanas antes, un mes, tienes un episodio de crisis de asma y estas a lo mejor una semana que no te ves al 100% que en los entrenamientos no llegas vas asfixiado y la competición se acerca, tu eso a nivel psicológico como lo llevas?

35 A: Pues no me dura tanto como una semana la crisis, pero sí que ese mismo día que me pasa y el día siguiente como que lo vas pensando más dices, jolín a ver si no estoy en forma y tal i te das cuenta. Pero bueno me afecta un poquito, pero no excesivamente.

36 F: Pero piensas, ¿no? Que a lo mejor en la competición no vas a estar a 100% o que te va a afectar un poco en la preparación.

36 A: Claro, pienso que al final tengo que sufrir un poco más entrenando, para sufrir menos compitiendo.

37 F: ¿Muy bien, en estos momentos sigues alguna medicación de base?

38 A: Si, para el asma tomo inhalador y sí que me recetaron para casos de emergencia que no lo uso casi nunca el “terbasmin”. =inhalador corticoide=

39 F: De rescate, ¿no?

40 A: Si, por si en una competición estoy tosiendo a “tope” pues me lo tomo de rescate.

41 F: ¿Lo llevas siempre encima, forma parte de tu avituallamiento?

42 A: Si, cuando voy a hacer deporte siempre lo llevo encima, si no, no.

43 F: Vale, perfecto.

44 F: ¿Tú crees que toda la práctica deportiva que has realizado durante toda tu vida, te ha beneficiado? Crees que, si no hubieras hecho deporte a lo mejor haciendo algo cotidiano de ir a comprar o subir una cuesta en verano, te ahogarías? ¿Te cansarías?

45 A: Sí, seguro.

46 F: ¿Crees que el deporte te está ayudando a tener más capacidad, resistencia...?

47 A: Sí, el deporte. Entiendo que es básico.

48 F: Vale, tus compañeros, tus contrincantes, tus rivales, ¿piensan que les puedes llegar a ganar o que tienes ventaja por tomarte medicación?

49 A: Algunos de mis compañeros sí. Que “osea” es más en broma.

50 F: Sí.

51 A: Pero sí que me lo han dicho alguna vez.

52 F: ¿Pero cara a los contrincantes, tienen esa mentalidad creen que te ayuda la medicación?

53 A: Sí, siento que un rival te ve tomándote eso =inhalador= antes de la carrera seguro que dice mira este como se está poniendo.

54 F: Pero bueno eso es totalmente falso, no ayuda. Pero la gente es el conocimiento que tiene. ¿no?

55 A: Sí, pero aun tomándotelo no estás al 100% como ellos, la medicación te deja en un 90% de tu capacidad o así.

56 F: Tienes que apretar más que ellos, ¿no?

57 A: Sí, sí.

58 F: Muy bien. Y si volvieras a tu infancia, cambiarías algún pensamiento sobre esta enfermedad =asma=. Sabiendo todo lo que sabes, que se puede hacer deporte y se puede llegar a ser profesional. ¿Cambiaría tu mentalidad? A lo que pensabas de pequeño, me pasa esto =crisis asmáticas= cuando hago deporte a lo mejor algún día no puedo llegar a ser profesional o federado y competir a nivel nacional.

59 A: Mmmmm...

60 F: ¿O tú de pequeño pensabas que se podía igualmente?

61 A: Yo pensaba que se podía, pero. “Osea” quizá me hubiera ayudado verlo un poco antes.

62 A: “Osea” yo pensaba que entrenaba que me dolía un poco el pecho en esfuerzos muy intensos o me ponía a toser, no excesivo, porque no tengo un asma grave. Pero me ponía a toser en una competición y no lo achacaba al asma, pensaba que era normal. Igual si lo llego a saber un par de añitos antes. Ese sufrimiento me lo habría ahorrado.

63 F: Claro, perfecto. Y ahora la última pregunta. Si tu tuvieras que decirle algo a los niños que son asmáticos, que no quieren practicar deporte porque les da miedo o se piensan que es imposible, con esta enfermedad =asma= hacer deporte. ¿Qué les dirías?

64 A: Que hacer deporte es lo que más les va a ayudar con la enfermedad =asma= “osea”, les diría mi conocimiento, no es médico (risas). Que ni medicarse les va a ayudar tanto que el deporte. Al final si tú estás sano vas a llevar mejor cualquier tipo de enfermedad como el asma.

65 F: Perfecto, pues ya hemos acabado, muchas gracias por tu tiempo.

66 A: Nada hombre.

67 F: Un placer haberte conocido.

68 A: Igualmente, muchas gracias.

Text	Code	Synthesis 1
1 F: Buenas tardes soy Fran Mariscal estudiante de Blanquerna de CAFE, son las 19:12 del 26 de abril de 2022 y estamos en el CEM LA MARBELLA y le voy a hacer unas preguntas a un deportista de alto rendimiento.		
2 F: ¿Por favor cuál es tu nombre?		
3 A: ¿Lvaro González Giménez.		
4 F: ¿Qué edad tienes?		
5 A: 24.		
6 F: ¿Qué modalidad deportiva practicas en estos momentos?	Modalitat esportiva	Aspectes fisiològics, Aspectes psicol
7 A: 800 metros lisos de atletismo.		
8 F: ¿Desde qué edad padeces asma más o menos?		
9 A: Desde los 14-15 años.		
10 F: ¿Realizabas algún deporte en tu etapa escolar?		
11 A: Si, varios.	Tipus d'esports a la infància	Aspectes fisiològics, Aspectes psicol
12 F: ¿Te costaba seguir las clases de educación física cuando eras pequeño?		
13 A: Normalmente, no.	Problemes al seguir la classe de educació física	Aspectes fisiològics, Aspectes psicol
14 F: Vale.		
15 F: ¿Tuviste alguna crisis asmática en alguna clase, recuerdas en el colegio?		
16 A: No.	Crisis d'asma a l'escola	Aspectes fisiològics, Aspectes psicol
17 F: Eeeeeee! ¿Si te hubiese pasado =una crisis= como crees que hubieses reaccionado tus compañeros y el profesor? Ponte en la situación que te ahogabas, ¿crees que te hubiesen comprendido?		
18 A: No sé, el profe seguramente si, depende de lo empático que fuese y mis compañeros habrán de todo unos que empatizarán y otros que se reirán =de ahí=.	Reacció del companys a la classe d'educació física	Aspectes psicològics
19 F: ¿Cuándo tenías 14-15 años te vieron alguna vez tomarte inhalador o alguna medicación?	Reacció del companys a la classe d'educació física	Aspectes psicològics
20 A: Si.	Reacció del companys a la classe d'educació física	Aspectes psicològics
21 F: ¿Tú crees que cuchicheaban o se reían o decían por detrás que estás tomando este?	Medicació per el tractament de l'asma	Aspectes fisiològics
22 A: Si, me lo decían y se reían.	Reacció del companys a la classe d'educació física	Aspectes psicològics
23 F: ¿De deportes que me has dicho que practicabas cuáles eran?		
24 A: Fútbol sala, atletismo, tenis...	Tipus d'esports a la infància	Aspectes fisiològics, Aspectes psicol
25 F: ¿Cuándo decidiste ponerte en serio con el deporte profesional?		
26 A: En cuarto de la ESO.	Edat per competir professionalment	Aspectes fisiològics

