

CONNECTA'T

**COM AFECTEN LES
PANTALLES EN LA NOSTRA
SALUT?**

**ESTRATÈGIES PER SER MÉS
FÍSICAMENTE ACTIUS**



FÍSIO | ESPAI
FÍSIC | DE SALUT
FÍSIC | INTEGRAL

 Consell de Mallorca | Amb l'esport net guanyam sempre!
esports.conselldemallorca.cat
Unitat d'activitat física i salut

QUI SÓC?



PAULA LLUÍS SALAMANCA



EDUCADORA FÍSICA



FÍSIC - ESPAI DE SALUT INTEGRAL



FÍSIO | ESPAI
FÍSIC | DE SALUT
FÍSIC | INTEGRAL

EDUCADORA FÍSICA? QUÈ FAIG?

- Vetllar per la salut de la població en quant a **exercici físic** i **entrenament**
- Promoure **activitat física** i un **estil de vida saludable**
- Dur a terme **programes** d'exercici físic per millorar la salut de la població

FÍSIC ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL



QUIN ÉS L'OBJECTIU D'AVUI?



FÍSIC ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

QUÈ ÉS LA SALUT?

QUÈ VOL DIR PER A VOSALTRES ESTAR SANS?

FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL



QUÈ ÉS LA SALUT?

Segons la OMS:

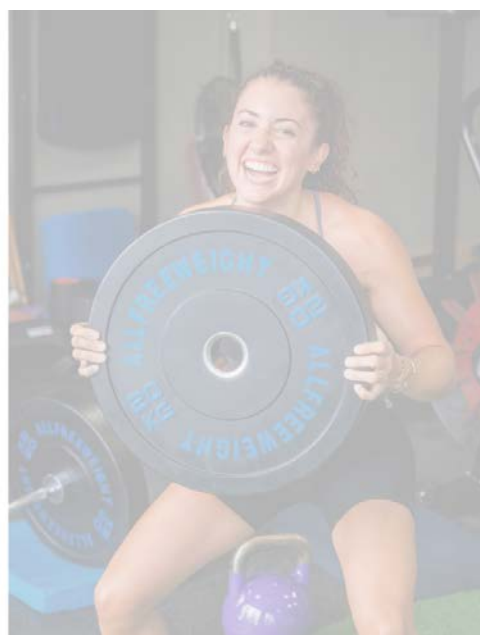
La salut no és només "no estar malalt", sinó un estat de benestar físic, mental i social

És un estat ~~fixe~~ **fluit**?

~~Depèn de la genètica~~ **tenim poder sobre ella?**

Què puc fer per millorar-la?

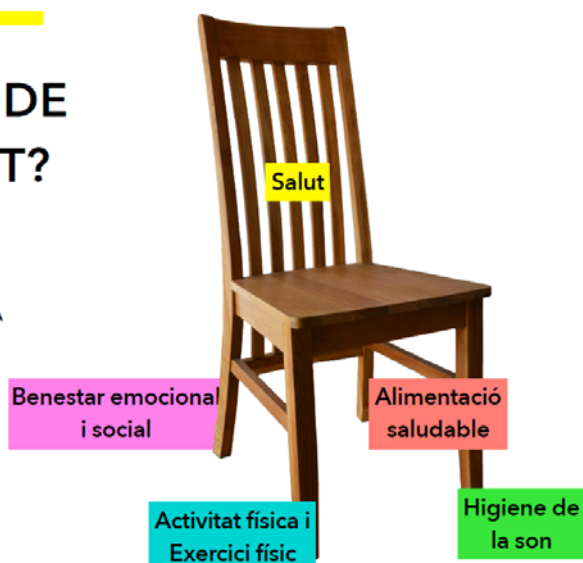
FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL



RECORDAU LA TEORIA DE LA CADIRA DE LA SALUT?

