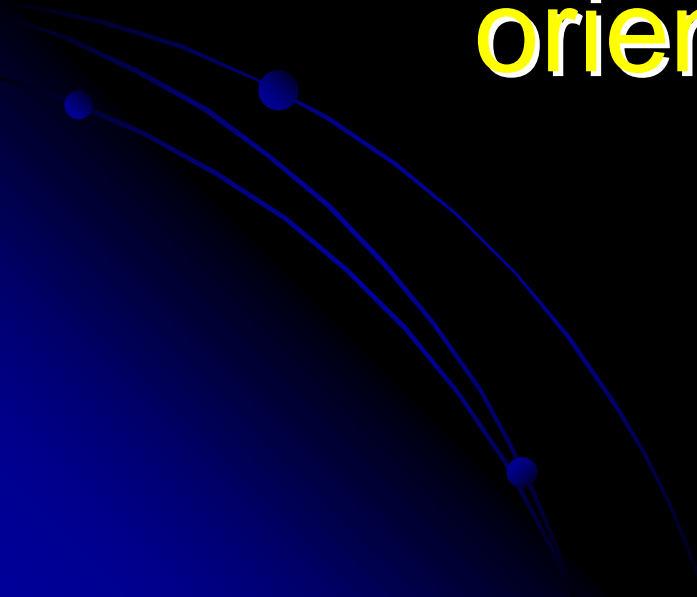
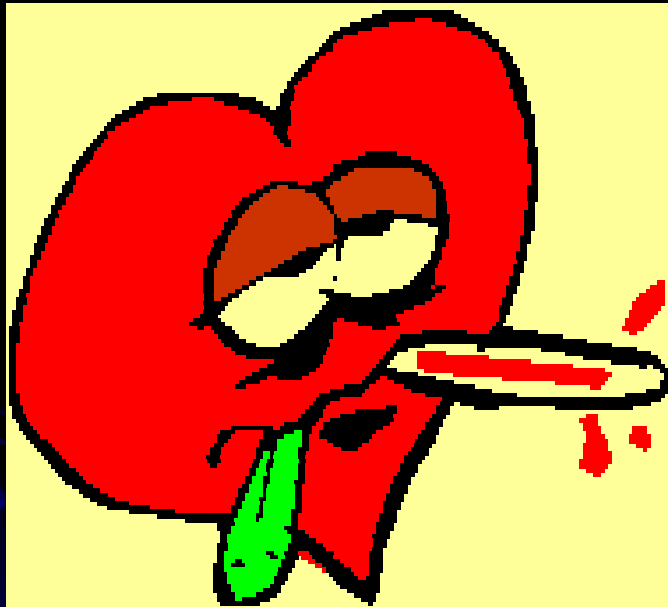


