

Document
de suport per treballar
QUAN MUSCULAR...
ENS PREN LA FORÇA!
a través de l'àrea
d'Educació Física

Guió de plantejaments per a
l'alumnat i informació per
fomentar el debat

Canal Salut
> Drogues

drogues.gencat.cat

FUNDACIÓ
ESPORTSALUS

Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS
i Hepatitis Víriques



Generalitat
de Catalunya

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Introducció

L'adolescència és una etapa clau per a la formació de la identitat personal i les relacions socials juguen un paper important en aquest sentit. L'adolescent necessita sentir l'acceptació i aprovació dels demés per construir una autoimatge positiva i una autoestima saludable, sobretot per part dels iguals. Per tant, com es percep la persona a si mateixa i com creu que la perceben els demés és una qüestió important, i la imatge corporal juga un paper rellevant en aquest procés.

La valoració interna i externa de la imatge corporal pot condicionar la confiança amb que s'afronten les relacions socials, imprescindibles pel benestar a l'adolescència i per desenvolupar habilitats socials per l'edat adulta. Per aquest motiu la importància de la imatge corporal es pot sobre-dimensionar de forma que fins i tot porti a patir pensaments obsessius sobre la mateixa. Ja que l'adolescent pot arribar a identificar una imatge corporal positiva com a clau de l'èxit en les relacions socials.

Les xarxes socials també estant jugant un paper important en la percepció interna i externa de la imatge corporal, ja que hi ha més exposició personal a través de les imatges que es publiquen, el que porta a comparacions amb els demés i una exposició a possibles comentaris que poden afectar l'autoestima. Seguir a persones que han aconseguit molts seguidors a les xarxes gràcies a la seva imatge o l'aparició reiterada de contingut que fomenta l'obsessió per la imatge corporal pot afegir més pressió social a l'adolescència.

Tots aquest motius poden facilitar que l'exercici físic per millorar la imatge corporal esdevingui una activitat rellevant a l'adolescència. En alguns casos ja s'observa l'increment del nombre d'adolescents a les sales de fitness d'instal·lacions esportives. D'entrada, aquest fet es pot valorar positivament perquè afavoreix la pràctica d'exercici físic, fins i tot com a alternativa per a qui deixa de fer l'esport que ha practicat sempre (moment clau que afavoreix la preocupació per la imatge corporal per la por a engreixar-se). Però també té els seus riscos, ja que la pràctica d'exercici físic només amb finalitats estètiques pot afavorir l'obsessió per la imatge i pot portar a pràctiques poc saludables, com el consum de substàncies per millorar el rendiment i per assolir objectius estètics amb el mínim de temps possible.

Aquest taller ha estat elaborat per la Fundació Esportsalus amb el suport de la Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS i Hepatitis Víriques de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i pretén despertar el pensament crític sobre la imatge corporal i l'exercici de musculació centrat en l'estètica a l'adolescència. L'objectiu és que el professorat d'educació física o altres educadors i educadores esportius puguin impartir-lo per donar informació rellevant i convidar al debat sobre la temàtica, sobretot pel que fa a evitar el consum de substàncies com els complementos alimentaris sense la supervisió de professionals de la salut o Esteroides Androgènics Anabolitzants amb finalitats estètiques i no mèdiques.

DIAPOSITIVA 1 (portada)



Objectius de la diapositiva

- **Presentar l'activitat i els autors del material**, que són la **Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS i Hepatitis Víriques de l'Agència de Salut Pública de Catalunya** i la **Fundació Esportsalus**, entitat sense ànim de lucre que treballa per la prevenció d'addiccions a través de l'esport i l'activitat física.
- **Explicitar els objectius de l'activitat:**
 - Donar **indicacions** per practicar l'exercici de musculació de forma saludable.
 - Despertar el **pensament crític** sobre la imatge corporal relacionada amb l'exercici físic, sobretot l'exercici de musculació.

