

# **El Crossfit® no és només per homes.**

Alumne: Marc Torralba Milà

Tutor: Dr. Jaume Bentulà

Treball final de grau 2018-2019

“Hemos llegado para quedarnos, para tenderos la mano y subir todas a lo más alto. We are”

## Índex

<b>Índex</b> .....	<b>3</b>
<b>Agraïments</b> .....	<b>4</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>5</b>
<b>Introducció i plantejament del problema</b> .....	<b>7</b>
<b>Marc Teòric del TFG</b> .....	<b>9</b>
El creixement d'esports emergents en el segle XXI. ....	11
Evolució de l'esport a Catalunya.....	12
Formes de fer esport per la societat .....	14
Freqüència de la pràctica esportiva .....	15
Competicions federades vs. competicions recreatives .....	15
Formes diferents d'entendre l'esport .....	16
Esports més practicats a Espanya en el 2010 .....	19
Esports més practicats a Espanya segons el gènere .....	20
Valors i normes del gènere femení. ....	21
Motius perquè la dona abandona l'esport.....	21
Altres factors determinants a la pràctica femenina.....	23
Propostes per augmentar la participació femenina en l'esport .....	25
La dona i l'esport: beneficis i perills de practicar esport.....	25
Creixement positiu de la pràctica esportiva femenina .....	27
Suplementació esportiva a l'esport.....	30
Diferents categories de les ajudes ergogèniques.....	32
Augment de centres Crossfit® a Espanya .....	33
Crossfit® ho practica el mateix nombre d'homes que dones? .....	34
Moviments feministes amb objectius esportius .....	37
Metodologia .....	39
<b>Criteris de qualitat</b> .....	<b>40</b>
<b>Instruments d'anàlisi utilitzats</b> .....	<b>41</b>
Entrevista creada i utilitzada pel TFG.....	45
<b>Resultat respostes entrevistes</b> .....	<b>46</b>
<b>Aspectes ètics</b> .....	<b>58</b>
Cronograma .....	59
<b>Discussió dels resultats</b> .....	<b>60</b>
<b>Conclusions</b> .....	<b>68</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>71</b>
<b>ANNEX</b> .....	<b>73</b>

## Agraïments

Aquest Tfg està dedicat a la meva família que sempre m'ha fet costat durant tota la meua vida. Com diu la meua mare he deixat passar molts trens, però sembla ser que l'últim encara guardava un seient per mi. Vull donar-li les gràcies a ella per lluitar tot el que ho ha fet per mi i que mai t'ho podré agrair el suficient. També vull dedicar-li a la meua parella Irene pels quatre anys que m'ha suportat els meus nervis i el meu a vegades mal caràcter, i sempre m'ha intentat comprendre i m'ha ajudat tant i com a pogut en tots els meus problemes. Moltes gràcies Reina.

També no vull finalitzar aquests agraïments sense anomenar al Dr. Jaume Bentulà per les ajudes que m'ha mostrat durant la recerca d'informació d'aquest Tfg i que m'han sigut de total ajuda.

## Abstract

**Antecedents:** El Crossfit® és un nou moviment que està fent una forta expansió per tot el món. El Crossfit® fomenta una imatge de treball amb equip, promociona un entrenament per a tothom i dóna una imatge de comunitat.

**Objectius:** Investigar si el Crossfit® és tan inclusiu com la mateixa marca intenta vendre. Comprovar quins són els motius de l'alta participació de la dona en aquest esport que engloba disciplines esportives abans reservades exclusivament per la participació del gènere masculí i que sembla que intenta trencar amb estereotips esportius del passat i que durant molts anys s'han respectat per les dones.

**Mètode:** Mitjançant una recopilació d'un extens marc teòric d'hàbits esportius, dades de Reebok Crossfit Games® i deu entrevistes realitzades a deu noies practicants de Crossfit® a on ens interessarem sobre antecedents esportius, motius de la pràctica esportiva, opinió sobre l'entrenament amb homes, preferències sobre competicions individuals o d'equips, canvis en els hàbits de vida, canvis físics amb la pràctica del Crossfit® i opinions sobre la definició de la paraula Crossfit®.

**Resultats:** El Crossfit® tal com ven la marca fomenta el treball en equip i la cohesió social. Proporciona a tots/es els/les participants les eines necessàries perquè tothom pugui seguir l'entrenament sigui del sexe que sigui o tingui les mancances que tingui. El Crossfit® fomenta la comunitat perquè els usuaris no només practiquin esport sinó que creïn uns hàbits de vida saludables i unes relacions socials positives a través del respecte i la companyonia.

**Valoració:** Tot i no disposar de molta informació sobre el Crossfit® podem afirmar que si molts esports actuals intentessin incorporar valors com fa el Crossfit®, l'esport en general seria molt més inclusiu dins d'una societat encara amb pensaments arcaics.

**Paraules clau:** Crossfit®, gènere, dona, hàbits esportius, esport, comunitat, noves tendències.



## Introducció i plantejament del problema

Aquest TFG amb el títol "El Crossfit® no és només per homes" està enfocat en buscar una explicació al voltant dels canvis dels hàbits de vida de les persones, en especial la manera de practicar l'esport en el gènere femení.

El Crossfit® és una nova modalitat esportiva que combina exercicis funcionals i esports com l'halterofília o gimnàstica esportiva. Aquestes modalitats provoquen un augment de la resistència tant cardíaca com muscular. També, el Crossfit® està compost d'exercicis de força, flexibilitat, potència, velocitat, coordinació, agilitat, equilibri i precisió. Molts d'aquests exercicis físics que engloben la marca registrada Crossfit®.

Fins fa anys el volum de la pràctica era molt més masculina que no femenina però ara des de fa uns anys sembla que la tendència està canviant.

El gènere femení sempre ha fugit de les modalitats esportives masculines per diversos motius, ja sigui per desconeixement, per por al desconegut, per un estereotip o per por de ser criticades o classificades per la societat.

La societat, sense tenir una base de coneixement científic, ha afirmat moltes vegades que realitzant exercicis amb manuelles o barres es podia adquirir la musculació d'un cos masculí. Gràcies als avenços de la ciència s'ha demostrat que el cos femení de forma natural no pot adquirir la composició fisiològica d'un home, tot i això i per culpa de falses creences el gènere femení no ha freqüentat mai tantes sales de musculació com és el cas dels homes, ja que a les dones normalment els hi ha cridat més l'atenció les activitats dirigides.

Amb la irrupció del Crossfit® sembla que aquesta tendència està canviant, doncs el Crossfit® està pensat per tot el públic sense diferenciar sexe, edat, nivell d'entrenament o inclús limitacions físiques. És per aquest motiu que ens podem adonar que és un esport molt inclusiu i que ha arribat per quedar-se.

Això explica que molts "box" o centres de Crossfit® s'han d'adaptar contínuament a les necessitats i les demandes dels seus diversos clients, ja que tan joves com homes com dones sempre busquen la seva major versió.

En aquests entrenaments podem trobar una fase de recerca del "PR" (Personal record) que significa el pes més pesant mogut per una persona o un AMRAP (As many repetitions as possible) és a dir, màximes voltes possibles durant un temps determinat.

Exercicis que realitzarà tothom sense diferències entre sexe, edat o nivell d'entrenament que siguin, ja que al Crossfit® sempre es pot "escalar" o adaptar.

Per aquest motiu intentarem esbrinar, mitjançant aquest treball d'investigació, les causes del perquè el gènere femení està canviant els seus hàbits esportius fugint d'estereotips del passat i està irrompent amb força dins de noves disciplines esportives, abans catalogades per l'ús del sexe masculí com és el cas del Crossfit®.



## Marc Teòric del TFG

En aquest marc teòric trobarem una sèrie de punts que després ens ajudaran a crear una discussió amb el resultat de les nostres entrevistes i una posterior conclusió amb els resultats d'aquesta.

El primer punt que trobem seran els esports emergents del segle XI. En aquest punt explicarem per què la societat està canviant i per tant, les seves formes de practicar esport.

El segon punt que trobem és l'evolució de l'esport a Catalunya. En aquest punt veiem com l'esport ha anat creixent des dels inicis, que era una pràctica reservada per aquells homes de les classes més benestants a Catalunya, fins a l'actualitat que és practicat per tothom sense tenir en compte el gènere ni el poder econòmic.

El tercer punt que trobem són les formes de practicar esport. Aquest punt ens serveix per esbrinar si la gent prefereix entrenar sola, o bé acompanyada. Això ens serà útil per comprovar de quina manera prefereixen entrenar les noies que practiquen Crossfit®, i si aquesta tendència es repeteix a altres pràctiques esportives.

El quart punt és la freqüència de la pràctica esportiva. Aquest punt ens servirà per comparar si la freqüència ha canviat de forma positiva o negativa. També serà un punt per reflexionar si la societat té uns bons hàbits esportius o necessita millorar-los.

Les dades obtingudes per García, F. (2010), en l'enquesta d'hàbits esportius seran comparades amb les extretes per les entrevistes que realitzarem a continuació per esmentar si han patit canvis o no.

El cinquè punt parlarem de la tendència de la societat a competir de forma professional o no. Tot i que, no és un punt preguntat a les entrevistes, algunes noies van expressar que havien competit de forma professional. Això ens ajudarà a entendre quin és l'objectiu del gènere femení a l'hora de practicar un esport.

El sisè punt parlarem de les formes diferents d'entendre l'esport. En aquest punt compararem les diferències, o no entre sexes a l'hora de trobar el significat de què és l'esport.

El setè punt parla dels motius de la pràctica per fer esport. En aquest apartat intentarem trobar si hi ha més motius o no dels expressats per García, F. (2010) amb els resultats obtinguts a les entrevistes.

El vuitè punt parlarem sobre els esports més practicats a Espanya el 2010. Aquests resultats els compararem amb l'historial esportiu de les nostres deu noies entrevistades a la recerca de paral·lelismes.

El novè punt és una extensió de la pregunta vuit però en aquest cas ara mirant el gènere. Aquesta qüestió ens servirà per concretar realment si hi ha coincidència amb l'historial esportiu de les noies entrevistades.

El dècim punt parla sobre els nous valors i normes que s'estan produint a la societat els quals estan comportant que la dona practiqui més esport.

L'onzè punt ens parla dels motius de l'abandonament esportiu de la dona. Aquí trobarem la resposta que ens ajudarà a entendre per què es creu que la dona abandona l'esport. Intentarem veure si aquests punts són reals o no amb la informació extreta a les nostres entrevistes relacionades amb l'esport entre gèneres.

El dotzè punt ens parla de propostes per augmentar la participació del gènere femení en l'esport. Intentarem mirar si aquestes propostes s'estan incorporant en els centres de Crossfit® o s'estan introduint altres propostes noves.

El tretzè punt ens parla sobre els efectes tant positius com negatius de practicar esport. En aquesta pregunta intentarem trobar similituds amb els qüestionaris realitzats i ho compararem amb els efectes negatius que pot produir el Crossfit® si no s'efectua de forma correcta.

El catorzè punt ens parla del creixement positiu de la pràctica femenina en l'esport. On juntament amb les dades de la participació femenina dels Reebok Crossfit® Games del 2017, 2018 i 2019, podrem demostrar si aquest creixement és puntual, o bé si es tracta a una tendència imparabile.

Un cop acabats els punts d'estadística general trobarem el quinze punt que comença a introduir el Crossfit®, com a esport estudiat en aquest TFG.

El quinze punt ens parla sobre l'entrenament funcional, el HIIT o el Crossfit®. En aquest punt mitjançant diversos autors coneixerem que és el Crossfit® i quins canvis físics i socials pot provocar a aquells que ho practiquen.

El setzè punt ens parla sobre la suplementació en la pràctica esportiva. Aquestes recomanacions sobre la ingesta d'una suplementació adequada ho relacionarem amb els resultats extrets en els qüestionaris intentant respondre si les esportistes estan ben aconsellades o no sobre la seva suplementació.

Tot i que a les entrevistes no es va preguntar, també parlarem sobre la suplementació il·legal, doncs dues de les entrevistades tot i no expressar-ho tenen indicadors físics que demostren que podien haver consumit.

El dissetè punt ens parla sobre el creixement de centres de Crossfit® a Espanya. En aquest punt finalitzarem el treball traient conclusions per tal d'estudiar si el Crossfit® és una moda temporal o no.

El divuitè punt ens mostra una tendència que pot ser trencadora amb la igualtat entre gèneres amb la pràctica del Crossfit. Aquestes dades ens poden fer pensar que en un futur no molt llunyà pot produir-se una igualtat entre home i dona si ens referim a la pràctica del Crossfit®.

Si fos així i arribés el moment que s'igualés la pràctica entre gèneres ens convidaria a reflexionar si aquest esport nou no podria ser utilitzat com a referència amb altres esports que són clarament classificats segons el gènere.

El dinovè punt ens mostra uns dels nous moviments feministes que estan apareixent a la societat per ajudar a les dones a conèixer i a practicar noves tendències esportives com és el cas del Crossfit® i el seu moviment feminista anomenat "Princess movement".

### El creixement d'esports emergents en el segle XXI.

La societat canvia i les pràctiques esportives evolucionen buscant nous reptes o emocions que fan que la pràctica esportiva sigui completament innovadora i diferent dia rere dia. Hi ha esports que no evolucionen i es mantenen igual, però d'altres es transformen, es fusionen, es reescriuen o es reinventen buscant aquesta necessitat que té la societat d'innovar.

Seguin amb aquesta evolució i explicant els canvis que s'estan produint en la població segons Bauman, Z. (1960) diu que les persones tenen un caràcter inestable, canviant i sense compromisos amb cap institució o estructura social.

Si ens referim a les paraules del sociòleg, podem entendre la necessitat constant que té la societat d'innovació, i és per això, la recerca de nous reptes o experiències el que dóna sentit a la vida.

En el segle XX segons (Heinemann, 1986; Puig i Heinemann, 1991) citen que apareix el sistema obert intentant evolucionar els esports a la recerca de satisfer les necessitats de les persones.

Així apareixen esports fins al moment desconeguts i que posteriorment són catalogats com esports per la salut, esport i oci, esport per a tothom, esport informal i esport amateur.

Pel que es refereix a la pràctica segons García. F acaba apareixent l'esport de la post-modernització que acaba defugint de les organitzacions i clubs federatius a la recerca dels anomenats esports Californians que busquen emocions i risc practicant esport a la natura buscant la forma física i la bona experiència corporal.

En aquest treball, parlarem en profunditat d'un dels esports emergent més influents; l'entrenament funcional i l'entrenament HIIT en especial del Crossfit®.

Dins del Crossfit® ens fixarem en especial amb la gran participació del gènere femení en un esport que agrupa disciplines esportives abans pensades exclusivament pel sexe masculí.

### **Evolució de l'esport a Catalunya.**

Segons l'Observatori Català de l'esport adaptant a partir de García, F. (1982, 1986, 1991, 1997, 2001, 2005, 2010 i CIS, 2014) Veiem que la pràctica esportiva ha evolucionat positivament. Aquest fet tan engrescador fa que cada vegada apareguin més ofertes esportives a causa del fet que la societat demanda més pràctica esportiva. És per això, que com a futurs professionals de l'activitat física hem d'investigar i buscar noves formes esportives que els puguin agradar a la gent.

A partir del segle XIX amb l'aparició de l'higienisme a Europa van començar a aparèixer canvis en la forma de percebre l'esport. Amb el liberalisme els principals governants del món van començar a adonar-se de la importància de mantenir una societat sana i educada amb hàbits de vida higiènics.

En aquest moment va començar el procés d'institucionalització de l'esport modern amb la implantació de l'educació física a les escoles. Aquest procés amb el sexe femení no es va produir amb tanta força com en el cas masculí.

La dictadura franquista no va ajudar molt en la implantació de l'esport en les dones, ja que es considerava poc femení i no era ben vist la seva pràctica.

No va ser fins al 1975 amb el procés de democratització que es va començar a normalitzar la pràctica esportiva femenina.

Abans del 1870 els treballs relacionats amb la pràctica esportiva eren escassos, en uns primers moments aquest recull d'informació tractava de la irrupció del món femení en l'esport. Tot i que fos reservat per unes poques noies de classe benestant les quals gaudien de l'equitació o la gimnàstica rítmica.

Tot i això la tendència esportiva femenina es va anar consolidant a la segona meitat del segle gràcies a la irrupció dels moviments higienistes que volien lluitar cap a una transformació d'una societat industrialitzada.

A partir de 1870 van començar a aparèixer documents que parlaven de l'educació física de les dones. Tot i això aquests treballs tenien una visió molt conservadora i tractaven l'esport femení amb unes pràctiques molt allunyades de les pràctiques masculines.

Aquests estudis ja plantejaven la idea de trencar amb una vida sedentària i sense activitat.

Moltes tesis doctorals presentades per dones en la mateixa època ja parlaven de la importància d'ensenyar una educació física de qualitat, ja que les dones com a futures mares havien de conscienciar els seus fills sobre la importància de l'educació física.

Aquesta transformació va finalitzar a la dècada de 1930 quan aparèixer nous moviments pedagògics els quals es van descobrir a França i EUA plataformes esportives femenines que començaven a normalitzar la figura de la dona i l'esport. Tot i això aquesta visió era limitada.

Aquests canvis també apareixeran a Catalunya amb l'aparició de clubs com el "Fémina Natación Club (1912)" i el Club Femení d'Esports de Barcelona (1928).

L'any 1932 es van començar a publicar nombrosos articles i debats a la premsa diària sobre la pràctica d'esports de la dona Catalana. Aquesta novetat entre el 1914 i el 1936 va començar a donar-se a conèixer a la societat el començament de la irrupció de la dona en l'activitat física amb pràctiques com ara; esports atlètics, gimnàstics, esports de raqueta, esports de pilota com són el bàsquet o fins i tot l'hoquei.

Tota aquesta revolució feminista en el món de l'esport va ser frenada amb la dictadura franquista la qual va acollir aquest nou moviment, el va diluir i el va batejar com la "Sección Femenina de la Falange". Aquesta secció era un retrossés a models anteriors que dotava a la dona amb funcions clares de la llar, com cuidar al marit, cuidar la casa i cuidar els fills. Fins al 1960 quasi tots els manuals d'educació física eren elaborats i controlats per la "Sección Femenina" fora Catalunya.

No va ser fins al 1961 que van començar a aparèixer a Barcelona nous manuals a on es parlava d'una educació física domèstica no tan controlada pel règim.

A partir de 1975 iniciada la transició després de la mort de general Franco van començar a aparèixer moviments feministes que lluitaven contra la igualtat de la dona.

En el 1977 gràcies en part a ajuntaments com el de Barcelona que van començar a promocionar polítiques d'esport amb igualtat entre sexes, va aconseguir que el 2010 un 44% de la població femenina practiques esport.

Una part de l'èxit d'aquest creixement és que molts dels estudis que s'han publicat ho han fet dones. Això ha provocat que és normalitzes molt més l'esport femení dins d'una societat que encara guardava records Franquistes.

### Formes de fer esport per la societat

En enquestes realitzades en el període entre el (1990 i el 2014) veiem que la majoria de persones prefereixen practica esport entre amics. El 2014 un 40% de les persones enquestades va dir que preferia entrenar amb companyia que no sol. Tot i això aquest valor ha decaigut si ho comparem amb l'enquesta del 1990 que assegurava que un 54% de les persones preferia entrenar entre amics.

Aquestes variacions segons les dades obtingudes per García, F. (2010) es poden donar pel gran creixement de noves formes de practicar esport, un augment de l'oferta esportiva i una adaptació i habilitació d'espais públics per la pràctica esportiva.