Tema 5

La recreació físicoesportiva orientada a la salut

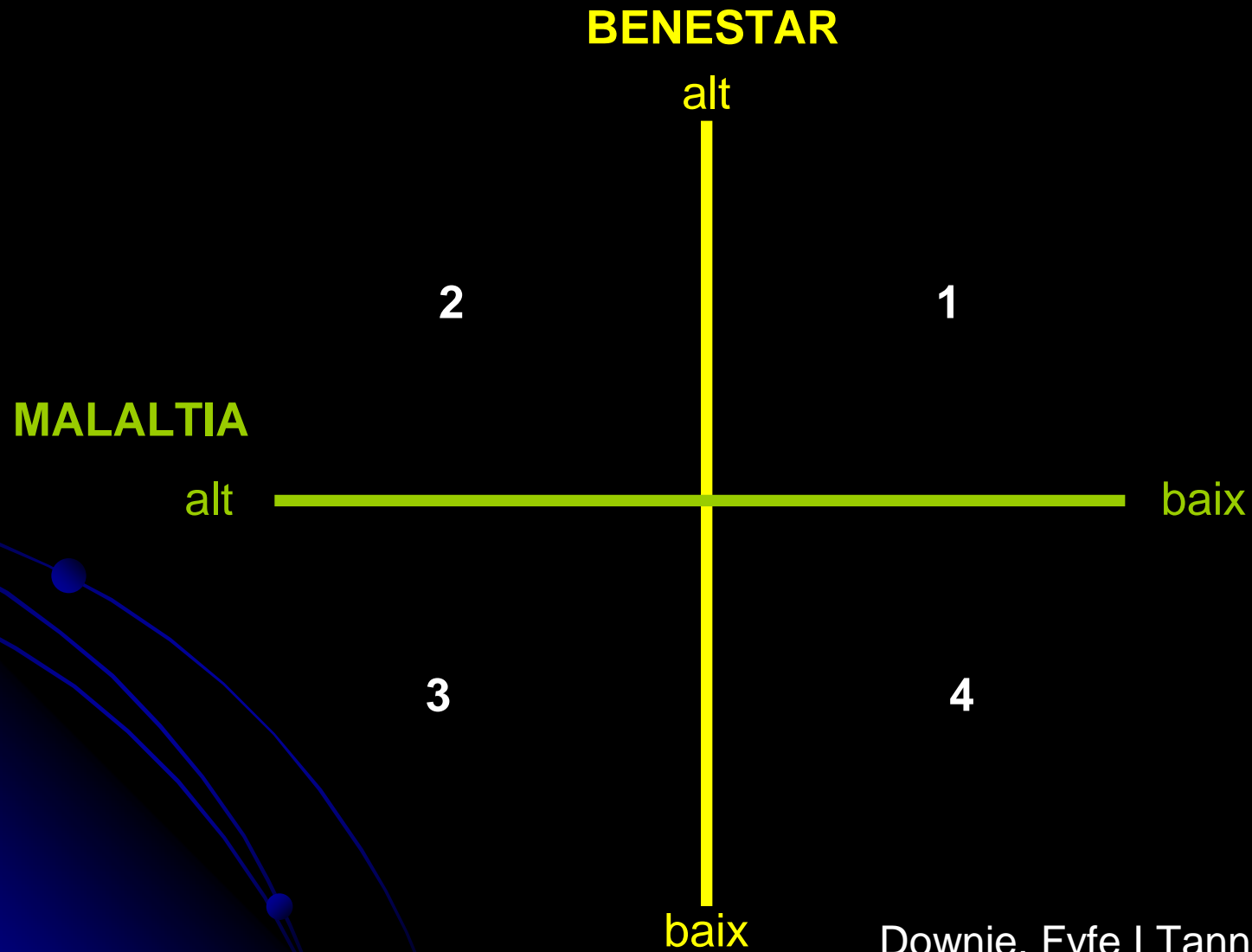


La salut i la malaltia



- La salut com a absència de malaltia
- OMS (1946):
 - La salut és un estat complet de benestar físic, mental i social, i no la simple absència de malaltia

Concepte de salut (I)



Downie, Fyfe I Tannahill (1990)

Concepte de salut (II)

- La salut és la consecució de l'elevat nivell de benestar físic, mental, social i de capacitat de funcionament, així com del reduït nivell de malaltia que permeten els canviants i modificables factors polítics, socials, econòmics i mediambientals en què viu immersa la persona i la col·lectivitat (Devís,2000)

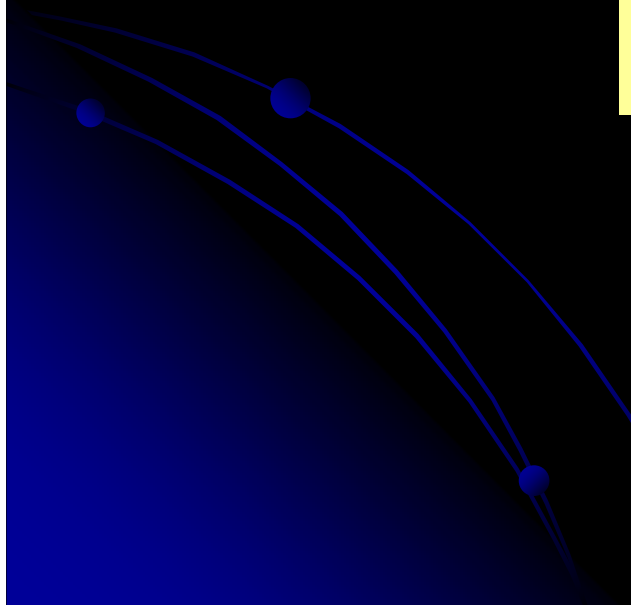
Què entenem per activitat física?