Nota

- Un dels objectius finals és evitar el consum d'Esteroides Anabolitzants Androgènics (EAA) i altres substàncies per millorar el rendiment amb finalitats únicament estètiques. **No cal citar-ho explícitament**, però sí tenir-ho present per despertar el pensament crític.

DIAPOSITIVA 2

ÍNDEX DE CONTINGUTS

1. QUÈ ÉS UN MÚSCUL
2. ESTRUCTURA DELS MÚSCULS
3. TIPUS DE MÚSCULS
4. QUÈ ÉS LA MUSCULACIÓ?
5. COM S'INCREMENTA EL VOLUM MUSCULAR?
6. QUÈ ENS APORTA TREBALLAR ELS MÚSCULS?
7. I A NIVELL DE SALUT O BENESTAR MENTAL?
8. PODEM MULTIPLICAR EL PROCÉS DE MUSCULACIÓ?
9. QUAN MUSCULAR-NOS... ENS PREN LA FORÇA!
10. COM MUSCULAR DE FORMA SALUDABLE
11. HÀBITS QUE AFAVOREIXEN EL TREBALL DE MUSCULACIÓ
12. ALIMENTACIÓ QUE CONTRIBUEIX AL CREIXEMENT MUSCULAR
13. CAL COMPLEMENTAR L'ALIMENTACIÓ?
14. PODEM UTILITZAR FÀRMACS?
15. RESUM DE CONTINGUTS



Objectiu de la diapositiva

- Presentar el guió dels continguts del taller.
- Acompanyar els/les alumnes a entrar en la temàtica.

Nota

- Fer una lectura ràpida de l'índex.

DIAPOSITIVA 3

QUÈ ÉS UN MÚSCUL?

Un **múscul** és un òrgan que te la capacitat de **contraure's i relaxar-se**.

Aquesta funció serveix per a poder **moure el cos** i per activar alguns **sistemes del nostre organisme** com el sistema digestiu, el cardiovascular o el respiratori.



Objectiu de la diapositiva

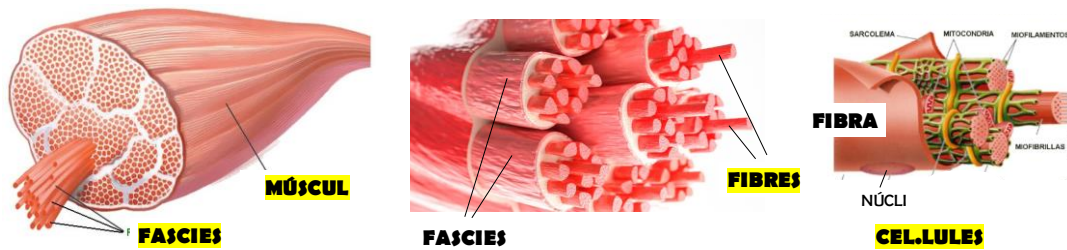
- Definir què és un múscul i entendre'l com un òrgan amb diferents funcions dins l'organisme.

Nota

- Es valora que també és important que descobreixin que també hi ha músculs que fan moure els diferents aparells del cos humà.

DIAPOSITIVA 4

ESTRUCTURA DELS MÚSCULS



Les **cèl·lules contràctils** són l'estructura bàsica del múscul, formen les **fibres** musculars que estan disposades en la direcció de la contracció del múscul. Les fibres s'agrupen formant **fàscies** musculars. I el conjunt de fàscies forma el **múscul**.

Tenim **més de 600 músculs** al nostre cos. Són de diferent tipus.

Objectiu de la diapositiva

- Conèixer l'estructura interna dels músculs per entendre que la contracció muscular es produeix començant per les cèl·lules que s'agrupen en fibres, aquestes en fàscies i les fàscies formen els músculs.

Nota

- Ressaltar que el cos està compost per més de 600 músculs, que n'hi ha de tota mida i que tots són importants (per exemple el "masseter" és un múscul molt petit que serveix per mastegar).