## Freqüència de la pràctica esportiva

Un bon indicador que la gent ha adquirit un bon hàbit esportiu és mirar el nombre d'hores setmanals que una persona dedica del seu temps d'oci a la pràctica esportiva.

L'enquesta realitzada per García, F.(2010) indica un creixement positiu que la població espanyola en el nombre d'hores que es dediquen a la pràctica esportiva. Un 57% de la població fa esport més de tres cops a la setmana.

Aquesta dada és molt important perquè indica un creixement de vuit punts percentuals respecte a la mateixa enquesta realitzada el 2005. Aquest notable creixement ve donat pels canvis promoguts a Espanya en el que es refereix a matèria esportiva.

Si ens fixem en quin moment de l'any la gent fa esport també comprovem que aquest valor és constant. Que la pràctica esportiva es mantingui durant tot l'any és molt important perquè mostra que la pràctica esportiva s'ha convertit en un hàbit constant per la societat.

## Competicions federades vs. competicions recreatives

Pel que fa a la forma de competir també ha canviat. En enquestes realitzades el 1995 es veia que la gent practicava esport per un objectiu concret, fos competicions nacionals, locals o fins i tot recreatives. En l'actualitat les enquestes reflecteixen que la gent practica esport sense un objectiu competitiu, sinó que ho fa per divertir-se o passar temps del seu oci.

En resum tres de quatre participants en disciplines esportives realitzen esport per passar-so bé. No com el 1995 que ho feien amb un objectiu clar de competició. Tot i això no trenca que l'esport de competició continuï sent un fort punt d'interès mediàtic per la societat espanyola.

## Formes diferents d'entendre l'esport

La societat Espanyola és molt diversa i practica molts estils d'esport, alguns amb uns objectius clarament competitius, però d'altres molt més recreatius.

El filòsof Alemany Lenk, H. (1968) o classifica com entrenament ètic, com a fenomen estètic o com un model competitiu. No hi ha una forma encertada de classificar l'esport perquè tothom ho practica per uns objectius diferents dels altres. Catalogar l'esport pot ser un error a causa del fet que hi han moltes formes de practicar-ho gràcies a la plasticitat de la seva pràctica.

Tot i això el 2010 es va elaborar una taula on la societat va classificar com definien l'esport.

L'ESPORT ÉS:	%
Una manera d'estar en forma	52
Salut, una teràpia saludable	50
Un entreteniment	39
Una manera de mantenir la línia	13
Un espectacle	10
Una forma d'evasió	9
Un negoci	6
Una forma de relacionar-se	6
Un mitjà per formar el caràcter d'una persona	4
Una professió	2
NS,NC	9

Taula adaptada de García. F (Expresions que definíxen que és el esport, 2010)

Els tres valors que destaquen de com la societat classifica l'esport són: per estar en forma, com a salut i com una forma d'entrenament.

Per estar en forma i per salut són les dues formes que més dominen en aquesta classificació. Pot ser que moltes persones confonguin les dues definicions i que barregin els diferents significats. Tot i això els dos resultats guarden relació directa amb el que és una bona condició física, un benestar personal o una bona qualitat de vida.



L'ESPORT ÉS SEGONS EL GÈNERA FEMENÍ	%
Salut, una teràpia saludable	56
Una manera d'estar en forma	54
Un entreteniment	32
Una manera de mantenir la línia	16
NS, NC	13
Una forma d'evasió	8
Un espectacle	7
Una forma de relacionar-se	5
Un negoci	5
Un mitjà per formar el caràcter d'una persona	3
Una professió	2

Taula adaptada García. F ( Expresions que defineixen que és l'esport segons el sexe, 2010)

Un cop analitzat com veu la societat en general l'esport. Ara ens fixarem com ho fa el sexe femení, ja que és el sexe que estem estudiant. No s'observen formes significatives de com la dona percep l'esport a diferència de l'home. Aquest fet pot ser revelador de què no hi ha quasi diferències entre sexes a l'hora de buscar un propòsit per la pràctica esportiva. Tot i això la dona busca preferentment estar en forma, millorar la salut, millorar l'aspecte físic. Aquesta forma de classificar és una mica diferent de la concepció de l'home.

**Motius per la practica esportiva segons el sexe femení**

MOTIUS PER LA PRÀCTICA SEGONS EL GÈNERA FEMENÍ	%
Per fer exercici físic	75
Per mantenir o millorar la salut	69
Per diversió o passar el temps	41
Per mantenir la línia	35
Perquè li agrada l'esport	30
Per trobar-se amb amics	19
Per desconnectar	15
Perquè li agrada competir	2

Taula adaptada García. F (Motius per la pràctica per sexe,2010)

Els motius de per què una dona practica esport són molt diversos, tot i això si observem quins són aquests objectius les dones en general diuen que ho fan majoritàriament per: Per fer exercici físic, per mantenir la salut o millorar-la o per diversió i per passar el temps. Aquest són els tres objectius principals. Si ho observem més detalladament podem veure que la dona realitza esport d'una forma més instrumental. El sexe femení majoritàriament amb la pràctica esportiva cerca la millora de la salut, l'aspecte corporal i la millora de la línia.

## Esports més practicats a Espanya en el 2010

A través de l'enquesta d'hàbits esportius de García. F obtenim aquesta llista dels esports més practicats a Espanya el 2010.

ESPORTS	%
Gimnàstica i activitats dirigides	34,6
Futbol (totes disciplines)	24,6
Natació (recreativa, competició)	22,9
Ciclisme (recreatiu, competició)	19,8
Carrera a peu (footing, running)	12,9
Activitats en el medi natural (senderisme, muntanyisme, excursionisme)	8,6
Basquet (totes disciplines)	7,7
Tennis	6,9
Atletisme	6
Pàdel	5,9

Taula adaptada de García. F (Esports més practicats a Espanya)

## Esports més practicats a Espanya segons el gènere

Homes	%	Dones	%
Futbol, futbol sala	56	Natació	53
Natació	30,5	Aeròbic, rítmica	29
Ciclisme	29	Gimnàstica de manteniment	22
Tenis	16	Ciclisme	11
Excursionisme	14	Excursionisme	11
Basquet	13	"Joguing"	9
"Jogging"	12	Basquet	9
Gimnàstica de manteniment	11	Tenis	8
Atletisme	9	Voleibol	6
		Esquí i esports d'hivern	4

García Ferrando, Puig i Lagardeta, 2002 \*La suma dels percentatges és superior a 100 perquè el qüestionari es multi resposta

En el mateix estudi es va extreure que un 19% dels homes practiquen en competicions respecte a un 8% de les dones. Aquesta dada es força rellevant, ja que des dels JJOO de Barcelona la presència femenina a les competicions ha anat augmentant progressivament. Aquest fet és força important i rellevant, ja que a poc a poc la dona va entrant en el món.

En una enquesta realitzada per Antonio Moreno a Barcelona un 27% de les dones està afiliada a clubs esportius (Heinemann, Puig, López i Moreno, 1997 ,pp.47-48), tot i això també podem veure que com més gran és el club més alta és la presència de dones.

Tot i això segons (García Ferrando,1997 , p.216) les dones espanyoles han anat creant nous comportaments femenins i han rebutjat comportaments masculins creant una cultura esportiva pròpia.

## Valors i normes del gènere femení.

Segons l'Institut de la Dona (2008) diu que Aquests nous comportaments femenins s'han produït amb la creació d'espais i temps que han fet possible l'aparició d'una nova forma d'entendre l'esport. Si analitzem les actituds femenines respecte a l'esport, podem extreure que les esportistes tenen un sistema de valors i normes diferents de la dels homes.

Les dones s'han anat incorporant en el món de l'esport gràcies als canvis socials, culturals, laborals, econòmics i polítics.

### **Aquests canvis han provocat:**

- Inclusió en un món generalment masculí.
- Compartir rols familiars avanç completament femenins.
- Major exigència per arribar als mateixos objectius que l'home.
- Assimilació de conductes i competències avanç masculines.

## Motius perquè la dona abandona l'esport

### **Estereotips de gènere:**

Els estereotips entre l'home i la dona es basen bàsicament amb les diferències biològiques, tot i això la societat ha creat diferències que a vegades no són reals.

L'estereotip masculí és classificat pel que és la productivitat, la qual deriva els atributs com la resistència, la força, la corpulència física, el desenvolupament muscular i mantenir un aspecte atlètic.

En canvi l'estereotip femení és classificat per la funció reproductiva, la qual deriven aspectes estètics com: la debilitat, l'esveltesa, la flexibilitat, l'harmonia i l'elegància entre altres.

Aquestes diferències de gènere vénen lligades de temps immemorables com recull (Blanchard, K. i A. Cheska, 1986) que explica que l'home exhibia la seva força i les seves habilitats per la caça i la defensa del territori. En canvi la dona destacava per la seva bellesa preparada per atreure aquells homes més forts i preparats.

## Estereotips de gènere i esport:

En general les dones es troben més apartades al que es considera activitat esportiva envers els homes, segons dades de l'institut de la dona un 42,1% de les dones el 2016 practicaven esport vers un 50,4% dels homes. Dones i homes participen en activitats diferents, però també coincideixen en moltes de les pràctiques esportives. Tot i això quan s'ha estudiat la pràctica esportiva entre dones i homes s'han adonat que la societat escull l'esport segons els estereotips socials de gènere.

Si ens fixem en les diferències dels motius en què l'home i la dona practiquen esport son diversos; en primer lloc ambos practiquen esport per realitzar exercici físic i en segon i tercer lloc que l'home practica esport per diversió i entreteniment. A diferència de la dona que ho fa per manteniment i millora de salut passant el motiu de diversió a la tercera posició.

Malgrat tot, segons Michael, A. (1987) aquesta classificació entre un esport masculí i femení és una diferenciació completament errònia i sense cap fonament científic que ho recolzi. A través de l'Estudi sobre Actituds i Pràctiques Esportives de la Dona Espanyola (1990-2005) ens adonem que un 32% de les dones pensen que la pràctica esportiva intensa masculinitza la dona, un 16% que la pràctica esportiva perjudica la maternitat, i un 15% creu que la dona no està preparada per la pràctica esportiva. Utilitzant aquest mateix estudi trobem que moltes de les dones practiquen esports que tenen lligats forts estereotips de gènere.

Els esports on hi ha més pràctica esportiva femenina són: gimnàstica, caminar, senderisme per la muntanya, doncs els esmentats trenquen menys amb la imatge de feminitat més pura. En canvi esports de pilota, boxa, caça i pesca són reservats més pel sexe masculí, ja que s'identifiquen amb un estereotip més viril.

Segons Fernández, E. (2007) classifica l'abandonament de l'esport per dona pels següents motius:

- Els nivells de la pràctica esportiva pel sexe femení decauen a partir dels 12 anys. En aquesta edat les noies basen la seva vida esportiva en la inactivitat.
- Les noies veuen l'esport competitiu com un repte impossible i creuen que no són bones per aconseguir-ho.
- Les noies creuen que l'esport és una pràctica que masculinitza i que és inapropiat per elles.

- Les noies creuen que els espais esportius no estan preparats per elles i fugen de les instal·lacions perquè se senten incòmodes compartint l'espai amb nois.
- Activitats poc atractives per les noies.
- La falta de temps per la pràctica esportiva.
- Falta de suport per part de les famílies potenciant a les noies de la importància de la pràctica esportiva.
- Falta de competència, pocs referents.
- Noies amb risc d'exclusió social que tenen poc suport social i familiar.

Segons Vázquez, B. (2006) les noies no perceben l'esport com un motiu de cohesió social, en canvi els nois sí que ho fan. Aquesta diferència és un problema que s'ha de treballar des de la família i l'escola per tal de fer canviar aquesta percepció respecte a l'esport.

Els mitjans de comunicació tampoc estan ajudant en el tema, pel fet que no promocionen d'igual forma l'esport masculí com el femení. També moltes vegades una esportista femenina més destacada pels seus atributs que no pels seus mèrits esportius o bé una esportista és criticada pel seu desenvolupament muscular.

Tampoc està ajudant el model androcèntric d'activitats físiques que proposen les escoles, ja que no els produeixen interès a les noies.

### Altres factors determinants a la pràctica femenina

#### **Factors biològics:**

- Diferent desenvolupament del ritme de creixement i maduració.
- Maternitat.
- Diferències entre el rendiment i la funcionalitat.
- Resposta diferent de l'exercici intens.
- Resposta diferent de substàncies dopant.
- Concepte diferent del cos.

### **Factors educatius:**

- Models d'ensenyament amb pràctiques més especialitzades als interessos dels nois.
- Menor expectativa en el futur esportiu femení.
- Falta de motivació.
- Falta de promoció esportiva de la pràctica femenina.
- Falta de promoció d'uns bons hàbits esportius.

### **Factors esportius:**

- Normes, reglaments i limitacions esportives.
- Espais, instal·lacions i material.
- Model esportiu predominant masculí.
- Models de pràctica esportiva.
- Falta de professionals esportius femenins.
- Estructures esportives pensades per homes.

### **Factors socioculturals:**

- Estereotips masculins.
- Assignació de pràctiques esportives en relació amb el gènere. Segons Vazquez, B. (2000) detecta que la pràctica esportiva està fortament lligada a estereotips de gènere diferenciant esports masculins com: futbol, ciclisme i handbol, i esports femenins com: gimnàstica rítmica, ball i natació.
- Diferències econòmiques en política esportiva en relació al gènere.
- Falta d'un rol femení en la dona
- Normes religioses i polítiques masclistes.



## Propostes per augmentar la participació femenina en l'esport

- Canviar el llenguatge sexista de la documentació pública.
- Promoció de forma igualitària d'activitats masculines com femenines.
- Incloure opinions femenines a les decisions femenines preses als ajuntaments.
- Equiparar recursos entre l'esport majoritàriament masculí com l'esport femení.
- Atorgar premis esportius de forma igualitària entre homes i dones.
- Controlar subvencions per tal que es reparteixin de forma igualitària entre entitats esportives majoritàriament masculines com femenines.
- Donar visibilitat a esports femenins que majoritàriament eren masculins, i ara hi ha presència femenina com el futbol, rugbi o halterofília.
- Incentivar l'esport femení als centres educatius a través de xerrades o formacions al professorat.
- Proporcionar subvencions a aquells clubs que treballin amb la inclusió femenina.
- Fomentar la presència de dones a les juntes esportives.
- Proporcionar beques a aquelles dones que vulguin participar en activitats físiques.
- Oferir informació a les dones sobre cursets o pràctiques esportives que s'ofereixen.

Actualment gràcies a diversos estudis com els de l'Observatori Català de L'esport (2006) ens podem adonar de la realitat a la qual vivim i podem potenciar noves campanyes de promoció de l'esport dins la societat.

## La dona i l'esport: beneficis i perills de practicar esport

L'activitat física reporta beneficis relacionats amb la salut i l'esport provocant una millor qualitat de vida.

Alguns dels efectes positius de l'esport per l'organisme ajuden el desenvolupament corporal i la conducta dels éssers humans.

### **Efectes fisiològics de la pràctica esportiva:**

- Millora la funcionalitat dels òrgans corporals.
- Millora el sistema respiratori i cardíac.
- Augmenta la qualitat muscular i per tant la força i la resistència.
- Disminueix el risc de patir obesitat i controla el metabolisme del cos.
- Millora composició òssia, evita l'osteoporosi.
- Pot ajudar a prevenir malalties com la diabetis controlant les concentracions de glucosa al cos.
- Millora del sistema nerviós, millora la coordinació muscular.

### **Efectes que es produeixen a la ment dels esportistes:**

- Pot reduir l'estrès i ajuda a controlar l'ansietat de les persones.
- Pot ajudar a prevenir la depressió.
- Millora la percepció d'un mateix.
- Millora l'activitat mental de l'esportista.

### **Efectes que pot produir socialment:**

- Pot millorar les relacions socials i interpersonals
- Pot produir efectes com l'autocontrol, disciplina, superació personal, participació i sociabilitat.
- Pot produir uns efectes d'ocupació del temps lliure.
- Crea hàbits saludables com dietes, evitar l'alcohol, drogues i tabac.

L'activitat física pot ser també negativa, ja que moltes vegades la seva pràctica pot ser perillosa o perjudicial. Tot i això els efectes positius superen molt àmpliament els negatius, però no els hem de perdre de vista.

### **Efectes negatius de l'esport:**

- Pràctica prematura de l'esport: Molts esportistes comencen a una edat molt immadura, aquesta pràctica pot afectar el desenvolupament tant social com físic de l'esportista.
- Sobre entrenament: Entrenament desproporcionat que produeix efectes contraris al rendiment.
- Vigorisme: Obsessió pel desenvolupament muscular i la pràctica d'exercici de forma desproporcionada.
- Dòping: Utilització de procediments il·legals per augmentar el rendiment de la persona.
- Comercialització de l'esport: per tal d'aconseguir més beneficis esportius les grans marques poden arribar a manipular dades o ocultar possibles problemes per tal d'aconseguir més beneficis.
- Politització de l'esport: Països que utilitzen l'esport per moure interessos polítics i no per fomentar l'esport, aquest problema s'ha anat produint en països totalitaris.
- Intrusisme professional: Mala praxi per part de persones que amb poc coneixement esportiu imparteixen classes o lliçons a esportistes.

### **Creixement positiu de la pràctica esportiva femenina**

D'altra banda i com a motiu principal d'investigació d'aquest treball ens fixem en el públic femení, ja que segons l'Institut Català de l'Esport extret d'una enquesta d'hàbits esportius del 2017 veiem que la pràctica esportiva femenina ha crescut de forma notable, del 50,7% de dones que feien esport el 2013 s'ha passat al 69,2% l'any 2017 en dones entre els 25 i 44 anys.

Si ens fixem amb la resta del territori espanyol i segons dades del Consejo Superior de Deportes amb una enquesta realitzada entre els períodes de l'any 2010 al 2015 veiem que també ha aparegut un important creixement pel que fa a la pràctica esportiva sent superior en les dones i els joves.

Concretament l'any 2015 s'estima que el 46,2 de la població de 15 anys cap endavant practiquen algun esport a la setmana, xifra que indica un creixement de 9,2 punts. Si ens fixem el comportament per sexe, veiem que els homes practicants d'esport han crescut 4,9 punts, i que les dones, fet de gran rellevància han augmentat 13,3 punts. Si es compara amb les dades del 2010, el gènere femení hi ha disminuït notablement fins a situar-se a la distància de tasses de pràctiques setmanals per sexe en 8 punts percentuals.

A l'última enquesta del 2015 d'hàbits esportius a Espanya a on es compara la pràctica esportiva segons edat i sexe podem veure que el sexe femení ha crescut molt més que el masculí, tot i que aquests encara van per davant. Aquest canvi pot estar promogut pels canvis de la naturalesa sociocultural que es ve donat al paper de la dona al món de l'esport (Díaz i González, 2015: 435-450). Aquest canvi també s'ha produït en el creixement de la participació de les dones en esports de competició, també en esports federats i recreatius.

Un cop redactats tots els punts de dades genèriques del meu TFG, ara començaré a parlar de l'esport a investigar que és el Crossfit®.

### **Entrenament funcional, HITT o comercialment parlant com a Crossfit®.**

Segons Dieguez,J.(2006) En el seu llibre "Entrenamiento funcional vol I" parla sobre entrenament funcional com allò que persegueix augmentar les possibilitats d'actuació de la persona en el medi físic i social que l'envolta.

També el ACSM (American College of Sport Medicine, 2005) defineix entrenament funcional com: "El mètode d'entrenament desenvolupat des del principi en el procés de rehabilitació que utilitza conceptes d'anatomia funcional i que desenvolupa un programa d'exercicis els quals imiten gestos i moviments del nostre cos que d'acord amb les necessitats específiques de cada persona proporcionen un impacte positiu en les activitats diàries esportives".