PER TENIR UNA BONA SALUT
NECESSITEM LES 4 POTES DE LA
CADIRA

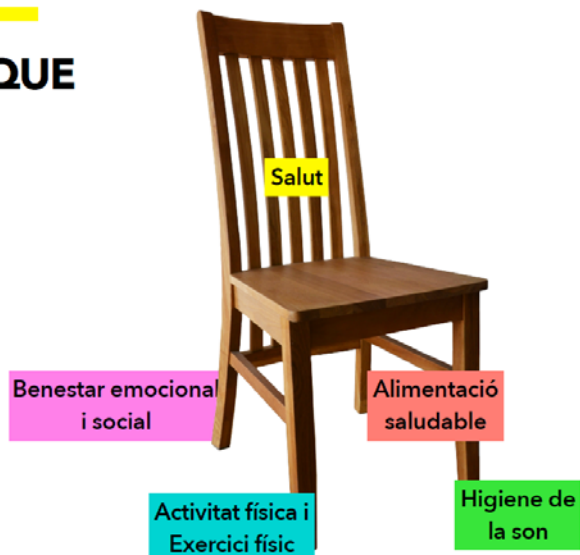
FÍSIO|ESPAI
DE SALUT
EL|INTEGRAL



A QUINES POTES CREIS QUE PODEN AFECTAR LES **PANTALLES?**

1. **Benestar emocional i social:** SI o NO?
2. **Activitat física i Exercici físic:** SI o NO?
3. **Alimentació saludable:** SI o NO?
4. **Higiene de la son:** SI o NO?

FÍSIO|ESPAI
DE SALUT
EL|INTEGRAL





QUANTS FEU EXERCICI CADA DIA?

FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
EL INTEGRAL



**QUANTS PASSEU MÉS 2 HORES AL DIA
DAVANT UNA PANTALLA?**

**EN UN DIA... QUANT DE TEMPS CREIS QUE
PASSEU ASSEGUTS?**

I ASSEGUTS DAVANT UNA PANTALLA?




FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
EL INTEGRAL

QUANT DE TEMPS PASSEM ASSEGUTS? I ASSEGUTS AMB PANTALLA?




ANEM A FER COMPTES!

Necessari (no oci):

-  Temps a classe (asseguts): 5-6 hores
- Estudi a casa: 1-2 hores

Total obligatori: 6-8 hores asseguts

El que anem sumant sense adonar-nos:

-  Mòbil, XXSS, YouTube...: 1-2 hores
- Videojocs o televisió: 1-2 hores

Total oci amb pantalles: 2-4 hores

8-12 hores al dia asseguts i amb pantalles

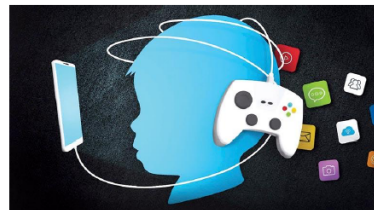
CREIS QUE ÉS MOLT?

FÍSIO|ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

**SABEU QUINES SÓN LES
RECOMANACIONS SOBRE ELS
MÍNIMS D'ACTIVITAT FÍSICA?**



**SABEU QUINES SÓN LES
RECOMANACIONS SOBRE EL
TEMPS D'ÚS DE PANTALLES?**



FÍSIO|ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

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:

Activitat física aeròbica (moderada/vigorosa).

Mínim 60 minuts diaris

Activitats que augmentin la respiració i la freqüència cardíaca

Jugar a futbol, bàsquet, volei...

Córrer, nedar, saltar a la corda...

Exercicis de reforç muscular i ossi.

Mínim 3 dies a la setmana

Reforç muscular: escalar, flexions, gimnàstica, jocs amb pes corporal.

Reforç ossi: Saltar, córrer, esports d'impacte.

COMPLIU AMB AQUESTES DIRECTRIUS?

FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL



SEGONS DIFERENTS ESTUDIS... QUAN DE TEMPS D'ACTIVITAT FÍSICA FAN ELS ADOLESCENTS?