DIAPOSITIVA 5

TIPUS DE MÚSCULS



ESQUELÈTICS: provoquen que el cos em mogui o es desplaci. **El seu moviment és voluntari (a excepció de certes patologies).**

MÚSCUL CARDÍAC: estructura semblant al **múscul esquelètic** però de **contracció involuntària**.

LLISOS: músculs interns que formen part d'alguns òrgans. **El seu moviment és involuntari** (bronquis, aparell digestiu, vasos sanguinis, ...).

ELS MÚSCULS ESQUELÈTICS SÓN ELS QUE ES PODEN TREBALLAR PER MUSCULAR-NO

Objectiu de la diapositiva

- Conèixer els diferents tipus de músculs segons on s'ubiquen i si són de contracció voluntària o involuntària.

Nota

- Ressaltar que els músculs que es treballen per incrementar la seva massa són els anomenats esquelètics (bíceps, tríceps, quàdriceps, glutis, bessons, abdominals...).

DIAPOSITIVA 6

PRINCIPALS MÚSCULS ESQUELÈTICS



Quins músculs coneixeu?
On els situaríeu?

Objectiu de la diapositiva

- Que recordin i situïn els principals grups musculars que es treballen en processos de musculació.

Nota

- Preguntar-los, que ells/es responguin i completar les respostes, si cal.

DIAPOSITIVA 7

QUÈ ÉS LA “MUSCULACIÓ”?

L'exercici de “**musculació**” és el procés que té com a objectiu **incrementar la massa muscular (hipertrofia)**.



S'aconsegueix **augmentant el volum** de les cèl·lules musculars (i de les fibres), **no augmentant la seva quantitat**.

Objectiu de la diapositiva

- Explicar de forma general què és l'exercici de “musculació”.

Notes

- És una **diapositiva introductòria** que serveix per preguntar des d'un inici què entenen que és l'exercici de “musculació” (abans de mostrar el contingut de la diapositiva) i saber quines idees tenen al respecte.
- És important especificar que el taller està pensat per generar debat i per tant és important **establir un clima de confiança** i comunicació ordenada i fluïda.

DIAPOSITIVA 8

COM S'INCREMENTA EL VOLUM MUSCULAR?

Forçant l'acció dels músculs.

Això provoca **estrès mecànic i metabòlic** a les seves cèl·lules que, en respondre, fan que aquestes es tornin més gruixudes i els músculs augmentin el seu volum (**hipertrofia**).



Aquest fenomen es pot produir de forma intencionada desplaçant pesos o resistències. **Cal un treball regular... i temps!**

Objectiu de la diapositiva

- Entendre que l'increment de massa muscular es produeix com a **resposta del múscul quan se'l sotmet a "estrès"** mecànic (moure pesos) o metabòlic (necessitat d'energia per la contracció muscular). Que **no es creen noves fibres** musculars sinó que augmenten de volum les que ja existeixen.

Nota

- Ressaltar que per muscular cal un **treball regular i constant i temps** perquè els músculs vagin responent i incrementant el seu volum.

DIAPOSITIVA 9

QUÈ ENS APORTA TREBALLAR ELS MÚSCULS?

Millora de la **SALUT FÍSICA!**

- Millora la **FORÇA**.
- Protegeix les **ARTICULACIONS**. Disminueix el risc de lesions.
- Estimula el **CREIXEMENT EN INFANTS I ADOLESCENTS**.
- Incrementa la **DENSITAT ÒSSIA** i redueix el risc de fractures.
- Millora la qualitat del **SON**. Es dorm més hores i més profundament.
- Augmenta la **DESPESA ENERGÈTICA**. Activa el metabolisme basal i les fonts d'aportació d'energia.



Objectiu de la diapositiva

- Informar sobre alguns beneficis per la salut física quan s'exerciten els músculs regularment i de forma saludable.