27 F: ¿Dijiste lo más es el atletismo y me quiero dedicar a esto?		
28 A: Si, al final tienes que elegir.	Elección de la práctica deportiva	Aspectes fisiológicos, Aspectes psicológicos
29 F: Perfecto.		
30 F: ¿Cuando eras pequeño, pensabas que algún día llegarías a practicar deporte a nivel profesional?		
31 A: Bueno siempre es lo que me ha gustado.	Pensamiento de futuro de practicar deporte d'èlit	Aspectes psicológicos
32 F: ¿Te imaginabas compitiendo campeonatos de España?	Pensamiento de futuro de practicar deporte d'èlit	Aspectes psicológicos
33 A: Si.		
34 F: Por ejemplo, cuando te estas preparando, me lo invento para este fin de semana y a lo mejor llevas 3 o 4 meses preparándote y justo cuando se acerca la competición 3 semanas antes, un mes, tienes un episodio de crisis de asma y estas a lo mejor una semana que no te ves al 100% que en los entrenamientos no llegas vas asfixiado y la competición se acerca, tu eso a nivel psicológico como lo llevas?	Crisis pre-competición Crisis pre-competición Crisis pre-competición Crisis pre-competición	Aspectes fisiológicos, Aspectes psicológicos Aspectes fisiológicos, Aspectes psicológicos Aspectes fisiológicos, Aspectes psicológicos Aspectes fisiológicos, Aspectes psicológicos
35 A: Pues no me dura tanto como una semana la crisis, pero sé que ese mismo día que me pasa y el día siguiente como que lo vas pensando más dices, jolán a ver si no estoy en forma y tal i te das cuenta. Pero bueno me afecta un poquito, pero no excesivamente.	Crisis pre-competición	Aspectes fisiológicos, Aspectes psicológicos
36 F: Pero piensas, ¿no? Que a lo mejor en la competición no vas a estar a 100% o que te va a afectar un poco en la preparación.	Afectación psicológica de la crisis Afectación psicológica de la crisis	Aspectes psicológicos Aspectes psicológicos
37 F: ¿Muy bien, en estos momentos sigues alguna medicación de base?		
38 A: Si, para el asma tomo inhalador y sé que me recetaron para casos de emergencia que no lo uso casi nunca el corticosteroides. =inhalador corticoide=	Medicación por el tratamiento de l'asma Medicación por el tratamiento de l'asma	Aspectes fisiológicos Aspectes fisiológicos
39 F: De rescate, ¿no?	Medicación por el tratamiento de l'asma	Aspectes fisiológicos
40 A: Si, por si en una competición estoy tosiendo a tope pues me lo tomo de rescate.	Medicación por el tratamiento de l'asma	Aspectes fisiológicos
41 F: ¿Lo llevas siempre encima, forma parte de tu ajuar?	Medicación por el tratamiento de l'asma	Aspectes fisiológicos
42 A: Si, cuando voy a hacer deporte siempre lo llevo encima, si no, no.	Medicación por el tratamiento de l'asma	Aspectes fisiológicos
43 F: Vale, perfecto.		
44 F: ¿Tú crees que toda la práctica deportiva que as realizado durante toda tu vida, te ha beneficiado? Cres que, si no hubieras hecho deporte a lo mejor haciendo algo cotidiano de ir a comprar o subir una cuesta en verano, te ahogaras? ¿Te cansaras?	Beneficio de la práctica deportiva	Aspectes fisiológicos
45 A: Si, seguro.	Beneficio de la práctica deportiva	Aspectes fisiológicos
46 F: ¿Crees que el deporte te está ayudando a tener más capacidad, resistencia?	Beneficio de la práctica deportiva	Aspectes fisiológicos
47 A: Si, el deporte. Entiendo que es básico.		
48 F: Vale, tus compañeros, tus contrincantes, tus rivales, ¿piensan que les puedes llegar a ganar o que tienes ventaja por tomarte medicación?	Medicación por el tratamiento de l'asma	Aspectes fisiológicos
49 A: Algunos de mis compañeros sí. Que se bromea en más.	Pensamiento de los contrincantes sobre la enfermedad Medicación por el tratamiento de l'asma Medicación por el tratamiento de l'asma	Aspectes psicológicos Aspectes fisiológicos Aspectes fisiológicos
50 F: Si.		
51 A: Pero sé que me lo han dicho alguna vez.		
52 F: ¿Pero cara a los contrincantes, tienen esa mentalidad creen que te ayuda la medicación?	Pensamiento de los contrincantes sobre la enfermedad Pensamiento de los contrincantes sobre la enfermedad Medicación por el tratamiento de l'asma Pensamiento de los contrincantes sobre la enfermedad	Aspectes psicológicos Aspectes psicológicos Aspectes fisiológicos Aspectes psicológicos
53 A: Si, siento que un rival te ve tomándote eso =inhalador= antes de la carrera seguro que dice mira este como se está poniendo.		
54 F: Pero bueno eso es totalmente falso, no ayuda. Pero la gente es el conocimiento que tiene. ¿no?	Avantaje que te da la medicación Avantaje que te da la medicación Avantaje que te da la medicación	Aspectes fisiológicos Aspectes fisiológicos Aspectes fisiológicos
55 A: Si, pero aun tomándotelo no estás al 100% como ellos, la medicación te deja en un 90% de tu capacidad o así.	Nivel de esfuerzo por competir	Aspectes fisiológicos
56 F: Tienes que apretar más que ellos, ¿no?		
57 A: Si, si.		
58 F: Muy bien. Y si volvieras a tu infancia, cambiarías algún pensamiento sobre esta enfermedad =asma=. Sabiendo todo lo que sabes, que se puede hacer deporte y se puede llegar a ser profesional. ¿Cambiaría tu mentalidad? A lo que pensabas de pequeño, me pasa esto =crisis asmáticas= cuando hago deporte a lo mejor algún día no puedo llegar a ser profesional o federado y competir a nivel nacional.	Infancia i pensamiento sobre la enfermedad Infancia i pensamiento sobre la enfermedad Infancia i pensamiento sobre la enfermedad	Aspectes psicológicos Aspectes psicológicos Aspectes psicológicos

59 A: Mmmmm...		
60 F: ¿O tÃ de pequeÃto pensabas que se podÃa igualmente?	InfÃncia i pensament sobre la malaltia	Aspectes psicolÃgics
61 A: Yo pensaba que se podÃa, pero. ¿OseaÃ quizÃ me hubiera ayudado verlo un poco antes.	InfÃncia i pensament sobre la malaltia	Aspectes psicolÃgics
62 A: ¿OseaÃ yo pensaba que entrenaba que me dolÃa un poco el pecho en esfuerzos muy intensos o me ponÃa a toser, no excesivo, porque no tengo un asma grave. Pero me ponÃa a toser en una competiÃn y no lo achacaba al asma, pensaba que era normal. Igual si lo lleo a saber un par de aÃitos antes. Ese sufrimiento me lo habrÃa ahorrado.	Efectes negatius de l'asma	Aspectes fisiolÃgics
63 F: Claro, perfecto. Y ahora la Ãtima pregunta. Si tu tuvieras que decirle algo a los niÃos que son asmÃticos, que no quieren practicar deporte porque les da miedo o se	Efectes negatius de l'asma	Aspectes fisiolÃgics
	Efectes negatius de l'asma	Aspectes fisiolÃgics
	Consells als nens/es i pares	Aspectes psicolÃgics
piensan que es imposible, con esta enfermedad =asma= hacer deporte. ¿QuÃ les dirÃas?	Efectes negatius de l'asma	Aspectes fisiolÃgics
64 A: Que hacer deporte es lo que mÃs les va a ayudar con la enfermedad =asma= ¿OseaÃ, les dirÃa mi conocimiento, no es mÃdico (risas). Que ni medicarse les va a ayudar tanto que el deporte. Al final si tÃ estÃs sano vas a llevar mejor cualquier tipo de enfermedad como el asma.	Benefici de la prÃctica esportiva	Aspectes fisiolÃgics
65 F: Perfecto, pues ya hemos acabado, muchas gracias por tu tiempo.	Benefici de la prÃctica esportiva	Aspectes fisiolÃgics
66 A: Nada hombre.	Benefici de la prÃctica esportiva	Aspectes fisiolÃgics
67 F: Un placer haberte conocido.		
68 A: Igualmente, muchas gracias.		

Figura 32: Entrevista codificada amb el software Open Code del subjecte 1 - ElaboraciÃ prÃpia.

11.4.2. Entrevista subjecte 2.

1 F: Buenas tardes soy Fran Mariscal, estudiante de Blanquerna de CAFE son las 20:03 estamos en el CEM LA MARBELLA el 27 de abril del 2022 y voy a hacer una entrevista a un deportista de alto rendimiento.

2 F: ¿Buenas tardes cuÃl es tu nombre por favor?

3 I: xx.

4 F: ¿QuÃ edad tienes?

5 I: 29 aÃos.

6 F: ¿QuÃ modalidad deportiva practicas?

7 I: Atletismo 400 metros vallas.

8 F: ¿Desde quÃ edad padeces asma? ¿Que tu recuerdes?

9 I: No sabÃa decirte muy bien, pero notaba esas dificultades para respirar en los entrenos a los 6 aÃos.

10 F: ¿Practicabas algÃn deporte de pequeÃo?

11 I: Desde muy pequeÃo atletismo, lo he compaginado con fÃtbol y con pelota vasca.

12 F: Vale, perfecto.

13 F: ¿Te costaba seguir las clases de educaciÃn fÃsica en la escuela?

14 I: No.

15 F: Vale.

16 F: ¿Tuviste alguna crisis asmática en el colegio?

17 I: No.

18 F: ¿Perfecto, si te hubiese pasado =crisis asmática= te hubiese dado vergüenza avisar al profesor y que te vieran que te faltaba el aire?

19 I: Yo creo que no.

20 F: ¿Vale, te tomabas algún medicamento cuando eras pequeño?

21 I: No, tampoco.

22 F: ¿Muy bien, y cuando decidiste ponerte en serio para ser atleta profesional? ¿Yo quiero competir y quiero estar en la élite?

23 I: Yo realmente he hecho atletismo y he competido desde pequeño, a nivel juegos deportivos. Cuando ya me hice mayor con 17-18 años empecé a sacar un poco de mejores resultados lejos de los actuales. Pero bueno iba a campeonatos de España y entonces invertí un poco más en atletismo y fue hace 6 años cuando vine aquí a Barcelona para entrenar con XX y mi rendimiento mejoró bastante. Más entrenamiento, más calidad de entrenamiento y mejor rendimiento.

24 F: ¿Cuándo eras pequeño pensabas llegar a este nivel =élite= que estás ahora?

25 I: De verdad que no.

26 F: Vale, cuando padeces algún episodio que te falta el aire y estás cerca de una competición, por ejemplo, me lo invento. Llevas tres cuatro meses entrenándote para una competición en concreto y dos semanas antes tienes el achaque. ¿Como lo llevas eso mentalmente?

27 I: Nunca me ha pasado, porque cuando me han dado esos episodios de falta de respiración ha sido en entrenamientos con esfuerzos de más de minuto y medio y en periodos no competitivos. Porque en periodo competitivo no hacemos series de más de un minuto y 10 segundos.

28 F: ¿Tú eres consciente de que te puede llegar a pasar?

29 I: Mmmmm...

31 F: ¿O intentas no pensarlo?

32 I: Es que creo que no me puede pasar, al menos en época competitiva, dados los esfuerzos que hacemos. Ese tipo de problemas es que no me ha dado nunca =crisis asmática=.

33 F: Lo tienes bastante controlado porque no pasas del minuto y medio, ¿no? = las series=.

34 I: Exacto.

35 F: Vale, perfecto. ¿En estos momentos tienes alguna medicación de base?

36 I: No.

37 F: ¿Vale, y tú crees que la práctica deportiva es beneficiosa para las enfermedades respiratorias?

38 I: Claro aquí no tengo ni idea. Pero yo creo que sí, ¿no? Que tendrá un efecto positivo.

39 F: Si.

40 I: Pero tampoco, no tengo estudios para saberlo (risas).

41 F: ¿Nunca has tomado ninguna medicación?

42 I: Nada.

43 F: ¿Piensas que se puede agravar en un futuro?

44 I: La verdad es que no pienso que pueda ir a peor. A ver todo puede ir a peor. Pero claro desde esos momentos que hago esos esfuerzos...

