

La salud y la calidad de vida. Hábitos y estilos de vida saludable en relación con la actividad física. El cuidado del cuerpo. Autonomía y autoestima.

0. Introducció

1. Salut i qualitat de vida.

- 1.1 Definicions de salut i malaltia.
- 1.2 Qualitat de vida.
- 1.3 Educació física i salut.

2. Hàbits i estils de vida saludables en relació amb l'activitat física.

- 2.1 Beneficis generals de l'activitat física.
- 2.2 Efecte de l'exercici físic sobre diferents òrgans.
 - 2.2.1 Efecte sobre l'aparell locomotor.
 - 2.2.2 El sistema nerviós.
 - 2.2.3 El sistema cardíoc-vascular.
 - 2.2.4 L'aparell circulatori.
 - 2.2.5 El sistema respiratori.
 - 2.2.6 El sistema neuro-muscular.
 - 2.2.7 Efecte sobre el metabolisme i l'obesitat.
- 2.3 Característiques de l'exercici físic.

3. Tenir cura del cos.

- 3.1 Ingestió d'aliments.
- 3.2 Higiene personal.
- 3.3 Activitats relacionades amb salut i higiene personal.

4. Autonomia i autoestima.

5. La salut i la qualitat de vida dins la normativa vigent.

- 5.1 LOGSE.
- 5.2 Departament d'Ensenyament.

—El concepte de salut donat per l'OMS va més enllà de l'absència de malaltia: es considera la salut com un estat complet de benestar físic, mental i social.

—L'organisme sa ho és per un **sistema d'equilibració** en que els processos corporals estan adaptats a les circumstàncies canviants. Aquest procés d'adaptació pot trencar-se o desajustar-se, originant-se així la **malaltia**.

—**Causas de malaltia** (entesa com desequilibri corporal): malalties contagioses; herència genètica; malnutrició; estats emocionals; altres, com lesions, intoxicacions, al·lèrgies, etc.

1.2 Qualitat de vida.

—Si considerem la qualitat de vida com benestar i satisfacció, i la salut també equival a **benestar**, ambdós conceptes es complementen i barregen, sent difícil la seva distinció. Podem dir que la salut és un component bàsic de la qualitat de vida

—La qualitat de vida està condicionada per gran quantitat de factors, els quals s'agrupen clàssicament en quatre grups: biològics, ambientals, l'estil de vida i el sistema assistencial.

—(a) Els **factors de tipus biològic**, que comprenen aspectes genètics i d'envelliment, són poc modificables. Per contra, els tres factors restants abans esmentats poden manipular-se i per tant, minimitzar les seves repercussions sobre la salut i el benestar.

—(b) Per **factors ambientals** entenem la contaminació del medi ambient, però també la contaminació de l'ambient psicosocial i sociocultural. Aquesta contaminació pot estar provocada per elements biològics (bactèries, fongs...), físics (radiacions, sorolls, pols...), químics (com ara substàncies tòxiques) i per elements psicosocials (violència, estrés, competitivitat...).

—(c) Dintre dels factors d'**estil de vida** que condicionen la qualitat de vida hauríem d'incloure el consum de drogues, la violència, la falta d'exercici físic, la conducció perillosa, les situacions d'estrés, la promiscuïtat sexual, el consum excessiu de greix animal i d'hidrats de carboni...

—(d) El **sistema sanitari** s'avalua en funció de la seva qualitat, el grau de cobertura i la seva gratuïtat.

1.3 Educació física i salut.

—Pel que respecta a l'EF el professor ha de fomentar entre els seus alumnes la pràctica de mesures higièniques, així com el desenvolupament d'una conducta sana: un gust per la vida sana, una nutrició equilibrada, un rebuig de les drogues, etc.

—Amb la fi d'**evitar accidents** esportius es recomana tenir cura de (a) l'elecció del material més adient, (b) la realització d'exercicis preparatoris, sobre tot en les

0. Introducció

—Els esports, l'activitat física i motriu EN GENERAL, són una forma de millorar la qualitat de vida dels nens, al mateix temps que s'evita l'aparició d'algunes malalties, com la hipertensió, l'obesitat o les malalties cardíques.

