



QUÍ SÓC?

JOAN LLOBERA

EDUCADOR FÍSIC ESPORTIU

FÍSIC - ESPAI DE SALUT INTEGRAL

FÍSIC ESPAI DE SALUT INTEGRAL



QUÈ ÉS LA SALUT?

FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL



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.

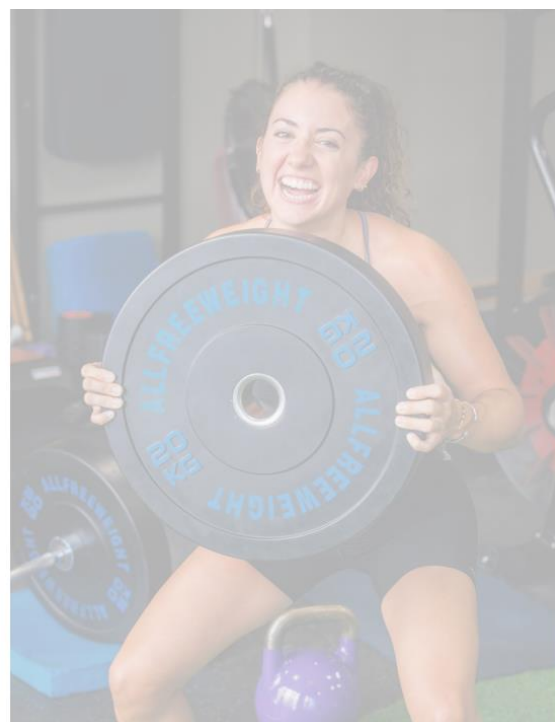
PERÒ MÉS ENLLÀ D'AIXÒ... ANEM A PLANTEJAR 3 PREGUNTES MÉS...

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?

FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL



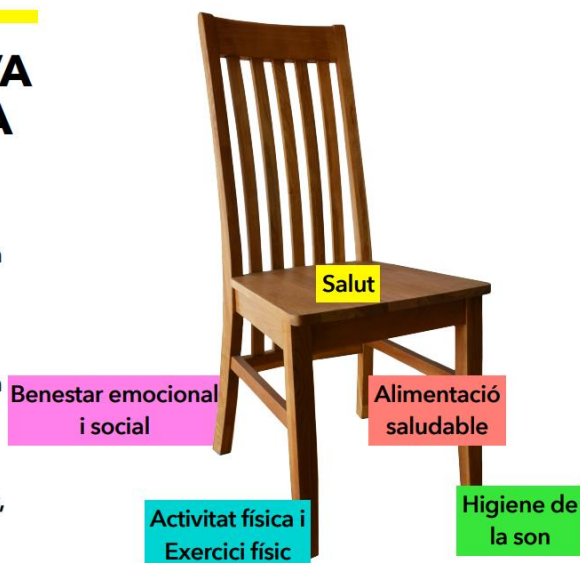
IMAGINA'T QUE LA TEVA SALUT ÉS UNA CADIRA

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 (enmalaltiriam).

3. Amb dues potes serà impossible aguantar, hem de començar a canviar hàbits.



QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE...

Activitat física

Exercici físic

Esport

Sedentarieme

Inactivitat física

FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
FÍSIC | INTEGRAL



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.

FÍSIO
ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

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.**

FÍSIO
ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

Exemples?

QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE...

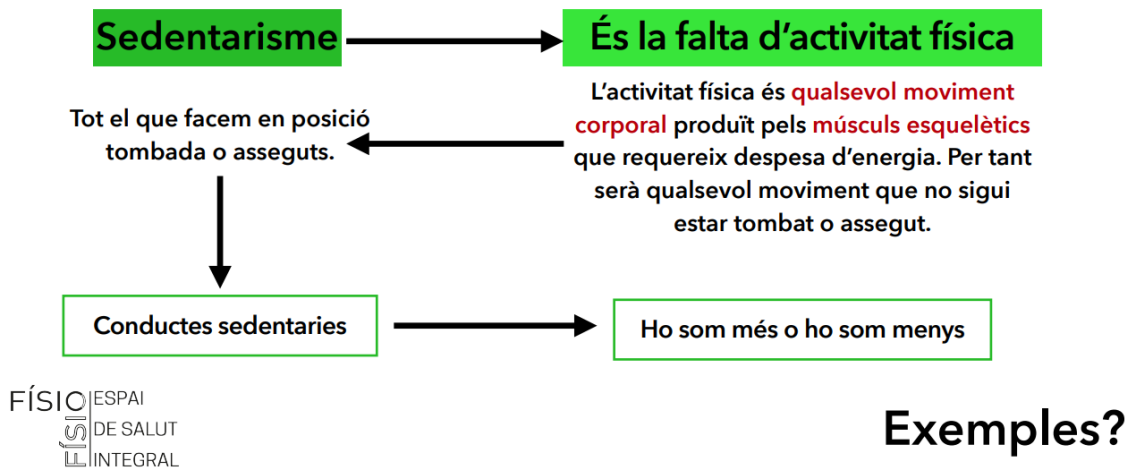
Esport

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.

