

La bicicleta com agent de salut en el nen



una nova epidèmia anomenada obesitat

malaltia individual  fenòmen social

2^o causa de mortalitat evitable

factor de risc de 1^o ordre

DIABETES
M.CARDIOVASCULARS
ARTROSI
CÀNCER
PSICO-SOCIALS

els nens també la pateixen

Edat de 7 a 11 anys

PREVALÈNCIA

obesidad:

13,9 %

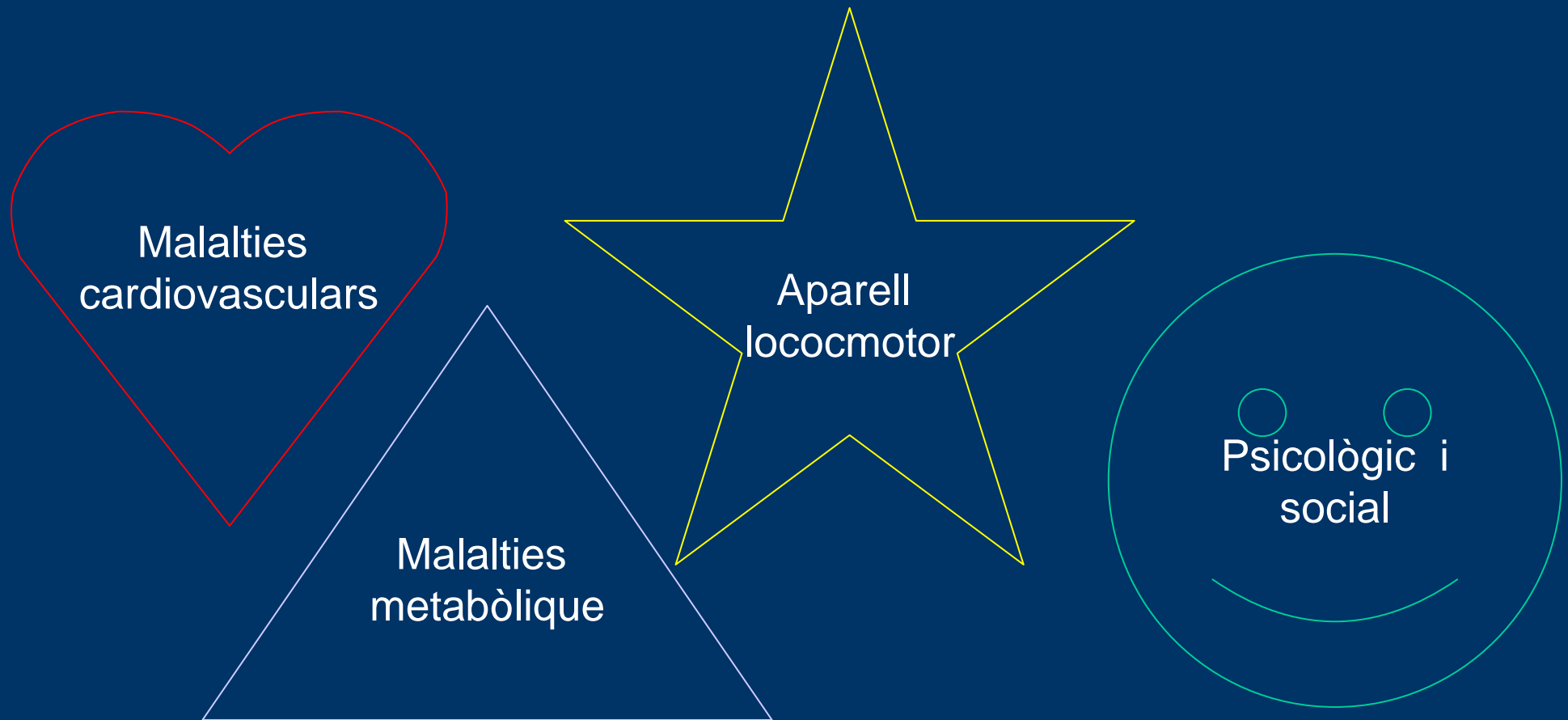
Sobrepes:

26,3 %



conseqüències de la obesitat

PROBLEMA SALUT PÚBLICA



malalties cardio-vasculars

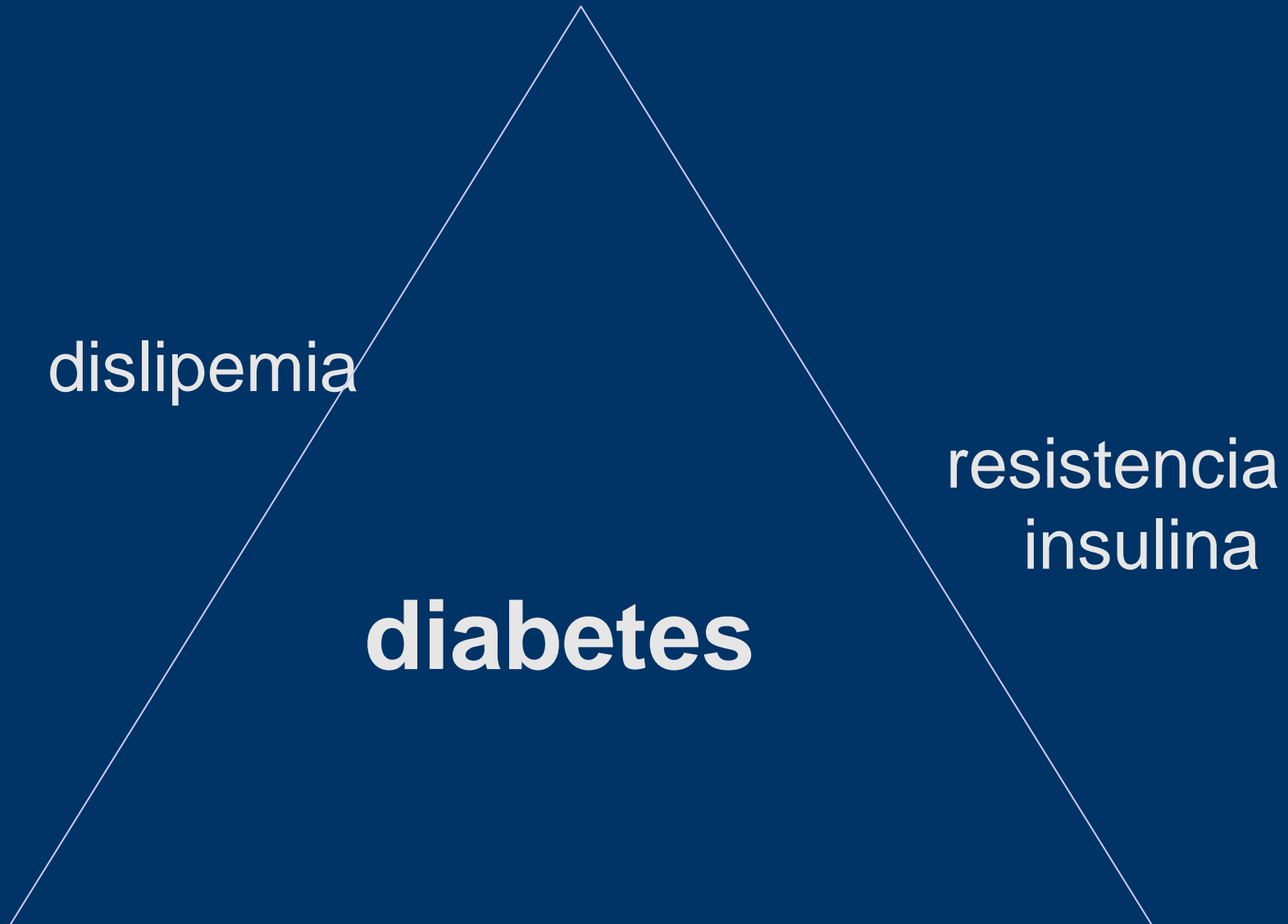


malaltia coronària

hipertensió arterial

arterioesclerosi

malalties metabòliques



aparell locomotor



fractures
artrosi
tendinitis



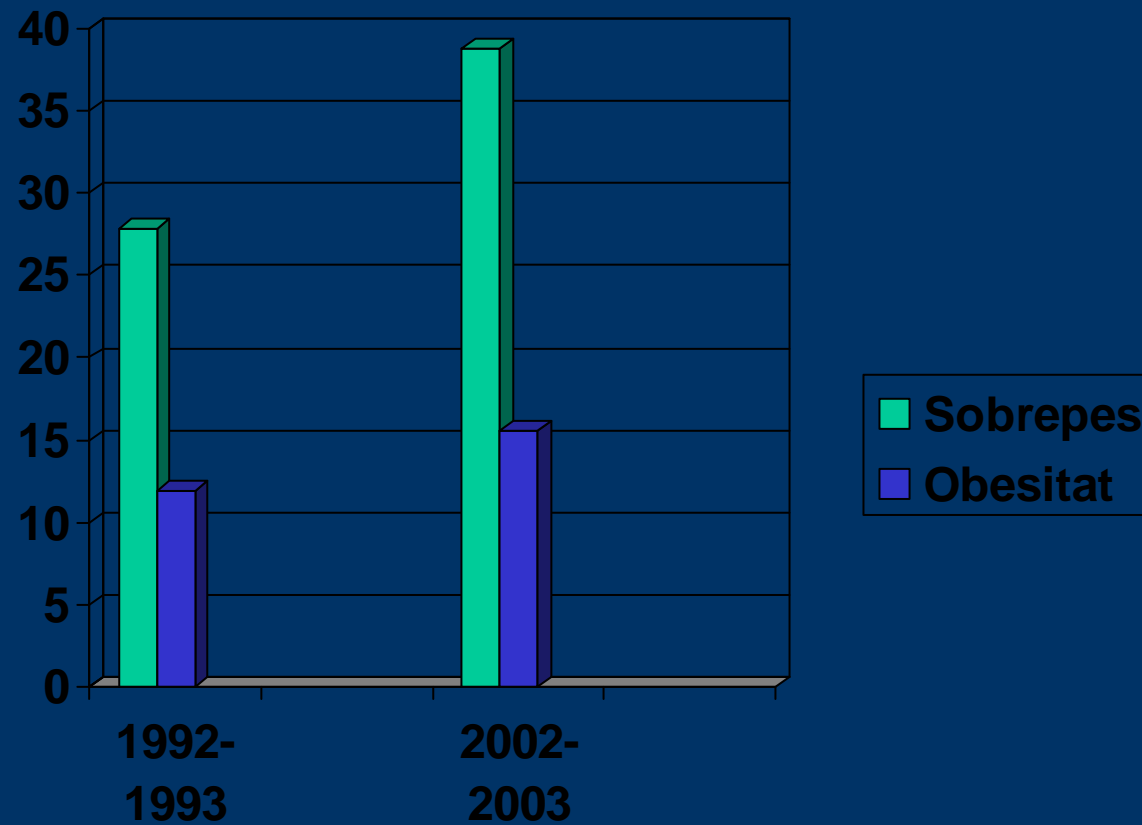
trastorns psico-socials

inadaptació social
estigmatització
baixa autoestima
distorsió imatge coroporal

~~depressió~~



els factors ambientals responsables



resposta de la OMS

OMS: Estrategia global sobre alimentació,
activitat física i salut



MSC: estrategia NAOS estrategia per a
la nutrició, activitat física i prevenció de
la obesitat