Amb aquestes dues definicions podem començar a entendre que cada vegada apareguin més practicants d'aquesta disciplina esportiva, ja que mitjançant aquest entrenament funcional poden millorar els seus hàbits de vida com: aixecar pesos pesants, guardar objectes en llocs elevats, pujar i baixar escales, córrer, etc.

Aquests entrenaments funcionals moltes vegades incorporen l'entrenament HIIT. Aquest tipus d'entrenament té molt bona acceptació per part dels usuaris que el practiquen a causa del fet que el cos experimenta canvis físics molt ràpids.

Segons Gibala, M. (2009) amb un entrenament curt d'alta intensitat o HIIT es poden incrementar la potència aeròbica, el control metabòlic i la capacitat oxidativa del múscul. Per això l'entrenament conegut mundialment com a Crossfit® cada vegada guanya més adeptes a Espanya, ja que combina l'entrenament funcional amb el HIIT.

Si definim la paraula Crossfit® segons Glassman, G. (2002) ens diu que és "un moviment funcional d'alta intensitat i amb constant variació", aquesta definició engloba perfectament el que és l'entrenament funcional o el HIIT.

Fins a uns anys el que es coneix com a entrenament funcional o com ara es coneix comercialment com a Crossfit® era desconegut per a moltes persones. Aquelles que ho coneixien ho definien com un entrenament molt dur o per bojos que només era possible practicar-ho si eres un extraterrestre. Gràcies a xarxes socials com a Facebook o Instagram cada vegada s'ha mostrat més com un entrenament diferent i que és apte per la majoria de persones.

### **Alguns beneficis físics de l'entrenament funcional:**

- Millora la tonificació dels múscles amb èmfasi a la part del recte abdominal.
- Millora la propiocepció, l'equilibri i la coordinació.
- Millora el rang de moviment articular.
- Millora la força de resistència.
- Millora la força màxima.
- Millora la velocitat inter-segmentària.

### **Alguns beneficis socials de l'entrenament funcional:**

- Activitat variada i amena.
- Millora de moviments de la vida diària.
- Adaptable per a tothom.
- Allibera l'estrès.
- Pot millorar les relacions socials.

### **Suplementació esportiva a l'esport**

Tant els homes com les dones busquen suport que els ajudi a buscar els límits que pot suportar el cos en una competició esportiva. Ser la més ràpida, ser la més forta, ser la que tingui més resistència, són objectius que tota noia que es dediqui al rendiment o que vulgui competir vol aconseguir. Per aconseguir aquests resultats moltes vegades és recorreix a ajudes ergogèniques encara que moltes d'elles no estan provades científicament que funcionin.

Prendre ajudes ergògeniques pot ajudar més a augmentar el treball físic que si no en prenguessis Wootton, (1988). Segons Robert J. Robertson, (1991) és un procediment experimental que produeix que incrementi la intensitat de l'exercici en comparació que si es tractés amb placebo.

Amb el consum de substàncies ergogèniques es busca entre altres coses:

- Augmentar l'energia durant l'entrenament o la competició.
- Disminuir el temps de la recuperació després de l'entrenament o la competició.
- Disminuir la sensació de fatiga.
- Disminuir el nombre de lesions.
- Reducció de greix corporal.

Aquestes ajudes poden ser substàncies permeses, però d'altres poden ser il·legals i són conegudes com a substàncies dopants. Aquesta suplementació pot ser nutricional com vitamines, minerals, begudes i nutrients energètics.

Les altres substàncies no nutricionals poden ser psicològiques, fisiològiques i farmacològiques entre les quals trobem les substàncies prohibides com les dopants.

Segons (Burke et al., 2004; Tipton i Wolfe, 2004) aquests serien els macronutrients que una persona activa necessita depenent de la seva intensitat de la pràctica, la duració, la freqüència i el tipus d'exercici que es realitzi.

MACRONUTRIENTS	TOTAL	DIRECTRIUS PER LES PERSONES ACTIVES
Carbohidrats	45-65% del total d'energia.	Exercici d'intensitat moderada 5-7g/kg pes corporal; Exercici d'alta intensitat i resistència 7-12g/kg del pes corporal.
Proteïna	10-35% del total energia; 0,8g/kg pes corporal.	Recomanat de 1,2 a 1,7 g/kg pes corporal.
Greix	20-35% del total energia.	20-35% del total d'energia.

Taula adaptada de: Burke et al., 2004; Tipton i Wolfe, 2004

### **Carbohidrats:**

Són indispensables per persones actives que realitzin exercicis d'alta intensitat. Aquests carbohidrats estan compostos de sacarosa, lactosa i maltosa, tot i que en alguns complexos es pot trobar midó.

Suplementar amb carbohidrats és necessari en esports que superin els 90 minuts d'intensitat. Per altres esports que no superin aquest temps, o que la seva intensitat no sigui molt gran no farà falta suplementar.

### **Proteïnes:**

Segons Lemon (1998) introduir proteïnes en una suplementació és ideal per:

- Reparar el dany de fibres musculars després de l'exercici.
- Afavorir el creixement muscular després de la pràctica d'exercici.

- Proporcionar una font d'energia durant l'exercici.

Suplementar amb proteïnes només s'ha d'aconsejar a persones amb un alt desgast físic, a causa del fet que amb la dieta que consumim ja cobrim les necessitats diàries.

Un consum excessiu de proteïnes pot ocasionar un augment del teixit magre i pot originar segons (Lemon, 1998, 2000) una sobrecàrrega al ronyó, augment de greix corporal, gota, deshidratació i pèrdua de massa òssia (Nemet et al., 2005; Tarnopolsky, 2006).

### **Greixos:**

Els greixos proporcionen energia i components necessaris. Es poden trobar en vitamines liposolubles com A, D i E. Algunes d'aquestes vitamines són necessàries per:

- Regular la coagulació de la sang.
- Regular la pressió arterial.
- Regular la freqüència cardíaca.
- Millorar la resposta immune.

Una dieta baixa en greixos en persones actives pot produir una disminució del rendiment esportiu i pot repercutir en la salut (Horvath et al., 2000a i b).

## **Diferents categories de les ajudes ergogèniques**

- Ajudes mecàniques: vambes, roba esportiva, cordes de saltar.
- Ajudes psicològiques: psicoteràpia, hipnosi, psicòleg esportiu.
- Ajudes farmacològiques: testosterona, beta bloquejant, hormona del creixement
- Ajudes fisiològiques: dopatge sanguini
- Ajudes nutricionals: proteïna, creatina, beta alanina.

En general algunes d'aquestes ajudes són positives pels esportistes, d'altres són ineficaces i fins i tot poden arribar a ser perjudicials en ser administrades sense control per persones sense formació. Molts esportistes utilitzen ajudes ergogèniques recomanades o fins i tot subministrades per amics o entrenadors sense formació.



En l'actualitat l'abús de substàncies per augmentar el rendiment esportiu i la forma física s'ha estès de forma mundial. Moltes persones acudeixen als gimnasos amb objectius físics o estètics sense considerar els efectes perjudicials que pot provocar (Eisenberg et al., 1998)

### **Substàncies anabòliques**

Substàncies anabòliques. El dòping no només afecta esportistes professionals, l'ús d'anabolitzants és una realitat a molts esports. L'ús d'aquestes substàncies és molt popular en molts esports, ja que ajuden al desenvolupament muscular, augmenten la duresa dels ossos i redueixen el greix corporal. L'ús d'aquestes substàncies no és exclusiu pel sexe masculí, sinó cada vegada hi ha més noies que ho consumeixen buscant augmentar les seves marques personals a través d'una millora del seu rendiment.

Efectes secundaris de l'ús de substàncies anabòliques en el sexe femení:

- Creixement del pèl facial.
- Calvície (patró masculí).
- Desordre menstrual o cessament.
- Augment de la mida del clítoris.
- Canvi de veu.

### **Augment de centres Crossfit® a Espanya**

L'empresa Crossfit® Inc. Fundada per Greg Glassman en l'any 2000, conta en tot el món amb més de 13.000 gimnasos afiliats a la marca. Actualment Crossfit® factura anualment més de 4.000 milions de dòlars en concepte de productes i afiliacions.

A Espanya l'any 2018 els centres que ofereixen Crossfit® els quals són anomenats com "Box" per la marca Crossfit®, i que paguen anualment la seva afiliació han patit un augment impressionant arribant a posicionar-se tercers amb el nombre total d'afiliacions. Catalunya és el territori amb més centres de Crossfit® de tota la Península just per davant de Madrid que fins fa un any encapçalava la llista.

Aquestes afiliacions a la marca creixen dia rere dia. Fins fa uns anys només hi havia un box a Barcelona que oferia Crossfit®, actualment a Barcelona n'hi ha més de 22 centres. Aquesta xifra comença a ser alarmant.

Crossfit® és un negoci i com a tal necessita clients perquè sigui sostenible i rendible. Realment hi ha tanta demanda perquè tants empresaris apostin per aquesta nova forma de fer esport?

### **Crossfit® ho practica el mateix nombre d'homes que dones?**

Si ens fixem en dades objectives, ho podem fer observant la pàgina oficial de Reebok Crossfit Games®.

Aquesta competició anual que se celebra a escala mundial es busca durant cinc dies l'home i la dona més en forma de la terra. Aquesta competició que cada any cobra més importància i que comença a tenir una repercussió mundial, ja que es comença a retransmetre a alguns canals televisius nacionals.

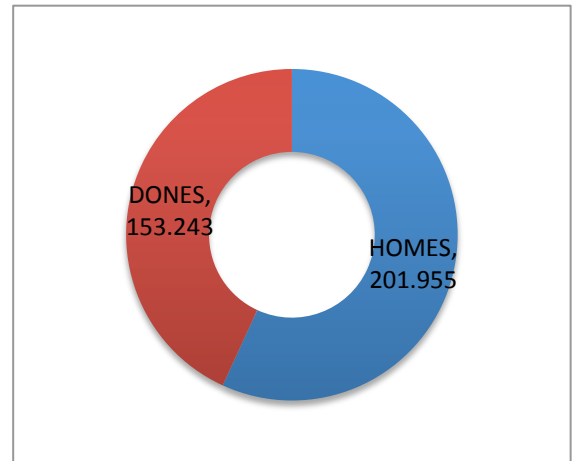
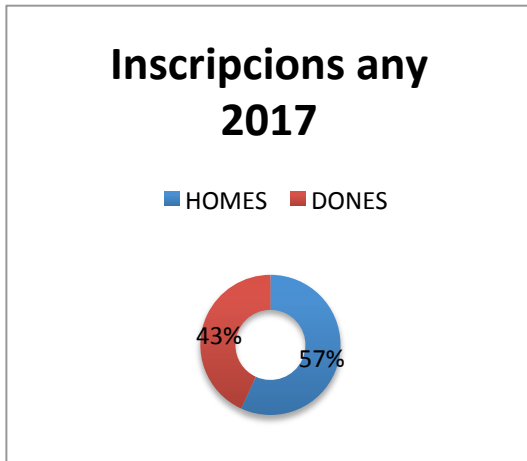
Aquest campionat que se celebra a EUA consta de proves físiques que són innovadores i completament aleatòries on es busca la persona que sigui capaç d'aconseguir la puntuació més gran i per tant aconseguixi guanyar el campionat i el premi econòmic que cada any és més suculent.

Aquests atletes que es preparen anualment per aquest campionat basen el seu any d'entrenament amb aquest objectiu que és guanyar el Crossfit Games® degut que amb el premi que guanyen i amb els patrocinadors que obtenen viuen durant tot l'any.

Aquesta competició està diferenciada per categories. En aquestes categories trobem per gènere individual, per edat i per equip. Les competicions per equip són mixtes i estan compostes per dos nois i dues noies.

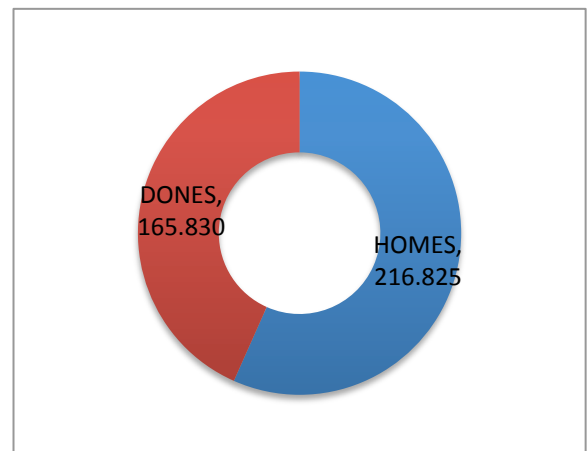
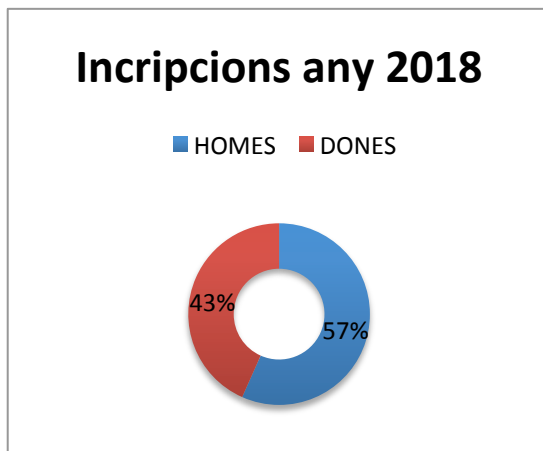
Utilitzant aquest classificatori previ als Crossfit Games® podem observar el nombre d'inscripcions que s'han produït l'any 2017, 2018 i per últim aquest 2019.

Aquestes dades d'inscripció poden ser un bon indicador de l'evolució del nombre de participants, ja que si ens fixem en dades dels anys 2017, 2018 i les últimes celebrades aquest 2019 en l'àmbit mundial ja veiem que el públic femení creix d'una forma molt ràpida tot i que encara el sexe masculí va per davant.



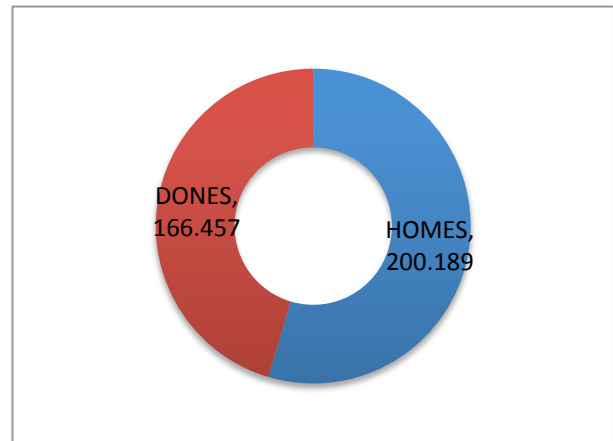
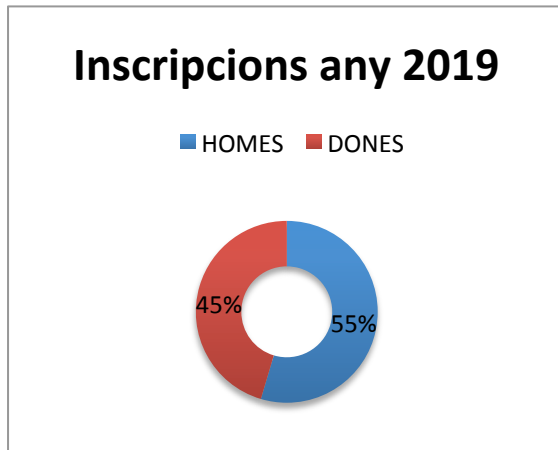
Taules extretes i adaptades de la pàgina oficial Crossfit Games<sup>®</sup>,2017

L'any 2017 van produir-se un total de 153.243 inscripcions femenines i 201.955 masculines. Un total de 48.712 inscripcions més masculines que femenines.



Taules extretes i adaptades de la pàgina oficial Crossfit Games<sup>®</sup>,2018

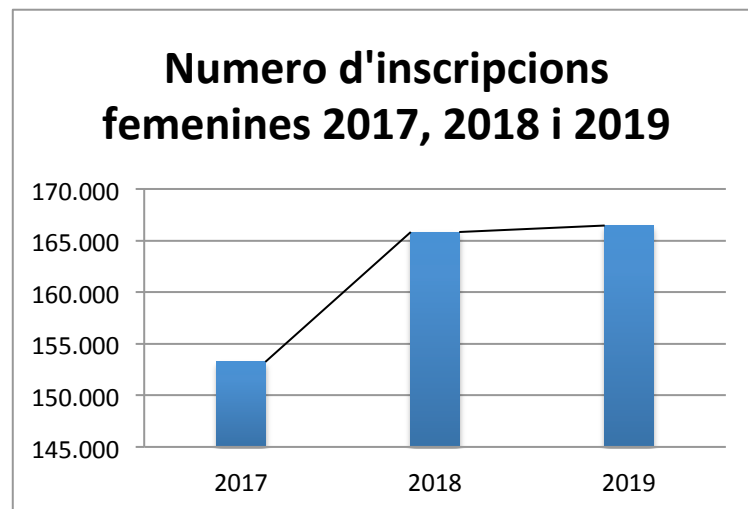
L'any 2018 van produir-se un total de 165.830 inscripcions femenines i 216.825 masculines. Un total de 50.995 inscripcions més masculines que femenines.



Taules extretes i adaptades de la pàgina oficial Crossfit Games<sup>®</sup>, 2019

Aquest 2019 s'han produït un total de 166.457 inscripcions femenines i 200.189 masculines. Un total de 33.732 inscripcions més masculines que femenines.

Comparativa número d'inscripcions femenines durant els períodes 2017, 2018 i 2019.

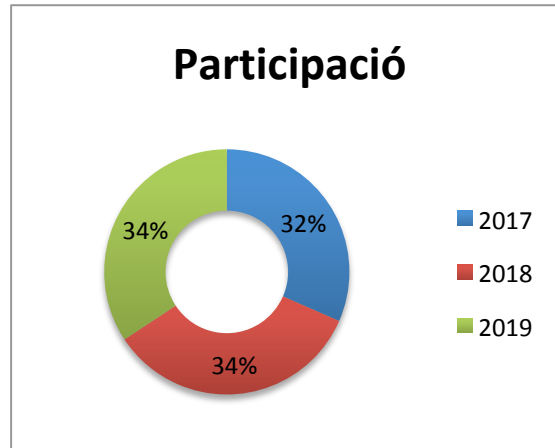


Taula extreta de Crossfit Games elaborada amb dades del 2017, 2018 i 2019

A través d'aquest últim gràfic podem veure que el nombre d'inscripcions femenines creix cada any d'una forma ràpida sobretot en el període del 2017 al 2018.

En canvi el nombre d'inscripcions masculines es manté més constant o inclús va perdent inscripcions.

Si aquesta tendència de pujada en el nombre d'inscripcions femenines no s'aturés i el nombre d'inscripcions masculines es mantingués constant podria ser que la tendència a la igualtat entre el nombre d'inscripcions entre sexes fos similar en el pas dels anys. Tot i això és una suposició que només es podrà comprovar en els pròxims anys.