Nota

- **Es pot preguntar si algú ha notat algun d'aquests beneficis** al practicar algun tipus d'exercici físic de certa intensitat per generar una mica de debat, sobretot pel que fa a **descansar millor a la nit**.

DIAPOSITIVA 10

I A NIVELL DE SALUT O BENERSTAR MENTAL?

Millora la SALUT MENTAL!

- Millora l'**ESTAT D'ÀNIM**. Activa els mecanismes de recompensa al cervell (endorfines, dopamina, serotonina...).
- Reforça l'**AUTOESTIMA**. Millora la percepció corporal d'un/a mateix/a.
- Incrementa la **MOTIVACIÓ**. Redueix el cansament i es tenen més ganes de fer coses.
- Amplia el **CERCLE SOCIAL**. Es pot entrenar en grup i conèixer noves persones.



Objectiu de la diapositiva

- Generar debat sobre els beneficis pel **benestar emocional** de la pràctica regular dels exercicis de musculació.

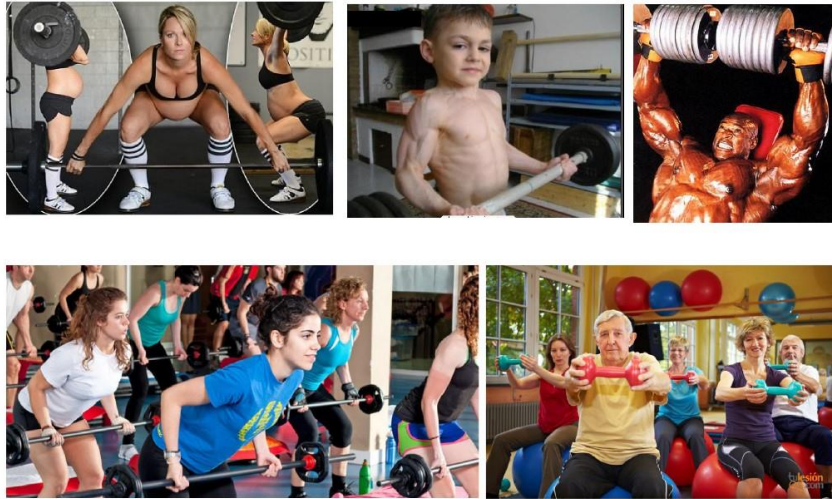
Nota

- **Es pot preguntar si algú ha notat algun d'aquests beneficis** al practicar algun tipus d'exercici físic de certa intensitat per generar una mica de debat i consciència sobre els beneficis per la salut mental.

DIAPOSITIVA 11

Però muscular de qualsevol manera a qualsevol edat?

Quines d'aquestes pràctiques us sembla que no serien gaire sanes?



Objectiu de la diapositiva

- Introduir la idea que muscular no sempre és sa o que **cal ajustar la manera com es treballa en funció de les circumstàncies de cada persona** (edat, nivell d'entrenament, situació, estructura corporal, etc...)

Nota

- Preguntar-los quines de les imatges els evoquen musculació no saludable, que són les tres de la part superior (dona amb embaràs avançat i càrrega gran, nen i adult híper-musculat). I quines serien pràctiques adequades, les dues de la part inferior (la del grup de joves i la de les persones grans).

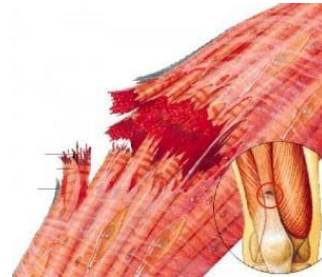
DIAPOSITIVA 12

PODEM MULTIPLICAR EL PROCÉS DE MUSCULACIÓ?

ALERTA AMB EL SOBRE-ENTRENAMENT!