—L'activitat física estimula el desenvolupament psicomotor i els processos cognitius del nen. Resulta evident la influència positiva que l'exercici físic exerceix en aspectes relacionats amb la personalitat del nen i la nena (l'autoafirmació, seguretat en si mateix, autoestima, etc).

—Estudis epidemiològics indiquen que les persones que practiquen habitualment activitats esportives són menys proclius a certes malalties respecte a les persones inactives. Aquesta diferència s'explica per la influència adaptativa beneficiosa que l'exercici físic i l'adequat entrenament tenen de cara a les estructures i funcions corporals.

—L'exercici físic mal planificat o fóra de temps pot comportar un cert risc d'accidents.

1. Salut i qualitat de vida.

1.1 Definicions de salut i malaltia.

activitats amb pilota, donat que estadísticament presenten un major nombre de lesions, (c) practicar la tècnica de la caiguda, (d) mantenir un estricte control sobre els exercicis de tipus gimnàstic, (e) informar els alumnes sobre riscos i mesures preventives i (f) promocionar el joc net.

2. Hàbits i estils de vida saludables en relació amb l'activitat física.

2.1 Beneficis generals de l'activitat física.

—L'activitat física i esportiva s'ha convertit en una necessitat social per reduir riscos sanitaris derivats del sedentarisme, l'excés d'alimentació i l'estrès.

—El **sedentarisme** propi de l'estil de vida de la majoria dels habitants dels països desenvolupats ha fet augmentar l'obesitat de la població i, en general, ha empitjorat la seva condició física. En el costat oposat, no és infreqüent trobar-nos amb hàbits físics i esportius basats fonamentalment en el màxim rendiment possible, la majoria de les vegades sense les garanties mèdiques necessàries, i amb grans càrregues competitives, ja des d'edats primerenques.

—Del que es tracta és de fomentar la pràctica de l'EF com a font de benestar i salut, no com a pràctica competitiva.

—L'activitat física millora els sistemes cardíoc-vascular, respiratori i locomotriu. A més, col·labora a que els processos fisiològics orgànics es realitzin amb normalitat: la nutrició normal dels cartílags articulars, el creixement i mineralització de l'os, etc.

—Beneficis quantitatius: l'augment de l'esperança de vida. Beneficis qualitius: redueix l'estrès, l'ansietat i les frustracions, millora l'autoestima, i tot això comporta millores psicosocials.

—L'activitat física no està contraindicada en la seva totalitat, excepte en casos excepcionals relacionats generalment amb problemes de cardiopaties.

—D'altra banda, cada dia es manifesta més l'estreta relació entre la inactivitat física i el desenvolupament de certes malalties. Existeixen importants evidències de l'associació entre la falta d'activitat física i les **malalties cardiovasculars**, especialment les malalties coronàries i la hipertensió. Hem de tenir clar, però, que per a la consecució de determinats objectius l'exercici físic per sí sol no és suficient. Així per exemple, en problemes cardiovasculars s'han de tenir en consideració hàbits relacionats amb l'estil de vida, el tipus d'alimentació i, sobretot, la no ingestió d'alcohol i tabac.

—Una correcta **alimentació** ha de ser el complement ideal de l'exercici físic de cara al benestar personal. En general, els dietistes recomanen: menjar aliments variats; intentar mantenir el pes ideal; evitar l'excés de greixos i olis, greixos saturats i colesterol; menjar aliments amb prou almidó i fibra; evitar l'excés de sucre.

2.2 Efecte de l'exercici físic sobre diferents òrgans.

—Els efectes positius de l'activitat física sobre els diferents òrgans i sistemes corporals són els següents:

2.2.1 Efecte sobre l'aparell locomotor.

—Els ossos són elements vius i necessiten constants estímuls pel seu desenvolupament. El **sedentarisme** comporta la pèrdua de sals minerals, amb la consegüent

descalcificació de l'os, provocant osteoporosi i atròfia òssia.

—Els ossos s'atrofien o deixen de desenvolupar-se quan les forces musculars cessen per paràlisi.

—La rigidesa de les articulacions augmenta amb l'edat i solament pot compensar-se amb l'exercici físic regular.

—**Articulacions.** L'entrenament físic adequat actua sobre l'articulació: augmentant la longitud muscular; millorant la mobilitat i flexibilitat articulars; augmentant la força de les articulacions, enfortint els tendons, de manera que es poden suportar tensions més elevades i disminueix el risc de lesió.