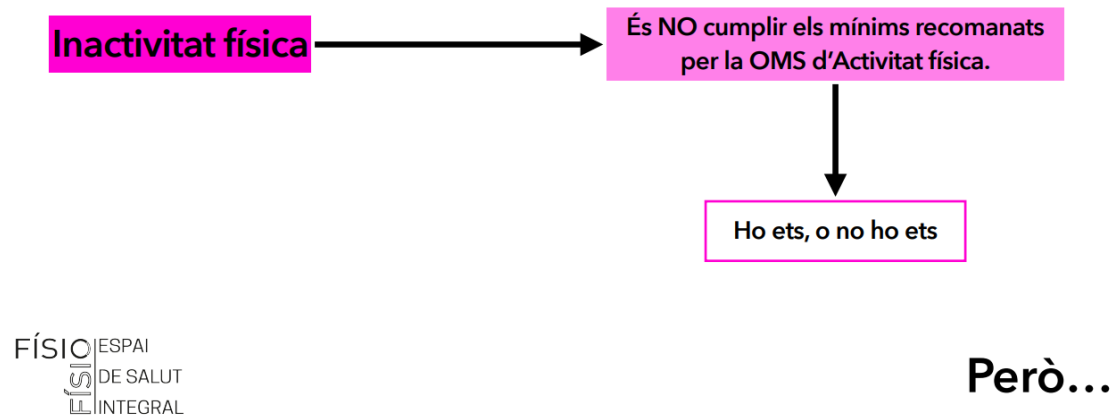
FÍSIO
ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

Exemples?

QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE...

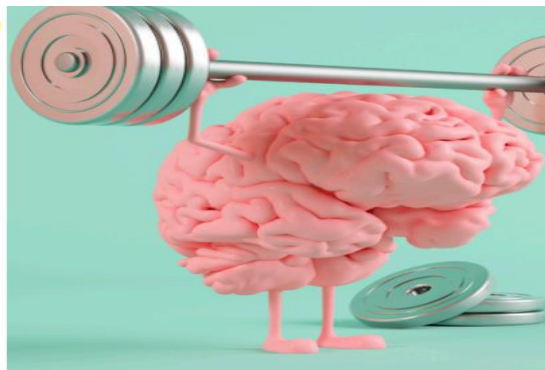


QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE...



SABEU QUINS SÓN ELS MÍNIMS D'ACTIVITAT FÍSICA?

FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL



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. Reduïr el temps sedentari.

FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

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".*

FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

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.

FÍSIC
ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

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...)

FÍSIC
ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

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.

FÍSIC
ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL



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



FÍSIOESPACI
DE SALUT
INTEGRAL

QUAN ES POT COMENÇAR A ENTRENAR FORÇA?

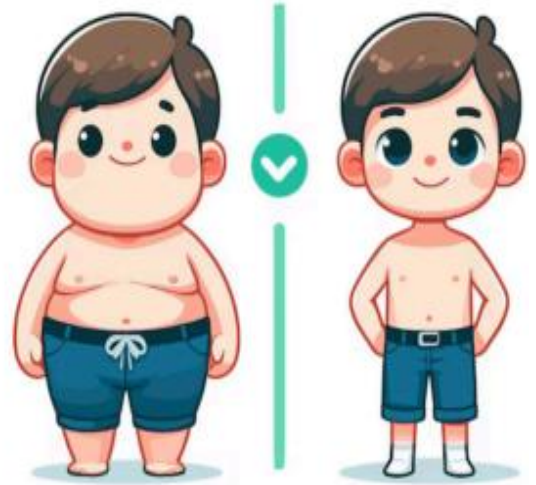
Quan es vulgui!!



FÍSIOESPACI
DE SALUT
INTEGRAL

LA SALUT TÉ A VEURE AMB EL FÍSIC?

NO



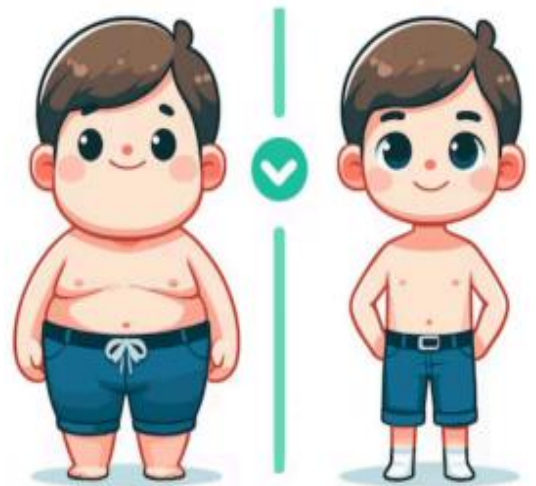
FÍSIO | ESPAI
| DE SALUT
| INTEGRAL

LA SALUT TÉ A VEURE AMB EL FÍSIC?

LA SALUT TÉ A VEURE AMB ELS HÀBITS DE VIDA!



FÍSIO | ESPAI
| DE SALUT
| INTEGRAL



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



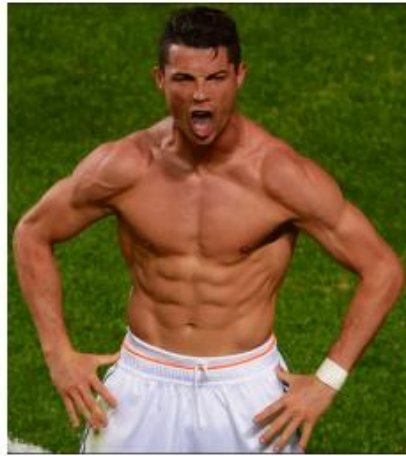
FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

EL RENDIMENT ESPORTIU TÉ A VEURE AMB EL FÍSIC?



FÍSIO | ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

QUÍ ESTÀ MÉS FORT?



FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

QUÍ ESTÀ MÉS FORT?



FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

QUÍ ESTÀ MÉS FORTA?



FÍSIO | ESPAI
L'IS | DE SALUT
L'IS | INTEGRAL



QUÍ ESTÀ MÉS FORTA?



FÍSIO | ESPAI
L'IS | DE SALUT
L'IS | INTEGRAL



QUÍ ESTÀ MÉS FORTA?



FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

QUÍ ESTÀ MÉS FORTA?



FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL

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.

FÍSIO ESPAI
DE SALUT
INTEGRAL