

Mou-te amb salut



Direcció insular d'Esports –
Consell de Mallorca



MOU-TE AMB SALUT



MOU-TE AMB SALUT

esports.conselldemallorca.es

Com s'inicia?

PROGRAMA: **MOU-TE AMB SALUT**

Arrel de la pandèmia arribem a un confinament.

Desencadena  aïllament social, inactivitat física, sedentarisme,...



agreuja malalties com diabetes, hipertensió, obesitat, pèrdua de massa ossea,....

Com podem ajudar ?

- **Cream un programa destinat a persones adultes per fomentar hàbits de vida saludable.**
- **Volem un envelliment actiu!!!!**

Segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut), l'envelliment actiu es defineix com el procés en el qual s'optimitzen les oportunitats de benestar físic, social i mental durant tota la vida, per tal d'ampliar l'esperança de vida, la productivitat i la qualitat de vida en la vellesa.

Objectius del programa

- Promoció d'hàbits de vida saludables.
- Millora la qualitat de vida.
- Fomentar l'exercici físic i crear adherència.



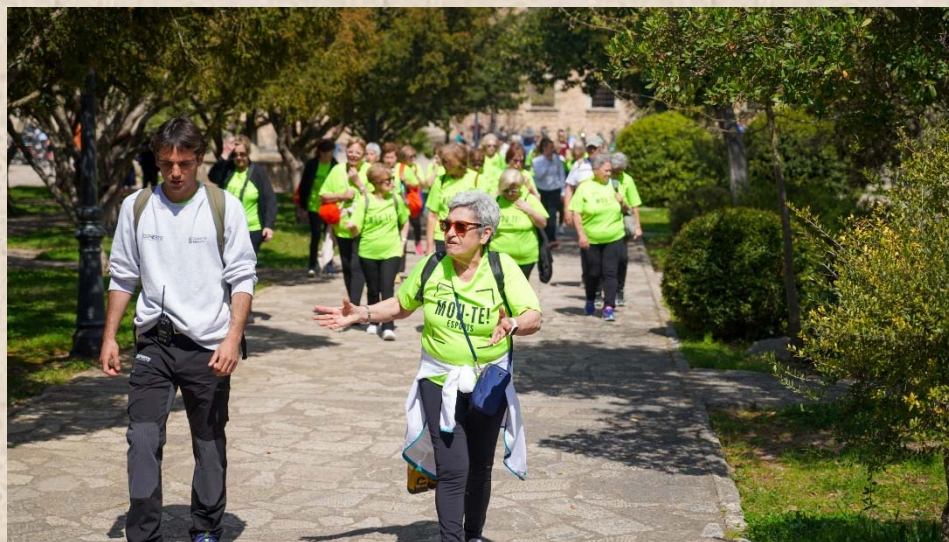
Objectius del programa

- Prevenir l'envelliment.
- Conèixer les pautes de com envellir de manera sana i activa.



Objectius del programa

- Reducció del sedentarisme.
- Reduir el cost de la inactivitat física per als sistemes de salut i de la societat.



A qui va dirigit?

GRUPS D'ADULTS:
De 40 a 60 anys.



GRUPS D'ADULTS MAJORS:
A partir de 60 anys.



BENEFICIS EDAT ADULTA

Segons el COLEF i el COPIB

EDAT ADULTA

BENEFICIS PSICOLÒGICS

ELS EFECTES PSICOLÒGICS ASSOCIATS A LA PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA DE MANERA CONTÍNUA I SALUDABLE MITJANÇANT PROGRAMES O ACTIVITATS AUTÒNOMES FREQUENTS I REGULARS....

- Millora la salut mental com la sensació de benestar, l'optimisme, l'estabilitat emocional, la confiança en si mateixos i la sociabilitat.
- Els processos cognitius milloren en les seves capacitats autònomes, memòria, capacitat d'aprenentatge, concentració, estat d'alerta i la flexibilitat mental.
- Millora l'estat d'ànim i/o humor, reduint de manera significativa la simptomatologia depressiva i/o ansiosa en la població en general.
- Millora l'autoconcepte
- Redueix la fatiga i la confusió
- Resulta ser una bona manera de canalitzar l'agressivitat i reduir l'estrès.
- La conciliació i qualitat del son millora, encara que es pot evitar-lo (activitat física) just abans del moment d'anar-se'n a dormir, en poder dificultar la seva conciliació.



RECOMANACIONS PER A L'ACTIVITAT FÍSICA

ACTIVITAT FÍSICA/EXERCICI FÍSIC PER MILLORAR LA CONDICIÓN FÍSICA GENERAL I PRODUIR BENESTAR FÍSIC I PSICOLÒGIC

- Buscar la pròpia motivació i planificar el començament de l'activitat en funció de la teva condició física.
- Per assegurar una adherència regular, l'activitat física ha de ser satisfactòria i divertida.
- Sol·licitar una valoració mèdica prèvia per conèixer la teva forma física abans de programar l'exercici, especialment si has patit o pateixes alguna malaltia.
- Important el treball de resistència, un mínim de 150 minuts setmanals d'activitat física aeròbica moderada, o bé 75 minuts d'activitat física aeròbica intensa cada setmana o bé una combinació d'ambdues. Ej: pràctica d'un esport concret, córrer, muntar en bici, natació, anar al gimnàs,...
- Combinar exercici aeròbic amb exercici de força i flexibilitat, un mínim de 20-30 minuts 3 dies per setmana.
- Assessorar-se per educadors/es físics esportius/ves per obtenir qualitat i seguretat a l'hora de desenvolupar qualsevol activitat o programa d'exercicis.

En què consisteix el programa?

TEMPORALITZACIÓ (de setembre a juny)

2 SESSIONS SETMANALS

opció 1:

- 1 sessió de treball de tonificació muscular.
- 1 sessió de treball cardiovascular. *Caminada saludable.*

opció 2:

- 2 sessions de treball de tonificació muscular.

2 HORARIS

A definir segons disponibilitat



En què consisteix el programa?

○ Sessions d'exercici físic saludable.

Tonificació muscular. Per treballar les qualitats físiques bàsiques (força i moviment articular).

Caminades saludables. Treballar la resistència



BENEFICIS PER ALS MUNICIPIS

1. Fomentar un **municipi actiu**.
2. **Generar entorns actius** en el municipi.
3. Augmentar **la sociabilitat** entre els veïns participants del programa.
4. Fomentar **l'activitat física a l'aire lliure** i **l'adherència** a zones del municipi per fer exercici.



INSCRIPCIÓ AL PROGRAMA

- PER CORREU ELECTRÒNIC AL TÈCNIC COMARCAL.

Tècnic esport. comarcal	Comarques	Adreça electrònica	Telèfon
Biel Gili Nadal	Llevant, Nord	ggili@conselldemallorca.net	606659372
Maria Antònia Nicolau Galmés	Migjorn i es Pla	mannicolau@conselldemallorca.net	606536704
Núria Borràs Aguiló	Es Raiguer i Tramuntana	nborras@conselldemallorca.net	608179172
Toni Muñoz Socias	Palma i Ponent	amunoz@conselldemallorca.net	628739190

SESSIONS EN LINEA

◦ Classes dirigides amb una **temàtica específica** per seguir actius amb consells de la nostra unitat de l'activitat física i salut (UAFIS).



Històric

- o **Mou-te 2024-25 hem arribat a 48 municipis.**
- o **95 grups han fet activitat de manera permanent.**
- o **Participació de 1.700 participants.**