45 F: ¿Máximos?

46 I: Si, son máximos, pero de una duración de 1 minuto y medio y 2 minutos. Pero en verano he ido en bici tiradas largas por ejemplo y no he tenido problemas.

47 F: Entonces si por ejemplo tu ahora volvieras a tu infancia. Y subieses lo que sabes ahora de controlarte los entrenamientos de saber cuándo te va a pasar =los ataques de asma=. Por ejemplo, voy a dejar de hacer ese deporte =para que no me falte el aire=. ¿O nunca has tenido ese problema has hecho siempre el deporte que has querido?

48 I: Nunca he tenido problemas, bueno de más pequeño sí que he tenido algunos episodios en otras disciplinas. Pero ahora que no salgo de la velocidad no tengo esos problemas. De pequeño haces un poco de todo, en invierno haces etapa de carreras largas... entonces íbamos a correr media hora por el parque al lado de las pistas y esos días sí que me costaba más... en invierno.

49 F: ¿Qué harías al respecto, que cambiarías? Teniendo la experiencia que tienes.

50 I: Pues haría lo que hago ahora cambiaría el chip y ser consciente. Cuando tengo entrenamientos que me provocan esas dificultades de respiración, es como lo que hago posteriormente a nivel de esfuerzo no me supone nada. Me ahogo y el entrenamiento no me resulta exigente, entonces lo que hago es decirle a XX =el entrenador= no puedo hacer esfuerzos de minuto y medio. Si no que prefiero hacer 45 segundo más intensos porque eso me aguanta mejor los pulmones.

51 F: Vale, entonces tú crees que los niños si tuvieran información respecto a esta experiencia = la que nos cuenta anteriormente= ... Porque hay muchos niños que no quieren hacer deporte porque les da miedo por si les da alguna crisis. ¿Qué les dirías a estos niños?

52 I: Les diría que, si les duele algo, o si tienen dificultades con la respiración en este caso o cualquier cosa que lo cuenten y también les diría porque a mí me ha pasado... yo creo que de pequeño igual contabas una cosa y el entrenador también tiene 20 chavales que hay alguno que es sincero que dice la verdad i algunos otros que son unos pillos y no quieren esforzarse. Entonces a los entrenadores les diría que escuchasen a los chavales, porque igual es mejor que el pillo un día no se esfuerce a que todos paguen por el pillo y alguno sufra de verdad.

53 F: Perfecto pues muchas gracias por tu tiempo y un placer haberte conocido.

54 I: Gracias a ti.

Text	Code	Synthesis 1
1 F: Buenas tardes soy Fran Mariscal, estudiante de Blanquerna de CAFE son las 20:03 estamos en el CEM LA MARBELLA el 27 de abril del 2022 y voy a hacer una entrevista a un deportista de alto rendimiento.		
2 F: ¿Buenas tardes cuál es tu nombre por favor?		
3 I: Me llamo XX.		
4 F: ¿Cuál edad tienes?		
5 I: 29 años.		
6 F: ¿Cuál modalidad deportiva practicas?	Modalitat esportiva	Aspectes fisiològics
7 I: Atletismo 400 metros vallas.		
8 F: ¿Desde qué edad padeces asma? ¿Que tu recuerdes?		
9 I: No sabía decirte muy bien, pero notaba esas dificultades para respirar en los entrenos a los 6 años.	Aparició de la malaltia	
10 F: ¿Practicabas algún deporte de pequeño?		
11 I: Desde muy pequeño atletismo, lo he compaginado con fútbol y con pelota vasca.	Tipus d'esports a la infància	Aspectes fisiològics
12 F: Vale, perfecto.		
13 F: ¿Te costaba seguir las clases de educación física en la escuela?	Problemes per seguir les classes	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
14 I: No.		
15 F: Vale.		
16 F: ¿Tuviste alguna crisis asmática en el colegio?	Crisis d'asma a l'escola	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
17 I: No.		
18 F: ¿Perfecto, si te hubiese pasado =crisis asmática= te hubiese dado vergüenza avisar al profesor y que te vieran que te faltaba el aire?	Vergonya en comunicar que es trobava malament	Aspectes psicològics
19 I: Yo creo que no.		
20 F: ¿Vale, te tomabas algún medicamento cuando eras pequeño?		
21 I: No, tampoco.	Medicació a la infància	Aspectes fisiològics
22 F: ¿Muy bien, y cuando decidiste ponerte en serio para ser atleta profesional? ¿Yo quiero competir y quiero estar en la élite?		
23 I: Yo realmente he hecho atletismo y he competido desde pequeño, a nivel juegos deportivos. Cuando ya me hice mayor con 17-18 años empecé a sacar un poco de mejores resultados lejos de los actuales. Pero bueno iba a	Moment en practicar esport federat	Aspectes psicològics

<p>campeonatos de España y entonces invertí un poco más en atletismo y fue hace 6 años cuando vine aquí a Barcelona para entrenar con XX y mi rendimiento mejoró bastante. Más entrenamiento, más calidad de entrenamiento y mejor rendimiento.</p> <p>24 F: ¿Cuándo eras pequeño to pensabas llegar a este nivel =¿lite= que estás ahora?</p> <p>25 I: De verdad que no.</p> <p>26 F: Vale, cuando padeces algún episodio que te falta el aire y estás cerca de una competición, por ejemplo, me lo invento. Llevas tres cuatro meses entrenándote para una competición en concreto y dos semanas antes tienes el achaque. ¿Como lo llevas eso mentalmente?</p> <p>27 I: Nunca me ha pasado, porque cuando me han dado esos episodios de falta de respiración ha sido en entrenamientos con esfuerzos de más de minuto y medio y en periodos no competitivos. Porque en periodo competitivo no hacemos series de más de un minuto y 10 segundos.</p> <p>28 F: ¿Tú eres consciente de que te puede llegar a pasar?</p> <p>29 I: Mmmm...</p> <p>31 F: ¿O intentas no pensarlo?</p> <p>32 I: Es que creo que no me puede pasar, al menos en época competitiva, dados los esfuerzos que hacemos. Ese tipo de problemas es que no me ha dado nunca =crisis asmática=.</p> <p>33 F: Lo tienes bastante controlado porque no pasas del minuto y medio, ¿no? = las series=.</p> <p>34 I: Exacto.</p> <p>35 F: Vale, perfecto. ¿En estos momentos tienes alguna medicación de base?</p> <p>36 I: No.</p> <p>37 F: ¿Vale, y tú crees que la práctica deportiva es beneficiosa para las enfermedades respiratorias?</p> <p>38 I: Claro aquí no tengo ni idea. Pero yo creo que sí, ¿no? Que tendrá un efecto positivo.</p> <p>39 F: Sí.</p> <p>40 I: Pero tampoco, no tengo estudios para saberlo (risas).</p> <p>41 F: ¿Nunca has tomado ninguna medicación?</p> <p>42 I: Nada.</p> <p>43 F: ¿Piensas que se puede agravar en un futuro?</p> <p>44 I: La verdad es que no pienso que pueda ir a peor. A ver todo puede ir a peor. Pero claro desde esos momentos que hago esos esfuerzos...</p> <p>45 F: ¿Máximos?</p>	<p>Pensament en arribar a l'elit a la infància</p> <p>Crisis d'asma durant la temporada</p> <p>Crisis d'asma pretemporada</p> <p>Com porta la malaltia durant la temporada</p> <p>Control dels atacs d'asma</p> <p>Medicació base</p> <p>Beneficis de la pràctica esportiva</p> <p>Medicació base</p> <p>Por que la malaltia empitjori</p> <p>Crisis d'asma post-temporada</p> <p>Pensament de deixar l'esport</p> <p>Estació de l'any que costa més entrenar</p> <p>Actuació davant la crisi asmàtica a l'entrenament</p> <p>Autoregulació durant l'entrenament</p> <p>Missatge als entrenadors</p>	<p>Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes fisiològics</p> <p>Aspectes fisiològics</p> <p>Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes psicològics</p>
<p>46 I: Sí, son máximos, pero de una duración de 1 minuto y medio y 2 minutos. Pero en verano he ido en bici tiradas largas por ejemplo y no he tenido problemas.</p> <p>47 F: Entonces si por ejemplo tu ahora volvieras a tu infancia. Y subieses lo que sabes ahora de controlarte los entrenamientos de saber cuándo te va a pasar =los ataques de asma=. Por ejemplo, voy a dejar de hacer ese deporte =para que no me falte el aire=. ¿O nunca has tenido ese problema has hecho siempre el deporte que has querido?</p> <p>48 I: Nunca he tenido problemas, bueno de más pequeño sí que he tenido algunos episodios en otras disciplinas. Pero ahora que no salgo de la velocidad no tengo esos problemas. De pequeño haces un poco de todo, en invierno haces etapa de carreras largas entonces vamos a correr media hora por el parque al lado de las pistas y esos días sí que me costaba más en invierno.</p> <p>49 F: ¿Qué harías al respecto, que cambiarías? Teniendo la experiencia que tienes.</p> <p>50 I: Pues haría lo que hago ahora cambiaría el chip y ser consciente. Cuando tengo entrenamientos que me provocan esas dificultades de respiración, es como lo que hago posteriormente a nivel de esfuerzo no me supone nada. Me ahogo y el entrenamiento no me resulta exigente, entonces lo que hago es decirle a XX =el entrenador= no puedo hacer esfuerzos de minuto y medio. Si no que prefiero hacer 45 segundo más intensos porque eso me aguanta mejor los pulmones.</p> <p>51 F: Vale, entonces tú crees que los niños si tuvieran información respecto a esta experiencia = la que nos cuenta anteriormente= ¿? Porque hay muchos niños que no quieren hacer deporte porque les da miedo por si les da alguna crisis. ¿Qué les dirías a estos niños?</p> <p>52 I: Les diría que, si les duele algo, o si tienen dificultades con la respiración en este caso o cualquier cosa que lo cuenten y también les diría porque a mí me ha pasado ¿? yo creo que de pequeño igual contabas una cosa y el entrenador también tiene 20 chavales que hay alguno que es sincero que dice la verdad i algunos otros que son unos pillos y no quieren esforzarse. Entonces a los entrenadores les diría que escuchasen a los chavales, porque igual es mejor que el pillo un día no se esfuerce a que todos paguen por el pillo y alguno sufra de verdad.</p> <p>53 F: Perfecto pues muchas gracias por tu tiempo y un placer haberte conocido.</p> <p>54 I: Gracias a ti.</p>	<p>Crisis d'asma post-temporada</p> <p>Pensament de deixar l'esport</p> <p>Estació de l'any que costa més entrenar</p> <p>Actuació davant la crisi asmàtica a l'entrenament</p> <p>Autoregulació durant l'entrenament</p> <p>Missatge als entrenadors</p>	<p>Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes fisiològics</p> <p>Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics</p> <p>Aspectes psicològics</p>