Dades extretes del tant per cent de participació femenina en el períodes 2017,2018 i 2019

## Moviments feministes amb objectius esportius

En l'actualitat estan apareixent nous moviments feministes amb l'objectiu principal de la promoció de l'esport. Si ens fixem en el Crossfit® i en el sexe femení trobem un nou moviment feminista ubicat a Espanya concretament a Barcelona. Aquest moviment feminista dedicat al Crossfit® és anomenat per les seves creadores com a "Princess movement". Aquest moviment social feminista està en fase de creixement però a poc a poc va aconseguint més seguidores i també seguidors que recolzen el projecte. Parlant amb Lara Masegosa que és llicenciada en INEFC i membre fundadora i activa d'aquest projecte ens comenta que estan intentant crear un moviment sòlid amb uns forts fonaments i que tingui molta identitat. Aquest moviment com ella ho defineix està compost per un grup de dones que practiquen Crossfit® que s'han unit per fer créixer més la comunitat femenina a través d'aportar i compartir experiències, consells, dubtes, etc. Lara diu que cada una són diferents, ja que totes tenen diferents feines, diferents vides, diferents responsabilitats i diferents famílies. Per això cada una és única i per això estan aquí, ja que totes són capaces de gaudir de l'esport.

Amb aquest moviment que de moment només és un perfil social que compta en l'actualitat amb més de 2.800 followers es vol intentar que a poc a poc les noies que practiquen Crossfit® se sentin part d'aquest nou moviment i que els hi serveixi per nodrir-se de tota la informació que envolta el món d'aquesta modalitat esportiva amb consells sobre moviments bàsics i més avançats de l'entrenament o també consells sobre alimentació, i fins i tot desmentint o afirmant informacions publicades relacionades amb el Crossfit®. Si analitzem el perfil de "Princeless movement" trobem un apartat curiós a on tothom pot comprar i personalitzar uns mitjons i camisetes amb el logo del moviment i el seu nom. Tot i això aquestes peces de vestir no són en cap moment un element exclouent del grup. També dins del mateix perfil d'Instagram trobem una sèrie de fotos de noies practicant Crossfit® a on trobem informació sobre qui són i a què es dediquen i una frase motivadora amb la qual elles mateixes es defineixen.

**Algunes d'aquestes frases:**

- “Una vez el virus Crossfitero te pica, ya no hay antídoto posible; y se que estaré felizmente contagiada por el resto de mi vida”
- “Nunca es tarde para intentar hacer realidad tus sueños”
- “Disfruta, entrena y vive cada momento como si fuera el último”
- “Hemos llegado para quedarnos, para tenderos la mano y subir todas a lo más alto”.

## Metodologia

El tipus de recerca que efectuaré amb el meu TFG és una recerca qualitativa en el món femení del Crossfit®, tot i que també utilitzaré un mètode d'anàlisis deductiu, ja que faré una anàlisi de diversos documents científics de les tendències, dels hàbits i de la situació actual del gènere femení en el món de l'esport. També crearé i realitzaré deu enquestes dissenyades amb l'objectiu de descobrir si s'està produint un canvi en el gènere femení pel que fa a la pràctica esportiva en especial en el món del Crossfit®.

El motiu de la meua investigació és esbrinar si les modes estan canviant i si moltes dones que abans refusaven la cultura de l'aixecament de pes o de l'entrenament d'alta intensitat ara ho practiquen sense cap remordiment i estan orgulloses de la seva pràctica. L'objectiu d'aquest treball és conèixer aquest nou context social i identificar aquest possible fenomen o les conseqüències que s'estan produint en el gènere femení. És per això, que em centraré en el que s'està produint a Espanya però sense perdre el punt de vista del que està passant en el món utilitzant pàgines oficials dels Reebok Crossfit Games®.

Aquestes entrevistes han estat dissenyades amb deu preguntes sobre la seva vida, els seus hàbits, els canvis experimentats amb la pràctica del Crossfit®, sobre la seva opinió cap al gènere masculí i quina és la seva opinió sobre el Crossfit®.

Aquestes deu entrevistades han estat escollides sota uns criteris mínims.

- Totes havien de practicar Crossfit® des de feia mínim un any.
- Totes havien de practicar Crossfit® d'una forma constant.
- Totes havien de ser majors d'edat.
- Totes havien de consentir i entendre els objectius de l'entrevista.
- Totes havien de formar part de centres de Crossfit® diferents.

Amb les respostes obtingudes durant les entrevistes realitzaré uns gràfics amb els resultats obtinguts de les deu entrevistades. Aquests gràfics que seran de barres o de cercles serviran per classificar el nombre de vegades que es diu una resposta i si la mateixa resposta coincideix amb unes altres entrevistes. Amb tota la informació recollida i quantificada intentaré generar uns resultats.

Aquests resultats juntament amb tota la informació recollida en el marc teòric de treball intentaré trobar una explicació sobre si el gènere femení està patint un canvi en la percepció de fer esport, o si encara ens trobem diferències de gènere a l'hora de practicar-lo.

## Criteris de qualitat

El mètode que utilitzaré per realitzar aquest treball d'investigació és la recopilació de la màxima informació sobre les tendències del gènere femení en la pràctica del Crossfit®.

Tot i que hi ha actualment disposem de poca informació sobre el gènere i el Crossfit®, també cercaré tota la informació científica que disposem sobre les tendències de la dona en la pràctica esportiva. Com: quins són els seus objectius, quines són les seves motivacions, quins són els seus prejudicis o complexos amb la pràctica esportiva en general, etc.

Ja que el Crossfit® en ser un esport molt recent encara no hi ha molts estudis sobre el tema ampliarem la nostra recerca amb enquestes o informació sobre l'esport en general per tal d'esbrinar si els patrons que es creien sobre els hàbits esportius de les dones segueixen igual o s'està produint una evolució.

Per poder valorar si aquestes tendències continuen sent certes o no ho relacionarem amb deu enquestes realitzades de forma presencial i gravades per tal de poder transcriure posteriorment la informació rebuda.

Per tal que les noies no se sentin cohibides les realitzarem totes dins dels seus centres d'entrenament, ja que creiem que aquests ofereixen un bon clima on l'entrevistada serà sincera amb les seves respostes.

Aquestes deu noies seran escollides de diferents centres oficials de Catalunya sota uns criteris bàsics.

Intentarem que no es coneguin directament però sí que guardin un mateix perfil, ja que busquem respostes diferents per tal de poder comprovar si existeix o no un mateix patró de resposta.

Els resultats seran quantificats i serviran per donar veracitat o no a la informació recopilada dins del marc teòric d'aquest treball.



## Instruments d'anàlisi utilitzats

### **Classificació utilitzada per seleccionar les preguntes**

#### **Preguntes sobre les preferències femenines a l'hora de la pràctica de l'esport**

Per crear les preguntes del qüestionari ho hem fet a partir de tres apartats, en cada un d'ells ens interessem per alguna part. En el primer, ens hem interessat pels antecedents de les nostres deu entrevistades. En aquest, ens ha cridat l'atenció el seu passats esportiu i quina és la seva freqüència de pràctica. A través dels seus antecedents esportius hem catalogat els esports practicats com esports individuals o per equip.

També els hi hem preguntat amb quina freqüència practicaven Crossfit®, i si havien ampliat el nombre d'hores de pràctica d'ençà que ho van descobrir.

Les influències que van rebre per començar a practicar Crossfit® també va ser un tema preguntat.

En el següent apartat de preguntes ens hem centrat en com ha canviat la pràctica esportiva femenina.

En aquesta segona part em preguntat quin era l'objectiu de cada entrevistada amb la pràctica del Crossfit®.

També els hi hem preguntat sobre què opinaven sobre l'entrenament entre sexes i quina era la seva opinió sobre les competicions mixtes per equips.

A la tercera part ens hem centrat en quins canvis havien experimentat i realitzat des de que practicaven Crossfit®.

Tambè els hi hem preguntat sobre si havien fet canvis en l'alimentació i qui els hi havia recomenat.

Tambè hem indagat per la suplementació de complements ja que moltes havien expressat a la pregunta anterior que en prenien.

Referint-se a la pregunta anterior els hi hem preguntat si aquest consum de suplementació era guiat o de forma autodidàcta.

L'última pregunta hem volgut que les nostres entrevistades ens expliquessin el significat de la paraula comunitat per tal de comprendre perquè Crossfit® li dóna tanta publicitat a la paraula.

### **-Preguntes sobre antecedents esportius i freqüència de la pràctica**

#### **-Antecedents esportius**

Esbrinar els antecedents esportius de les noies entrevistades en servirà per saber si existeix algun esport en comú entre elles que es pugui relacionar amb el Crossfit®, o si guarden relació amb l'enquesta d'hàbits esportius de García, F. (2010) que parla sobre els esports més practicats pel gènere femení.

#### **-Esports individuals o per equip**

Conèixer si els esports practicats anteriorment ens servirà per fer una classificació sobre si prefereixen esports individuals o per equip. Aquesta informació serà clau per tal de veure si prefereixen competicions de Crossfit® en l'àmbit individual o per equip, o bé si quan descobreixen el Crossfit® canvien les seves preferències.

#### **-Quantitat d'hores que es practica Crossfit® setmanalment**

Amb aquesta informació veurem si el nombre d'hores de la pràctica de Crossfit® supera o no la freqüència de l'esportiva publicada per García, F. (2010). També comprovarem si les entrevistades converteixen l'esport amb un hàbit diari, i per tant les practicants ampliant les hores un cop s'aficionen a l'esport.

#### **-Influències per la pràctica esportiva**

Amb aquesta informació intentarem esbrinar si la dona comença a practicar Crossfit® per descobriment propi, o en canvi és influenciat per la seva parella, amic o conegut.

Aquesta informació també la relacionarem amb els motius com prefereix la societat practicar esport de García, F. (2010).

### **Preguntes sobre el gènere femení i la pràctica esportiva**

#### **-Objectiu del gènere femení per la pràctica del Crossfit®**

Buscarem si hi ha relació o no entre altres esports i el Crossfit® amb els objectius que expressen les entrevistades sobre la pràctica. Per comparar els objectius de la pràctica femenina ho relacionarem amb els objectius de la pràctica masculina amb les enquestes publicades per García, F. (2010).

#### **-Entrenar entre diferents sexes**

Amb aquesta pregunta intentem trobar una relació sobre si s'estan trencant els estereotips del que és la dona i l'esport amb articles relacionats. També esbrinar per què segons Fernández, E. (2007) les dones abandonen la pràctica esportiva i demostrar si hi ha punts que no són reals.

#### **-Competicions entre diferents sexes.**

Aquesta pregunta guarda relació amb l'anterior perquè intenta esbrinar si la noia del segle XI i la practicant de Crossfit® actual segueixen tenint els mateixos prejudicis que García, F. (2010) o l'Institut de la dona que ho cita com a motius de no sentir-se còmoda de realitzar exercici entre persones d'un altre sexe.

## **Canvis experimentats i realitzats pel gènere femení amb la pràctica del Crossfit®**

### **-Evolució física amb la pràctica del Crossfit®**

Juntament amb la informació de Gibala, M. (2009) i Glassman, G. (2002) que parlen sobre l'entrenament d'alta intensitat i de Crossfit® intentarem trobar la relació sobre les evolucions que han trobat les entrevistades d'ençà que practiquen Crossfit®.

### **-Canvis o no en l'alimentació**

Amb aquestes preguntes hem intentat comparar si amb la pràctica de Crossfit® han aparegut canvis alimentaris en la vida de les entrevistades i per què? Si segueixen una dieta equilibrada comparant amb la informació sobre alimentació equilibrada dins del marc teòric en la taula de Burke et al., 2004; Tipton i Wolfe, 2004.

### **-Utilització o no de suplementació**

Amb aquesta pregunta volíem comprovar la quantitat de suplementació legal que prenen les nostres entrevistades i contrastar-ho amb la informació extreta per Wootton, J. 1988 i segons Robert J. Robertson (1991) que parla sobre els beneficis de prendre aquestes ajudes.

### **-Qui recomana la suplementació**

Volem veure si les entrevistades segueixen una suplementació prescrita per un professional, o bé si en prenen sense conèixer les seves contraindicacions com cita Lemon, (1998, 2000) o (Nemet et al., 2005; Tarnopolsky, 2006).

## **-Pregunta oberta sobre què és el Crossfit®**

Amb aquesta pregunta oberta volem descobrir que és el que realment atrau les noies a practicar Crossfit®. Intentarem amb les respostes entendre el perquè hi ha cada vegada més centres de Crossfit®, perquè cada vegada hi ha més inscripcions femenines en els Crossfit Games® o perquè comencen a aparèixer moviments feministes com el "Princeless movement".

### **Preguntes utilitzades en el qüestionari**



#### **ENTREVISTA EL CROSSFIT NO ES NOMÉS PER HOMES**

1Quins esports havies practicat abans?

2Quant de temps portes practicant Crossfit? Quins canvis has notat en el teu cos i en la teva vida diària?

3Quants dies a la setmana ho practiques?

4Quin és el teu objectiu?

5Has practicat en alguna competició?, individual o per equips o totes dues.

6Que opines d'entrenar amb homes?

7Que opines de les competicions mixtes per equips?

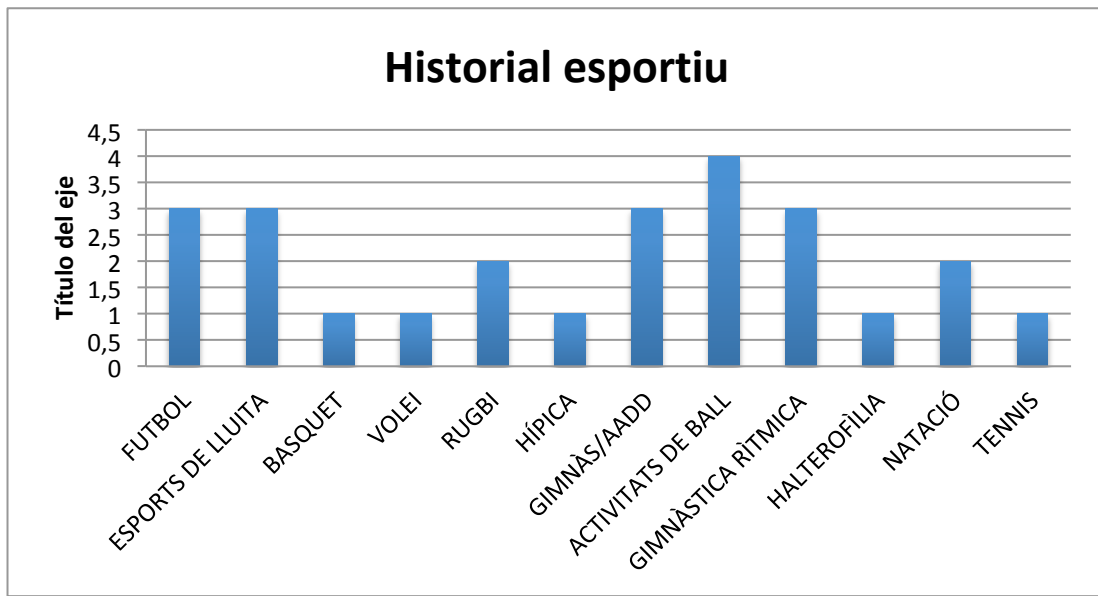
8Has canviat la teva alimentació des que practiques Crossfit?, si o has fet explica en què i per què?

9Complementes la teva dieta amb algun element de suplementació?(Proteïnes, aminoàcids, BCAA...) Si o has fet explica el motiu.

10Que opines que es relacioni la paraula Crossfit amb la paraula comunitat?

## Resultat respostes entrevistes

### PREGUNTA 1



Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

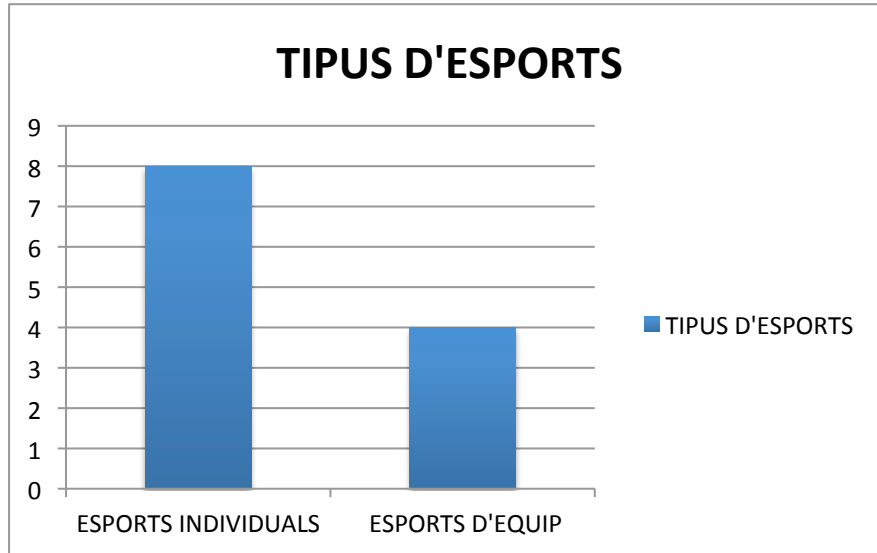
Analitzant la pregunta 1 trobem que tenim molts més esports que nombre de noies enquestades i això, és el resultat de què moltes noies han practicat més d'un esport durant la seva etapa esportiva, i per tant han seleccionat més d'un esport.

Els esports més practicats va ser els relacionats amb el ball. Hem de tenir present que dins d'esports relacionats amb el ball trobem diversos tipus com Sevillanes i Balls de saló.

Després tenim un empat amb els esports més practicats, que són el Futbol, Esports de Lluita, AADD i Gimnàstica Rítmica. Hem de dir que els esports de lluita estan compresos per Karate i Taekwondo.

Natació i Rugbi serien els tercers esports més practicats i per últim el Bàsquet, el Volei, l'Hípica, l'Halterofília i Tennis serien els esports amb menys freqüència de pràctica segons el resultat de les enquestes.

### PREGUNTA 1.1



Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

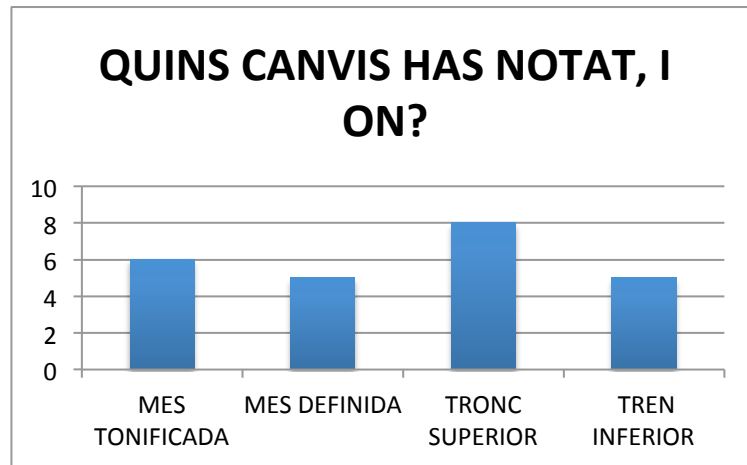
A través de la pregunta 1 hem classificat els esports practicats per les nostres enquestades en esports individuals i per equip per tal de buscar transferència en l'esport investigat que és el Crossfit®.

El resultat d'aquesta classificació és que els esports individuals predominen per sobre els esports d'equip.

Hem de dir que els esports de ball els hi hem donat les dues categories tan individuals com per equip, ja que les Sevillanes tot i que es practicaven en grup cada noia ho realitzava de forma solista.

En canvi els Balls de Saló els hem classificat per equip perquè es practicaven les coreografies en parelles.

## PREGUNTA 2



Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

A la pregunta dos, ens hem interessat pels canvis que havien experimentat d'ençà que practicaven Crossfit®.

El resultat d'aquesta pregunta ha estat molt divers, gràcies al fet que moltes de les enquestades ha marcat més d'una resposta i per això observem en el gràfic que hi ha més respostes que enquestes realitzades.

