

Ottobre 2015

Tesina
Master Base in Psicologia dello Sport

Un progetto realizzato nell'ambito della Psicologia dello Sport.

Lo Psicologo in Palestra: Un'esperienza vissuta attraverso il Progetto InForma.

Elisa Maggi

Per l'elaborato finale di questo Master Base in Psicologia dello Sport ho deciso di riportare un esempio concreto di un progetto orientato al benessere psicofisico cui ho collaborato in qualità di psicologa, all'interno di un centro sportivo sito nella provincia di Como, in cui svolgo l'attività di psicologa libero professionista da circa un anno.

All'interno di questo progetto ho collaborato con diverse figure professionali che lavorano nel centro sportivo: una nutrizionista e una personal trainer. Il progetto è stato attuato nella prima metà del 2015. Nei mesi considerati stavo acquisendo le prime nozioni di questo Master e di quello Avanzato, quindi ho cercato di applicare al meglio ciò che stavo imparando.

Descrizione del Progetto “In-forma” (I edizione 2015)

Il progetto In-Forma nasce dalla volontà di proporre ai clienti della struttura sportiva una novità mai realizzata prima in quel contesto: la possibilità di intraprendere un percorso orientato al benessere psicofisico che comprenda non solo l'attenzione alla sfera dello sport e dell'esercizio fisico (come è stato fino ad allora), ma anche l'attenzione alle abitudini alimentari e al benessere psicologico.

Il progetto ha coinvolto dieci partecipanti (dieci donne tra i quaranta e i sessanta anni) e tre professioniste, si è svolto nell'arco di quattro mesi con un incontro ogni dieci giorni circa per un totale di sette incontri, ha avuto inizio con una serata di presentazione gratuita e aperta al pubblico che frequenta la struttura sportiva, in cui sono state fornite le informazioni di base sugli obiettivi e le caratteristiche di lavoro. Dopo la decisione di iscriversi ogni partecipante pagava la quota alla struttura comprensiva dell'onorario delle professioniste e dell'affitto della sala; il luogo di presentazione e di svolgimento degli incontri è stato la sala fitness del centro sportivo (ampia e discreta, permette un lavoro tranquillo lontano dalla maggior concentrazione di clienti del centro), la durata di ciascun incontro circa un'ora e mezza (orario serale), nella

presentazione e nell'incontro di chiusura era prevista la presenza di tutte e tre le figure professionali, mentre negli incontri intermedi le professioniste si sono alternate.

Il principale obiettivo di lavoro viene subito esplicitato ed è quello che i partecipanti saranno accompagnati e guidati dalle tre figure professionali in un percorso che permetterà loro di osservare e modificare una modalità di prendersi cura di sé che non sentono come adeguata: sia per quanto riguarda quello sia svolgono come attività sportiva ed esercizio fisico (nel centro sportivo e in generale nella loro vita quotidiana), sia per le loro abitudini alimentari e l'eventuale scelta di intraprendere/modificare un regime alimentare, sia per comprendere quali sensazioni ed emozioni li accompagnano nel rapportarsi alle scelte in direzione del proprio benessere. Il lavoro dei professionisti si attuerà attraverso l'insegnamento di uno stile di vita sano di cui fanno parte l'esercizio fisico, una corretta alimentazione, la giusta motivazione per raggiungere gli obiettivi e la consapevolezza delle proprie emozioni.

I ruoli dei professionisti vengono subito esplicitati e chiariti nell'incontro di presentazione, insieme agli ambiti che ognuno toccherà nel corso degli incontri:

- La Personal Trainer avrà il compito di consigliare l'attività fisica adatta per ottenere i risultati desiderati: in un primo incontro di gruppo in cui fornirà nozioni di base sul movimento e sull'attività sportiva e i relativi collegamenti con la salute; successivamente accoglierà le richieste e i bisogni di ogni partecipante e fornirà una risposta individualizzata creando per ognuno il piano di esercizio fisico più adatto, dando la disponibilità a ciascuno di uno spazio di consulenza fuori dall'orario degli incontri di gruppo per decidere che tipo di attività sportiva svolgere.
- La Nutrizionista fornirà informazioni su corrette abitudini alimentari e aiuterà a pianificare un regime alimentare settimanale individualizzato per ogni partecipante; il piano dietetico sarà elaborato singolarmente dopo una valutazione rispetto al metabolismo basale tramite calorimetria indiretta e inviato via mail alle partecipanti entro la prima settimana dall'inizio del progetto; gli incontri di gruppo riguarderanno gli stili alimentari, gli alimenti da prediligere e le ricadute delle scelte alimentari sulla salute.
- La Psicologa seguirà il gruppo per aiutare i partecipanti ad affrontare le eventuali difficoltà motivazionali ed emozionali che possono insorgere durante il percorso, ponendo attenzione sia al rapporto con le proprie motivazioni all'intraprendere un percorso che mira al benessere psicofisico, sia alla gestione delle emozioni che sorgono in relazione al rapporto con il cibo. Una parte importante di lavoro sarà svolto in parallelo con gli interventi della nutrizionista e della personal trainer per capire come in ognuno dei partecipanti si muove l'aspetto motivazionale all'esercizio fisico, chi continua, chi interrompe e il motivo. La psicologa oltre gli incontri di gruppo darà disponibilità di colloqui individuali in separata sede e orari, qualora emergessero problematiche difficili da affrontare.