RISCS D'INTENTAR MULTIPLICAR L'INCREMENT DE MASSA MUSCULAR

- **Alteració del creixement a l'adolescència** (talla òssia més baixa) si es realitza amb càrregues o freqüència excessives.
- **Lesions musculars i articulars** que poden cronificar-se.
- **Estètica alterada** pel desenvolupament no harmònic entre parts del cos.
- **Fatiga i destrucció cel·lular** si no es respecta el temps i càrregues.
- **Angoixa**, preocupació excessiva per la imatge.
- **Obsessió** (Vigorèxia).



Objectiu de la diapositiva

- Parlar d'alguns **riscos de l'exercici de musculació**, sobretot quan es volen aconseguir resultats **massa ràpids i/o massa ambiciosos** (no ajustats a la persona).

Notes

- Es poden introduir **perjudicis per la salut física** però també per la **salut emocional**, com angoixar-se en excés per la imatge corporal.
- Es pot descriure breument el concepte de **Vigorèxia**, que és l'obsessió per la mida dels músculs que porta a exercitar-los compulsivament (fora de control). També es coneix com a "Complex d'Adonis" en referència a la mitologia grega però en realitat és una malaltia mental descrita als manuals diagnòstics de psiquiatria i psicologia (CIE-11 i DSM-5). També es coneix com a "dismòrfia muscular" que comporta la distorsió de la imatge corporal en que la persona es percep poc musculada malgrat tingui un cos molt treballat, el que porta a una pràctica excessiva i sovint al consum de productes que faciliten el creixement muscular.

DIAPOSITIVA 13

QUAN MUSCULAR-NOS... ENS PREN LA FORÇA!

OBSESSIONAR-NOS ENS FA MÉS FEBLES! Compte en...

- Buscar **reconeixement social només a través de la imatge corporal**
- **Sentir-se superior** a la resta
- Compensar **defectes físics imaginari**
- Seguir només **indicacions "d'Influencers"** de la xarxa
- Entrenar els músculs **abans que fer altres activitats més importants**



Objectiu de la diapositiva

- Debatre sobre el **risc d'obsessionar-se amb la musculació** quan es vincula només amb la cerca de reconeixement social i/o finalitats estètiques.

Notes

- Practicar exercicis de musculació només amb finalitats estètiques pot portar a **actituds i comportaments poc saludables**. Si bé és veritat que la millora de la imatge corporal és una motivació per exercitar-se i possible motiu de pràctica a l'adolescència, no hauria de ser l'única per prevenir aquest tipus de dificultats.
- Insistir en **treballar altres habilitats o talents** pels que vulguem que se'ns reconegui i esforçar-nos també en cultivar-los.

DIAPOSITIVA 14

COM MUSCULAR DE FORMA SALUDABLE ?

- Busca la **instal·lació adequada** per entrenar (la majoria donen accés a partir dels 16 anys).

• **Per què creieu que hi ha un mínim d'edat?**

- Demana consell a **professionals amb titulació** perquè t'indiquin tipus d'exercici, càrregues de pes, sessions per setmana (hi ha "influencers" a la xarxa sense titulació que poden donar consells erronis).

• **Seguiu consells d'algú a les xarxes sobre exercici físic?**

- Proposa't **objectius realistes** (el treball de força muscular requereix temps i constància).

• **Perquè creieu que podem ser massa impacients per obtenir resultats?**

Objectiu de la diapositiva

- Donar indicacions bàsiques i generar debat sobre aspectes a tenir en compte si algú es vol iniciar en la pràctica d'exercicis de musculació.