Experiència
personal

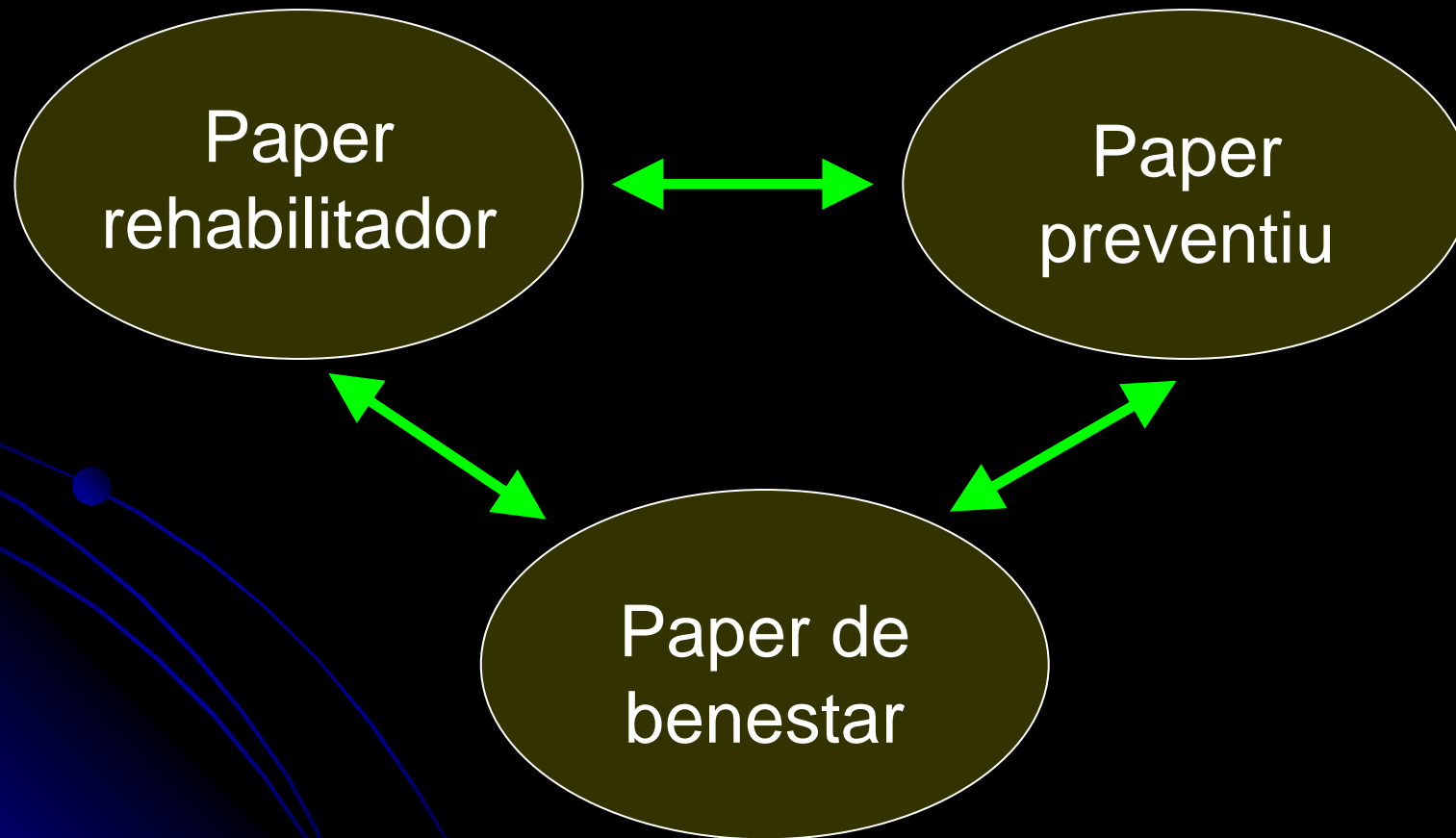
Moviment
corporal

**ACTIVITAT
FÍSICA**

Pràctica
sociocultural



Paper de l'activitat física en relació amb la salut



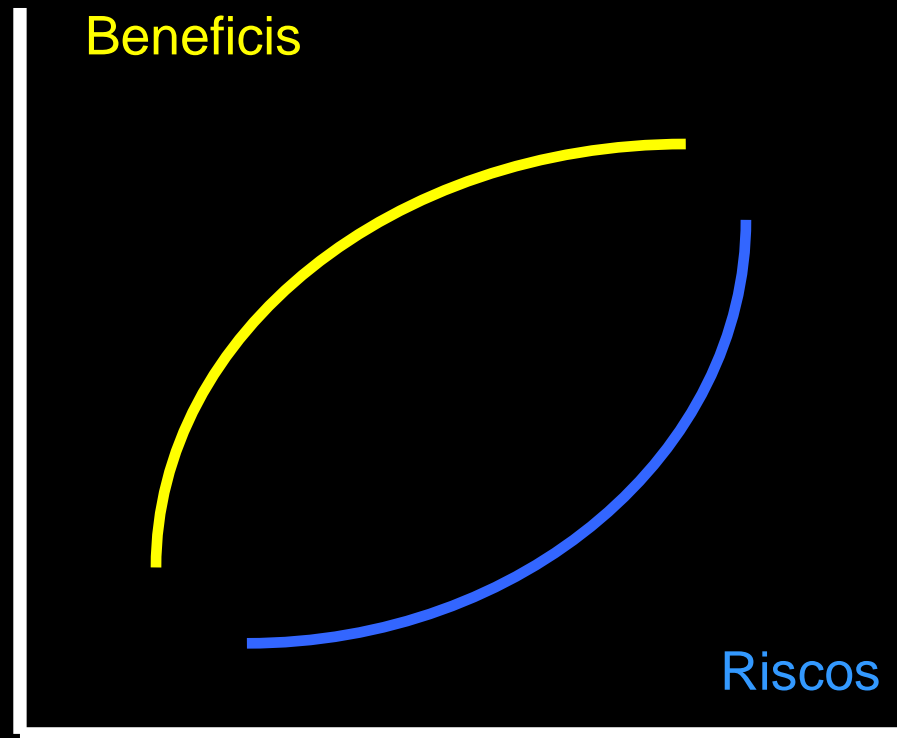
AF orientada al benestar

- Adaptada a les característiques personals
- De moderada a vigorosa
- Habitual i freqüent (que forme part de l'estil de vida)
- Orientada al procés de pràctica
- Satisfactòria
- Relacional
- Respectuosa amb el medi ambient
- Afavoridora de l'autonomia



Beneficis i riscos de l'AF (I)

Magnitud
dels beneficis
i riscos



Augment de l'AF

Beneficis i riscos de l'AF (II)