Dades extretes de l'INE, ENSE, HBSC, OMS

Els adolescents **no compleixen les recomanacions d'activitat física** establertes per la OMS: 60 minuts d'AF moderada o vigorosa

DAVANT LA PREGUNTA: *Amb quina freqüència realitzes alguna activitat física en el teu temps lliure que faci que suïs o et falti l'alè?*

NOMÉS 1 de cada 10 persones de menys de 15 anys realitza mínim 1h d'activitat física al dia!

El **47% dels adolescents espanyols no practiquen exercici en el seu temps lliure.**

- NOMÉS 4 de cada 10 nois practica activitat física almenys dos dies per setmana.

- NOMÉS 2 de cada 10 noies practica activitat física almenys dos dies per setmana.

FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL



I AQUESTA CLASSE?

AMB QUINA FREQUÈNCIA
REALITZES ALGUNA ACTIVITAT
FÍSICA EN EL TEU TEMPS LLIURE
QUE FACI QUE SUIÍS O ET FALTI
L'ALÈ?



MAI?

UN COP AL MES?

1 COP A LA SETMANA?

2 O 3 COPS A LA SETMANA?

4 O 6 COPS A LA SETMANA?

TOTS ELS DIES?

RECOMENACIONS TEMPS D'US DE PANTALLES

RECOMANACIONS DE LA OMS:

- Temps d'oci amb pantalles: **MÀXIM 2h/dia**
- Descansos cada 20-30 minuts (quan es fan activitats sedentaries)
- No utilitzar pantalles abans d'anar a dormir

CREIS QUE SEGUIU AQUESTES
RECOMANACIONS?

FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL



QUANT DE TEMPS USEN LES PANTALLES ELS ADOLESCENTS?

Dades extretes de l'INE, ENSE, OMS

8 de cada 10 persones de 10 a 14 anys passa +1h/dia del seu temps lliure davant una pantalla (entresetmana), 9 de cada 10 els caps de setmana

Segons un estudi realitzat al 2022, els adolescents passen una mitjana de 3 hores i 13 minuts al dia davant d'una pantalla entre setmana, i 4 hores i 48 minuts durant els caps de setmana.

Aquestes xifres superen les recomanacions de la OMS, que aconsella que els menors de 18 anys no dediquin més de 2 hores diàries a activitats sedentàries davant de pantalles.



FÍSIOESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

CREIS QUE TENIM L'EQUILIBRI?

MÍNIM 60 MINUTS/DIA



MÀXIM 2 HORES/DIA



FÍSIOESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

EN QUÈ EM POT AFECTAR?

- Efectes físics

- ✗ Problemes visuals: fatiga ocular, sequetat d'ulls
- ✗ Dolors musculars: postures prolongades (dolors)
- ✗ Alteració del son

- Efectes mentals i socials

- ✗ Menys interacció social real
- ✗ Més ansietat i estrès per la sobreexposició
- ✗ Dificultat per concentrar-se



FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

Us heu sentit alguna vegada cansats després d'estar molta estona davant una pantalla?

L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT SÓN ELS NOSTRES ALIATS

A nivell físic

- ✓ Millora la **resistència i la força**
- ✓ Ajuda a tenir un **pes saludable**
- ✓ Prevé problemes de **salut**

A nivell social

- ✓ Millora les **relacions socials**
- ✓ Millora l'**autoestima**

A nivell mental

- ✓ Augmenta l'**energia i millora l'estat d'ànim**
- ✓ Redueix l'**estrès i l'ansietat**
- ✓ Afavoreix la **concentració i el rendiment escolar**



COM US SENTIU DESPRÉS DE JUGAR O FER UN ESPORT?

FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

PLUJA D'IDEES! QUÈ PUC FER PER REDUIR EL TEMPS D'ÚS DE PANTALLES?