Figura 33: Entrevista codificada amb el software Open Code del subjecte 2 - Elaboració pròpia.

11.4.3. Entrevista subjecte 3.

1 F: Hola bona tarda soc en Fran Mariscal, alumne de Blanquerna estudiant de CAFE i estem al CEM la Marbella, son las 18:35 del dia 27 d'abril de 2022 i anem a fer una entrevista a una esportista d'alt rendiment.

2 F: Hola molt bona tarda quin es el teu nom?

3 L: Hola jo soc la xx.

4 F: Quina edat tens?

5 L: Tinc 27 anys.

6 F: Quina modalitat esportiva practiques?

7 L: Faig atletisme i especialment o específicament la prova de 400 m llisos i a vegades de 800 metres llisos.

8 F: Des de quina edat mes o menys pateixes asma?

9 L: Crec que de tota la vida, o sigui jo tinc records de quan tenia 5 o 6 anys que quan em tocava córrer Cross, que es una modalitat de distancies llargues per muntanya o per el camp i que allà tenia atacs d'asma i que eren molt seriós, però només en competicions d'aquestes llargues.

10 F: Molt bé, realitzaves algun esport en la teva etapa escolar?

11 L: Tota la vida he fet esport i de tots tipus.

12 F: Val, multi esports.

13 L: Si, exacte.

14 F: Molt bé, quan estaves a l'escola recordes si tenies algun problema en seguir les classes, si et costava, si et veies que els demés companys quan corries tu anaves darrere o alguna cosa d'aquesta?

15 L: Am això no, perquè com jo feia... tota la vida he fet atletisme i he anat combinant amb altres esports també iii... eee... amb això no he tingut problema alhora de seguir el ritme a les classes, perquè normalment era la que corria més o així, però "bueno" crec que no.

16 F: Val, emmm.... vas tenir alguna crisi =d'asma=, recordes algun dia que a lo millor vas sentir alguna cosa rara, mentre feies esport a l'escola?

17 L: No tinc el record com a tal, però pensant, o sigui i ha "algo" al meu cap que diu. XX si, però no et sé explicar (rialles), o sigui no puc recordar si es cert o he barrejat records.

18 F: Val, eee... recordes si... si mes o menys o que creus que el teu professor i companys com haguessin reaccionat, si t'hagués passat o et vas passar =un atac d'asma=, si et van ajudar... o et van deixar allà =sense ajudar-te=...

19 L: No tinc el record de que ningú, reaccionés malament a l'escola... a l'escola segur que no.

20 F: Val, eee.... et donava vergonya pensar que et podria passar i hauries de demanar ajuda i a lo millor, o pensaves no vull dir res perquè no riguin o perquè no pensin malament o alguna cosa d'aquestes?

21 L: A l'escola no, però fora de l'escola sí.

22 F: Fora de l'escola, a on?

23 L: A entrenaments. A la família si, perquè era com "bueno" .. aquí a les pistes.. hi ha comentaris de quan em va donar un atac d'asma i va venir l'ambulància deien " esta chica que no sabe respirar" o està nerviosa lo típic, no? (rialles).

24 F: No tindria que ser lo típic...

25 L: Es ansietat, ja exacte...

26 F: Emm..., eee... et va fer por tornar al següent dia quan et va passar això?

27 L: Si, sempre.

28 F: A lo millor un altre vegada estar allà =a la pista amb l'ambulància=?

29 L: Sempre, sempre després de cada atac es un i si em tornès a passar avui, i si no ho explico =pensa=. Perquè el cor et va a mil =quan et dona l'atac=...

30 F: Ja...

31 L: Sempre hi ha la por aquesta...

32 F: Mmmmm...

33 L: I si passa de la part respiratòria a un altre cosa?

34 F: Un atac de cor per exemple?

35 L: Si exacte, sempre amb la por i potser sempre fas que el pròxim dia et passi més ràpid =l'entrenament=.

36 F: O no intentes entrenar tan fort perquè no et torni a passar?

37 L: Exacte...

38 F: Et poses un límit tu mateixa?

39 L: Exacte...

40 F: Perquè no torni a passar..., eee... els teus companys quan veien que et passava això, que et prenia l'inhalador la medicació, que et deien. Et deien alguna cosa?

41 L: Jo la medicació no l'he pres fins adulta. I a l'escola , "bueno" si que recordo uiii... "he desbloqueado un recuerdo" (rialles), recordo anar amb una bossa. Recordo que en una competició de les primeres, em va donar un atac =d'asma= i la de l'ambulància =la sanitària= em va donar una bossa per respirar. I recordo anar durant molt de temps amb una bossa a la motxilla per si em passava a l'escola.

42 F: Per relaxar-te i respirar millor?

43 L: Exacte.

44 F: Per controlar la respiració?

45 L: Exacte, recordo això. Medicació No.

46 F: Val.

47 L: "Que fuerte" (rialles).

48 F: Practicaves algun esport extraescolar? M'has dit que si que molts.

49 L: Si.

50 F: Emmm..., quan vas decidir posar-te en serio, competir i ser professional eeee... quan va ser?

51 L: Bueno, tinc tradició d'atletisme a la meva família, des de els tres anys faig atletisme, però professional suposo...

52 F: Per exemple quan vas dir vull competir?

53 F: Això m'agrada molt ... i...

54 L: No, competir estava obligada =per la família=, vull dir...

55 F: Val.

56 L: Jo crec que la meva competició va ser als quatre anys...

57 F: Val.

58 L: Vull dir de tota la vida. Però ja més en serio suposo que a partir dels 16 anys o així.

59 F: Val, perfecte. Quan tu eres petita pensaves que algun dia arribaries a practicar esport professional. Si, no?

60 L: Ni de broma.

61 F: A no?

62 L: Al nivell que estic ara mai.

63 F: No t'imaginaves competir en aquest nivell?

64 L: Jo practico atletisme i no sabia ni que havien campionats d'Espanya, i un dia arriben i em diuen estàs classificada per el "campeonato de España" i jo aaa... " que existe", vull dir jo anava entrenar anava competint i ja està.

65 F: Però no pensaves que arribaries perquè era molt difícil? O per el tema dels atacs =d'asma=.

66 L: No, no .. per mi.

67 F: No t'ho imaginaves =competir en l'elit=?

68 L: Exacte, vull dir jo fins fa 3 o 4 anys no sabia que tenia asma, tot ala vida m'han dit que era "ansiedad" i així.

69 F: Val, perfecte. Llavors tu quan... jo que se, et planifiques la temporada i durant aquesta temporada hi ha una setmana que et trobes malament. Que dius aquesta setmana em trobo malament i estic amb medicació i veus que vens a entrenar i que no pots tirar igual, com ho portes això?

70 L: Bueno, jo intento escoltar el meu cos eee..., però... per la gent de fora, per exemple el meu entrenador encara que l'estimo molt. Li costa entendre que jo estic malament o així i dir-li es que no puc, avui no puc arribar, perquè se que em donarà saps... Costa molt poder dir avui no puc arribar fins on hauria.

71 F: Clar, però a lo millor, t'has preparat durant quatre mesos i tens la competició el mes que ve i tens aquesta parada.

72 L: Sempre, m'han donat atacs d'asma després de la competició més important de l'any. 73

L: Bueno vull dir aquest cap de setmana tinc la lliga, el campionat d'Espanya per clubs. 74 L: Cada any em dona un atac d'asma després de córrer a la lliga i després del campionat d'Espanya de prova individual, o sigui el meu cap sap que hi ha la possibilitat, però es com si no passes res.

75 F: El dia de la prova t'oblides i vas a "tope" i si passa, passa. No?

76 L: Exacte, si perquè no ho puc preveure que em passi a la competició, si que en "entrenos" que son una mica, que requereixen mes =exigència física=, no se més mmm... esforç.

77 F: Si.

78 L: I es recupera molt poc entre sèrie i sèrie, i es molt agressiu normalment em passa allà.

79 F: Val.

80 L: I jo ja tinc més o menys els "entrenos" , ja se mes o menys on em pot donar =l'atac d'asma=.

81 F: Val.

82 L: Però les competicions o així vaig a “tope” i ja està.

83 L: Si, “no pienso” i quan començo a adonar-me =que em pot donar l’atac= dic no....

84 F: Penses avui no.... (rialles).

85 L: Si, dic val i ja està.

86 F: En aquest moment segueixes una medicació base? Per...

87 L: Em van receptar una cosa, que es com un “ventolin” =inhalador= no se exactament el nom...

88 F: Un inhalador, no?

89 L: Si, que, “bueno” primer em van donar el “ventolin” =inhalador= el portava però normalment quan em donava l’atac el tenia a la motxilla...