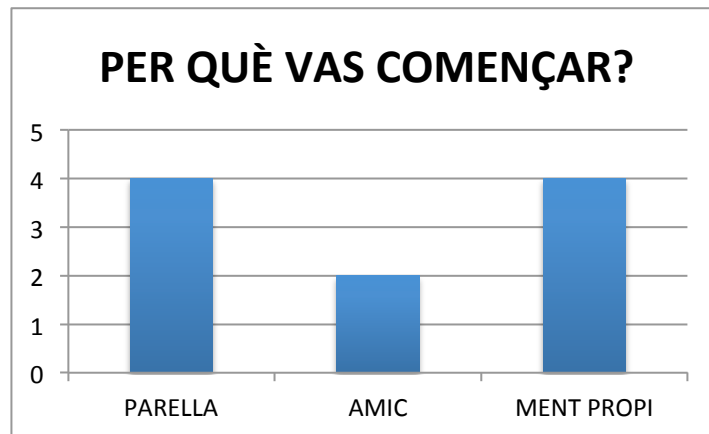
La part de cos on les enquestades han notat més canvis ha estat al tronc superior en especial a les espatlles i trapezi.

Seguidament d'aquesta primera resposta més repetida trobem que les enquestades han determinat que els canvis que més han experimentat s'han produït de forma general, per això moltes han respost que es noten més tonificades. Aquesta resposta, ha estat molt comú en molts dels qüestionaris i pot ser produïda perquè moltes de les noies troben que el cos els hi ha canviat de forma general guanyant més massa muscular sense especificar una regió en concret. Igual que ha passat amb les que han contestat dient que es troben més definides.

Com a respostes menys expressades han estat la zona del tren inferior que engloba cames i glutis. També moltes noies han expressat que es troben més definides. Pot ser degut al fet que moltes noies han notat que han perdut pes i els múscles es troben més definits.



## PREGUNTA 2.2



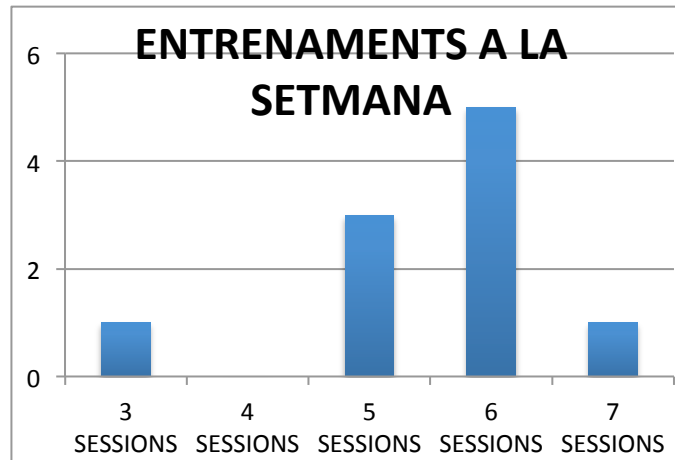
Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

A la pregunta 2.2 ens hem interessat per quin va ser el motiu de començar a practicar Crossfit®.

Les respostes més repetides van ser perquè van ser influenciades per les seves parelles per començar a practicar Crossfit® i també perquè ho van descobrir de forma lliure sense estar influenciades per cap persona.

La resposta menys repetida va ser per la influència d'un amic o conegut.

### PREGUNTA 3



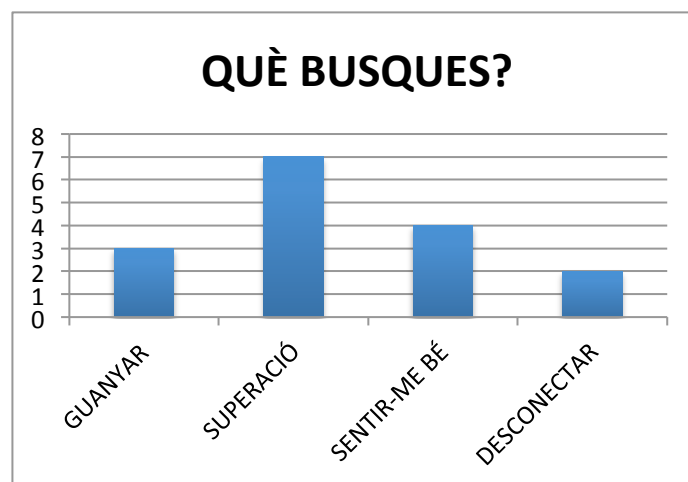
Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

A la pregunta tres ens hem interessat per la freqüència de la pràctica de Crossfit® a la setmana.

Tot i que moltes de les entrevistades ens han expressat que d'ençà que van començant a practicar Crossfit®, en l'actualitat, han augmentat la seva freqüència de la pràctica.

Nosaltres només hem agafat les freqüències actuals de les entrevistades. Sis sessions a la setmana ha estat la resposta més repetida seguidament de cinc sessions. Tres i set sessions han estat les dues respostes menys repetides.

### PREGUNTA 4



Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

En la pregunta quatre ens hem interessat què buscaven a través de la pràctica del Crossfit®.

La resposta més repetida ha estat les ganes de superar-se.

En aquesta resposta moltes d'elles han expressat que el que volien era progressar i millorar. La segona resposta més repetida ha estat el fet de sentir-se bé. Moltes de les noies han expressat que practicar Crossfit les feia sentir còmodes físicament com socialment.

La tercera resposta més repetida ha estat la de guanyar alguna competició. Aquesta resposta pot tenir diversos significats, ja que algunes de les enquestades viuen del Crossfit i una victòria els repercuteix en el seu nivell d'ingressos econòmics. L'altre significat és que algunes de les enquestades són molt competitives i els hi agrada sempre guanyar, potser pel seu passat esportiu on predominava la competició.

La resposta menys repetida ha estat la desconnexió, potser perquè el Crossfit ja no és una obligació sinó que és un hàbit diari.

## PREGUNTA 5



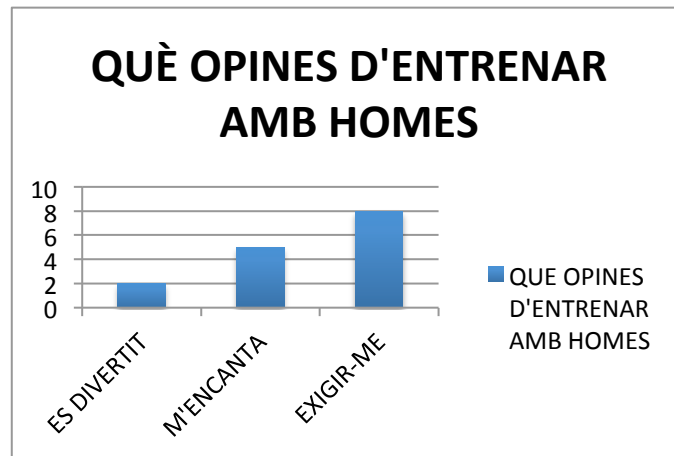
Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

En la pregunta cinc ens hem interessat per quin tipus de competicions havien participat d'ençà que practicaven Crossfit®.

Moltes de les enquestades han respost les dues competicions tot i que elles, per equips, són les que han estat més practicades.

Aquesta pregunta la relacionarem amb la pregunta 1.1 per tal de trobar paral·lelismes.

## PREGUNTA 6



Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

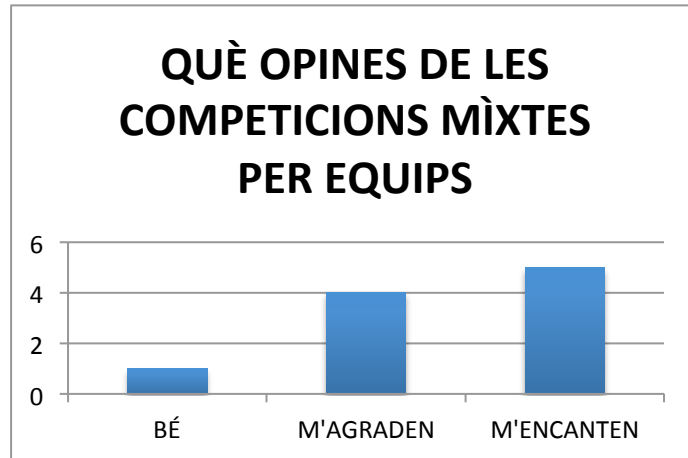
A la pregunta sis ens hem interessat per l'opinió de les entrevistades d'entrenar amb homes. Totes han mostrat simpatia en entrenar amb homes tot i que ho han expressat de diferent manera.

La majoria de les noies han expressat que entrenar amb ells els hi servia per exigir-se més, ja que suposava una motivació en intentar entrenar amb la mateixa intensitat que el sexe masculí.

La segona resposta més expressada ha estat que els hi encantava, moltes d'aquestes també han respost a la mateixa pregunta que els motivava i per tant que s'exigien més.

La tercera resposta menys expressada ha estat que era divertit entrenar amb homes.

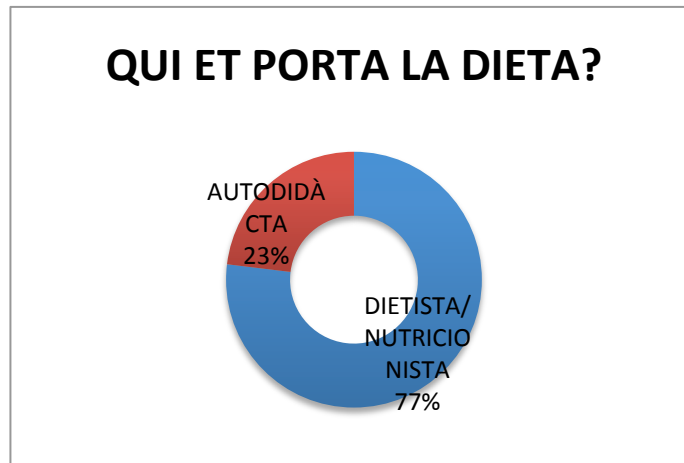
## PREGUNTA 7



Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

A la pregunta set ens hem interessat què opinaven sobre les competicions mixtes. Totes han mostrat simpatia i hi han respost de forma positiva. No ha aparegut cap comentari negatiu pel que fa a la pregunta. La resposta més repetida ha estat que els hi encantaven aquest tipus de competicions. La segona resposta més repetida és que els hi agradaven. Per últim la resposta menys repetida és que ho trobaven bé. Cal puntualitzar que moltes de les enquestades han expressat que estaven conforme la pràctica de les competicions mixtes, si en cap moment d'aquesta es menyspreava la presència femenina i no es deixava de costat el seu roll amb proves restrictives pel seu gènere.

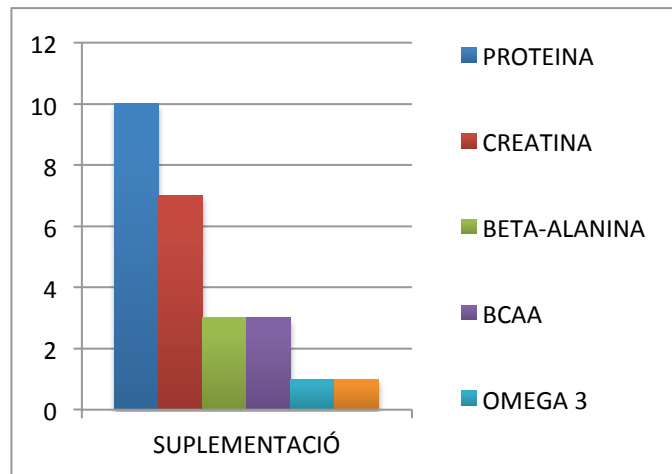
## PREGUNTA 8



Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

A la pregunta 8 ens hem interessat si havien canviat algun hàbit alimentari o bé si seguien alguna dieta d'ençà que practicaven Crossfit®. En aquesta pregunta hem intentat establir si les enquestades seguien alguna dieta imposada amb algun ordre lògic i estava establerta per algun/a professional, o bé si la dieta era imposada de forma autodidàctica. Un 75% de les enquestades va respondre que la seva dieta era prescrita per un professional, tot i que, algunes, van expressar que ja no anaven al dietista/nutricionista però seguien els seus consells.

## PREGUNTA 9



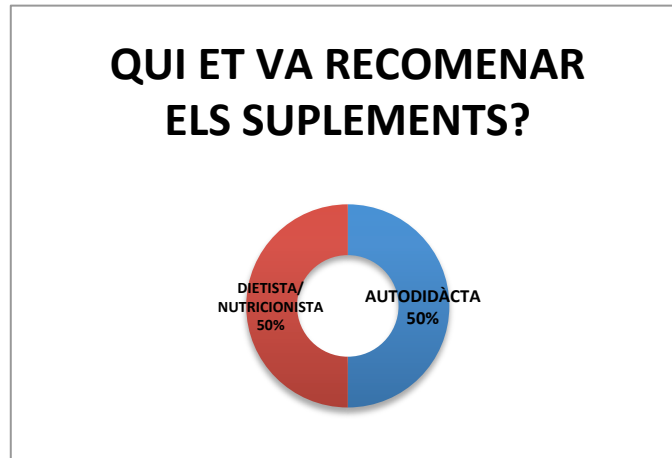
Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

A través de la pregunta vuit vam extreure la pregunta nou amb l'objectiu d'esbrinar si prenién algun tipus de suplementació des que practicaven Crossfit®.

La resposta més repetida majoritàriament a les entrevistes va ser la proteïna següidament de la creatina, beta-alanina, BCAA i Omega 3.

De totes maneres moltes de les noies entrevistades van dir que no sempre consumien suplementació, només en èpoques d'entrenament més fort.

## PREGUNTA 9.1



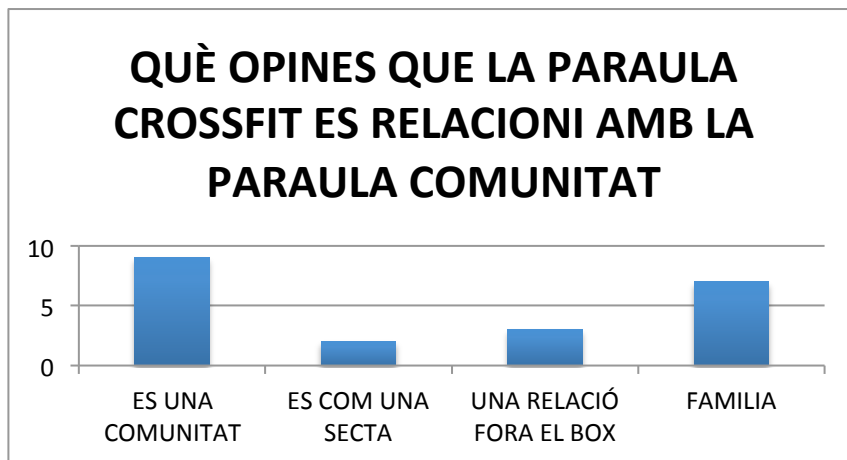
Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

A la pregunta 9.1 seguint les respostes de la 9 ens hem interessat per si aquesta suplementació havia estat prescrita per un professional de l'àmbit professional, o bé si eren prescrites de forma no professional.

Les respostes han estat igualades, un 50% de les enquestades van dir que la suplementació havia estat aconsellada per un professional, però un altre 50% havia estat subministrada de forma autònoma, sigui aconsellat per un amic o un conegut.



## PREGUNTA 10



Taula pròpia extreta del resultat de les entrevistes

Per últim a la pregunta 10 ens hem interessat per l'opinió de les enquestades sobre el que Crossfit® defineix com a comunitat.

Totes les enquestades han afirmat que Crossfit® és comunitat, moltes d'altres han afirmat que Crossfit és una família que veus durant moltes hores del dia i de forma quasi diària. Altres de les enquestades han dit que el Crossfit® no és només un entrenament sinó que també és una relació fora del centre d'entrenament.

Moltes expliquen en les entrevistes que a part d'entrenar també gaudeixen de temps d'oci com sopars o activitats lúdiques com sortides a parcs aquàtics, centres recreatius o altres. Unes altres ho han definit com a "secta" tot i que sempre han puntualitzat que no és una secta tòxica si no és un lloc on sempre es reuneixen i on comparteixen afeccions i xerrades.

## Aspectes ètics

El treball que efectuaré no vulnera cap punt ètic només intenta esbrinar els nous hàbits que té el gènere femení amb la pràctica del Crossfit®.

Les entrevistes que passaré seran complimentades per deu noies, totes majors d'edat i amb un any mínim d'experiència practicant Crossfit®. Abans de començar l'entrevista seran informades de l'objectiu d'aquesta i advertides que serà gravada i transcrita. Tot i això les entrevistes seran anònimes i en cap moment s'utilitzaran ni els seus noms ni els llocs on entrenen.

Les entrevistades hauran de firmar una autorització on constarà l'objectiu de l'entrevista i amb quines finalitats s'utilitzaran.

### **Exemple de document informatiu**

Jo, Marc Torralba Milà amb el número de DNI 46808971, com estudiant de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de la Universitat Ramon Llull ubicada al carrer Cister núm. 34. Informo dels ítems investigadors d'aquesta entrevista que serà gravada i posteriorment transcrita amb l'objectiu d'esbrinar els motius de la pràctica femenina en el món del Crossfit®. Aquestes dades seran utilitzades en el meu treball de final de grau amb el nom: "El Crossfit® no és només per homes". Aquestes dades o informació personal com: nom, direcció o lloc d'entrenament seran tractades de forma anònima i no constaran de cap forma a cap part d'aquest treball.

Barcelona dia:



## Discussió dels resultats

Un cop configurat tot el marc teòric d'aquest treball amb la informació necessària per analitzar els motius de per què cada vegada hi ha més dones que practiquen Crossfit®, començarem a donar la raó o no als estudis científics publicats a on parlen d'hàbits del gènere femení o raons de per què la dona no practica més esport.

Per efectuar aquesta discussió desglossarem les deu preguntes plantejades a les entrevistes comparant els resultats extrets amb la informació científica recopilada en el marc teòric a la recerca d'una solució als canvis que s'estan produint sobre el gènere femení.

### **Pregunta 1**

Segons la informació recopilada en el marc teòric, la primera irrupció del gènere femení en el món de l'esport va ser en algunes pràctiques esportives com l'equitació i la gimnàstica rítmica. Aquestes primeres pràctiques sempre intentaven guardar la imatge d'una dona femenina i és per això que rebutjaven les pràctiques masculines perquè trencaven la idea d'una dona delicada i femenina.

Segons informació publicada per Garcia, F. (2010) els tres esports més practicats a Espanya van ser la Gimnàstica i activitats dirigides, Futbol i Natació. Si ens fixem amb el gènere femení, els tres esports més practicats van ser la Natació, Aeròbic/rítmica i gimnàstica de manteniment.

Com veiem els tres esports més practicats a Espanya pel sexe femení són clarament esports feministes perquè guarden la idea de conservar la imatge anteriorment esmentada. Tot i això, García Ferrando(1997,p.216) diu que les dones han creat nous comportaments femenins i hi han rebutjat els masculins.

Si tota aquesta informació la comparem amb l'extreta a la pregunta 1 de l'entrevista, veiem que les noies enquestades van dir que majoritàriament havien practicat Ball, Futbol, Gimnàs/AADD, Gimnàstica Rítmica I Esports de lluita. Molts d'aquests esports coincideixen amb els publicats com a més practicats segons Garcia, F. (2010) a l'enquesta d'hàbits esportius a Espanya.

Però en canvi no coincideixen amb els hàbits femenins, ja que apareixen esports que abans eren considerats masculins.