—**Energia.** L'exercici físic controlat origina un enfortiment de les **fibres musculars** i un augment de la capacitat cel·lular, de manera que s'incrementen les possibilitats d'obtenció d'energia.

—El **cor**, en tant que massa muscular, participa també d'aquesta hipertrofia muscular, de manera que augmenta el volum cardíac màxim per minut, reflexat en volum de sang sistòlic i diastòlic, incrementant-se el volum d'O₂ muscular.

—**Respiració.** Amb l'exercici físic millora la funcionalitat dels músculs respiratoris, permetent l'entrada òptima d'oxigen cap als alvèols pulmonars.

—**Esquelet.** Millora la funcionalitat dels músculs esquelètics, permetent una major obtenció d'energia necessària per al moviment.

2.2.2 Efecte sobre el sistema nerviós.

—L'activitat física continuada té efectes positius sobre la capacitat de coordinació, l'estat d'ànim, el ritme de vigília i son. L'exercici físic ben enfocat pot ajudar a preveure i superar situacions depressives i estresants.

2.2.3 Efectes sobre el sistema cardíoc-vascular.

—En el subjecte entrenat la FC és menor com a conseqüència de l'augment de les cavitats del cor, de manera que es necessita menor freqüència per a un mateix treball, sent menor també el seu temps de recuperació.

—L'acumulació sanguínia d'àcid làctic i la fatiga són menors. La persona entrenada consumeix més àcids greixosos i menys carbohidrats.

—Disminueix el risc de malalties coronàries.

—El treball de resistència **aeròbica** augmenta les cavitats del cor, fonamentalment la ventricular esquerra. L'entrenament de resistència **anaeròbica** augmenta el gruix de les parets del cor. Això permet que el cor de l'individu entrenat realitzi un treball més còmode, donat que aconsegueix expulsar un gran volum de sang fent servir una baixa freqüència de batecs.

2.2.4 Efecte sobre l'aparell circulatori.

—La pràctica continuada d'activitat física augmenta la capillarització, no només del cor, sinó també de la majoria de músculs, òrgans i teixits. A més a més, ajuda a **controlar la tensió arterial**, i d'aquesta manera prevé l'aparició d'arterioesclerosi i de les malalties que s'en deriven, com ara els tromboembolismes.

—En la **sang** s'observa un increment de la capacitat de transport d'oxigen degut a un major nombre de glòbuls vermells i de concentració d'hemoglobina.

2.2.5 Efecte sobre el sistema respiratori.

—La sang que arriba als músculs no tan sols ha de ser abundant sinó estar carregada d'oxigen. El pas d'oxigen a

la sang es realitza en el pulmó a través dels alvèols pulmonars.

—En repòs utilitzem només un part de la capacitat total dels nostres pulmons, però quan fem exercici respirem amb més freqüència i profunditat, perquè amb el treball d'una major massa pulmonar podem oxigenar una major quantitat de sang.

—La pràctica d'activitat física continuada produeix un increment de la força i resistència dels músculs respiratoris al mateix temps que augmenta la capacitat pulmonar.

—La quantitat d'aire ventilat pels pulmons en un minut, així com la quantitat d'aire respirat en una inspiració-espiració augmenten respectivament amb la intensitat de l'exercici realitzat.

2.2.6 Efecte sobre el sistema neuro-muscular.

—Les persones que mantenen uns nivells d'exercici físic normalitzats poden respondre als estímuls del medi d'una manera més ràpida i segura. L'exercici físic eleva els nivells de reacció degut a una millora en la capacitat d'**atenció** i en els **reflexos**.

2.2.7 Efecte sobre el metabolisme i l'obesitat.

—Amb l'exercici físic regular augmenta el nivell de colesterol HDL (lipoproteïna d'alta densitat), i disminueix el **colesterol** LDL (lipoproteïna de baixa densitat), de manera que es redueix el risc d'arteriosclerosi.

—Un dels aspectes més importants de la manca d'exercici físic vinculat amb la malnutrició és l'**obesitat**. L'obesitat està relacionada amb els conceptes d'autoestima, seguretat en si mateix i motivació envers la pràctica física i esportiva.