90 F: I no podies anar-lo a buscar? (rialles)

91 L: Si, i alguna vegada que el vaig fer servir, jo no notava cap tipus de millora en el moment que me’l posava. Però l’últim medicament que em va donar la doctora l’any passat em va dir eee... fes-lo servir abans d’entrenar els dies que tinguis sèries que crec que es més propens a que em doni, ho feia però notava que el cos em reaccionava “super raro”, que anava més forçada de respiració i em seguia donant els atacs =d’asma= i no notava cap tipus de millora.

92 F: Val.

93 L: I era com que, em sentia més ofegada de lo normal...

94 F: Si que et perjudicava, més que beneficiar-te, no?

95 L: Que potser no eh... però la sensació era aquesta, i vaig dir no, crec que “no tomo nada” =de medicació=.

96 F: (Rialles) Creus que la pràctica esportiva t’ha beneficiat en controlar la malaltia?

97 L: Eeee....

98 F: Penses que si no fessis esport t’aniria pitjor =la malaltia de l’asma=, a lo millor anant a comprar carregada o pujar alguna pujada en estiu pel carrer, o fer un esforç...?

99 L: El que passa es que només em dona =l’atac d’asma=, “bueno” entrenant, competint o fent esport.

100 L: Llavors jo amb els metges, quan he tingut els atacs =d’asma=, que m’han portat el hospital i així, tots em diuen que he de deixar de fer atletisme o baixar el ritme.

101 F: No fer esport d’alta intensitat?

102 L: Exacte.

103 F: Que no arribis fins el teu màxim?

104 L: Clar, llavors es un... encara que la meva família em diu... la part que no fa esport em diu que ho deixi. Però l'altre que està més implicada em diu que no "que da igual" que "si me muero en la pista" no passa res (rialles).

105 F: Val, molt bé.. (rialles). Creus que els teus rivals o companys creuen que tu guanyes, que fas millor marques o li guanyes amb ells perquè prens medicació =per el tractament de l'asma=?

106 L: Eeeee.. si, segur.

107 F: Tu creus que ho pensen? Que diuen aquesta com te una malaltia respiratòria...

108 L: Si, que al menys es un "bulo" que moltes persones que fan atletisme que diuen que tenen asma per prendre el "ventolin" =inhalador=, just abans de córrer perquè se'ls obri la capacitat pulmonar i poder córrer més, no? Però.... ee...

109 F: Es mentida.

110 L: Clar.

111 F: Si, si es mentida, no t'afavoreix...

112 L: A mi segur que no (rialles). A i se que alguna vegada entrenant alguna companya que ha vist que prenia això =l'inhalador= se li veia com més enfadada , "bueno" no se si es la paraula i em deia com "claro ahora vas a correr más, pero bueno..."

113 F: Val perfecte, si tornessis a la teva infància...

114 L: Si.

115 F: Canviaries el teu pensament sobre la malaltia? Com per exemple si et passa de petita, pensaves ara no podré fer esport no podré arribar a ser professional. Ara tu penses que si que es pot si t'ho tractes bé?

116 L: Jo, es que quan era petita... el meu pare te problemes de cor, llavors eeee..., i en principi son hereditaris. Quan em començava a donar els atacs =d'asma= era tota l'estona anar de metges a veure si era del cor i sempre hi havia aquesta por de que fos el cor. Com que no m'havien diagnosticat l'asma fins molt més tard. Eeee... sempre hi havia la por que sigui lo del cor i que vagi a més. Llavors si que el meu cap em deia, que de gran no podré fer esport. Hi havia com una por, on pots arribar.. però "bueno" crec que realment era... sortiré viva d'això =quan em donen els atacs d'asma=? M'ho passo molt bé corrent, em diverteixo moltíssim.

117 F: Però a lo millor el risc era molt gran, oi?

118 L: Llavors era com una por aquesta, no si de gran podria arribar a un nivell, era com si hum... tot el que estic fent ara em perjudicarà.

119 F: mmm. Val.

120 L: Crec que era com una cosa així.

121 F: Ara l'última pregunta, i no et molesto més.

122 L: No, no tranquil (rialles).

123 F: Que li diries a... tots els nens en edat escolar que tenen asma i que no volen fer esport, perquè els hi dona vergonya o por cansar-se o que riguin d'ells.

124 L: Uffff...es que es molt difícil, jo crec que aquí està molt vinculat el tema del "bullyng". Perquè ja el fet de ser diferent o que se't consideri diferent, perquè tinguis una la malaltia es molt greu, i crec que cal que els professors i si sobretot els professors facin un treball de pedagogia a les escoles, per dir perquè no es donin aquestes situacions. Perquè el nen o la nena en qüestió, es senti còmode de dir això no ho puc fer, o això vull provar-ho però hi ha el risc que em doni un atac. I es senti còmode i recolzada de que si passa pugui dir, "bueno"... que tingui una xarxa de seguretat de persones que li puguin ajudar. Perquè vegin =els nens i nenes= que la seva malaltia no els impedeix fer vida normal.

125 F: Val, perquè vosaltres sou el mirall d'aquests nens, perquè us veuen entrenant i tal... i pensen "jolin" a lo millor algun dia m'agradaria ser com ells...

126 L: Si, i que potser penses que les persones que veus a la tele no tenen asma i no es cert, s'ha de "visibilitzar" =els esportistes asmàtics= la malaltia i llavors. No totes les persones que surten a la tele i arriben als jocs olímpics estan al 100%. O sigui son persones normals i moltes tenen moltes malalties i estan allà. Es com dir potser, s'hauria de "visibilitzar" això. Ei que estem aquí però tenim asma...

127 F: Pensem igual. Doncs "bueno". Moltes gràcies per el teu temps, per haver respòs les preguntes i que et vagi tot molt bé.

128 L: Gràcies, igualment.

Text	Code	Synthesis 1
1 F: Hola bona tarda soc en Fran Mariscal, alumne de Blanquerna estudiant de CAFE i estem al CEM la Marbella, son las 18:35 del dia 27 d'abril de 2022 i anem a fer una entrevista a una esportista d'alt rendiment.		
2 F: Hola molt bona tarda quin es el teu nom?		
3 L: Hola jo soc la XX.		
4 F: Quina edat tens?		
5 L: Tinc 27 anys.		
6 F: Quina modalitat esportiva practiques?		
7 L: Faig atletisme i especialment o específicament la prova de 400 m llisos i a vegades de 800 metres llisos.	Modalitat esportiva	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
8 F: Des de quina edat mes o menys pateixes asma?		
9 L: Crec que de tota la vida, o sigui jo tinc records de quan tenia 5 o 6 anys que quan em tocava a correr Cross, que es una modalitat de distàncies llargues per muntanya o per el camp i que allà tenia atacs d'asma i que eren molt seriats, però només en competicions d'aquestes llargues.	Aparició de la malaltia	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
10 F: Molt bé, realitzaves algun esport en la teva etapa escolar?		
11 L: Tota la vida he fet esport i de tots tipus.	Tipus d'esport a la infància	Aspectes fisiològics
12 F: Val, multi esports.		
13 L: Si, exacte.		
14 F: Molt bé, quan estaves a l'escola recordes si tenies algun problema en seguir les classes, si et costava, si et veies que els demés companys quan corries tu anaves darrere o alguna cosa d'aquesta?		
15 L: Am això no, perquè com jo feia... tota la vida he fet atletisme i he anat combinant amb altres esports també... eee... amb això no he tingut problema alhora de seguir el ritme a les classes, perquè normalment era la que corria més o així, però bueno crec que no.	Problemes en seguir la classe d'educació física	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
16 F: Val, emmm... vas tenir alguna crisi d'asma, recordes algun dia que a lo millor vas sentir alguna cosa rara, mentre feies esport a l'escola?		
17 L: No tinc el record com a tal, però pensant, o sigui i ha algú al meu cap que diu. Laura si, però no et sà explicar (rialles), o sigui no puc recordar si es cert o he barrejat records.	Crisis d'asma a l'escola	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
18 F: Val, eee... recordes si... si mes o menys o que creus que el teu professor i companys com haguessin reaccionat, si t'hagués passat o et vas passar un atac d'asma, si et van ajudar... o et van deixar allà sense ajudar-te=.		
19 L: No tinc el record de que ningú, reaccionés malament a l'escola... a l'escola segur que no.	Reacció dels companys davant una crisi	Aspectes psicològics
20 F: Val, eee... et donava vergonya pensar que et podria passar i hauries de demanar ajuda i a lo millor, o pensaves no vull dir res perquè no rugin o perquè no pensin malament o alguna cosa d'aquestes?		
21 L: A l'escola no, però fora de l'escola sí.	Vergonya per demanar ajuda	Aspectes psicològics
22 F: Fora de l'escola, a on?		
23 L: A entrenaments. A la família si, perquè era com bueno... aquà a les pistes.. hi ha comentaris de quan em va donar un atac d'asma i va venir l'ambulància deien esta chica que no sabe respirar o està nerviosa lo típica, no? (rialles).	Reacció de la gent davant una crisi al carrer	Aspectes psicològics
24 F: No tindria que ser lo típic...		
25 L: Es ansietat, ja exacte...	Comentaris dels espectadors davant l'atac	Aspectes psicològics
26 F: Emm..., eee... et va fer por tomar al següent dia quan et va passar això?		
27 L: Si, sempre.	Por de tornar a l'activitat física	Aspectes psicològics
28 F: A lo millor un altre vegada estar allà a la pista amb l'ambulància?		
29 L: Sempre, sempre després de cada atac es un i si em tornés a passar avui, i si no ho explico =pensa= Perquè el cor et va a mil =quan et dona l'atac=...		
30 F: Ja...		
31 L: Sempre hi ha la por aquesta...	Por de tornar a l'activitat física	Aspectes psicològics
32 F: Mmmmm...		
33 L: I si passa de la part respiratòria a un altre cosa?	Pensaments durant l'atac d'asma	Aspectes psicològics
34 F: Un atac de cor per exemple?		
35 L: Si exacte, sempre amb la por i potser sempre fas que el prxim dia et passi més ràpid =l'entrenament=.		
36 F: O no intentes entrenar tan fort perquè no et torni a passar?		
37 L: Exacte...		
38 F: Et poses un límit tu mateixa?	Límits davant la malaltia	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
39 L: Exacte...		
40 F: Perquè no torni a passar..., eee... els teus companys quan veien que et passava això, que et prenia l'inhalador la medicació, que et deien. Et deien alguna cosa?		
41 L: Jo la medicació no l'he pres fins adulta. I a l'escola, bueno si que recordo uiii... he		