Notes

- Es realitzen preguntes perquè es generi debat per despertar el pensament crític sobre:
 - **Edat mínima** per entrar a centres de fitness: són 16 anys (en alguns centres 14 amb acompanyament d'un/a adult/a que pugui supervisar les activitats). Les activitats que s'ofereixen i el tipus de maquinari a utilitzar requereixen d'un sistema cardiovascular, sistema muscular, capacitat tècnica... que no tenen els infants.
 - La importància de seguir les indicacions personalitzades de **professionals amb titulació esportiva especialitzada** i no persones de la xarxa que podrien no tenir els coneixements necessaris i que donen consells per a tota la població (no personalitzats). Conèixer si segueixen algú que doni indicacions d'exercici físic pot resultar interessant per saber se'ls ha d'ajudar a filtrar la informació que reben.
 - Expressin la seva opinió sobre perquè pot aparèixer la **impaciència per assolir resultats**, que normalment serà per obtenir beneficis estètics de forma ràpida.

DIAPOSITIVA 15

COM MUSCULAR DE FORMA SALUDABLE ?

- **Planifica els dies d'entrenament** durant la setmana i intenta complir amb el pla.
- Treballa de forma **progressiva**.
- Utilitza principalment com a **resistències**:
 - El pes del teu cos
 - Material lleuger
 - Màquines guiades
 - Càrregues de pes adequades
- Treballa **tots els grups musculars** per tenir un cos harmònic.



Objectiu de la diapositiva

- Donar més indicacions per practicar exercicis de musculació de forma saludable, sobretot quan es comença.

Notes

- Es pot animar a que **planifiquin el seu temps lliure** amb dies d'entrenament fixes perquè els exercicis de musculació es realitzin en instal·lacions amb accés lliure. Això els pot ajudar a organitzar el seu temps personal fora de l'horari lectiu.
- És interessant intentar **evitar els exercicis de musculació amb pesos lliures** perquè requereixen d'experiència i un bon assessorament per prevenir lesions.
- Es pot ajudar a prendre consciència sobre el **treball de tot el cos**. De vegades hi ha la tendència a treballar una part específica (tronc superior o inferior) que pot portar a descompensar o desalinejar l'estructura corporal.

DIAPOSITIVA 16

COM MUSCULAR DE FORMA SALUDABLE ?

- **Combina** la musculació amb **altres exercicis** com el “cardio”, esport a l'aire lliure...
- Valora la **constància** per sobre dels resultats.
- Valora els beneficis per l'**estat d'ànim** i no només els estètics.
- **Entrena amb més persones** per mantenir la motivació.
- Procura que valorin de tu **altres qualitats** que no només l'aspecte físic. Esforça't en treballar-les.

Objectiu de la diapositiva

- Descriure més recomanacions per la pràctica d'exercicis de musculació de forma saludable.

Notes

- Es tracte de fer **recomanacions variades** que ajudin a no obsessionar-se amb la imatge corporal:
 - Combinar els exercicis de musculació amb altres tipus d'exercici (**diversificar**).
 - **Valorar la constància i gaudir del procés de millora** i no només els resultats estètics.
 - Prendre consciència sobre els **beneficis per l'estat d'ànim**.
 - Intentar que l'exercici de musculació també sigui **socialitzador**, principal objectiu a l'adolescència.
 - Sensibilitzar sobre desenvolupar **altres capacitats** per millorar l'autoimatge, l'autoestima, el reconeixement i les seves relacions socials, no només millorar l'estètica.

DIAPOSITIVA 17

HÀBITS QUE AFAVOREIXEN LA MUSCULACIÓ

- **Descansa com a mínim 1 dia** entre sessions perquè l'organisme es recuperi.
- **Dorm entre 8 i 10 hores** perquè els músculs es regeneren sobretot per la nit.
- **Hidrata't** durant l'exercici per reduir la fatiga muscular.
- **Alimenta't de forma natural i variada**, minimitzant el consum de productes processats i amb molt sucre afegit.