Establir horaris i límits

- No pantalles durant àpats
- No pantalles a partir de les 20h
- Definir un temps màxim d'oci digital/dia
- Crear una rutina diària on es prioritzi l'activitat física abans que la pantalla (p.ex: jugar a "x" abans que mirar la tele)
- Configurar el mòbil o la tablet perquè avisi quan arribo al límit diari
- ...



Fer pauses actives



- Cada 30' de pantalla aixecar-se i moure's 5min: fer 10 salts, 5 flexions, caminar, pujar escales
- "Snak" de moviment com a premi
- Crear reptes amb amics o familiars paracticar-los durant el dia:
 - Qui pot fer 10 salts amb menys de 10 segons?
 - Qui aguanta més fent una planxa?
 - Quants salts a peu coix pots fer en 30 segons?
 - Quants tocs pots fer amb una pilota o coixí sense que toqui?
 - Qui s'aixeca del terra més ràpid sense mans?
- ...



Substituir oci de pantalla per oci actiu

- En comptes de jugar a un videojoc sedentari, triar-ne un que impliqui moviment (Just Dance, Ring Fit, Wii Sports).
- En comptes de veure un vídeo, reproduir-lo i fer els moviments (ex: coreografies, exercicis).
- Crear un repte de passes amb amics o família
- Mirar vídeos de fitness i seguir els exercicis.
- Crear coreografies i ballar amb TikTok o YouTube.
- Gravar reptes físics amb amics.
- ...

QUE M'APORTA 1H DE JOG FÍSIC? I 1H DAVANT PANTALLA?

1H 	✓ Millora la salut cardiovascular i enforteix el cor.
	✓ Augmenta l'energia i redueix la fatiga.
	✓ Redueix l'estrès i millora l'estat d'ànim per l'alliberament d'endorfines.
	✓ Millora la qualitat del son, ajudant a dormir més profundament.
	✓ Afavoreix les relacions socials si es fa amb amics o en equip.
	✓ Desenvolupa habilitats motrius com la coordinació, l'equilibri i la força.
✓ Millora la concentració i la memòria gràcies a la millor oxigenació del cervell.	
1H 	✗ Fatiga visual, ulls secs i mal de cap.
	✗ Fomenta el sedentarisme, augmentant el risc d'augment de pes i pèrdua de força muscular.
	✗ Pot afectar la qualitat del son, sobretot si s'usa abans de dormir.
	✗ Pot generar dependència o addicció si no es regula el temps d'ús.
	✗ Disminueix la capacitat d'atenció, especialment amb contingut ràpid com TikTok o Reels.
✗ Menys interacció real amb les persones, amb risc d'aïllament social.	



ARA IMAGINA'T A TU DESPRÉS D'1H DE JOC ACTIU. COM ET SENTIS? I DESPRÉS D'1H DE PANTALLA (SENSE CONTINGUT DE QUALITAT)?

JO ACTIU 	JO PANTALLA 
✓ Tenc més energia	✗ Em sento cansat i sense forces.
✓ Dorm millor i em desperto descansat.	✗ Dorm pitjor perquè les pantalles afecten a la meva son.
✓ Estic més feliç i de bon humor.	✗ Puc sentir-me trist, nerviós o de mal humor.
✓ Faig més amics jugant i fent esport.	✗ Passo més temps sol o només parlant online.
✓ Tindrè un cos més fort i sa.	✗ Puc tenir mal d'esquena, de coll i falta de força.
✓ La meva ment funciona millor per estudiar i concentrar-me.	✗ Em costa més concentrar-me i recordar coses.

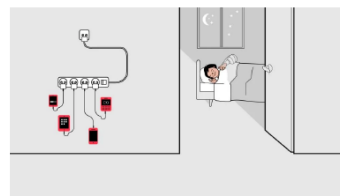
FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

COM FER UN ÚS RESPONSABLE DE LES PANTALLES?