En aquesta comparació veiem que es comencen a trencar els estereotips del que és esports per homes o per a dones.

### **Pregunta 1.1**

Si comparem els resultats de Garcia, F. (2010) a l'enquesta d'hàbits esportius segons el gènere amb els obtinguts a les enquestes, veiem que hi ha una similitud en el fet que el gènere femení prefereix els esports individuals que no els d'equip.

Tot i que si ho comparem amb la pregunta cinc, referen a quin tipus de competicions de Crossfit® han participat, totes elles es decanten per competicions per equips i algunes en competicions individuals.

Aquesta informació pot ser rellevant per comprovar que el Crossfit® fomenta l'entrenament amb equip sense importar el sexe que siguis.

### **Pregunta 2**

A la pregunta dos segons l'Observatori Català de l'Esport (2006) ens diu que alguns beneficis de què la dona practiqui esport són: millora de la funcionalitat dels òrgans, millora del sistema respiratori i cardíac, augmentar la qualitat muscular, disminució del risc de patir obesitat i millora de la composició òssia. Si ens centrem en el Crossfit® segons Glassman, G. (2002) anomena que es produeixen millores en la tonificació de múscles amb èmfasi en el recte abdominal, millora la propiocepció, millora el rang de moviment articular, millora la força de resistència, millora la força màxima i la velocitat inter-segmentària.

Si aquests beneficis els comparem amb les nostres enquestades. Veiem que la majoria de noies diuen que han notat canvis en el tronc superior tal com diu Glassman, G. (2002), tot i que també moltes han dit que es noten més tonificades, aquest fet és similar al que dóna l'Observatori Català de l'Esport (2006) que diu que disminueix el risc de patir obesitat.

Per tant podem dir que practicar esport és molt saludable i que totes les persones ho haurien de fer.

Esports com el Crossfit® segons Glassman, G. (2002) poden ajudar a millorar els hàbits de vida com aixecar pesos pesants, pujar objectes a llocs elevats, pujar i baixar escales i córrer. Moltes de les entrevistades han corroborat aquesta afirmació, ja que han dit que se sentien més àgils i que podien fer tasques habituals d'una forma més eficient.

### **Pregunta 2.2**

Segons Garcia, F. (2010) la majoria de persones prefereixen practicar esport entre amics entre els períodes entre el 1900 i el 2014, mentre que un 40% de les persones prefereix entrenar sol. Aquestes dades les poden interpretar segons el motiu de per què la gent comença a practicar esport. Si això ho comparem amb els motius del perquè les enquestades van començar a practicar esport, podem veure que la majoria de noies ho van perquè van ser influenciades a practicar-ho. Tot i que moltes altres ho van fer per descobriment propi. Moltes de les enquestades van expressar que van començar a practicar Crossfit® perquè un amic o conegut els va parlar d'aquest esport. Tot i això algunes van expressar que van començar a practicar Crossfit® perquè buscaven noves emocions com cita (Heineman 1986; Puig i Heinemann, 1991) que diuen que han aparegut esports fins al moment desconeguts amb l'objectiu de captar l'atenció de la societat amb noves formes de practicar esport. Totes les enquestades van dir que des del principi van entrenar amb grup i que ara no seria el mateix fer-ho de forma sola.

### **Pregunta 3**

Segons Garcia, F. (2010) s'ha produït un augment en el nombre d'hores d'entrenament a la setmana. Un 57% de la població practica esport més de tres cops a la setmana. Aquest creixement és molt important perquè es va produir un creixement de vuit punts percentuals respecte al 2005.

Si aquestes dades les comparem amb la freqüència d'entrenament de Crossfit® de les enquestades, veiem que la majoria de noies practiquen Crossfit® unes 5, 6 vegades a la setmana en general. Moltes d'elles van expressar que d'ençà que van descobrir el Crossfit® van augmentar la seva freqüència d'entrenaments.

Això és un bon indicador d'un creixement progressiu si ho comparem amb les dades de Garcia, F. (2010), ja que possiblement es pot produir en altres pràctiques esportives.

#### **Pregunta 4**

Segons Garcia, F. (2010) els tres motius de la pràctica esportiva segons el sexe femení són: per fer exercici físic, per mantenir o millorar la salut i/o per diversió o passar el temps. Si aquestes dades les comparem amb les expressades a les enquestes, podem veure que elles busquen superació personal, sentir-se bé o competir. Aquestes dades són completament diferents de les recollides segons Garcia, F. (2010) amb això podem adonar-nos que potser la visió de salut o manteniment està quedant obsoleta i la noia de l'actualitat prefereix el creixement personal, la competició i el repte a la recerca d'una sensació positiva.

#### **Pregunta 5**

Com hem comentat a la pregunta 1.1 la tendència que explicava Segons Garcia, F. (2010) és que les noies preferien fer esport de forma individual que no en equip. Ens hem adonat que en el Crossfit® aquesta tendència no és igual, sinó que és completament diferent. Tot i això si analitzem el tipus de competicions per equip, ens adonem que són competicions mixtes i per tant estan formades per nois i noies.

Si ens fixem en el nostre marc teòric, veiem que autors com Fernández, E. (2007) que diuen que les noies veuen l'esport competitiu com un repte impossible i en canvi en el Crossfit® totes les noies entrevistades han competit. També Fernández, E. (2007) diu que l'esport masculinitza, en canvi totes les enquestades han participat en competicions mixtes, fet que demostra que no masculinitza, ja que totes les dones enquestades es consideren molt femenines.

Segons Vázquez, B. (2006) diu que les normes i els reglaments tenen limitacions per les dones. Totes les competicions de Crossfit® estan adaptades perquè els dos sexes puguin realitzar les proves sense limitacions. Per tant les estructures esportives no estan pensades exclusivament per a homes. Podem dir que el Crossfit® intenta trencar amb tots els estereotips del passat intentant fer un esport per a tothom on no existeixin diferències entre sexes.

## Pregunta 6

Segons Fernández, E.(2007) la dona no practica esport amb l'home perquè veuen que elles no estan preparades per la competició, en canvi l'home sí que ho està. Creuen que l'esport masculinitza i és inapropiat per elles. Diuen que els espais esportius no estan preparats per elles, ja que no volen compartir espais amb els nois. Creuen que les activitats són poc atractives per elles.

Tot i que el desenvolupament fisiològic és diferent del dels homes, les dones segons a les enquestes busquen entrenar amb els homes, ja que segons elles els obliga a esforçar-se més. Aquesta afirmació trenca amb estudis de García, F. (2010) que deien que la dona no li agradava entrenar amb homes. També Fernández, E.(2007) diu que els espais esportius no estan preparats per elles, en el Crossfit® l'espai és comú per a tots i totes, només es modifica el pes o les alçades per realitzar moviments gimnàstics. És per això que el Crossfit s'adeqüa a algunes de les recomanacions que fa l'Observatori Català de l'Esport (2006) com: s'ha de canviar el llenguatge sexista i s'ha de promocionar de forma igualitària les competicions, siguin masculines o femenines.

El Crossfit® retransmet de forma igualitària les competicions, siguin masculines o femenines..

## Pregunta 7

A la pregunta set totes les noies van transmetre una sensació positiva a les competicions mixtes. Les enquestades van dir que les competicions entre equips afavoreixen la cohesió entre elles mateixes i que se sentien molt còmodes dins de l'equip perquè se sentien com si d'una família es tractés. Tot i això, van expressar que les competicions si eren mixtes haurien de ser regulades almenys per una noia perquè era l'única forma que entengués com se sentia elles dins d'una competició seria una persona del mateix gènere. Adequar les proves i marcar uns mínims de participació per l'atleta dins de cada equip marcaria la diferència d'una competició inclusiva o exclusiva, per així evitar els motius de per què la dona abandona l'esport com citen Fernández, E. (2007) dins de la classificació de tipus d'abandonament de la dona de l'esport.



### **Pregunta 8**

Segons els resultats de la pregunta 8 veiem que un 100% de les enquestades van dir que havien canviat aspectes nutricionals d'ençà que practicaven Crossfit®, però només un 77% havia estat supervisat per un/a nutricionista/dietista. Moltes de les entrevistades van manifestar que havien canviat els hàbits alimentaris seguint els consells de Glassman, G. (2002) en el seu llibre introductor d'iniciació del Crossfit®. Les recomanacions que Glassman, G. (2002) anomena són les dietes hiperproteiques (dietes baixes en hidrats de carboni i greixos). Una de les dietes més consumides pels practicats de Crossfit® són les dietes de la "Zona" El seu autor Sears, B. (2000) diu que l'objectiu d'aquesta és perdre pes reduint els hidrats de carboni. La clau d'aquesta dieta és mantenir baixos els nivells d'insulina amb l'objectiu de proveir el cos de proteïnes. Aquest tipus de dietes poden posar a les persones en perill per no proporcionar tots els nutrients necessaris. Segons (Eisenberg et al.,1998) en l'actualitat l'abús de substàncies o dietes s'han estès de forma mundial, aquests canvis en l'alimentació si no són supervisats poden provocar efectes perjudicials. És per això que s'hauria de conscienciar a tot esportista per a canviar d'hàbits alimentaris o introduir ajudes ergogèniques pot no ser saludable si no són supervisats per un/a professional.

### **Pregunta 9**

Si ens fixem a les altres substàncies que prenen les enquestades veiem que tot són ajudes ergogèniques. Segons Robert J. Robertson (1991) consumir ajudes ergogèniques pot provocar un augment d'energia durant l'entrenament, disminuir el temps de recuperació, disminuir la sensació de fatiga, disminuir el nombre de lesions i una reducció de greix corporal. Totes les enquestades van dir que prenen o que havien pres algun cop suplementació. Quasi totes elles van consumir proteïnes. Segons Lemon, J. (1998) introduir proteïnes a la dieta és ideal per reparar el dany muscular després de realitzar exercici. També afavoria el creixement muscular després de la pràctica esportiva i proporcionava una font d'energia durant l'exercici. Tot i això (Nemet et al., 2005; Tarnopolsky, 2006) diuen que un consum excessiu de proteïnes pot ocasionar un

augment del teixit magre, un augment de greix corporal, gota, deshidratació i pèrdua de massa òssia. Si ens referim a Lemon, J. (1998) la ingesta de batuts de proteïnes que consumeixen les enquestades seria adient pel tipus d'entrenament que realitzen, ja que hi ha un fort desgast muscular i es requereix molta energia durant l'entrenament.

Alguna de les enquestades va comentar que consumia begudes energètiques, aquests en alguns casos poden presentar cafeïna. Segons Peeling, P. (2018) la cafeïna mobilitza el calci intracel·lular i afavoreix la contracció muscular, també funciona com antagonista del receptor d'adenosina. Un consum elevat de cafeïna pot produir arrítmies, palpitations, ansietat i insomni entre d'altres. Unes altres enquestades van comentar que consumien creatina, aquesta substància provoca un augment de la força i afavoreix el desenvolupament muscular. Un consum baix de creatina (3 a 7 g) no són perjudicials, però altes dosis (20g) poden produir danys hepàtics o renals, malestar gastrointestinal, deshidratació i enrampades musculars.

Unes altres van comentar que consumien beta alanina. Segons Smith, A. (2009) aquest aminoàcid modificat actua com a neutralitzador dels ions d'hidrogen, produint l'efecte "buffer de lactat" o tampó. Aquesta, en dosis elevades pot produir parestèsia sent l'únic efecte secundari. Fent referència a la quantitat, molts esportistes excedeixen les recomanacions diàries i això pot produir un excés de macro i micronutrients provocant un risc en la salut. Pot ser que gaudir d'una dieta equilibrada no necessiti cap suplementació inclosa en cap nutrient. Tot i no comentar-ho a la pregunta, dues de les enquestades, competien de forma professional, aquestes tot i no expressar-ho tenien símptomes d'haver pres substàncies il·legals. L'ús d'aquestes substàncies és molt popular en esports on es busca el desenvolupament muscular, ja que augmenten la duresa dels ossos i reduïxen el greix corporal. L'ús d'aquestes substàncies sempre ha estat més associat al públic masculí. En el món del Crossfit® ja s'han destapat molts casos i encara que sigui molt normal s'intenta tapar la realitat. En ser un esport on es busca l'espectacle mitjançant proves variades i aptes només per super persones, és molt normal que els homes i les dones a part de compartir entrenament també comparteixin "suplementacions".

### **Pregunta 9.1**

Molts esportistes consumeixen suplementos nutricionals sense cap mena de control professional i de vegades sense la necessitat d'utilitzar-los. Aquests esportistes desconeixen com actuen aquests productes en el seu organisme i els consumeixen motivats per entrenadors o amics, altres els consumeixen per una publicitat que reben dels mitjans o per les visualitzacions a través de xarxes socials on els seus atletes preferits fan publicitat d'aquestes.

Una suplementació adequada ha de cobrir totes les etapes de l'entrenament, la competició, la recuperació i el descans. Per l'esportista que manca de coneixements de dietètica i nutrició prendre suplementació sense coneixements pot ser molt perjudicial per a la salut.

### **Pregunta 10**

Moltes noies van respondre que Crossfit® era efectivament una comunitat on algunes d'elles a part d'entrenar també passaven molt de temps compartint xerrades entre companys i que el fet d'estar tanta estona dins d'un espai podien considerar que el Crossfit® unia a la gent com si fos una família.

També van expressar que a través del Crossfit® havien fet unes amistats que a part de compartir el mateix esport també compartien estades lúdiques com: practicar altres esports o sopars i dinars.

Si comparem com defineixen Crossfit® les nostres enquestades podem entendre que apareguin nous moviments feministes que intentin introduir a més noies dins d'aquest nou esport tan inclusiu i que no aplica diferències entre sexes.

"Princeless movement" com a nou moviment feminista intenta fomentar la pràctica femenina del Crossfit®. Per això crea activitats i blogs on totes les noies poden seguir les activitats o llegir notícies de l'esport on es tracten temes d'actualitat.

L'èxit d'aquest esport està ocasionant que cada vegada apareguin molts més centres en el nostre país, fet que està provocant que Espanya sigui el tercer país amb el món amb més afiliacions, i Catalunya sigui el territori amb més centres superant a Madrid.

## Conclusions

Les conclusions que obtinc en finalitzar aquest treball final de grau a on he investigat les causes de per què cada vegada hi ha més dones que practiquen Crossfit®.

A causa de ser un esport molt nou a Espanya encara hi ha poca informació sobre dades de participació femenina o estudis que parlin d'aquest nou fenomen esportiu.

Tot i això mitjançant la recerca de dades sobre història esportiva del gènere femení o sobre enquestes d'hàbits esportius de Garcia, F. (2010) i dades d'inscripcions dels Reebok Crossfit Games® (2017, 2018 i 2019) hem realitzat un extens marc teòric que ens ha ajudat a comparar els resultats obtinguts a les deu entrevistades, amb l'objectiu d'investigar si les tendències de la pràctica esportiva femenina estan canviant i si els esports algun dia deixaran de ser classificats per gèneres.

En comparar aquestes dades ens hem adonat que moltes d'elles comencen a estar desactualitzades, pot ser a conseqüència que alguns d'aquests estudis sobre hàbits esportius van ser publicats fins al 2016 o també pot ser un error comparar l'esport clàssic amb les noves tendències com és el cas del Crossfit®. Tot i això aquestes són les conclusions que trobem en finalitzar aquesta recerca:

- Les dones comencen a trencar amb els estereototips que classificaven els esports segons el gènere. Aquest, comença a realitzar esports que eren practicats tradicionalment per homes oblidant les normes que prohibien a les dones la seva pràctica expressant que perdien la seva imatge femenina.
- La tendència de la dona respecte a les preferències de la pràctica esportiva també estan canviant. La dona anteriorment preferia la pràctica esportiva individual que per equip. Ara segons les enquestades la dona tot i que encara ho practica de forma individual, prefereix la seva pràctica en equip. El Crossfit® fomenta el treball en equip sense importar ni el nivell ni el sexe que siguis. Per això fa classes dirigides on busca mitjançant l'esport la millor versió de cada persona i cita que: un entrenament no s'acaba fins que l'última persona el finalitza.

- Practicar Crossfit® influeix a millorar hàbits de vida com pujar escales, moure objectes pesants de forma segura i corre. També ajuda a tonificar el cos, fa disminuir el greix corporal i proporciona uns hàbits de vida saludable. Practicar aquesta nova tendència o qualsevol activitat física millora la qualitat de vida de les persones.
- Estan apareixent esports nous a causa del fet que les persones busquen experiències noves. Fomentar l'aparició de nous esports per a tots els públics és imprescindible per mantenir una societat activa i motivada.
- El 100% de les enquestades practiquen més hores d'esport que el que reflecteix García, F. (2010) pot ser un fenomen aïllat o bé que el gènere femení s'està conscienciant de la importància de la pràctica esportiva.
- Els motius de la pràctica esportiva de la dona estan canviant, ara segons les enquestades es busca un repte personal o una millor versió de si mateixa. Aquests motius s'estan assimilant als del gènere masculí. Pot ser un fet aïllat del Crossfit® però en algunes curses s'està veient que moltes dones s'apunten per intentar superar una distància o un temps determinat.
- La dona que practica Crossfit® no l'importa entrenar amb homes, ja que li proporcionen una motivació extra i l'ajuden a esforçar-se.
- El Crossfit® adapta les seves competicions mixtes perquè la dona participi d'igual forma que l'home adequant els pesos o les alçades buscant la participació d'una forma compensada. Les competicions de Crossfit® fomenten la cohesió d'equip.
- El Crossfit® retransmet de forma igualitària les competicions masculines i femenines i els premis econòmics dels campionats són iguals sense tenir importància el gènere.
- Un 100% de les enquestades van canviar els seus hàbits alimentaris d'ençà que practiquen Crossfit®. Això no es produeix en altres esports. Canviar d'hàbits alimentaris sense coneixements alimentaris pot ser molt perillós per la salut.

- Prendre ajudes ergogèniques és aconsellable si practiques esports tan mixtos com el Crossfit® sempre que aquests aports energètics siguin recomanats per un professional. Abusar del consum d'aquestes substàncies pot produir efectes perjudicials per a la salut.
- El Crossfit® fomenta la comunitat, moltes de les enquestades van definir el Crossfit® com una família, ja que treballa la cohesió social mitjançant l'esport.

Per concloure el Crossfit® no és només esport sinó que és una forma de vida que fomenta els hàbits de vida saludables, la inclusió social i el treball entre gèneres.

El Crossfit® és per a tothom i tots els esports haurien d'intentar assemblar-se molt més, valors que aquest esport inculca els seus participants.