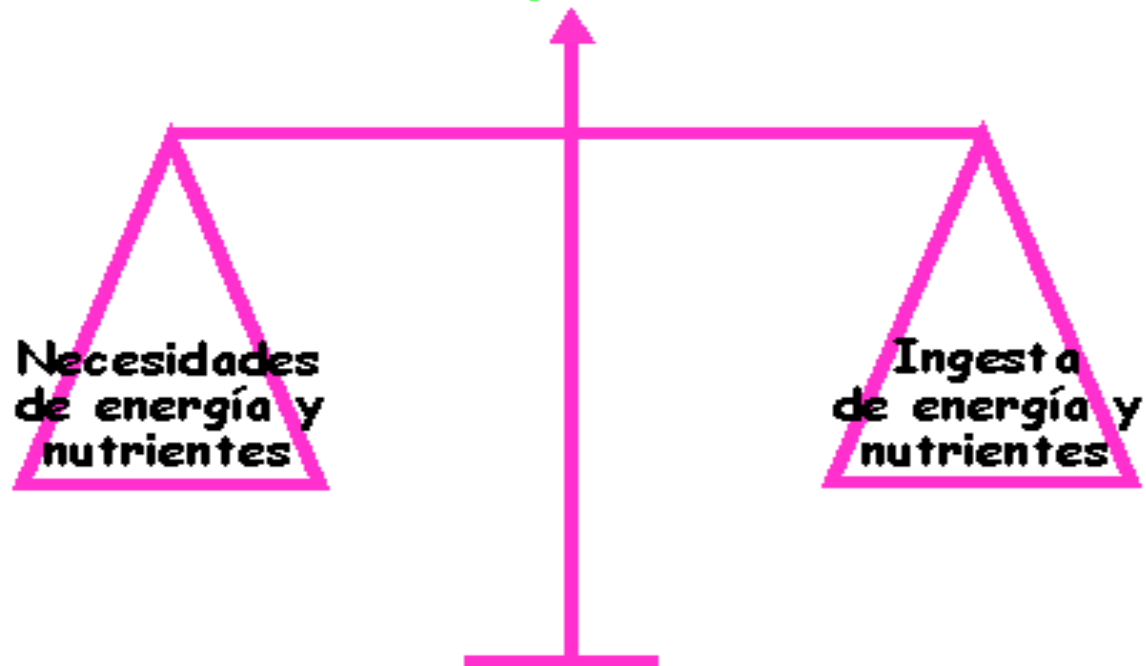


Dep. Salut: PAAS Pla integral per a la
promoció de la salut amb l'activitat física
i l'alimentació saludable



