



QUÍ SÓC?

JOAN LLOBERA

EDUCADOR FÍSIC ESPORTIU

FÍSIC - ESPAI DE SALUT INTEGRAL



EDUCADOR FÍSIC ESPORTIU?



QUÈ ÉS LA SALUT?



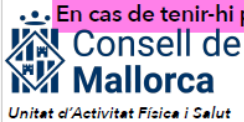
QUÈ ÉS LA SALUT?

La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social i no només l'absència d'afeccions o malalties, segons la OMS.

PERÒ MÉS ENLLÀ D'AIXÒ... ANEM A PLANTEJAR 3 PREGUNTES MÉS...

És un estat fixe o fluit?

Depèn de la genètica o tenim poder sobre ella?



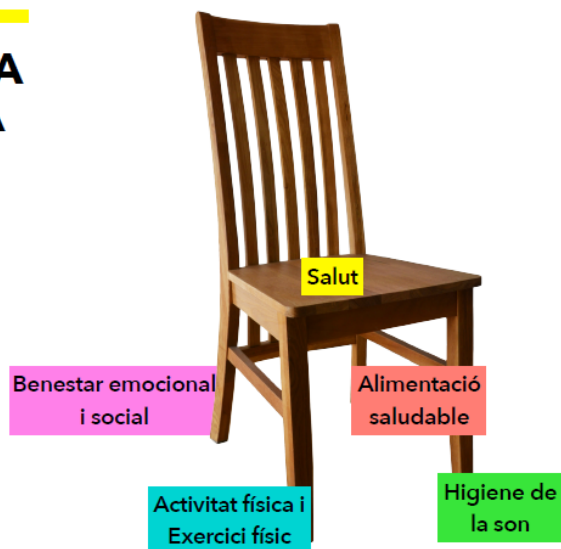
En cas de tenir-hi poder... Què hi puc fer per millorar-la?



IMAGINA'T QUE LA TEVA SALUT ÉS UNA CADIRA

PRINCIPIS DE "LA CADIRA DE LA SALUT"

1. Hem de mantenir, sempre que es pugui, la cadira amb 4 potes ben fermes.
2. Amb 3 potes la cadira es sosté, podem aguantar un temps amb bona salut, però a la mínima cauríem (enmalaltiríem).
3. Amb dues potes serà impossible aguantar, hem de començar a canviar hàbits.



QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE...

Activitat física

Exercici físic

Esport

Sedentarisme

Inactivitat física



QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE...

Activitat física

L'activitat física és **qualsevol moviment corporal** produït pels **músculs esquelètics** que requereix despesa d'energia. Per tant serà qualsevol moviment que no sigui estar tombat o assegut.

Exemples?

QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE...

Exercici físic

És una **subcategoria d'activitat física** que està **planificada, estructurada i repetitiva amb l'objectiu de millorar** o mantenir una condició física.

Exemples?

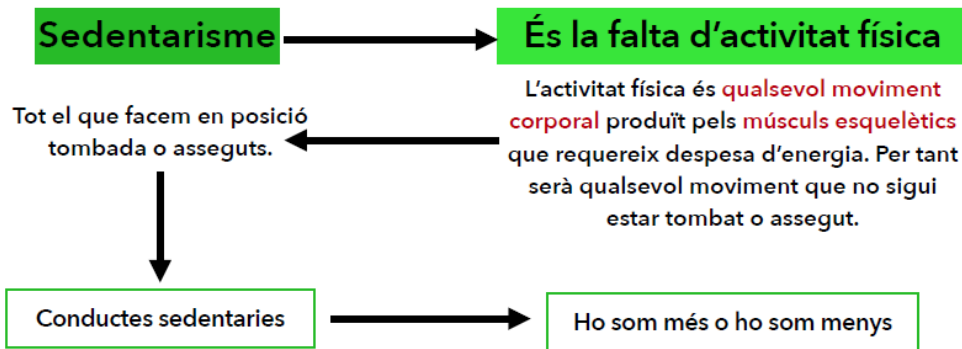
QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE...

Esport

L'esport és una **activitat física reglada**, que es practica de manera individual o en grup, amb l'objectiu de **competir**, millorar habilitats físiques i mentals, o simplement per diversió i recreació. Es caracteritza per tenir unes **normes establertes**, que regulen com es juga o competeix.