## Bibliografia

- Alfaro, E. (2008). Mujer joven y deporte. *Revista de estudios de juventud*, (83), 119-141.
- American College of sports medicine. (2017) *Interval-based exercise: So many names, so many possibilities*. Recuperat a :<https://www.acsm.org/all-blog-posts/acsm-blog/acsm- blog/2017/10/26/interval-based-exercise-many-names-possibilities>
- Arnáez, F. Z., & Estevan, M. D. C. L. (2018). Comparativa de las dietas milagro existentes en la actualidad, y sus efectos negativos sobre la salud. *Biociencias*, 13(1).
- Barcelona inspira. (2015) *Dones i esport, quadern 8*. Recuperat a: [https://ajuntament.barcelona.cat/donesiesport/pdf/DiE\\_8\\_2014\\_accessible\\_2.pdf](https://ajuntament.barcelona.cat/donesiesport/pdf/DiE_8_2014_accessible_2.pdf)
- Crossfit Games. (2017) . *Crossfit Lederboard 2017*. Recuperat a: <https://games.crossfit.com/leaderboard/games/2017?division=1&sort=0&page=1>
- Crossfit Games.( 2018) . *Crossfit Lederboard 2018*. Recuperat a: <https://games.crossfit.com/leaderboard/games/2018?division=1&sort=0&page=1>
- Crossfit Level One Certificate Courses. (2002-2018) . *CrossFit, Inc*. Recuperat a: [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_Level1\\_Spanish\\_Latin\\_American.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Level1_Spanish_Latin_American.pdf)
- Dieguez, J. (2006). *Entrenamiento Funcional en programas de fitness. Volumen 1*. Barcelona: INDE.
- Diputació de Barcelona. (2010). *Reflexions amb femení, Dona i esport*. Recuperat a: <https://www1.diba.cat/uliep/pdf/48892.pdf>

- Ferrando, M. G. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista internacional de sociología*, 64(44), 15-38.
- García-Ferrando, M., & Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. *Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas- Consejo Superior de Deportes*.
- Knapp, B. A. (2015). Rx'd and shirtless: An examination of gender in a CrossFit box. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 23(1), 42-53.
- Oliver Miró, M. (2018). Efectos adversos del uso de la suplementación dietética por parte de los deportistas.
- Suplementació esportiva: Sánchez Oliver, A. J. (2013). *Suplementación nutricional en la actividad físico-deportiva: análisis de la calidad del suplemento proteico consumido*. Universidad de Granada.
- Washington, M. S., & Economides, M. (2016). Strong is the new sexy: Women, CrossFit, and the postfeminist ideal. *Journal of Sport and Social Issues*, 40(2), 143-161.



## ANNEX

## **Entrevistes TFG:**

### **Entrevista 1:**

**S**

#### **Pregunta 1:**

Resposta: Doncs des dels 2 anys fins els el 8 vaig fer ballet, i des dels 8 fins als 27 vaig fer gimnàstica rítmica. Als 27 vaig començar a pràctica Crossfit. Vaig també fer hípica però només 1 any. El meu cos a canviat estic més musculada, em noto molt més forta del tronc superior. Ara sóc jo la que canvia les garrafes d'aigua, a la meva vida diària em trobo genial, i el fet d'estar activa i arribar a casa cansada i no esgotada per l'esport que practico m'encanta.

#### **Pregunta 2:**

Resposta: Vaig començar a practicar Crossfit perquè la meva parella va començar a practicar-lo i em va dir que m'agradaria tot això, jo al principi pensava que tot el tema de les barres i tot això no m'agradaria, però després de fer la primera classe em va agradar al fet que és un esport que estàs 1 hora més o menys a les classes i fas de tot és molt complet.

#### **Pregunta 3:**

Resposta: El 23 de desembre que és el meu aniversari portaré 2 anys practicant Crossfit, i canvis molts, no ho sé al principi és veritat que et mores dels cruiximents, però després no ho se'm trobo molt àgil i molt contenta amb mi mateixa.

#### **Pregunta 4:**

Resposta: Entreno 5 dies a la setmana, entreno dilluns, dimarts i dimecres, el dijous faig festa i divendres i dissabte torno a entrenar i diumenge faig festa a no ser el cas que competim, però estic acostumada perquè a la rítmica era igual.

#### **Pregunta 5:**

Resposta: Doncs guanyar alguna competició perquè m'he presentat a 4 i no hi ha manera. No a veure l'objectiu és superar-me dia rere dia la veritat. Jo no pensava que podria aixecar 60 quilos per sobre del meu cap i ara mateix els estic aixecant.

#### **Pregunta 6:**

Resposta: He fet competicions per equips, però individuals no, només per equip. Sincerament m'agrada més competir per equip, perquè sola és tot molt més mental, en canvi per equip puguis o no puguis no et rendiràs per no comprometre l'equip, així que m'agrada més per equip, ja que et sents més recolzada en competir en grup.

**Pregunta 7:**

Resposta: És molt divertit la veritat, ja que ells tiren més pes que jo, llavors jo intento tira més pes que ells tot i que no puc. Jo sempre m'he portat millor amb homes que no pas amb dones la veritat, t'animen molt. Molt bé, molt divertit, sí que hi ha exercicis que a les noies ens costa més tema tronc superior, llavors si els nois ens poden ajudar i suplementar aquesta part que a nosaltres en falta per tal d'aconseguir un nivell superior i exigir-te una mica més doncs molt millor.

**Pregunta 8:**

Resposta: Si, a la que vaig començar a practicar Crossfit vaig començar per el meu compte i vaig començar a menjar una mica millor, ara des de fa 2 mesos vaig a una nutricionista per tal que m'ensenyés, ja que fa molt l'alimentació en aquest esport degut a que aquest esport és molt intens i interiorment això el cos ho nota, si no t'alimentes bé l'endemà no rendiràs com cal.

**Pregunta 9:**

Resposta: Sí, des que vaig començar amb la nutricionista. Jo avanç no era partidària d'això i només prenia recuperadors musculars i ho feia només en acabar l'entrenament i ho feia perquè ho havia llegit per internet. Ara des que vaig a la nutricionista estic prenent creatina diàriament els dies que entreno i també batuts de proteïnes.

**Pregunta 10:**

Resposta: Opino que és molt encertat, ja que nosaltres on entrenem em creat un grup molt maco i gran i de veritat que és com una família, tu vens aquí un dissabte i t'oblides de tot el que tens fora, estàs aquí dins i només entrenes i t'ho passes bé i després anem a sopar o a la platja i a moltíssims llocs que vulguis o no és amb aquesta gent amb la qual passes més temps fent el que t'agrada i no és tot esport.

**Entrevista 2**

**A**

**Pregunta 1:**

Resposta: Quan era petita vaig començar a ballar flamenc fins als 18 anys aproximadament, més tard a la universitat vaig començar a anar al gimnàs, sobretot a classes dirigides. Uns anys després, als 23 anys vaig anar a viure a Austràlia i com trobava a faltar el gimnàs, em vaig fer monitora de Body Pump i CX Works.

A la tornada a Barcelona, no vaig trigar gaire a descobrir i provar el Crossfit i vaig deixar la quota del gimnàs per centrar-me exclusivament en el Crossfit.

**Pregunta 2:**

Resposta: Faig Crossfit des de l'abril del 2014 quan la meva exparella, m'ho va ensenyar. Els canvis que més he notat és la tonificació general del cos, però poder les parts que ho he notat més és el tronc superior i part de les cuixes. El Crossfit actualment sem dóna molt he passat de pujar amb ascensor a casa meva amb les bosses de la compra apujar per les escales i visc en un vuitè. La meva parella ja no és el forçut de la casa.

**Pregunta 3**

Resposta: Això ha anat canviant. Al principi 3 vegades a la setmana, però gradualment vaig anar augmentant les sessions fins a 5. Hi ha agudes temporades que fins i tot he doblat entrenaments. Ara després de patir un greu accident de cotxe estic intentant recuperar la meva anterior forma física i estic intentant tornar a les 5 sessions setmanals.

**Pregunta 4:**

Resposta: Estar en forma. He arribat a estar en la meva millor forma física tot just abans de l'accident. El meu objectiu és tornar a estar a aquell nivell i per tant millorar cada dia per mi és un repte que m'encanta i em fa superar-me dia rere dia.

**Pregunta 5:**

Resposta: Sí, vaig començar participant en competicions individuals dintre del box i a poc a poc en vaig participar fora. També he participat en competicions per equips. Participar en aquestes competicions per equip m'encanta, ja que tots remem cap a la mateixa direcció, i per tant cadascú treu la seva millor versió.

**Pregunta 6:**

Resposta: Bé, mai he tingut cap problema. De fet, em ajuden constantment per aguantar el ritme. Hi ha competicions mixtes que les noies tenim problemes per realitzar alguns exercicis, i gràcies a ser mixtes cada persona pot fer la part que sigui més especialista.

**Pregunta 7:**

Resposta: Crec que competir per equips és divertit. Els nervis es reparteixen, no estàs sola davant del perill i els companys sempre t'animen. Que sigui mixtes és indiferent, el Crossfit no entén de sexes sinó que cadascú doni el màxim que pugui per l'equip.

**Pregunta 8:**

Resposta: Al poc de començar el Crossfit vaig conèixer la dieta paleo. Des de llavors, cada vegada he volgut aprendre més. Com a nutricionista esportiva, em fa pena que la direcció de l'ensenyament no tingués a veure gaire amb la paleo, si no amb altres guies. He hagut de ser autodidacta i ara gaudeixo de la dieta paleo inclús escrivint un llibre anomenat "Yo soy Paleo".

**Pregunta 9:**

Resposta: Crec que una bona dieta és fonamental per aquest esport i no respectar-la pot afectar el teu rendiment. Jo actualment a part de la dieta "Paleo" complemento el meu entrenament amb creatina i batuts de proteïna isolada. Prenc creatina perquè m'ajuda a entrenar més fort i segons els estudis que he llegit els efectes són molt positius, respecte a la proteïna, ho faig per tal d'ingerir més aliment després d'acabar l'exercici i com a nutricionista és necessari.

**Pregunta 10:**

Resposta: Gran part de l'èxit d'aquest esport és gràcies a la comunitat que es genera al seu voltant. El fet de no entrenar sol, sentir es recolzat, que hi ha més gent experimentant les mateixes sensacions que tu i que continuen lluitant, t'ajuda a no parar. El Crossfit no és només un esport sinó que és una família amb la qual comparteixes moltes estones d'entrenament i que molts cops també es comparteixen temps fora del box com quedades per sopar o fer activitats no relacionades amb el Crossfit.

**Entrevista 3**

J

**Pregunta 1:**

Resposta: Des de petita he practicat molts esports, però des dels 10 fins als 18 vaig practicar gimnàstica artística. Més tard vaig començar a un club d'halterofília de Terrassa que fins avui en dia encara ho practico. L'halterofília va ser el que em va impulsar a conèixer el Crossfit, ja que molts moviments són iguals.

**Pregunta 2:**

Resposta: Porto practicant Crossfit des de fa 5 anys aproximadament, va ser un company meu del club d'halterofília que em va incitar a provar-ho perquè fins al moment jo ho desconeixia completament.

El meu cos no ha canviat molt des que practico Crossfit, ja que com té dit avanç jo venia de la pràctica de l'halterofília i estic molt acostumada a moure grans càrregues de pes. Tot i que sí que he guanyat una mica més de definició física perquè en el Crossfit es mouen grans càrregues però també es combina amb la velocitat.

**Pregunta 3:**

Resposta: Em dedico pràcticament al Crossfit perquè dispenso d'un box propi. És per això que entreno 6 dies la setmana i quasi tots els dies doblo la meua sessió d'entrenament. Actualment competeixo en alt rendiment en aquest esport i participo professionalment en moltes de les competicions tant nacionals com internacionals. L'entrenament diari és la meua vida.

**Pregunta 4:**

Resposta: El meu objectiu principal és poder viure d'aquest esport, i és per això que entreno durament buscant la meua millor versió. En aquest esport cada dia es pot millorar alguna cosa i és per això que és important entrenar cada dia.

**Pregunta 5:**

Resposta: He practicat en diverses competicions tant en individual com en equip. Ara mateix m'estic centrant més de forma individual, ja que el meu objectiu és entrar en els Reebok Crossfit Games d'aquest 2019. De totes maneres estic dins d'un equip on tots som grans atletes i ens preparem per ha competicions de prestigi.

**Pregunta 6:**

Resposta: Sempre he entrenat amb homes i per a mi és completament natural i forma part del meu dia a dia. El meu box les classes són mixtes i moltes vegades el nombre de dones supera el d'homes així que és una cosa molt natural per mi.

**Pregunta 7:**

Resposta: Crec que és genial i hauria de ser completament normal, per això m'encanta aquest esport perquè no es diferencia l'entrenament sinó que només la carrega. He estat a moltes competicions a on els equips són mixtes i la competició ha estat un èxit. A les competicions les tasques es reparteixen i en molts equips les noies són capaces de realitzar un exercici més eficientment que no un home.

**Pregunta 8:**

Resposta: Fins fa 5 anys la meua dieta era d'una forma autodidàctic. En el moment que vaig començar a practicar Crossfit d'una forma professional vaig passar la meua dieta en les mans d'una nutricionista esportiva que em controla cada 15 dies els meus hàbits de vida, tot i els caps de setmana faig el que vull jejeje. Vaig passar la meua dieta a una professional perquè considero que en qualsevol esport si és portat cap a l'alt rendiment un dels principals pilars per tenir èxit és portar una bona alimentació.

**Pregunta 9:**

Resposta: La veritat que prenc molts suplementes com són BCAA, Creatina, Betalanina i també proteïna, aquesta de forma diària. Prenc aquests suplementes perquè la meua nutricionista m'ho ha recomanat i confio cegament en les seves decisions perquè fa molts anys que em porta i estic molt contenta amb els resultats.

**Pregunta 10:**

Resposta: Crec que és la gràcia del Crossfit, ja que no tot és entrenament, sinó que també és comparteixen emocions amb persones que coincidim dia a dia dins d'un mateix espai i fent una mateixa activitat. Nosaltres els "Crossfitters" fem família dins d'un box i compartim moltes coses com sortides i activitats fora del box. Per això que més que un esport físic és un esport familiar, per tant Crossfit és comunitat.

**Entrevista 4****L****Pregunta 1 :**

Resposta: Vaig practicar Taekwondo des dels 9 anys fins als 22 i va ser un esport on em vaig implicar molt i vaig competir, o sigui vaig dedicar-me plenament, moltes hores, molta disciplina. Més tard al INEFC vaig tocar tots els esports una miqueta i em vaig especialitzar amb la gimnàstica artística i l'acrobàcia, aquests esports els combinava amb la meua etapa final amb el Taekwondo. Un cop vaig acabar a INEFC em vaig dedicar professionalment al fitness i llavors ho combinava amb l'entrenament funcional.

**Pregunta 2:**

Resposta: Fa 6 anys que practico Crossfit des del 2012 quan em vaig apuntar amb una amiga que ja ho havia provat.

Els canvis en el meu cos trobo que he guanyat musculatura en el tronc superior, però pel meu tipus d'implicació i la dieta, les hores d'entrenament i tot això estic mantenint la forma que he tingut sempre. Ja amb el taekwondo ja tenia unes cames grans, però ara amb el Crossfit sí que he crescut una mica a la zona del tòrax, braç, ombro, tríceps però res exagerat.

**Pregunta 3:**

Resposta: En aquest moment no entreno gaire sovint amb gaire freqüència uns tres cops a la setmana, però l'ideal per les hores que jo em passo al box hauria d'entrenar un cop al dia com a mínim, 6 dies a la setmana com a poc. És per això que estic a un 50%.

**Pregunta 4:**

Resposta: Porto experimentant la competició en el Crossfit des dels inicis i l'any passat va ser el meu pont més fort a nivell de competicions, vaig competir sobretot en equips. Individualment he fet alguna cosa però sense importància, és per això que el que més m'agrada és en equips, el que més em motiva, el que més em gratifica, i per tant la recompensa és més gran per mi.

**Pregunta 5:**

Resposta: El meu objectiu en un primer moment quan em vaig apuntar a Crossfit era tornar a trobar la motivació per tornar a fer esport, i sentir-me bé, ser més forta, aguantar i passar el dia amb energia. Quan has estat esportista i deixes de ser-ho et vas apagant dia a dia. Quan vaig estar més a la dinàmica d'un box el meu objectiu va ser competir i fer les coses més tècnicament i perfectes que pogués. Però ara mateix el meu objectiu no és competir perquè tinc 32 anys i el que busco és passar-mo bé i gaudir, tot i que la competició és una mica innata amb mi però ara d'una altra manera.

**Pregunta 6:**

Resposta: És una pregunta delicada, entrenar amb homes és molt divertit, ja que aquest esport té aquest grau d'inclusió que homes i dones poden entrenar a l'hora i bé. El problema és quan li demanes consell a un home, és a dir com faig una cosa o com faig un altre o com arribo a aquestes progressions, o com faig aquest element.



La visió d'un home és diferent i ho dic per experiència pròpia, ells t'aconsellaran des de la visió d'un home, les adaptacions d'un home, la força d'un home i aquí és una mica difícil si et deixes guiar com treballen ells, per com arriben a la resolució d'objectius o de problemes és completament diferent de la metodologia que ha de seguir una dona per tal d'aconseguir els seus objectius. Tot i això és genial entrenar amb ells perquè ells et donen una empenta sempre i t'obliguen a millorar.

**Pregunta 7:**

Resposta: Les competicions mixtes per equips trobo que estan molt bé, si la competició està organitzada i els organitzadors pensen que no s'exclou la dona de la competició. La dona ha de participar mínim en una part de la competició, ja que si no els homes ocupen tot el paper de la competició. Els organitzadors ha de tenir clar el paper de la dona per evitar que ella vagi a passar el cap de setmana.

**Pregunta 8:**

Resposta: Realment en 6 anys jo no considero que hagi canviat la meva alimentació perquè m'agrada menjar de tot. El que més m'agrada és la cuina mediterrània i de tot una mica, però és cert que quan estàs entrenant fort ets conscient que li has de donar al cos una mica més de benzina per tal d'aguantar els entrenaments, i aquí es produeixen una mica de des ajustaments.

Entreno molt, menjo més i això pot produir si no menges de qualitat un augment de pes. Jo no he canviat la meva alimentació, tot i que en períodes d'entrenament més dur he de ser constant i conscient de quin volum de proteïnes, quin volum d'hidrats menjo i que sigui congruent amb l'entrenament que faig.

**Pregunta 9:**

Resposta: En quant la suplementació en aquest món t'orienten a prendre el típic batut de proteïnes post entrenament per recuperar a nivell muscular, alguna vegada l'he provat però no són constant amb aquestes coses. Per tant no prenc res, intento alimentar-me bé, equilibradament, i si algun dia noto una mica inflamada l'articulació o a nivell cel·lular prenc Omega 3 que és el únic que sóc una mica més fidel. Tot i que durant l'esforç noto que baixo el rendiment em prenc una beguda energètica amb sucre i aminoàcids per recuperar, però res més.

**Pregunta 10:**

Resposta: Crossfit i comunitat és una realitat, hi ha molta gent que pensa que això és una secta perquè vestim igual, pensem igual, tots parlem del mateix. Realment és un tipus d'esport que il·lusiona a la gent i crea un ambient que pel tipus de l'entrenament i la metodologia convida a la gent a animar-se, motivar-se i això jo crec que fa feliç a tothom al més entrenat i almenys entrenat. Crec que tenim una molt bona relació amb la resta de centres tant de la zona com del món. Crec que fa il·lusió saber que practiques el mateix esport i que és un sentiment compartit. Comunitat, sí encara que a vegades existeixin diferències.

**Entrevista 5****SI****Pregunta 1:**

Resposta: Vaig estar practicant Futbol sala a l'institut. Vaig practicar-ho durant dos anys, tot i que a l'institut fèiem multi esports.

**Pregunta 2:**

Resposta: Practico Crossfit des de fa 2 anys quan vaig descobrir que havia obert un box al costat de casa. He anat augmentat la quantitat de dies, a mesura que he augmentat la quantitat de dies he vist més canvi físic. Quan vaig descobrir el Crossfit no tenia tanta massa muscular. A la zona del troc superior trobo que m'ha canviat molt. El fet de practicar tant esport et notes més actiu, potser avanç anant a la universitat es feia molt més pesat i practicant esport tens una altra activitat diària. Per exemple jo a la universitat tinc un camí molt llarg i de pujada que avanç sem feia interminable, ara ja no tant.

