

# **TEMA N°5: (específic) La salut i la qualitat de vida. Hàbits i estils de vida saludables en relació a l'activitat física. La cura del cos. Autonomia i autoestima**

## **1. Resum**

- |                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>☑ Concepte de salut</li><li>☑ Indicadors de salut</li><li>☑ Factors determinants de la salut</li><li>☑ Relació entre activitat física i salut</li><li>☑ La cura del cos</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **2. Concepte de salut**

Si s'ha dit durant molt temps que la salut era l'absència de malaltia, podem dir que una persona saludable tindrà un benestar físic, mental, social i de capacitat de funcionament. En aquesta benestança influirà el propi individu i la societat en que viu.

## **3. Indicadors de salut**

Els índex de salut principals són: la esperança de vida, l'esperança de vida sense incapacitats, les causes de mortalitat i morbilitat (malaltia)

## **4. Factors determinants de la salut**

Clàssicament s'han agrupat aquests factors de la següent forma:

- Biològics: És un factor de caire genètic i d'envelliment i per tan és poc modificable.
- Ambientals: Fa referència a aspectes biològics (bacteris, fongs), físics (sorolls, radiacions), químics (oxidacions, ...), psicosocials (violència, estrès).
- Estil de vida: Consum de drogues, consum excessiu de greixos, promiscuïtat sexual, ...
- Sistema assistencial: qualitat, cobertura i gratuïtat.

## **5. Relació entre activitat física i salut**

Cada cop hi ha més dades que relacionen la manca d'activitat física amb l'aparició de malalties cardiovasculars, obesitat, depressions menors, ...

L'activitat física té en els diferents òrgans i sistemes els següents efectes:

### **5.1. Aparell cardiocirculatori**

- Millora l'eficiència cardíaca
- Millora la capilarització del miocardi
- Controla la tensió arterial
- Millora el transport d'oxigen
- Disminueix el risc d'arteriosclerosi

### **5.2. Aparell respiratori**

- Millora la força i resistència del músculs
- Millora una mica la capacitat pulmonar

### **5.3. Metabolisme**

- Controla el nivell de colesterol sanguini
- Redueix el teixit gras subcutani
- Controla el nivell de glucosa a la sang

### **5.4. Aparell locomotor**

- Millora la mobilitat articular
- Facilita la correcció postural
- Millora el to muscular
- Ajuda a la calcificació del ossos

### **5.5 Sistema nerviós**

- Millora la capacitat de coordinació
- Millora l'estat d'ànim
- Si l'activitat és correcte el ritme de vigília-son millora

L'activitat física permet el cercle viciós que es genera en els infants amb **malalties cròniques**. La malaltia produeix una hipoactivitat o desentrenament que fa que la condició física de l'individu empitjori, això provoca una disminució de la qualitat de vida i també problemes psicològics i socials a causa de no integrar-se al grup.

## **6. La cura del cos**

Hi ha una sèrie d'hàbits higiènics inherents a tota activitat física. Aquests es reparteixen en:

### **6.1. Hàbits d'ingestió i digestió**

S'ha de tenir cura dels grans àpats abans de la realització d'exercici. L'aparell muscular pot sol·licitar un rec sanguini extra que es troba en l'aparell digestiu facilitant la digestió, aquesta doble activitat pot provocar problemes digestius. Respectar 90-120 minuts de repòs entre un menjar i l'activitat física.

També és important la ingestió de líquids abans, durant i després d'una activitat física per tal de no deshidratar-se.

### **6.2. Higiene personal**

L'activitat física permetrà els nens aprendre l'hàbit de la dutxa i saber que aquesta els permet eliminar la suor i les cel·lules mortes de pell que afavoririen l'aparició de bacteris i males olors. Ha d'incidir-se en la importància d'un bon assecat de les parts més delicades, com són els peus (secat i sabatilles).

### **6.3. Higiene de la vestimenta i el calçat**

En aquest sentit s'haurà de tenir cura que els vestits siguin apropiats en talla a l'alumne/a i en qualitat al tipus d'activitat que es realitzarà. En aquests sentit s'ha de tenir cura de les activitat en fred o calor extrema, de la utilització de calçat adequat i de la neteja dels equipaments.

S'ha d'incloure en aquest apartat aspectes de seguretat com la utilització de cascs, genolleres, guants, cremes protectores, ulleres, etc.