PREVENTIUS

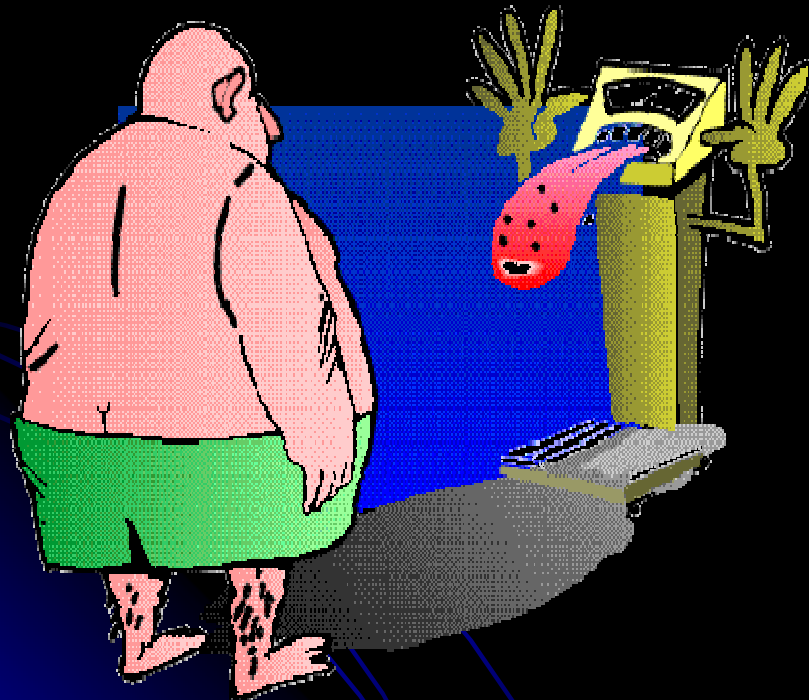


REHABILITADORS



DE BENESTAR

Seguretat en l'AF: abans de la pràctica



- Conèixer prèviament:
 - L'estat de salut: qüestionari, examen mèdic
 - El nivell de capacitat física: qüestionaris avaluadors, tests de condició física (compte!)
 - Tenir en compte les condicions ambientals (calor, fred, humitat, altitud, contaminació de l'aire)

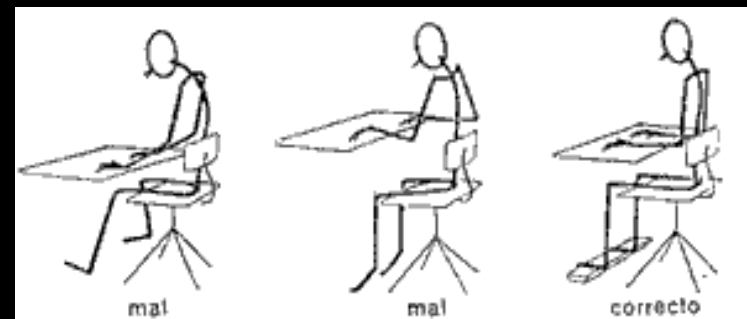
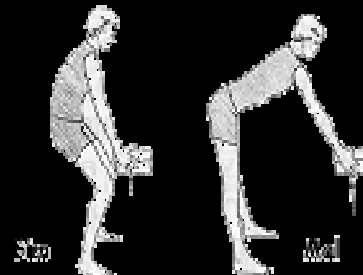
Seguretat en l'AF: durant la pràctica

- Estructura de la sessió: calfament, part principal, tornada a la calma
- Intensitat: zona d'activitat aeròbica
 - 55% i el 90% de l'ICM= 220-edat
 - $ICM \times 55 / 100$ $ICM \times 90 / 100$
- Exercicis segurs i efectius
- Sensacions pròpies
- Respects als altres i al material



Seguretat en l'AF: després de la pràctica i en la vida quotidiana

- Després de l'AF:
 - Higiene
 - Recuperació i descans
- AF quotidiana
 - Hàbits de vida
 - Higiene postural



Variables bàsiques per la planificació

- El principi FITT-PV
- Components físics de la salut:



- Aspectes vivencials i de salut

Recomanacions pràctiques

	RESISTÈNCIA AERÒBICA	FORÇA RESISTÈNCIA	FLEXIBILITAT
Freqüència	3-5 vegades/setm	2 vegades/setm	3 vegades/setm
Intensitat	Zona d'activitat	Moderada	Lleugera tensió sense dolor
Temps	15'-60'	8-10 exerc. 1-3 sèries 8-10 rep.	3-5 rep. 10-30'' durada
Tipus d'activitat	Caminar, córrer, bici, nadar, ballar...	Varietat	Dif. tipus d'estiraments i mobilitat articular

Distorsions de la salut

SALUTISME

Sistema de creences, valors i pràctiques socials que conformen una consciència falsa o limitada sobre la salut

- Salut com el valor més important de les persones
- Creure que la salut s'aconsegueix mitjançant l'esforç individual