REGLES BÀSIQUES

- Evitar pantalles 1h abans d'anar a dormir
- Controlar el **temps d'ús** (màxim 2h) amb temporitzadors o apps de control
- Prioritzar **contingut de valor o educatiu**
- Videojocs que impliquin **moviment**

Creis que podrieu aplicar algunes d'aquestes normes a la vostra rutina?



FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

APPS, EINES I DISPOSITIUS QUE ENS AJUDEN A SER MÉS FISICAMENT ACTIUS

EN CONEIXEU?

FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL



APPS PER CONTAR PASSES I GRAVAR RUTES

Google fit (Android i iOS)

Samsung Health (Android)

Pedometer - Step Counter (Android i iOS)

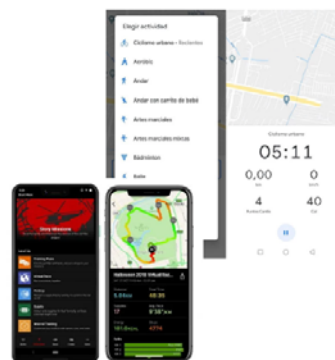
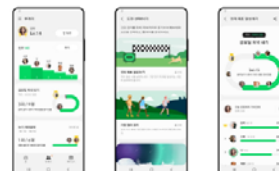
StepsApps (Android i iOS)

Strava (Android i iOS)

Zombies, Run! (Android i iOS)

- Conten passes
- Minuts actius
- Mesuren el progrés
- Enregistren rutes
- Proposen reptes

- Un joc on has de correr per escapar de zombis



FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

TAMBÉ TENIM PULSERES I RELLOTGES D'ACTIVITAT

Smartwatches/pulseres que conten passes a més promouen reptes diaris



FÍSIO|ESPAI
S|DE SALUT
L|INTEGRAL

APPS PER FER ESPORT A CASA

Nike Training Club (Android | iOS)

Adidas Training (Android | iOS)

SworKit Kids (Android | iOS)

7 minute Workout (Android | iOS)



Exercicis ràpids per moure'ns

Entrenaments per fer a casa



FÍSIO|ESPAI
S|DE SALUT
L|INTEGRAL

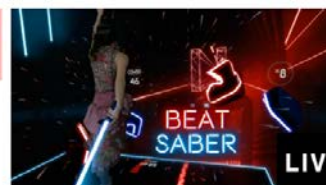
VIDEOJOCOS ACTIUS (JUGAR I MOURE'NS ALHORA!)

Ring Fit Adventure (Nintendo Switch): Joc d'aventures on has de fer exercici per avançar



Just dance (Nintendo Switch, PlayStation, Xbox): Joc de ball

Beat Saber (VR - Oculus, PlayStation VR, SteamVR): Un joc en el que t'has de moure ràpid per tallar cubs amb espases làser



FÍSIC | ESPAI
DE SALUT
L. INTEGRAL

Nintendo Switch Sports (Nintendo Switch): Jugat a esports com tenis, boxeo, bolsos...



Pokémon GO (Android & iOS): T'obliga a caminar per atrapar Pokémons amagats a una ubicació real i lluitar contra ells

Geocaching (Android & iOS): Un joc de recerca del tresor a la vida real



CONCLUSIÓ I REFLEXIÓ FINAL

La salut depèn de l'equilibri entre moviment i pantalles

L'activitat física millora el benestar físic, social i mental

Hi ha formes per fer servir la tecnologia per moure'ns més en comptes d'estar més asseguts



QUINA ACCIÓ PODEU COMENÇAR A FER AVUI MATEIX PER MOURE-US MÉS?

FÍSIO|ESPAI
DE SALUT
EL|INTEGRAL



MOLTES GRÀCIES

FÍSIO|ESPAI
DE SALUT
EL|INTEGRAL

 Consell de Mallorca | Amb l'esport net guanyam sempre!
esports.conselldemallorca.cat
Unitat d'activitat física i salut