Principali elementi e concetti alla base del progetto

In questo paragrafo sono riportati i concetti e gli elementi presi come punti di riferimento per la creazione in particolare della mia parte di progetto:

- **Psicologia applicata per il Benessere:** l'approccio che abbiamo assunto come base per il nostro lavoro è di considerare lo sviluppo del benessere come derivante da collegamenti tra mente, corpo e parte emotiva. L'obiettivo verso cui si è animato il nostro lavoro, è stato, infatti, quello di aumentare la consapevolezza rispetto ai legami che ci sono tra emozioni, sensazioni corporee e pensieri e quanto vicendevolmente questi aspetti si influenzino e possano dare sensazioni di benessere o malessere all'interno della propria vita. La psicologia dello sport risulta fondamentale per il passaggio dall'aver come obiettivo il fitness (la buona e idonea forma fisica) al cercare di raggiungere l'ottimale livello di wellness (benessere, non solo fisico ma anche interiore) per ognuno di noi, che migliora la qualità della vita.
- **Motivazioni:** centrale in questo percorso è stato il concetto di motivazione. Per fornire alle partecipanti un quadro di riferimento rispetto al percorso che si andava a iniziare, è stata fatta un'introduzione teorica sul concetto di motivazione, il 'perché' dell'agire di un soggetto che si pone un obiettivo; anche se la motivazione di base è un processo interno, è comunque direttamente osservabile nel comportamento del soggetto. La motivazione proprio perché è un motore interno che spinge all'azione è influenzata e influenzabile dalle nostre emozioni. Il modello di Plutchik (1980) dal punto di vista psico-evoluzionistico mette in risalto come le emozioni primarie siano quelle che influenzano intensamente l'agire umano: rabbia e paura, tristezza e gioia, sorpresa e attesa, disgusto e accettazione. Il lavoro quindi è diretto da una parte nel cercare di ottenere consapevolezza sulle motivazioni da cui le partecipanti sono mosse e sulle emozioni che le influenzano, e che le caratterizzano come motivazioni intrinseche (piacere, soddisfazione e spinta dall'interno, far qualcosa per sé) o estrinseche (spinta ad agire data da rimandi esterni, o proprio per ottenere approvazione e valutazione positive dall'esterno).
- **Rapporto con la sfera Alimentare,** un elemento imprescindibile da considerare nell'ambito di progetti wellness svolti in palestra, e anche uno dei motivi che maggiormente hanno spinto le partecipanti verso questo percorso: cercare di capire e modificare il proprio rapporto con il cibo. Alcune delle partecipanti erano sovrappeso e questo le ha spinte a cercare di fare l'attività fisica più adatta rispetto all'età/impegno/orario; le altre si presentavano

normopeso e cercavano di mantenere un controllo su di loro e sul cibo per non ingrassare. Oltre agli incontri di gruppo e ai possibili incontri individuali, le partecipanti hanno ricevuto un modello di diario da compilare tra un incontro e l'altro durante la settimana, per 'registrare' quei momenti (di cui parlavano in gruppo) in cui sentivano distonico o inadeguato per loro il rapporto che avevano con il cibo (abbuffate, fame nervosa, in o fuori di casa, da sole o in compagnia, ...). Questo ha permesso loro di imparare a scindere emozioni, pensieri, sensazioni corporee e comportamento agito.