—Per tal de preveure l'obesitat cal seguir una dieta equilibrada en calories (hipocalòrica: equilibri entre calories aportades i consumides) i un programa d'entrenament adequat.

2.3 Característiques de l'exercici físic.

—Es considera que l'exercici físic ha de reunir les següents condicions per produir els beneficis abans enunciat:

(a) L'activitat haurà de ser **adequada** a les possibilitats i característiques del nen. Mestres i pares hauran de conèixer i respectar les limitacions de l'infant.

(b) L'increment de **dificultat** de l'activitat, tant a nivell quantitatiu com qualitatiu s'ha de fer progressivament, tant dins d'una mateixa sessió com en un període més ampli de temps.

(c) Per obtenir beneficis de cara a la salut cal realitzar activitat física de manera **continuada**, sense interrupcions llargues que anul·larien els efectes assolits. Es recomana fer al menys tres hores setmanals d'activitat física.

(d) Per aconseguir un desenvolupament harmònic en aquestes edats s'hauran de fer **activitats de tipus global** que incideixin sobre la flexibilitat, la mobilitat articular, la resistència aeròbica i que mobilitzin tots els músculs del cos.

(e) L'activitat física per millorar la salut té objectius totalment diferents a l'activitat física competitiva i es caracteritza per ser agradable i de caràcter **lúdic**.

3. Tenir cura del cos.

3.1 Ingestió d'aliments

—Després d'un bon menjar no és aconsellable realitzar activitat física intensa, ja que la sang es dirigeix principalment al sistema digestiu per facilitar el treball de **digestió** i absorció dels aliments. Al fer activitat, la sang s'adreça cap als músculs i s'interfereix i dificulta el procés de la digestió.

—Durant l'activitat física i, especialment en temps calorós, es perd molta aigua a través de la sudoració. Per les seves característiques fisiològiques, els infants tenen un major risc de patir trastorns per calor i **deshidratació**. Per això, cal ensenyar-los a beure abans, durant i després de l'activitat o exercici físic.

3.2 Higiene personal.

—La higiene personal és inherent a tota activitat física. Existeixen una sèrie d'hàbits higiènics que s'han d'aprendre ja des de l'etapa de l'educació primària:

—**Dutxa**. Després de l'activitat física serà un moment idoni per a què el nen aprengui a tenir cura del cos. En primer lloc ha de dutxar-se per eliminar la suor i les cèl·lules mortes de la pell que afavoririen la contaminació bacteriana i els mals olors. S'ha de tenir especial atenció amb els peus, utilitzant sabatilles de goma per caminar pel vestuari i les dutxes per evitar els contagis, eixugant bé els espais interdigitals que amb freqüència s'infecten de fongs.

—**Indumentària**. Cal que el nen porti la roba adequades a la situació i condicions climatològiques. Cal vigilar, però, que aquesta recomanació no acabi sent un estímul afegit al consumisme de roba esportiva. Els vestits han de ser del tamany del nen. És millor que siguin de fibres naturals com el **cotó**, que absorbeixen la suor. En ambients calorosos és millor utilitzar colors clars que reflexen els raigs solars i eviten l'absorció del calor radiant. Per a protegir el cap s'haurà de portar una gorra clara i en els primers dies d'exposició al sol s'aconsella utilitzar una crema protectora per evitar les **cremadures** en la pell.

—En ambients freds serà important protegir el cos de les pèrdues de calor utilitzant gorra i guants i evitant que la roba i les sabates es mullin. El calçat ha de ser l'adequat. Ha de portar mitjons de cotó que facilitin la transpiració.

3.3 Activitats relacionades amb salut i higiene personal.¹

—Què entenen els nens per salut. Activitats que afavoreixen i perjudiquen la salut.

—Enumeració d'hàbits saludables que els alumnes fan.

—Exercicis respiratoris. Amb globus, paper de seda...

—Anotar postures del cos, les que són bones i les dolentes per l'esquena: hàbits i pràctiques quotidianes, a l'hora d'aixecar pesos, quan mantenim la postura dreta i quan caminem, en posició asseguda, estirats al llit, etc.

—Exercicis de relaxació: estirats amb música lenta.

—Control de pulsacions: descans, exercici, recuperació...

—Dieta equilibrada: dieta que es recomana. Què mengem per esmorzar...

