

# Nens i gent gran



## Això és ciència

L'activitat física a l'aire lliure augmenta els nivells de la serotonina en les persones. Aquesta hormona en regula una altra que es diu melatonina, que intervé en els processos d'endarreriment de l'envelliment.

Disposar d'una bona estimulació hormonal afavoreix el sentit de l'humor i del plaer personal. A més, ens protegeix del pas del temps i fa que el nostre cos es mantingui més jove i en plenitud.



## L'esport remou les emocions dels nens i els avis



**Si us hi fixeu els nens riuen molt més quan juguen a l'aire lliure que quan ho fan a casa davant les pantalles de les consoles. És un clar símptoma que fer esport els reporta sensacions molt positives i beneficioses**

## SPORT

**Editor:** Josep M. Casanovas  
**Director:** Joan Vehils  
**Directors adjunts:**  
 Joan Maria Batlle i Lluís Mascaró  
**Subdirectors:**  
 José Luis Carazo, Albert Masnou  
**Redacció:** Àngels Fàbregues (afabregues@diariosport.com), Ramon Palomar (rpalomar@diariosport.com)  
**Maquetació:** Fabián Cabrera  
**EDICIONES DEPORTIVAS CATALANAS**  
**Director gerent:** Antoni Pujol  
**Director Producció i Sistemes:**  
 Kiko Olivier  
**ADREÇA:** Consell de Cent, 425-427  
 08009 Barcelona  
 Tel.: 93-2279400  
 Fax Redacció: 93-2279410  
 Fax Administració: 93-2279405  
 Fax Publicitat: 93-2279435



Generalitat de Catalunya  
**Departament de la Presidència**

## Més informació

**ORGANITZA**

EMPRESA DE SERVEIS ESPORTIUS I EDUCATIUS.  
**WEB:** www.organitza.net  
**E-MAIL:** gerencia@organitza.net  
**ATENCIÓ AL CLIENT:** 663850880



Joan Carles Folia  
 DIRECTOR GERENT D'ORGANITZA, SL  
 LICENCIAT EN CAFFÈ, MESTRE I 'COACH' ESPORTIU I EDUCATIU D'ÚTIL



## Una vida sedentària ens aboca a un món de sensacions dolentes. Moure'ns ens farà pujar al cim del positivisme

**E**l segle XXI és segurament el període més tecnològic, mecanitzat i automàtic de la història de la humanitat, però també és el segle del convenciment de molts de nosaltres que allò que fa tirar endavant (o endarrere) la nostra vida és la capacitat que tenim de controlar les emocions. No cal que feu aquesta cara, exactament he dit les emocions: avorriment, alegria, humiliació, alleujament, impaciència, amor, impotència, angoixa, indiferència, ansietat, indignació, enyorança, inquietud, apatia, insatisfacció, afeció, inseguretat, harmonia, interès, empena, intriga, fàstic, ira, sorpresa, irritació, calma, luxúria, afecte, malenconia, gelosia, mesquinesa, còlera, por, compassió, nostàlgia, confiança, obnubilació, confusió, obstinació, angoixa, odi, culpa, omnipotència, curiositat, optimisme, decepció, paciència, depressió, pànic, desamparament, passió, desamor, pena, desànim, mandra, desassossec, pessimisme, desconcert, plaer, desconfiança, plenitud, desconsol, prepotència, desig, ràbia, desesperació, rebel·lió, desgana, recel, desídia, rebuig, desolació, menyspreu, rancor, dolor, repudi, dol, ressentiment, equanimitat, resignació, enuig, satisfacció, entusiasme, seguretat, enveja, serenitat, empatia, solidaritat, espant, esperança, temor, estupor, tempança, eufòria, tendresa, excitació, terror, èxtasi, timidesa, tranquil·litat, frustració, tristesa, valentia, vergonya..., i segurament me n'oblido unes quantes.

Us proposo una pràctica. En el cas dels avis, durant 10 dies aneu a caminar per la natura (o pels carrers dels vostre poble o ciutat)

i després feu-vos una llista de quines són les emocions que noteu. En el cas dels nens i les nenes, us proposo (als pares) que substituïu les hores que els vostres fills passen davant de les pantalles per jocs a l'aire lliure i que els demaneu (vosaltres també ho veureu) com se senten després d'uns dies de viure aquesta experiència. Us puc ben assegurar que en els dos casos les emocions que floriran del vostre interior se situaran en el riu de l'aigua neta i cristal·lina, emocions de benestar interior que es traslladarà a les actituds del dia a dia.

Aquesta és la màgia de l'esport, bé, de fet és la realitat de les hormones que s'estimulen i provoquen un torrent de missatges que van i vénen per tots els òrgans del nostre cos. És una estimulació que promou el sentit positiu de les coses, allunya l'envelliment de la nostra màquina i ens dota d'un sistema immunològic força potent. L'esport remou les emocions i curiosament remou més les emocions positives que no pas les negatives. Moure's comporta que la nostra vida cel·lular interior també enriqueixi la nostra vida interior emocional, que siguem més alegres, plens d'amor, més harmònics, amb interès, empàtics, sorprenents, calmats, afectius, amb confiança, curiosos, optimistes, pacients, apassionats, gaudint del plaer, satisfets, amb entusiasme, segurs de nosaltres, serens, valents i sense vergonya; i menys avorrits, impacients, angoixats, indiferents, ansiosos, indignats, apàtics, insatisfets, insegurs, irritables, porucs, depressius, amb desassossec, pessimistes, desconcertats, enutjats, espantats, tristos i tancats. ¡¡¡Ei!!! Feu exercici a l'aire lliure i a la llum del dia que això, nens i gent gran, us omplirà de vida. ■