- **Lavoro di gruppo:** la modalità scelta è stata quella di realizzare degli incontri di gruppo perché questo assetto permette di avere un'opportunità unica di condivisione e di confronto sia delle difficoltà incontrate sia dei risultati raggiunti. Il gruppo difatti risulta supporto, stimolo e luogo di confronto. In questo caso le partecipanti hanno espresso un parere positivo rispetto alla modalità di condivisione di gruppo; hanno anche apprezzato che poi ognuna di loro, qualora ne sentisse il bisogno, poteva esprimere vissuti o contenuti particolari in modalità individuale in momento altro rispetto al gruppo.
- **Lavoro di équipe,** abbiamo considerato fondamentale il lavoro congiunto tra discipline diverse, di modo che potessimo fornire ai partecipanti supporto e risposte in base ai dubbi che sorgevano nei diversi ambiti. Con riferimento all'approccio fondamentale nei confronti del concetto di benessere era inevitabile che affrontassimo il percorso dal punto di vista fisico -sportivo (personal trainer) e alimentare (nutrizionista)- e dal punto di vista psicologico.

Svolgimento del progetto e discussione

Incontri e metodologia: Svolgendo il primo colloquio conoscitivo con le partecipanti è emerso che tutte avevano già provato recentemente o più indietro negli anni a seguire un piano dietetico in concomitanza con l'inizio un'attività fisica, ma non erano mai riuscite a portarlo avanti, anzi dopo qualche mese l'avevano interrotto. Questa caratteristica ha permesso di esplorare da subito i vissuti motivazionali che portavano negli incontri: una prima parte più "teorica" in cui ho fornito la cornice di riferimento per il seguito del percorso, è stata seguita da una parte più esperienziale in cui, oltre al diario riguardante il rapporto con il cibo, di cui ho parlato nel paragrafo precedente, è stato fatto un intenso lavoro sulle emozioni che erano condivise, sia rispetto alle motivazioni sia rispetto agli obiettivi che si erano poste. Al termine di questo lavoro sulle emozioni, tutte sono state in grado di identificare: quali erano stati i fattori che le avevano portate all'abbandono dei percorsi precedenti, in quale clima emotivo si trovavano rispetto al cibo, quali fattori erano così intensi per loro da interferire con la loro motivazione e con le loro sensazioni. Mentre nei primi incontri ho guidato più io il gruppo, nell'ultimo ho dato spazio a loro lasciandole libere di portare qualunque vissuto volessero ovviamente in relazione al percorso effettuato, in modo da farsi un'idea di come stessero gestendo quei momenti con gli strumenti dati.

Essendo stata questa la prima edizione del progetto, ci sono stati aspetti che se considerati, elaborati e modificati potrebbero portare a un sostanziale miglioramento per le prossime edizioni. Fondamentale è la condivisione nel lavoro di équipe, tutti gli operatori devono essere disposti a comunicare con gli altri, sia per organizzare un contenuto davvero efficace e coerente con la linea seguita, sia per avere un maggior grado di attenzione rispetto a eventuali problematiche che possono insorgere in uno o più partecipanti (salta gli incontri, non dà feedback sui piani individualizzati, ...). Gli incontri a livello di calendario vanno ben distribuiti, senza che ci siano incontri solo con la nutrizionista o solo con la psicologa, integrando c'è una maggiore efficacia del percorso. Una delle parti più complesse è stata far interiorizzare ai partecipanti l'idea che non esiste in modo assoluto una formula magica universale (che in tante richiedevano) per riuscire a raggiungere i propri obiettivi, ma che un percorso verso la consapevolezza di sé e delle proprie emozioni, unito agli strumenti e all'applicazione concreta della psicologia dello sport, è la via per raggiungere il proprio benessere.

Conclusioni e sguardi al futuro

Al termine del percorso è stato proposto ai partecipanti un questionario di valutazione in cui venivano indagate per macro aree le opinioni dei soggetti. L'esito dei questionari e il riscontro positivo della direzione della struttura hanno portato all'ideazione di nuovi progetti e alla volontà di dare seguito al progetto In Forma, in modo più articolato e strutturato rispetto a questa prima edizione.

Per quanto riguarda la parte di lavoro psicologico in generale sia nel centro sportivo sia al di fuori sto introducendo percorsi di mental training, lavorando sul singolo e in gruppo, e percorsi di rilassamento, che ho notato essere tra i più richiesti nella realtà della struttura e dai pazienti privati in studio. Nello specifico per quanto riguarda il progetto In Forma, la nuova edizione è "in costruzione" e ho pensato di proporre alle partecipanti della prima edizione un incontro di follow up che dovrebbe aver luogo verso la fine di quest'anno, per comprendere come hanno vissuto e come rileggono a distanza di mesi quest'esperienza; inoltre poiché loro non hanno usufruito di un percorso orientato al training alimentare, motivazionale né al percorso di rilassamento, così come l'ho appreso in questo Master, vorrei far presente alle partecipanti che ora all'interno del centro è offerta anche questa possibilità.