Per que ens engreixem ?

Dieta equilibrada



Canviar hàbits

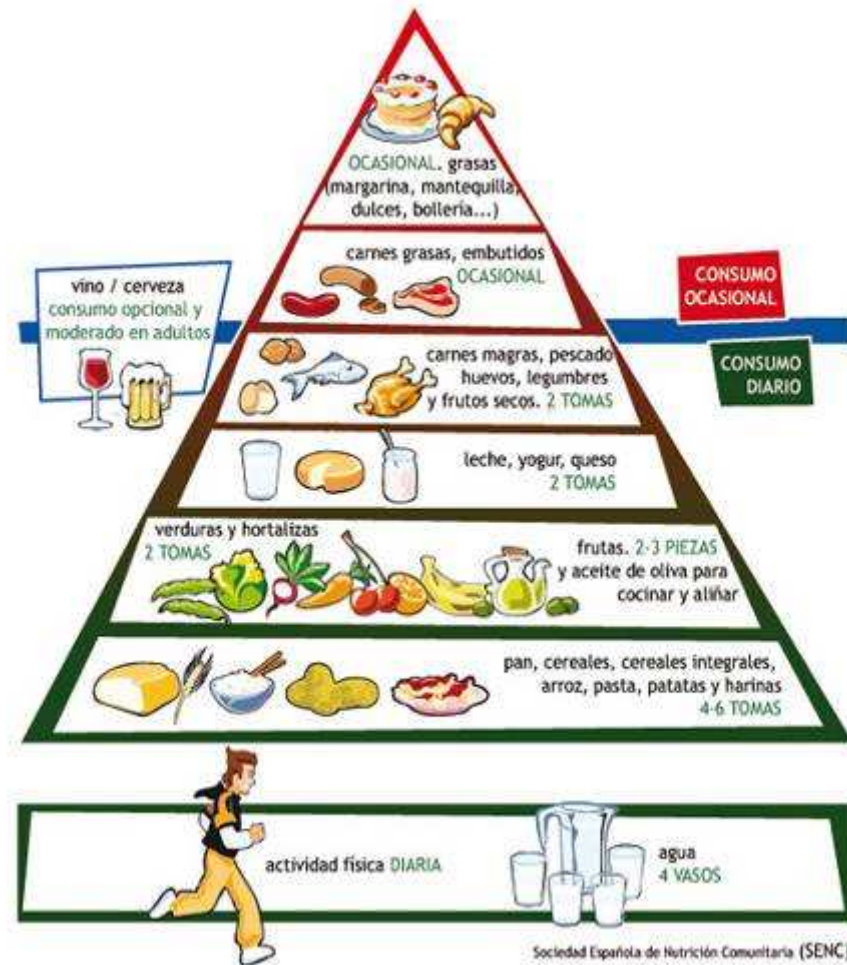
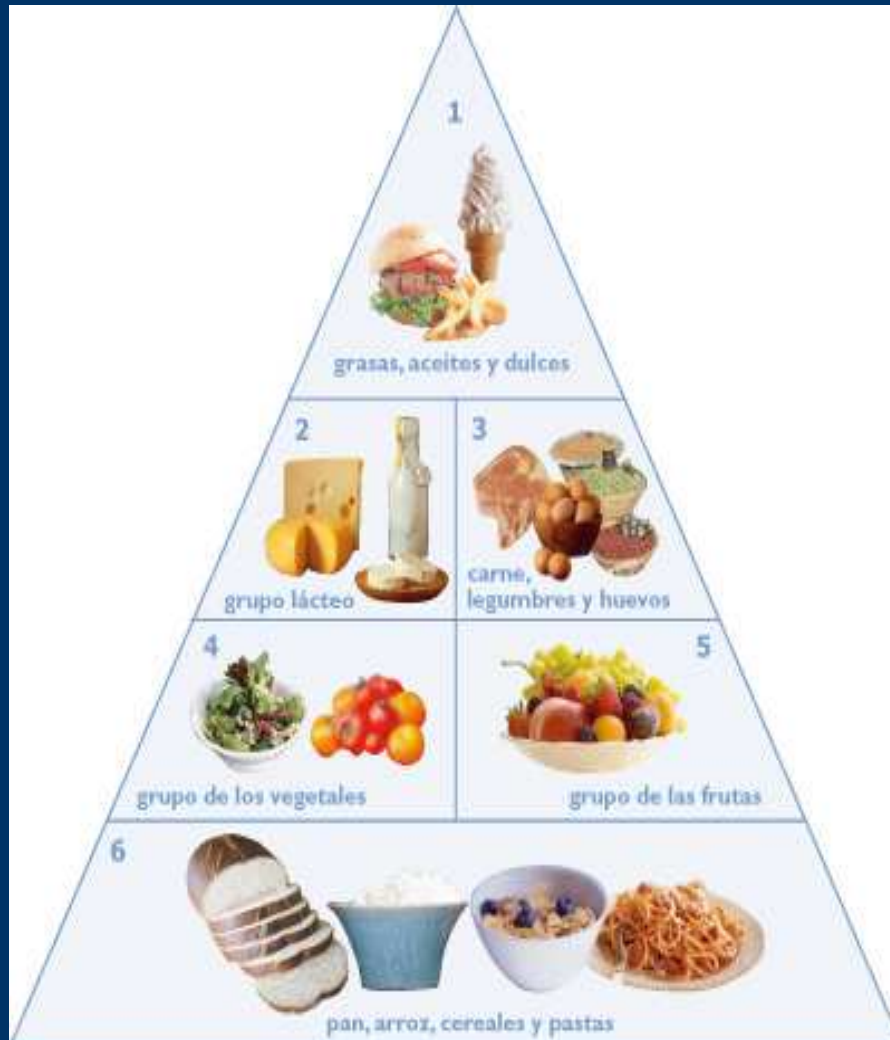
Dieta adequada



