

CONNECTA'T

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

**ESTRATÈGIES PER SER MÉS
FÍSICAMENTE ACTIUS**



QUI SÓC?

-  PAULA LLUÍS SALAMANCA
-  EDUCADORA FÍSICA
-  FÍSIC - ESPAI DE SALUT INTEGRAL

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



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

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



QUIN ÉS L'OBJECTIU D'AVUI?



QUÈ ÉS LA SALUT? QUÈ VOL DIR PER A VOSALTRES ESTAR SANS?



QUÈ ÉS LA SALUT?

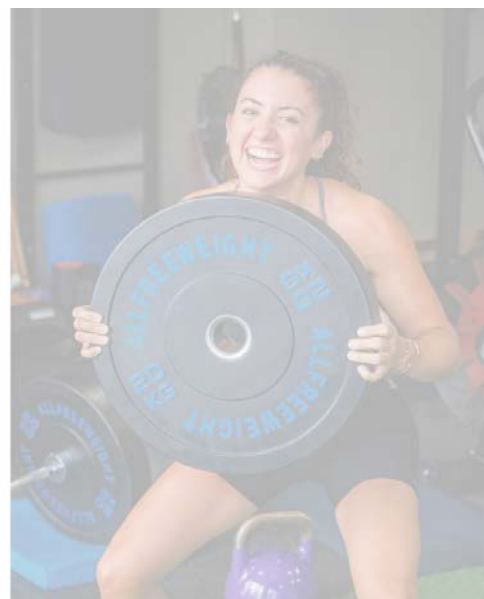
Segons la OMS:

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?



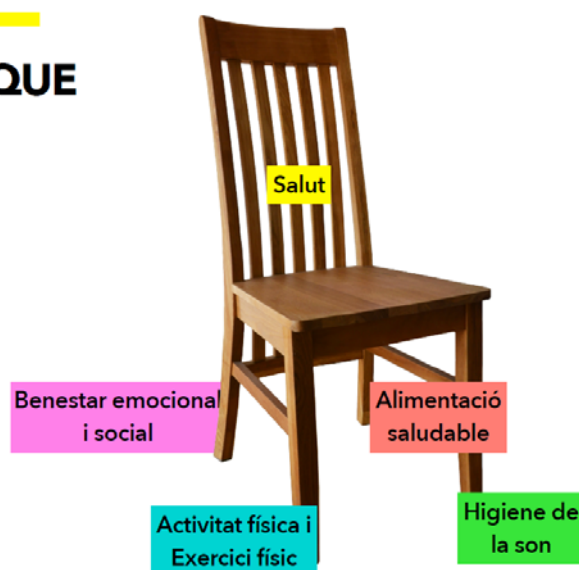
RECORDAU LA TEORIA DE LA CADIRA DE LA SALUT?

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



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?



QUANTS FEU EXERCICI CADA DIA?



QUANTS PASSEU MÉS 2 HORES AL DIA
D'AVANT UNA PANTALLA?

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

I ASSEGUTS DAVANT UNA PANTALLA?



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 assegurats

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 assegurats i amb pantalles

CREIS QUE ÉS MOLT?

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



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



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?



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 tuïs 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.



I AQUESTA CLASSE?

AMB QUINA FREQUÈNCIA REALITZES
ALGUNA ACTIVITAT FÍSICA EN EL TEU
TEMPS LLIURE QUE FACI QUE SUÏS 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 sedentàries)
- No utilitzar pantalles abans d'anar a dormir

CREIS QUE SEGUIU AQUESTES
RECOMANACIONS?



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.



CREIS QUE TENIM L'EQUILIBRI?

MÍNIM 60 MINUTS/DIA



MÀXIM 2 HORES/DIA



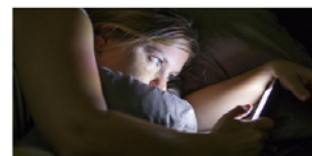
EN QUÈ EM POT AFECTAR?

- Efectes físics

- ✗ Problemes visuals: fatiga ocular, sequedat 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



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?

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 arribi 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 per practicar-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 JOC FISIC? 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.
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.



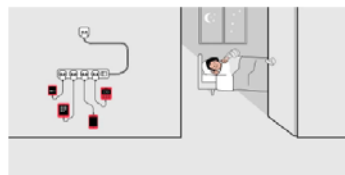
ARA IMAGINA'T A TU DESPRÉS D'1H DE JOC ACTIU. COM ET SENTIS? I DESPRÉS D'1H DE PANTALLA (SENSE CONTINGUT DE QUALITAT)?

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 meua 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.
✓ Tindré un cos més fort i sa.	✗ Puc tenir mal d'esquena, de coll i falta de força.
✓ La meua ment funciona millor per estudiar i concentrar-me.	✗ Em costa més concentrar-me i recordar coses.

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?



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

EN CONEIXEU?



APPS PER CONTAR PASSES I GRAVAR RUTES

Google fit (Android i iOS)

Samsung Health (Android)

Pedometer - Step Counter (Androids i iOS)

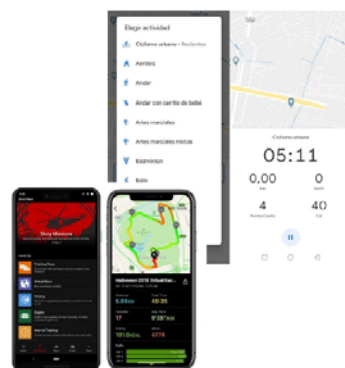
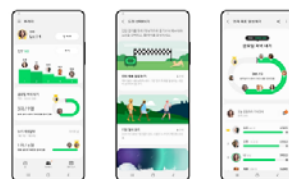
StepsApps (Android i iOS)

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



TAMBÉ TENIM PULSERES I RELLOTGES D'ACTIVITAT

Smartwatches/pulseres que contenen passes a més promouen reptes diaris



APPS PER FER ESPORT A CASA

Nike Training Club (Android i iOS)

Adidas Training (Android i iOS)

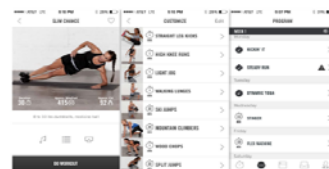
SworKit Kids (Android i iOS)

7 minute Workout (Android i iOS)



Exercicis ràpids per moure'ns

Entrenaments per fer a casa



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

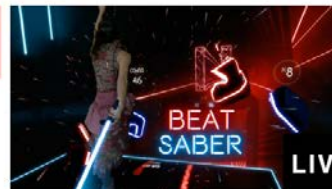
VIDEOJCS ACTIUS (JUGAR I MOURE'NS ALHORA!)

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



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

Nintendo Switch Sports (Nintendo Switch):
Jugar a esports com tenis, boxeo, bolos...



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

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



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?



MOLTES GRÀCIES