Manifestacions del salutisme

- El culte al cos
- Relació simplista
AF, condició
física i salut
- AF saludable
com a objecte de
consum

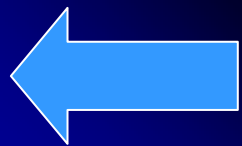


El culte al cos

El cos màquina



El cos "danone"

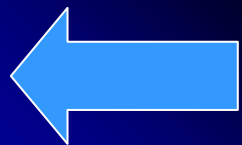


Relació simplista AF, CF i salut

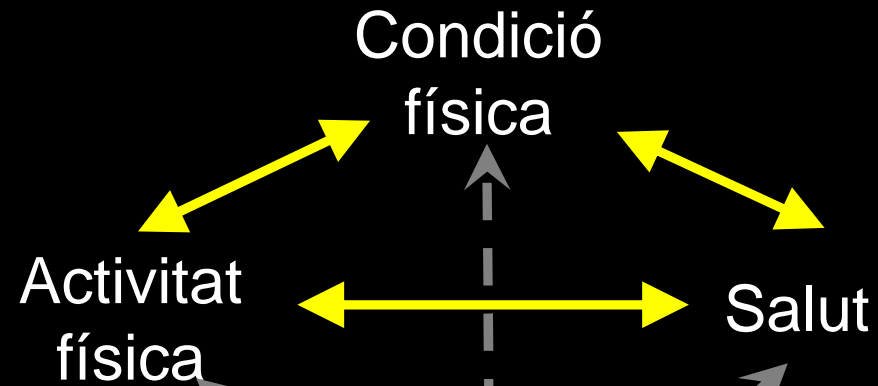
Activitat física

Condició física

Salut



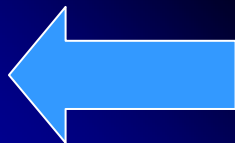
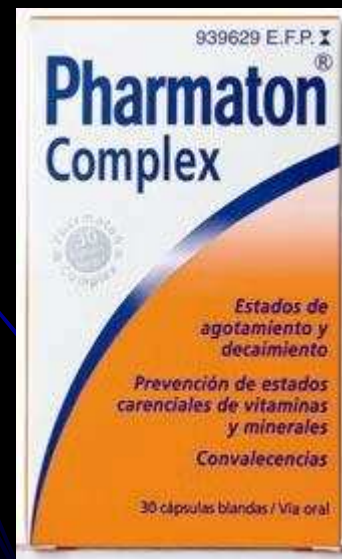
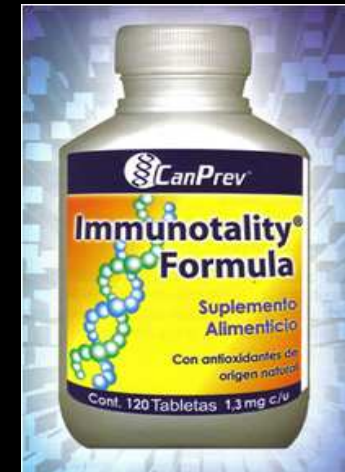
Relació AF, CF i salut



Altres:

- Herència
- Estil de vida
- Ambient
- Atributs personals

AF, salut i consum



AF i medi natural

- La salut de les persones depèn de la salut del medi ambient
- Totes les AF comporten algun tipus de deteriorament:
 - Baix impacte
 - Alt impacte
- Quins efectes tenen les AF sobre el medi ambient?
- Controlar les AF de baix impacte i evitar les d'alt impacte
- Conservar i millorar el medi natural i promoure l'educació ambiental
- Seguretat i control del risc

Ètica en la promoció de l'AF en relació amb la salut

- Consumisme pot tergiversar l'ètica professional
- Dos imperatius:
 - Respecte a les persones i a la comunitat
 - Respecte a la natura i al medi ambient
- Principis ètics:
 - Utilitat: màxim benefici / mínim dany
 - Autonomia (escoltar, dialogar i actuar)
 - Justícia: distribuir en condicions iguals
 - Responsabilitat: conseqüències i obligacions