<p>desbloqueado un recuerdo (rialles), recordo anar amb una bossa. Recordo que en una competició de les primeres, em va donar un atac d'asma i la de l'ambulància =la sanitària= em va donar una bossa per respirar. I recordo anar durant molt de temps amb una bossa a la motxilla per si em passava a l'escola.</p> <p>42 F: Per relaxar-te i respirar millor?</p> <p>43 L: Exacte.</p> <p>44 F: Per controlar la respiració?</p> <p>45 L: Exacte, recordo això. Medicació No.</p> <p>46 F: Val.</p> <p>47 L: ¿Que fuerte (rialles).</p> <p>48 F: Practicaves algun esport extraescolar? M'has dit que si que molts.</p> <p>49 L: Si.</p> <p>50 F: Emmm..., quan vas decidir posar-te en serio, competir i ser professional eeee... quan va ser?</p> <p>51 L: Bueno, tinc tradició d'atletisme a la meua família, des de els tres anys faig atletisme, per a professional suposo...</p> <p>52 F: Per exemple quan vas dir vull competir?</p> <p>53 F: Això m'agrada molt ... i...</p> <p>54 L: No, competir estava obligada =per la família=, vull dir...</p> <p>55 F: Val.</p> <p>56 L: Jo crec que la meua competició va ser als quatre anys...</p> <p>57 F: Val.</p>	Reacció durant la crisi asmàtica	Aspectes psicològics
	Medicació a la infància	Aspectes fisiològics
	Esport a la infància	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
	Pràctica esportiva al nucli familiar	Aspectes psicològics
	Decisió de competir	Aspectes psicològics
	Decisió de ser esportista d'alt nivell	Aspectes psicològics
	Pensament d'arribar algun dia a l'alt nivell	Aspectes psicològics
	Comentaris desl'expectadors davant l'atac	Aspectes psicològics
	Comprensió de l'entrenador sobre la malaltia	Aspectes psicològics

72 L: Sempre, m'han donat atacs d'asma després de la competició més important de l'any. 73 L: Bueno vull dir aquest cap de setmana tinc la lliga, el campionat d'España per clubs. 74 L: Cada any em dona un atac d'asma després de córrer a la lliga i després del campionat d'España de prova individual, o sigui el meu cap sap que hi ha la possibilitat, però es com si no passes res.	Crisis post-competició	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
75 F: El dia de la prova t'oblides i vas a córrer i si passa, passa. No?	Atacs d'asma recurrents	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
76 L: Exacte, si perquè no ho puc prevenir que em passi a la competició, si que en entrenes que son una mica, que requereixen més exigència física, no se més mmm... esforç.	Límits el dia de la competició	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
77 F: Si.	Principal causa de les crisis asmàtiques	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
78 L: I es recupera molt poc entre s'rie i s'rie, i es molt agressiu normalment em passa allà.	Prevenició de les crisis	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
79 F: Val.		
80 L: I jo ja tinc més o menys els entrenaments, ja se mes o menys on em pot donar l'atac d'asma.		
81 F: Val.		
82 L: Però les competicions o aixà vaig a córrer i ja està.		
83 L: Si, no penso i quan començo a donar-me que em pot donar l'atac dic no...		
84 F: Penses avui no... (rialles).		
85 L: Si, dic val i ja està.		
86 F: En aquest moment segueixes una medicació base? Per...		
87 L: Em van receptar una cosa, que es com un inhalador no se exactament el nom...	Medicació base	Aspectes fisiològics
88 F: Un inhalador, no?		
89 L: Si, que, bueno primer em van donar el inhalador el portava però normalment quan em donava l'atac el tenia a la motxilla...	Consciència de portar sempre a sobre l'inhalador	Aspectes psicològics
90 F: I no podies anar-lo a buscar? (rialles)		
91 L: Si, i alguna vegada que el vaig fer servir, jo no notava cap tipus de millora en el moment que me'l posava. Però l'últim medicament que em va donar la doctora l'any passat em va dir eee... fes-lo servir abans d'entrenar els dies que tinguis s'ries que crec que es més propens a que em doni, ho feia però notava que el cos em reaccionava super raro, que anava més forçada de respiració i em seguia donant els atacs de d'asma i no notava cap tipus de millora.	Millores amb la medicació	Aspectes fisiològics
92 F: Val.		
93 L: I era com que, em sentia més ofegada de lo normal...		
94 F: Si que et perjudicava, més que beneficiar-te, no?		
95 L: Que potser no eh... però la sensació era aquesta, i vaig dir no, crec que no tomo nada = de medicació =.		
96 F: (Rialles) Creus que la pràctica esportiva t'ha beneficiat en controlar la malaltia?		
97 L: Eeee...		
98 F: Penses que si no fessis esport t'aniria pitjor = la malaltia de l'asma, a lo millor anant a comprar carregada o pujar alguna pujada en estiu pel carrer, o fer un esforç...?	Control de la malaltia amb l'esport	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
99 L: El que passa es que només em dona l'atac d'asma, bueno entrenant, competint o fent esport.		
100 L: Llavors jo amb els metges, quan he tingut els atacs de d'asma, que m'han portat el hospital i aixà, tots em diuen que he de deixar de fer atletisme o baixar el ritme.	Recomanació dels metges	Aspectes psicològics
101 F: No fer esport d'alta intensitat?		
102 L: Exacte.		
103 F: Que no arribis fins el teu màxim?		
104 L: Clar, llavors es un... encara que la meua família em diu... la part que no fa esport em diu que ho deixi. Però l'altre que està més implicada em diu que no és que da igual que et costi me mueren en la pista no pasa res (rialles).	Pensament de la família	Aspectes psicològics

<p>105 F: Val, molt bÀ@.. (rialles). Creus que els teus rivals o companys creuen que tu guanyes, que fas millor marques o li guanyes amb ells perquÀ` prens medicaciÀ³ =per el tractament de lâ€™asma=?</p>	<p>Pensament dels rivals per prendre medicació</p>	<p>Aspectes psicològics</p>
<p>106 L: Eeeee.. si, segur. 107 F: Tu creus que ho pensen? Que diuen aquesta com te una malaltia respiratÀ²ria...</p>		
<p>108 L: Si, que al menys es un âœbuloâ€ que moltes persones que fan atletisme que diuen que tenen asma per prendre el âœventolinâ€ =inhalador=, just abans de cÀ³rrer perquÀ` seâ€™s obri la capacitat pulmonar i poder cÀ³rrer mÀ@s, no? PerÀ².... ee...</p>	<p>Pensament dels rivals per prendre medicació</p>	<p>Aspectes psicològics</p>
<p>109 F: Es mentida. 110 L: Clar. 111 F: Si, si es mentida, no tâ€™afavoreix... 112 L: A mi segur que no (rialles). A i se que alguna vegada entrenant alguna companya que ha vist que prenia aixÀ² =lâ€™inhalador= se li veia com mÀ@s enfadada , âœbuenaâ€ no se si es la paraula i em deia com âœclaro ahora vas a correr mÀ³sâ€, pero bueno...</p>		
<p>113 F: Val perfecte, si tornessis a la teva infÀncia... 114 L: Si.</p>		
<p>115 F: Canviaries el teu pensament sobre la malaltia? Com per exemple si et passa de petita, pensaves ara no podrÀ fer esport no podrÀ arribar a ser professional. Ara tu penses que si que es pot si tâ€™ho tractes bÀ@?</p>		
<p>116 L: Jo, es que quan era petita... el meu pare te problemes de cor, llavors eeee..., i en principi son hereditaris. Quan em comenÀsava a donar els atacs =dâ€™asma= era tota lâ€™estona anar de metges a veure si era del cor i sempre hi havia aquesta por de que fos el cor. Com que no mâ€™haviem diagnosticat lâ€™asma fins molt mÀ@s tard. Eeee... sempre hi havia la por que sigui lo del cor i que vagi a mÀ@s. Llavors si que el meu cap em deia, que de gran no podrÀ fer esport. Hi havia com una por, on pots arribar.. perÀ² âœbuenaâ€ crec que realment era... sortirÀ viva dâ€™aixÀ² =quan em donen els atacs dâ€™asma=? Mâ€™ho passo molt bÀ@ corrent, em diverteixo moltÀssim.</p>	<p>Pensament de l'esport que practica</p>	<p>Aspectes psicològics</p>
<p>117 F: PerÀ² a lo millor el risc era molt gran, oi? 118 L: Llavors era com una por aquesta, no si de gran podria arribar a un nivell, era com si hum... tot el que estic fent ara em perjudicarÀ . 119 F: mmm. Val. 120 L: Crec que era com una cosa aixÀ.</p>		
<p>121 F: Ara lâ€™Àtima pregunta, i no et molesto mÀ@s. 122 L: No, no tranquil (rialles).</p>		
<p>123 F: Que li diries a... tots els nens en edat escolar que tenen asma i que no volen fer esport, perquÀ` els hi dona vergonya o por cansar-se o que ríguin dâ€™ells.</p>		
<p>124 L: Ufff...es que es molt difÀcil, jo crec que aquÀ estÀ molt vinculat el tema del âœbullyngâ€. PerquÀ` ja el fet de ser diferent o que seâ€™t consideri diferent, perquÀ` tinguis una la malaltia es molt greu, i crec que cal que els professors i si sobretot els professors facin un treball de pedagogia a les escoles, per dir perquÀ` no es donin aquestes situacions. PerquÀ` el nen o la nena en qÀ³estiÀ³, es senti cÀ³mode de dir aixÀ² no ho puc fer, o aixÀ² vull provar-ho perÀ² hi ha el risc que em doni un atac. I es senti cÀ³mode i recolzada de que si passa pugui dir, âœbuenaâ€... que tingui una xarxa de seguretat de persones que li puguin ajudar. PerquÀ` vegin =els nens i nenes= que la seva malaltia no els impedeix fer vida normal.</p>	<p>Reflexió als professors d'educació física</p>	<p>Aspectes psicològics</p>
<p>125 F: Val, perquÀ` vosaltres sou el mirall dâ€™aquests nens, perquÀ` us veuen entrenant i tal... i pensen âœjolinâ€ a lo millor algun dia mâ€™agradaria ser com ells...</p>		
<p>126 L: Si, i que potser penses que les persones que veus a la tele no tenen asma i no es cert, sâ€™ha de âœvisibilitzarâ€ =els esportistes asmÀ tics= la malaltia i llavors. No totes les persones que surten a la tele i arriben als jocs olímpics estan al 100%. O sigui son persones normals i moltes tenen moltes malalties i estan allÀ . Es com dir potser, sâ€™hauria de âœvisibilitzarâ€ aixÀ². Ei que estem aquÀ perÀ² tenim asma...</p>	<p>Visibilitat de la malaltia</p>	<p>Aspectes psicològics</p>
<p>127 F: Pensem igual. Doncs âœbuenaâ€. Moltes grÀcies per el teu temps, per haver respÀ³s les preguntes i que et vagi tot molt bÀ@.</p>		
<p>128 L: GrÀcies, igualment.</p>		