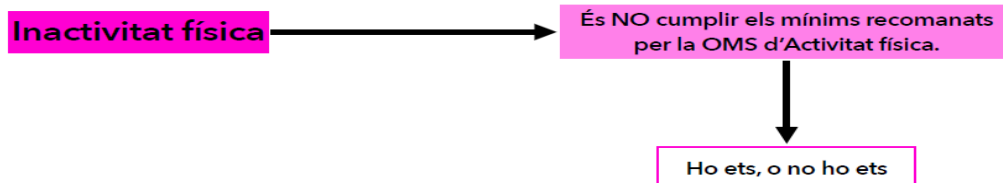
Exemples?

QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE...



Exemples?

QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE...



Però...

SABEU QUINS SÓN ELS MÍNIMS D'ACTIVITAT FÍSICA?



SABEU QUINS SÓN ELS MÍNIMS D'ACTIVITAT FÍSICA?

Segons les directrius de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i altres institucions de salut, les recomanacions mínimes per a infants i adolescents (de 5 a 17 anys) són:

1. Activitat física aeròbica (moderada a vigorosa).

2. Exercicis de reforç muscular i ossi.

3. Reduir el temps sedentari.



SABEU QUINS SÓN ELS MÍNIMS D'ACTIVITAT FÍSICA?

Segons les directrius de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i altres institucions de salut, les recomanacions mínimes per a infants i adolescents (de 5 a 17 anys) són:

1. Activitat física aeròbica (moderada a vigorosa):

- **Durada:** Com a mínim 60 minuts diaris.
- **Tipus:** Activitats que augmentin la respiració i la freqüència cardíaca, com ara:
 - *Jugar a futbol o bàsquet.*
 - *Córrer, nedar, saltar a corda.*
 - *Jocs actius a l'aire lliure, com "atrapar la bandera".*



QUÍ D'AQUÍ PRACTICA QUALCUNA D'AQUESTES ACTIVITATS?

SABEU QUINS SÓN ELS MÍNIMS D'ACTIVITAT FÍSICA?

Segons les directrius de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i altres institucions de salut, les recomanacions mínimes per a infants i adolescents (de 5 a 17 anys) són:

2. Exercicis de reforç muscular i ossi:

- **Freqüència:** Com a mínim 3 dies a la setmana.
- **Exemples:**
 - **Reforç muscular:** Escalar, flexions, gimnàstica, jocs amb pes corporal.
 - **Reforç ossi:** Saltar, córrer, esports d'impacte.



QUÍ D'AQUÍ PRACTICA QUALCUNA D'AQUESTES ACTIVITATS?

SABEU QUINS SÓN ELS MÍNIMS D'ACTIVITAT FÍSICA?

Segons les directrius de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i altres institucions de salut, les recomanacions mínimes per a infants i adolescents (de 5 a 17 anys) són:

3. Reduir el temps sedentari

- Limitar el temps dedicat a activitats sedentaries prolongades, com estar assegut o amb les pantalles.
- Substituir el temps sedentari per activitats lleugeres (ballar, caminar, jugar, etc...)



PASSAU MOLT DE TEMPS ASSEGUTS O TOMBATS?

SABEU QUINA EDAT ÉS LA MILLOR PER PREVENIR MALALTIES QUAN SOM GRANS?

L'adolescència és una etapa decisiva per establir conductes saludables i prevenir malalties a la vida adulta.

Activitat física regular i alimentació saludable junt amb educació i recolzament social poden millorar significativament els resultats de salut a llarg termini.



SABEU QUINA EDAT ÉS LA MILLOR PER PREVENIR MALALTIES QUAN SOM GRANS?

Salut òssea

La fase de la vida en la que tenim més oportunitat de millorar la massa òssea és:

Nines

Entre els 11,5 i els 13,5 anys

Nins

Entre els 13 i els 15 anys



Consell de Mallorca

Unitat d'Activitat Física i Salut



QUAN ES POT COMENÇAR A ENTRENAR FORÇA?

Quan es vulgui!!