—L'escalfament. Per què serveix? Quines parts té?

—La dutxa. Per què? Roba neta, xancletes...

¹ <http://www.xtec.es/~jroca222>

—Evitar riscos físics: roba adequada, mesures de seguretat davant riscos com el sol, el fred, exercicis perillosos...

4. Autonomia i autoestima.

—**Autonomia.** La tasca del centre escolar serà ensenyar als seus alumnes hàbits i actituds positives en relació a la salut personal i comunitària, conscienciant-los de la seva pròpia responsabilitat en aquest tema, de tal manera que se'ls prepari per a què, una vegada s'incorporin a la societat, sàpiguin adoptar un estil de vida el més sa possible.

—**Autoestima.** Val a dir que a mesura que l'infant adquireix autonomia amb la percepció de la seva identitat individual, va desenvolupant la seva autoestima en comprovar la possibilitat i el resultat de la seva influència sobre l'entorn. Per exemple, en el cas del nen petit, els assoliments comuns de menjar per si sol, vestir-se, constitueixen les proves del seu poder i la seva autoafirmació.

5. La salut i la qualitat de vida dins la normativa vigent.

5.1 LOGSE

—Les referències a la salut ja apareixen a l'article 13 de la LO 1/1990, dins el capítol II (De l'educació primària). Aquest article, que recull 9 objectius generals, diu textualment: *"L'educació primària contribuirà a desenvolupar en els nenes les capacitats següents [...] h) Valorar la higiene i la salut del seu propi cos, així com la servició de la natura i del medi ambient".* L'àrea d'EF contribueix directament a la consecució d'aquest objectiu general d'etapa.

—Dins el currículum de primària, l'àrea d'EF inclou nombroses referències a la salut i a la qualitat de vida. Dels 10 objectius generals d'etapa de l'annex I ("Educació Física") del RD 95/1992 de 28 d'abril, pel qual s'estableix l'ordenació curricular de l'educació primària, el setè diu: *"Valorar i fruit de l'activitat física, amb vista al benestar físic i mental, tot practicant hàbits d'higiene personal"*².

—Igualment, els objectius terminals inclosos dins aquest reial decret també fan referència explícita a la salut i la higiene, concretament els números:

7. *Actuar responsablement sense risc per a la salut amb iniciatives motrius apreses.*

24. *Valorar i aplicar hàbits higiènics de pràctica permanent (dutxar-se, canviar-se de roba, etc)*

5.2 Departament d'Ensenyament ³.

—*"D'acord amb la normativa vigent, no es poden vendre productes derivats del tabac ni tampoc es pot fumar en els centres d'ensenyament de qualsevol nivell.*

—*Aquesta normativa afecta el professorat, l'alumnat, el personal d'administració i serveis i qualsevol persona que es trobi dins del recinte escolar.*

—*El consell escolar, a proposta del director o directora, ha de reservar àrees ben delimitades per a fumadors i senyalitzar-les adequadament. Aquestes àrees no podran correspondre a zones on es produeixi la convivència amb alumnes.*

—*En atenció a la promoció i defensa de la salut individual i col·lectiva, el dret a la salut dels no fumadors, en les circumstàncies en què pugui ésser afectada, preval sobre el dret a consumir productes derivats del tabac. Tampoc no és permesa la venda ni el consum de begudes alcohòliques en els centres d'ensenyament. Es recorda que són alcohòliques totes les begudes amb més de 0,5 graus d'alcohol. La cervesa es considera beguda alcohòlica [...]"*.

—*"Programa de salut. Els centres que estiguin duent a terme un projecte d'educació per a la salut, el director o directora, atenent a criteris de competència pedagògica i capacitat d'organització i gestió, escoltat el claustre, farà responsable un mestre/a de la promoció, de la coordinació entre cicles i de l'assessorament als membres del claustre en relació amb les actuacions d'educació per a la salut a l'escola" ■*

² DOGC, núm. 1593, del 13 de maig de 1992.

³ Full de disposicions i actes administratius del Departament d'Educació (núm. 1013, juliol 2004). Resolució de 18 de juny de 2004, que dona instruccions per a l'organització i el funcionament dels centres docents públics d'educació infantil i primària i d'educació especial de Catalunya per al curs 2004-2005. Pàgs. 753-754.