Figura 34: Entrevista codificada amb el software Open Code del subjecte 3 - Elaboració pròpia.

11.4.4. Entrevista sujeto 4.

1 F: Buenas tardes soy Fran Mariscal estudiante de Blanquerna de CAFE, y estamos aquí en el CEM la marbella, son las 19:51 del 27 de abril de 2022 y vamos a hacer unas preguntas a un deportista de alto rendimiento.

2 F: ¿Buenas tardes cuál es tu nombre?

3 P: xx.

4 F: ¿Qué edad tienes?

5 P: Tengo 35 =años= recién cumplidos.

6 F: ¿Qué modalidad deportiva practicas?

7 P: 400 y 200.

8 F: ¿Desde qué edad padeces asma más o menos?

9 P: Pues desde los 8-9 años que me detectaron que era =asmático=... que empecé... con asma alérgico... después asma por esfuerzo y actualmente más o menos lo sigo teniendo. Y asma sobre todo cuando tengo periodos de frío, cuando tengo constipados, cuando tengo...

10 F: ¿Vale perfecto, realizabas algún deporte en la etapa escolar?

11 P: Eeee... de todo un poquito. Empecé atletismo, jugando al atletismo, y cuando empecé a entrenar un poquito más profesional en el 2005 siendo junior sub-17. Tenía 17 años pues... pero bueno practicaba karate, fútbol sala...

12 F: ¿Vale, te costaba seguir las clases de educación física en la escuela?

13 P: No, no me costaba.

14 F: ¿Tuviste alguna crisis asmática en el cole?

15 P: Alguna si, e... alguna sí... yo tenía que ... eee que llevar el aparato. =inhalador= y cada cierto tiempo... y me he medicado con "salmeterol" =inhalador= y "salbutamol" =inhalador=. I bueno tenía que sacar el aparato =medicamento= y estaba durante un par de minutitos...

16 F: Con la bombona =adaptador para tomar ventolín los niños= y el "ventolin" =inhalador=, ¿no?

17 P: Si.

18 F: ¿Vale, tus profesores y compañeros como reaccionaban cuando te veían que te daban esas crisis =de asma=?

19 P: No, ee... tampoco a ver sabían que era asmático i me pasaban el "ventolin" =inhalador= cuando lo necesitaba.

20 F: ¿Pero tú te sentías como un bicho raro o diferente? ¿Tenías esa sensación?

21 P: No, porque igualmente siempre he destacado en el deporte, no me sentía raro. A lo mejor sí que sufría que hacia un 1000 =prueba de atletismo= i después me ahogaba, pero el 1000 =prueba de atletismo= lo corría rápido.

22 F: ¿Te daba vergüenza avisar o que se rieran de ti cuando tenías un episodio =de falta de aire=?

23 P: No, no para nada.

24 F: Vale, ni tampoco para volver a la clase siguiente o al entrenamiento siguiente tampoco te sentías para nada cohibido...

25 P: No.

26 F: ¿Vale, ee... cuando te veían con la medicación los compañeros te hacían bromas? O estabas tu tranquilamente =tomándose la medicación=.

27 P: Si, no pasaba nada.

28 F: ¿Cuándo decidiste ponerte en serio con el deporte?

29 P: Bueno federado estoy desde que era sub-14 y el primer campeonato de España fue con 16 y entrenar un pelín más en serio pues con XX =entrenador= en 2004 -2005, temporada junior en ese momento era sub-18, sub-20.

30 F: ¿Cuándo eras pequeño te imaginabas que estarías compitiendo con 35 años?

31 P: Con 35 años no, llegando a... al equipo nacional absoluto no. Pero con 35 años no me lo imaginaba.

32 F: Lo tenías claro, pensabas que ibas a llegar lejos en el mundo del atletismo. ¿No?

33 P: Si, sí.

34 F: Por ejemplo, te estas preparando para una competición y me lo invento estas enfocado en la competición y un mes antes padeces una crisis asmática y estás una semana que no te ves bien que no llegas. ¿Como te afecta a ti esto?

35 P: Bueno ahora hace tiempo, gracias al deporte el control del asma se ha estabilizado. Yo antes tenía muchísimo más =asma= que ahora. Pero bueno es cuestión de tener una autorización. Esto va variando porque los corticoides inhalados ha habido años que eran “dopings” y ha habido años que no y claro esto cada año varía. Entonces es cuestión de pedir una autorización al médico y que me autoricen, yo como soy asmático no hay problema.

36 F: Pero tú a nivel psicológico, dices no voy a llegar bien a la competición no voy a estar esta semana bien...

37 P: No, porque sabes que es un momento puntual =el ataque de asma=, eso es un momento puntual ya sabes que en invierno si tienes algún constipado, también vas a sufrir durante unas semanas más. Y en primavera las primeras semanas si hace mal tiempo y está lleno de polen el ambiente pues también vas a sufrir.

38 F: ¿De gramínea, ácaros...todo esto... no?

39 P: Si.

40 F: Eeee.. ¿Sigues alguna medicación de base en estos momentos?

41 P: Actualmente tengo recetado un salmeterol =inhalador= budesónida =spray= nasal y salbutamol =inhalador= en ocasiones esporádicas.

42 F: A demanda, ¿no?

43 P: Si, pero bueno. Me conozco mucho, si lo necesito pues...

44 F: Y sino vas entrenando normal hasta que tu =lo necesitas=...

45 P: Si, ahora hace semanas que no utilizo.

46 F: ¿Creo que me has dicho que la práctica deportiva te ha ayudado al control de la enfermedad =asma=?

47 P: Si, muchísimo. Yo no llegaba sin la ayuda del “ventolin” =inhalador=, no llegaba a un 75% de ventilación. Con el “ventolín” =inhalador= llegaba al 90%. Y si no fuera por el deporte estaría... “osea” de pequeño era muy asmático.

48 F: ¿Piensas que tus compañeros de equipo o tus rivales, creen que tienes alguna ventaja por tomarte medicación? ¿Por tomarte salbutamol =inhalador=, “salmeterol” =inhalador=?...

49 P: Si, eso sí. Siempre que saco el “ventolin” =inhalador= se hace la broma, pero bueno científicamente está demostrado que si estás sano eso no ayuda nada =el inhalador=.

50 F: Ya...

51 P: Si, es como si alguien sano se toma yo que se...

52 F: No le hace nada...

53 P: No hace nada no hay mejora con eso. Sin embargo, si estás con la enfermedad sí que llegas a un nivel normal =de persona sana=.

54 F: Claro te igualas con los demás, no te da ninguna ventaja.

55 F: ¿Cambiarías algún pensamiento sobre la enfermedad en tu infancia? Por ejemplo, tu pensabas no podré llegar a practicar deporte asiduamente...

56 P: Bueno, nunca me he puesto ningún límite. Nunca me he puesto límites, ni por enfermedad, ni por fisico. Recuerdo que no, porque igualmente destacaba un poquito siendo asmático.

57 F: ¿Vale, entonces para acabar que les dirías a los niños =asmáticos= que están en edad escolar, que no quieren hacer deporte o los padres les dicen que no hagan deporte?

58 P: Pues que se informen un poquito y que sobre todo eso. Depende del porcentaje de asma y de crisis, con el deporte se pueden beneficiar =los niños=.