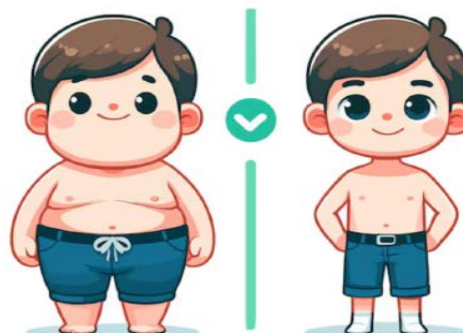
Consell de Mallorca

Unitat d'Activitat Física i Salut



LA SALUT TÉ A VEURE AMB EL FÍSIC?

NO

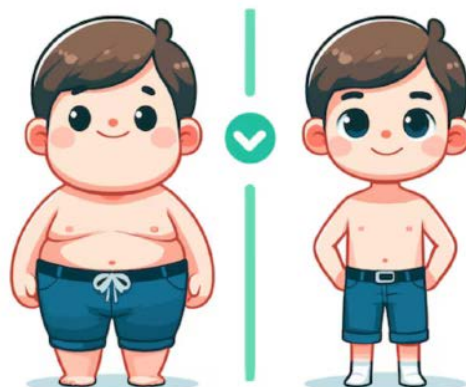


Consell de Mallorca

Unitat d'Activitat Física i Salut

LA SALUT TÉ A VEURE AMB EL FÍSIC?

LA SALUT TÉ A VEURE AMB ELS HÀBITS DE VIDA!



LA SALUT TÉ A VEURE AMB EL FÍSIC?

LA SALUT TÉ A VEURE AMB ELS HÀBITS DE VIDA!



% greix OK
Amb bons hàbits



% greix alt
Amb bons hàbits



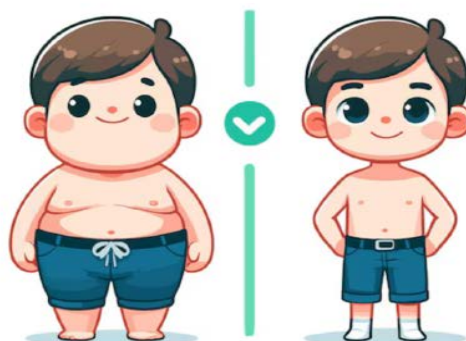
% greix OK
Amb mals hàbits



% greix alt
Amb mals hàbits



EL RENDIMENT ESPORTIU TÉ A VEURE AMB EL FÍSIC?



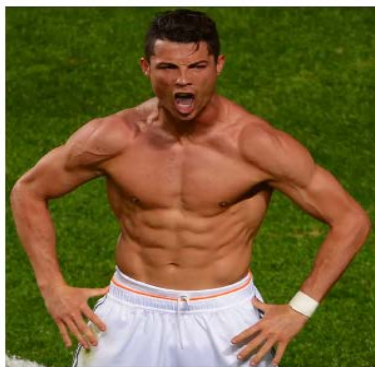
QUÍ ESTÀ MÉS FORT?

 **Consell de
Mallorca**
Unitat d'Activitat Física i Salut



QUÍ ESTÀ MÉS FORT?

 **Consell de
Mallorca**
Unitat d'Activitat Física i Salut



QUÍ ESTÀ MÉS FORT?

 **Consell de
Mallorca**
Unitat d'Activitat Física i Salut



QUÍ ESTÀ MÉS FORTA?

 **Consell de Mallorca**
Unitat d'Activitat Física i Salut



QUÍ ESTÀ MÉS FORTA?

 **Consell de Mallorca**
Unitat d'Activitat Física i Salut



QUÍ ESTÀ MÉS FORTA?

 **Consell de Mallorca**
Unitat d'Activitat Física i Salut



QUÍ ESTÀ MÉS FORTA?



CONCLUSIONS

La millor època per començar a construir la nostra salut és la infantesa i adolescència.

La base de la salut seràn els hàbits de vida (Activitat física, Alimentació saludable, Higiene emocional i de la son).

La salut no està en el físic I, per tant, no es pot veure.

No hi ha un cos més fort que un altre, cada capacitat física ens demanarà un cos diferent.

Seràn més importants els hàbits de vida que l'estètica corporal en vers a la salut.