**Pregunta 3:**

Resposta: Ara mateix practico Crossfit 5 o 6 vegades a la setmana, tot i que si hi ha alguna competició el cap de setmana puc arribar a practicar-ho 7. En els meus inicis en el Crossfit jo vaig començar a practicar-ho 1 dia a la setmana, després a 2, 3 depèn de la setmana, però després 4 o 5. Ara des de fa 3 mesos ho practico 5, 6 dies a la setmana.

**Pregunta 4:**

Resposta: El meu objectiu és millorar dia a dia, el Crossfit t'ofereix moltes coses a millorar i crec que encara que tardis sempre millores en algun aspecte.

**Pregunta 5:**

Resposta: He participat en totes dues competicions, tot i que sempre m'ha agradat més competir per equips. Crossfit et dóna molta complicitat i practicar-ho en parella o amb 3 nois més et dóna que no et sentis apartat dels teus contrincants.

**Pregunta 6:**

Resposta: Jo crec que per una part crec que costa comparar té perquè ells tenen uns altres objectius, això el que fa és obligar a ser millor. Per tant crec que entrenar amb homes és positiu, ja que jo si entreno amb noies, no m'esforçaria tant.

**Pregunta 7:**

Resposta: El que té dit avanç, jo la majoria de competicions les he fet mixtes i crec que és molt beneficiós per l'equip perquè crec que et dóna auto exigència i fa que t'esforcis una mica més.

**Pregunta 8:**

Resposta: Sí que l'he canviada, no ha estat tot cop tot i que ara sí que controlo més la quantitat i els volums del menjar. Al principi vaig anar una nutricionista perquè em calcules quan podia menjar respecte volum, ara mateix ho faig jo mateixa i només he augmentat una mica la quantitat perquè entreno més dies. Crec que una bona alimentació és ideal perquè et trobes amb molta energia quan entrenes fort.

**Pregunta 9:**

Resposta: Prenc Proteïnes perquè em costa molt menjar després de l'entrenament i era una forma d'ingerir aliment.

**Pregunta 10:**

Resposta: Crec que és la paraula clau per definir que és Crossfit tant els entrenaments com a les competicions és el que es genera. Crec que és el punt determinant el perquè la gent s'enganxa al Crossfit i continua entrenat amb la mateixa il·lusió tots els dies. Crec que una de les coses que proposa el Crossfit de poder quedar fora i tenir una relació fora i el més bonic per mi és el marge d'edat, ja que hi ha gent que comença que té 16 a 20 anys i gent que porta més temps que tenen una relació genial tot i tenir diferents edats.

## **Entrevista 6**

**CH**

### **Pregunta 1:**

Resposta: Des de petita he realitzat molts esports com atletisme, voleibol, natació, judo i una mica de fitness. Ara actualment practico Crossfit i és el que més temps hi he dedicat.

### **Pregunta 2:**

Resposta: Fa 2 anys que practico Crossfit quan em vaig apuntar amb el meu exmarit, més centrada ment 1. El que he notat és que he experimentat un canvi molt gran. He perdut molt de pes i he guanyat molta massa muscular. He musculat moltíssim. Crec que he canviat en general però específicament la zona de l'esquena.

### **Pregunta 3:**

Resposta: Ho practico unes 6 o 7 vegades a la setmana més o menys. Vaig començar amb 2 dies, més tard vaig passar a 3 dies i ara en l'actualitat doncs quasi tots els dies. Va ser fa 1 any que ho vaig començar a practicar més intensament.

### **Pregunta 4:**

Resposta: Ho practico per trobar me bé i sentir me bé amb mi mateixa, és una forma de desconnectar venir a entrenar. No busco competir a nivell professional, però sí en competicions més amateurs. Jo sempre he tingut molta força, però ara d'ençà que practico Crossfit encara noto que en tinc més i això m'ajuda en la meva vida diària.

### **Pregunta 5:**

Resposta: Només he fet una competició i aquesta ha estat per equips, aquesta es va celebrar l'estiu passat. Un cop en recuperi tornaré a les competicions perquè em va encantar l'experiència.

### **Pregunta 6:**

Resposta: M'agrada molt entrenar amb homes, m'ho passo millor. Trobo que entrenar amb homes tot l'entrenament és un repte. Com a ells tenen més força trobo que t'esforces més. Crec que entrenar amb noies si ets de moure molt de pes et pots acabar avorrint, en canvi si ho fas amb nois doncs t'esforçaràs més. No m'agrada entrenar amb noies perquè m'avorreixo i prefereixo entrenar sola. Prefereixo entrenar amb nois mil vegades. Em sento més identificada en l'entrenament d'un noi.

**Pregunta 7:**

Resposta: Crec que les competicions mixtes estan bé, tot i que considero que en una competició mixta l'equip tindria que tenir el mateix número de nois que de noies.

**Pregunta 8:**

Resposta: Tot va sorgir des que jo em vaig separar. Jo quan em vaig separar vaig començar a prendre el Crossfit d'una forma seriosa, vaig començar a entrenar cada dia, vaig començar amb el nutricionista perquè jo volia perdre pes, era el meu objectiu i estar jo bé i trobar-me bé i veurem bé. Vaig començar a anar al nutricionista perquè volia que m'ensenyés a menjar bé. Tot ha estat un canvi d'hàbits total, per mi no és una dieta sinó que és la meua vida.

**Pregunta 9:**

Resposta: Prenia BCAA anteriorment però el nutricionista m'ho va treure. Ara actualment prenc batuts de proteïnes però només quan entreno.

**Pregunta 10:**

Resposta: És el que és Crossfit és comunitat. Jo crec que Crossfit és la comunitat, és la gent, és el bon ambient. La competició és molt sana, no hi ha males paraules, tothom s'anima, tothom escridassa a l'últim per animar-lo i donar-li forces. El Crossfit no és només entrenar sinó que és com una secta.

**Entrevista 7**

**B**

**Pregunta 1:**

Resposta: Des de ven petita vaig practicar molts esports, ja que a la meua família sempre han estat molts esportistes. Jo he practicat tenis, futbol i els últims esports que vaig practicar avanç del Crossfit va ser el Rugby, que vaig estar jugant durant 4 anys.

**Pregunta 2:**

Resposta: Porto practicant Crossfit des de fa 4 anys quan un amic m'explicava com era el Crossfit. Intensament practico Crossfit des de fa 3 anys. Els canvis que he trobat no són molt grans al meu cos com que jo mai he estat molt femenina. Tot i que a nivell de definició i tonificació del tronc superior sí que he notat uns petits canvis.

En la meua vida diària he notat que físicament acabo agotada al final de la setmana, tot i així m'encanta aquesta sensació. Tot i sentir-me tan cansada he millorat la meua resistència i això ho noto a la meua feina.

**Pregunta 3:**

Resposta: Vaig començar de forma molt prudent, només anava 1 cop a la setmana. Ràpidament aquest esport em va enganxar i vaig començar a anar de 3 a 4 cops a la setmana. Ara mateix i des de fa 3 anys ho practico mínim 6 cops a la setmana, inclús hi ha setmanes que 7 dies.

**Pregunta 4:**

Resposta: El meu objectiu bàsic és sentir-me bé amb mi mateixa, tot i això el que busco és millorar dia a dia perquè aquest esport t'ho permet.

**Pregunta 5:**

Resposta: He practicat els dos tipus de competició, en especial per equips. M'encanta competir i si és per equips doncs encara millor. Actualment estic dintre d'un equip de competició amb 3 nois més i ells són com si fossin la meua família.

**Pregunta 6:**

Resposta: Com t'he comentat avanç el meu equip està format per homes, i és per això que m'encanta entrenar amb homes. Crec que entrenar amb homes és molt positiu perquè et fa esforçar té una mica més, ells són els que m'animen i a mi això m'encanta.

**Pregunta 7:**

Resposta: M'encanten les competicions mixtes, ja que fa que la noia sigui una més de l'equip sense importar de quin sexe sigui. En una competició tot l'equip tenim un mateix objectiu, i és per això que ens repartim les qualitats. Cadascú fa el que millor sap fer.

**Pregunta 8:**

Resposta: Des que vaig començar el Crossfit em porta un nutricionista. Aquest cada mes em fa un seguiment i em corregeix la dieta si és que s'ha de modificar. Jo no és que menges malament però poder no feia bé les quantitats que necessitava. Ara amb l'ajuda del nutricionista menjo les quantitats correctes i l'aliment que em toca per l'entrenament que realitzo.

**Pregunta 9:**

Resposta: Sí que prenc suplementació, en el meu cas prenc Creatina, Batuts de Proteïnes, i ara les últimes setmanes he començat a prendre Beta Alanina.

Tota aquesta suplementació me la prescrita el meu nutricionista, la Beta Alanina no. Aquesta l'estic prenent a base de prova perquè una companya del box me l'ha recomanat.

**Pregunta 10:**

Resposta: Crec que Crossfit és una família i per tant una comunitat. El bon ambient que es respira en un box és increïble, clar que existeix la competició però aquesta és molt sana. Tothom s'anima i sempre és respecte al rival. Jo juntament amb els meus companys d'entrenament no només ens veiem durant l'entrenament, sinó que també programem sortides o activitats per fer junts. Crossfit és una gran família.

**Entrevista 8**

**JA**

**Pregunta 1:**

Resposta: He practicat esport des de petita, el meu primer esport va ser la Gimnàstica artística i més tard vaig ser jugadora de Rugbi durant 5 anys. El Crossfit el vaig descobrir quan tenia 17 anys.

**Pregunta 2:**

Resposta: Porto practicant Crossfit des de fa 5 anys quan la meva mare em va regalar una inscripció en un box de 6 setmanes de classes. Els canvis físics que he notat han estat brutals, he definit molt més el meu cos. Abans no tenia abdominals. He guanyat molta massa muscular sobretot en el troc superior i els quàdriceps.

**Pregunta 3:**

Resposta: Entreno moltes hores perquè el meu objectiu és entrar als Regionals. Cada dia entreno 2 cops al dia, unes 2 hores pel matí i 2 hores més a la tarda. Vaig començar entrenant 3 cops a la setmana, però ràpidament i degudes a les meves qualitats vaig augmentar els dies fins als dies d'avui.

**Pregunta 4:**

Resposta: Com he dit avanç és classificar-me pels Regionals, si ho faig aquest seria el meu segon any consecutiu. Aquest objectiu no ha estat sempre el prioritari, al principi entrenava per sentir-me bé i veure com progressava dia a dia era molt engrescador.

**Pregunta 5:**

Resposta: He participat en moltes competicions, tan individuals com per equips. Quan vaig començar només ho feia per equips, però ara el meu objectiu és un altre i per tant ho faig de manera individual. M'encanten les competicions en equip, però ara no és el moment. Quan em retiri de l'alt rendiment segurament tornaré a les competicions per equips.

**Pregunta 6:**

Resposta: Per mi és molt normal, quan em vaig apuntar al box érem molt poques noies, cosa que ara això s'ha revertit i ara hi ha dies que som més noies que homes. Crec que és molt positiu entrenar amb persones del sexe contrari, ja que en el meu cas intento semblar-me amb ells, i per tant m'esforço més, em motiven molt.

**Pregunta 7:**

Resposta: Com he comentat avanç jo vaig començar competint així, per això ho trobo molt normal i m'agraden. El Crossfit és molt inclusiu i és un fet completament normal que els entrenaments siguin mixtes.

**Pregunta 8:**

Resposta: La meva dieta sempre ha estat molt estricta, però ara des que el meu objectiu és l'alt rendiment encara ho és més. Tinc una nutricionista pròpia que em regula la dieta segons les exigències de la competició que tinc. Crec que fer un bon entrenament sense una bona alimentació no serveix de res.

**Pregunta 9:**

Resposta: Prenc molta suplementació especialment en èpoques competitives. Ara mateix estic prenent proteïnes isolades, creatina, BCAA, beta Alanina i alguns cops prenc algun comprimit de cartílag de tauró. Tota aquesta suplementació és supervisada pel meu coach i la meva nutricionista.

**Pregunta 10:**

Resposta: Parlar de Crossfit i no parlar dels teus amics d'entrenament és difícil, crec que Crossfit descriu molt bé el que és comunitat. Tant els entrenaments com a les competicions és respira un ambient genial, tots ens animem entre tots encara que siguem rivals. El Crossfit és una gran família.



## **Entrevista 9**

**E**

### **Pregunta 1:**

Resposta: Des de petita vaig començar a practicar molts esports d'equip com el Futbol o el Basquet, tot i que l'esport que més temps vaig practicar va ser el Judo.

### **Pregunta 2:**

Resposta: Vaig començar a practicar Crossfit fa 5 anys quan ens vam apuntar amb una amiga. Ara mateixa sóc la propietària d'un box i és el meu propi negoci. Els canvis que he notat al meu cos han estat gegants, m'he aprimat, però he guanyat molta massa muscular en especial al tronc superior i les cames, cul i quàdriceps.

### **Pregunta 3:**

Resposta: Quan vaig començar practicant-ho 2 cops a la setmana, ara mateix ho practico cada dia, tot i que les sessions no són tan intenses.

### **Pregunta 4:**

Resposta: El meu objectiu és sentir-me forta, sentir-me bé i millorar dia a dia. M'encanta el Crossfit perquè m'ajuda a desconnectar del meu dia a dia.

### **Pregunta 5:**

Resposta: He practicat totes dues, però principalment en equip. M'encanta competir i donar-ho tot, els meus companys d'equip són com la meva família, em fan sentir molt bé i els trobo molt a faltar quan pesem molt de temps sense competir junts. En competicions individuals no solc participar perquè em sento cohibida. Tot i això des de fa 3 anys m'apunto als classificatoris de l'Open que és una competició individual que se celebra a cada box.

### **Pregunta 6:**

Resposta: Doncs a les primeres sessions em trobava estranya fent els mateixos entrenaments que ells, però bueno aquesta sensació sem va passar ràpidament i ara els trobaria a faltar si no entrenes entre ells.

### **Pregunta 7:**

Resposta: Doncs com t'he dit avanç m'encanta entrenar en equip, per tant que sigui mixta o trobo molt natural. Realment en el Crossfit aquesta problemàtica que existeix en uns altres esports no existeix, és completament natural. Crec que una de les virtuts del Crossfit és que és molt inclusiu, sigui entre sexes o d'edats.

**Pregunta 8:**

Resposta: Doncs una mica sí, sempre he tingut cura del que menjava sóc una persona que li agrada molt tot el dolç i és per això que m'he de cuidar. El box on entreno disposa d'un servei de nutricionista i jo l'utilitzo. M'agrada que em pactin la dieta i em diguin que és el que necessito segons les meves necessitats. Les dietes en si no m'agraden, però aquesta nutricionista fa unes dietes molt variades.

**Pregunta 9:**

Resposta: Doncs sí que en prenc, la meua nutricionista em complementa la dieta amb batuts de proteïna post entrenament. Pel matí prenc Creatina perquè m'ajuda a tenir una mica més de força. Aquesta me la va recomanar una amiga que també en prenia i la veritat que els resultats funcionen.

**Pregunta 10:**

Resposta: Crec que és la millor definició del que és el Crossfit. Aquest esport és una lluita constant però també és un punt de trobada amb amics que comparteixen la mateixa afició.

**Entrevista 10**

**AL**

**Pregunta 1:**

Resposta: He practicat gimnàstica artística dels 5 als 13 anys, també a la mateixa edat feia natació. Dels 11 als 17 feia natació de caràcter professional fent una mitjana d'entrenament de 3 hores al dia. Després vaig estar ballant de caràcter professional on entrenava 6 hores diàries.

**Pregunta 2:**

Resposta: Porto fent Crossfit 2 anys i mig. En el meu cos he notat encara que jo vinc de la natació i sempre he tingut molta esquena. Tot i això he notat un canvi molt important en les cames, però a nivell general he augmentat muscularment tot i que ara sóc més àgil. He baixat el percentatge de greix. Sóc més gran però no tan pesada. És un canvi bastant gran, poder un no és dóna compte però la gent que està al teu costat, sí.

**Pregunta 3:**

Resposta: Al començament ho feia com un hobby anava 2 dies a la setmana, però al poc temps em vaig enganxar molt més i vaig augmentar la quota agafant 3 sessions a la setmana. Actualment fa uns 5 mesos he augmentat la càrrega i faig uns 5 cops a la setmana. Depèn de les setmanes però intento entrenar 2 h a la setmana mínim.

**Pregunta 4:**

Resposta: El meu objectiu és superació personal. El fet que hagi passat tants anys competint, ara mateix no em ve de gust tornar-ho a fer. El meu objectiu és superàrem a mi mateixa. Et vas posant reptes, vas veient que els vas aconseguint. Potser fa uns mesos aixecaves uns quilos i ara ja ho has superat, o no erets capaç de pujar en una barra, i ara sí. El meu objectiu és poder completar tots els exercicis de Crossfit, ara actualment hi han alguns que els he d'adaptar. Quan els tingui tots, poder intentaré guanyar una mica més d'agilitat o càrdio, pujar més pes.

**Pregunta 5:**

Resposta: He participat en un parell de competicions, totes per equip. Individual no m'agraden, així que continuaré competint per equips. Fins al moment competia a nivell adaptat, però ara intentaré pujar el nivell i competiré en "RX" i mirarem que tal l'experiència.

**Pregunta 6:**

Resposta: Tinc sort d'entrenar amb els homes que entreno, m'agrada perquè a les hores que entreno predominen més els nois, tot i que ara hi ha més volum de noies. El fet d'entrenar en un principi amb homes em vaig tenir que acostumar, tot i que mai m'ha suposat cap tipus de problema, tot el contrari em motiva bastant. Quan veus que hi ha coses que pots estar al mateix nivell que ells, o més o menys apropar-te dona un punt extra de motivació.

**Pregunta 7:**

Resposta: Penso que les competicions mixtes són una realitat, els homes tiren molt més i penso que no està mal muntat, tot i que penso que depèn de la competició i dels components de l'equip pot ser que deixin la noia de banda. Això produeix que en moltes proves la noia no participi. Per això l'organització de la competició ha d'exigir uns mínims perquè la noia els tingui que realitzar.

Crec que els organitzadors de les competicions tindrien que estar formades per alguna noia, així evitarien que la noia no participes. M'agradaria veure una competició exclusiva de noies.

**Pregunta 8:**

Resposta: He canviat molt la meva alimentació, ja que com el Crossfit genera un desenvolupament tan gran, si no cuides l'alimentació no aprofitaràs els beneficis del Crossfit. Has de vigilar també el no aprimar-te amb excés, perquè deixaries de moure kilos, t'has de mantenir de forma equilibrada.

**Pregunta 9:**

Resposta: Ara mateix no prenc cap suplement però avanç prenia batuts de proteïnes degut al nivell de vida que portava, ja que no tenia temps per menjar i m'era molt fàcil un batut de proteïnes per suplir aquell menjar que no podia. Ara mateix vaig més tranquil·la i puc permetrem un àpat en comptes del batut, tot i que si no em dóna temps torno a recorre al batut. També vaig estar un temps amb Creatina. Ara no ho faig perquè me la prenia juntament amb el batut i com no en prenc doncs tampoc consumeixo Creatina. Reconec que hauria de tornar a prendre perquè m'ajudava a no estar tan cansada.

**Pregunta 10:**

Resposta: Una de les coses que fa que t'enganxis al Crossfit és la comunitat. Amb el Crossfit comparteixes moltes hores, comparteixes moltes coses. La gent no entrena sola i es genera aquesta comunitat, aquesta comunitat genera un compromís per anar a entrenar. Un compromís en l'àmbit d'amistat o que has quedat. Per la meva forma de ser m'agrada aquesta relació i que es generi una comunitat que al final és una família.