Exercici físic



piramide de alimentació saludable



Activitat física: **el repte**

El gast energètic diari que correspon als nivells d'activitat física total, és un dels factors més importants en el balanç energètic



activitat física : recomanacions

MODEL NATURAL D'ACTIVITAT

Jocs espontanis durant el pati o prop de casa

Desplaçaments fins o des de el centre escolar

Activitats programades com educació física o esports

nivells d'activitat física

Inactiu:

Poc actiu

Moderadament actiu

Molt actiu

Extremadament actiu



L'hàbit adequat és:

**MODERADAMENT
ACTIUS**



nivells d'activitat física (CPOIJ)

moderadament actiu:

realitza una o més de les següents activitats

desplaçament periòdic al centre escolar a peu o en bicicleta

activitat física escolar o jocs de pati >1h/d

activitats periòdiques a la llar

Oci i esport periòdic d'intensitat moderada

entorn escolar

Promoure l'educació física d'alta qualitat

Sesions curtes d'activitat física durant l'horari escolar

Fomentar que l'alumne vagi caminant o en bicicleta al centre escolar

Xarxa de supervisors voluntaris dels alumnes que van caminant o en bici

Millorar els accesos a les instal·lacions escolars en horaris no lectius

entorn comunitari

Promoure una comunitat que fomenti l'ús de la bicicleta

Promoure una comunitat que fomenti els desplaçaments a peu

Organitzar events sobre activitat física a la comunitat

Centrar les activitats en la participació i la diversió, no en guanyar

entorn domèstic

limitar el temps de pantalla

fomentar els jocs a l'aire lliure

promoure que siguin físicament actius i participatius

actuar com a model positiu: pares actius

planificar activitats físiques que impliquin tota la família

fer que l'activitat física sigui divertida i interessant

avantatges d'anar en bici a l'escola

augmenta el gast calòric

exercici moderat-lleuger

exercici habitual

pràctica a l'aire lliure

no ocupa temps extra

practicat en grup: sociabilitat, interacció

activitat lúdica: millora l'estat d'ànim

anar en bicicleta...

exercici aeròbic

manté la forma física

sense càrrega articular

millora l'estat d'ànim i les relacions socials

Estimula el sistema immunitari

- 30 minuts: capacitat cardio-respiratoria
pèrdua de pes
millora la força muscular

corregeix inestabilitats artriculars

millora la postura