59 F: Muy bien, pues ya hemos acabado muchas gracias por todo y ha sido un placer.

60 P: Muy bien.

Text	Code	Synthesis 1
1 F: Buenas tardes soy Fran Mariscal estudiante de Blanquerna de CAFE, y estamos aquí en el CEM la marbella, son las 19:51 del 27 de abril de 2022 y vamos a hacer unas preguntas a un deportista de alto rendimiento. 2 F: ¿Buenas tardes cuál es tu nombre? 3 P: XX. 4 F: ¿Cuál edad tienes? 5 P: Tengo 35 años recién cumplidos. 6 F: ¿Cuál modalidad deportiva practicas? 7 P: 400 y 200. 8 F: ¿Desde qué edad padeces asma más o menos? 9 P: Pues desde los 8-9 años que me detectaron que era asmático... que empecé con asma alérgico... después asma por esfuerzo y actualmente más o menos lo sigo teniendo. Y asma sobre todo cuando tengo periodos de frío, cuando tengo constipados, cuando tengo... 10 F: ¿Vale perfecto, realizabas algún deporte en la etapa escolar? 11 P: Eeee... de todo un poquito. Empecé atletismo, jugando al atletismo, y cuando empecé a entrenar un poquito más profesional en el 2005 siendo junior sub-17. Tenía 17 años pues sí pero bueno practicaba karate, fútbol sala. 12 F: ¿Vale, te costaba seguir las clases de educación física en la escuela? 13 P: No, no me costaba. 14 F: ¿Tuviste alguna crisis asmática en el cole? 15 P: Alguna sí, e... alguna sí... yo tenía que ir a llevar el aparato. =inhalador= y cada cierto tiempo a ir y me he medicado con aerosol de salmeterol =inhalador= y aerosol de butamolato =inhalador=. I bueno tenía que sacar el aparato =medicamento= y estaba durante un par de minutos. 16 F: Con la bombona =adaptador para tomar ventolín los niños= y el aerosol de ventolin =inhalador=, ¿no? 17 P: Sí. 18 F: ¿Vale, tus profesores y compañeros como reaccionaban cuando te veían que te daban esas crisis =de asma=? 19 P: No, eh... tampoco a ver sabían que era asmático i	Modalitat esportiva Edat en diagnosticar la malaltia Moment de l'any amb més crisis Esports practicats a la infància Edat en professionalitzar-se en l'esport Problemes per seguir la classe d'EF a l'escola Crisis d'asma a l'escola	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics Aspectes psicològics Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
me pasaban el aerosol de ventolin =inhalador= cuando lo necesitaba. 20 F: ¿Pero cómo te sentías como un bicho raro o diferente? ¿Tenías esa sensación? 21 P: No, porque igualmente siempre he destacado en el deporte, no me sentía raro. A lo mejor sí que sufría que hacia un 1000 =prueba de atletismo= i después me ahogaba, pero el 1000 =prueba de atletismo= lo corría rápido. 22 F: ¿Te daba vergüenza avisar o que se rieran de ti cuando tenías un episodio =de falta de aire=? 23 P: No, no para nada. 24 F: Vale, ni tampoco para volver a la clase siguiente o al entrenamiento siguiente tampoco te sentías para nada cohibido... 25 P: No. 26 F: ¿Vale, eh... cuando te veían con la medicación los compañeros te hacían bromas? O estabas tu tranquilamente tomándote la medicación. 27 P: Sí, no pasaba nada. 28 F: ¿Cuándo decidiste ponerte en serio con el deporte? 29 P: Bueno federado estoy desde que era sub-14 y el primer campeonato de España fue con 16 y entrenar un pelín más en serio pues con XX =entrenador= en 2004 -2005, temporada junior en ese momento era sub-18, sub-20. 30 F: ¿Cuándo eras pequeño te imaginabas que estarías compitiendo con 35 años? 31 P: Con 35 años no, llegando a... al equipo nacional absoluto no. Pero con 35 años no me lo imaginaba. 32 F: Lo tenías claro, pensabas que ibas a llegar lejos en el mundo del atletismo. ¿No?	Reaccions dels companys i professors Sentiment d'inferioritat per la malaltia Vergonya del que pensaran els altres Vergonya del que pensaran els altres Reacció dels companys quan pren la medicació Edat en professionalitzar-se en l'esport Pensament d'estar federat tants anys	Aspectes psicològics Aspectes psicològics Aspectes psicològics Aspectes psicològics Aspectes psicològics Aspectes psicològics Aspectes psicològics

33 P: Si, sÁ.	Pensament de triomf en l'esport	Aspectes psicològics
34 F: Por ejemplo, te estas preparando para una competiciÃ³n y me lo invento estas enfocado en la competiciÃ³n y un mes antes padeces una crisis asmÃ¡tica y estÃ¡s una semana que no te ves bien que no llegas. ¿Como te afecta a ti esto?		
35 P: Bueno ahora hace tiempo, gracias al deporte el control del asma se ha estabilizado. Yo antes tenÃ­a muchÃ­simo mÃ¡s =asma= que ahora. Pero bueno es cuestiÃ³n de tener una autorizaciÃ³n. Esto va variando porque los corticoides inhalados ha habido aÃ±os que eran áœdopingsáœ y ha habido aÃ±os que no y claro esto cada aÃ±o varÃ­a. Entonces es cuestiÃ³n de pedir una autorizaciÃ³n al mÃ©dico y que me autoricen, yo como soy asmÃ¡tico no hay problema.	Competir prenent medicaciÃ³	Aspectes fisiològics
36 F: Pero tÃ© a nivel psicolÃ³gico, dices no voy a llegar bien a la competiciÃ³n no voy a estar esta semana bien...		
37 P: No, porque sabes que es un momento puntual =el ataque de asma=, eso es un momento puntual ya sabes que en invierno si tienes algÃ³n constipado, tambiÃ©n vas a sufrir durante unas semanas mÃ¡s. Y en primavera las primeras semanas si hace mal tiempo y estÃ¡j lleno de polen el ambiente pues tambiÃ©n vas a sufrir.	AfectaciÃ³ psicolÃ³gica dels atacs a la temporada	Aspectes psicològics
38 F: ¿De gramÃ­nea, Å¡caros...todo esto... no?		
39 P: Si.		
40 F: Eeee. ¿Sigues alguna medicaciÃ³n de base en estos momentos?		
41 P: Actualmente tengo recetado un salmeterol =inhalador= budesÃ³nida =spray= nasal y salbutamol =inhalador= en ocasiones esporÃ¡dicas.	MedicaciÃ³ base	Aspectes fisiològics
42 F: A demanda, ¿no?		
43 P: Si, pero bueno. Me conozco mucho, si lo necesito pues...		
44 F: Y sino vas entrenando normal hasta que tu =lo necesitas=áœj		
45 P: Si, ahora hace semanas que no utilizo.	Descans de la medicaciÃ³	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
46 F: ¿Creo que me has dicho que la prÃ¡ctica deportiva te ha ayudado al control de la enfermedad =asma=?		
47 P: Si, muchÃ­simo. Yo no llegaba sin la ayuda del áœventolináœ =inhalador=, no llegaba a un 75% de ventilaciÃ³n. Con el áœventolináœ =inhalador= llegaba al 90%. Y si no fuera por el deporte estarÃ­a... áœoseaáœ de pequeÃ±o era muy asmÃ¡tico.	Beneficis de l'esport per la malaltia	Aspectes fisiològics
48 F: ¿Pienzas que tus compaÃ±eros de equipo o tus rivales, creen que tienes alguna ventaja por tomarte medicaciÃ³n? ¿Por tomarte salbutamol =inhalador=, áœsalmeteroláœ =inhalador=?	Beneficis de l'esport per la malaltia	Aspectes fisiològics
49 P: Si, eso sÁ. Siempre que saco el áœventolináœ =inhalador= se hace la broma, pero bueno cientÃ­ficamente estÃ¡ demostrado que si estÃ¡s sano eso no ayuda nada =el inhalador=.	Pensament dels rivals al saber que tÃ© asma	Aspectes psicològics
50 F: Yaáœj		
51 P: Si, es como si alguien sano se toma yo que seáœj		
52 F: No le hace nadaáœj		
53 P: No hace nada no hay mejora con eso. Sin embargo, si estÃ¡s con la enfermedad sÁ que llegas a un nivel normal =de persona sana=.	Millora del rendiment amb la medicaciÃ³	Aspectes fisiològics
54 F: Claro te igualas con los demÃ¡s, no te da ninguna ventaja.		
55 F: ¿CambiarÃ­as algÃ³n pensamiento sobre la enfermedad en tu infancia? Por ejemplo, tu pensabas no podrÃ© llegar a practicar deporte asiduamente...		
56 P: Bueno, nunca me he puesto ningÃ³n lÃ­mite. Nunca me he puesto lÃ­mites, ni por enfermedad, ni por fÃ­sico. Recuerdo que no, porque igualmente destacaba un poquito siendo asmÃ¡tico.	Limits esportius	Aspectes fisiològics, Aspectes psicològics
57 F: ¿Vale, entonces para acabar que les dirÃ­as a los niÃ±os =asmÃ¡ticos= que estÃ¡n en edad escolar, que no quieren hacer deporte o los padres les dicen que no hagan deporte?		
58 P: Pues que se informen un poquito y que sobre todo eso. Depende del porcentaje de asma y de crisis, con el deporte se pueden beneficiar =los niÃ±os=.	ReflexiÃ³ als pares	Aspectes psicològics
59 F: Muy bien, pues ya hemos acabado muchas gracias por todo y ha sido un placer.	Beneficis de l'esport per la malaltia	Aspectes fisiològics
60 P: Muy bien.		

Figura 35: Entrevista codificada amb el software Open Code del subjecte 4 - ElaboraciÃ³ prÃ²pia.