Objectiu de la diapositiva

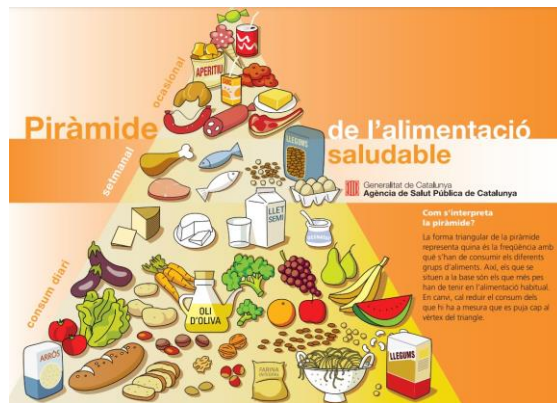
- Fomentar **hàbits saludables** amb les recomanacions que acompanyen la pràctica d'exercici físic.

Nota

- Als hàbits que acompanyen la pràctica d'exercici físic se'ls pot fer referència amb l'expressió "**entrenament invisible**". Són necessaris per assolir els objectius i també són hàbits molt recomanables a l'adolescència (dormir les hores suficients, alimentació variada i saludable, hidratació a base d'aigua).

DIAPOSITIVA 18

ALIMENTACIÓ QUE CONTRIBUEIX AL CREIXEMENT MUSCULAR



NUTRIENTS

Greixos
Proteïnes
Hidrats de carboni
Vitamines i minerals

Quin dels nutrients contribueix més al creixement muscular?

Una dieta **variada, equilibrada i ajustada** a l'edat i necessitats de cada persona ha de ser suficient.

Objectiu de la diapositiva

- Considerar que una bona **alimentació equilibrada i variada** ha de ser suficient per muscular de forma saludable.
- Recordar quins **nutrients** componen una dieta i que **no a totes les edats es tenen les mateixes necessitats** d'aportació de nutrients.

Nota

- Preguntar-los quin dels nutrients pensen que contribueix més a la creació de massa muscular (**les proteïnes**).

DIAPOSITIVA 19

ALIMENTACIÓ QUE CONTRIBUEIX AL CREIXEMENT MUSCULAR

• **Aliments animal; que contenen proteïnes:**

Carn, peix, marisc, ous, llet o làctics (iogurt i formatges...)



• **Aliments vegetal; que contenen proteïnes:**

Llegums (llenties, cigrons...), fruits secs (cacauets, ametlles,...), llavors (soja, chia...), quinoa, seitán...



SI TENS DUBTES O VOLS ASSESSORAMENT PERSONALITZAT

CONSULTA EL TEU METGE DE CAPÇALERA

Desconfia dels consells de les xarxes socials.

Objectiu de la diapositiva

- Recomanar l'**alimentació adequada** per acompanyar els exercicis de musculació.
- Fomentar el consum de productes naturals i que es trobin a l'abast de tothom per **evitar el consum de complementos alimentaris o productes farmacèutics**.

Notes

- **Algunes empreses de complementació alimentària realitzen una publicitat que crida molt l'atenció** i encaminada a prometre resultats ràpids centrats en l'estètica. La immediatesa i fer poc esforç són idees que encaixen molt bé a l'adolescència i se'ls pot despertar l'interès per aquests productes. A més, persones que tenen molts seguidors adolescents a la xarxa també són utilitzats com a prescriptors/es per les empreses.
- Insistir que les **recomanacions que circulen per xarxes** són per tota la població, l'influencer no coneix a l'adolescent ni sap el seu nivell d'entrenament, estructura corporal, possibles patologies o alteracions, etc.... **No són personalitzades**.

DIAPOSITIVA 20

CAL COMPLEMENTAR L'ALIMENTACIÓ?

Una alimentació adequada ha de ser suficient per muscular de forma saludable.

La indústria de la nutrició esportiva comercialitza molts COMPLEMENTS ALIMENTARIS.

No hi ha evidència científica de la seva efectivitat sobre el creixement muscular.

Només en alguns productes (proteïna sintètica, creatina, cafeïna, ...). **PERÒ**

SENSE LA RECOMANACIÓ DE METGES O NUTRICIONISTES TÉ RISCOS!

Cal escollir els productes, determinar les dosis i freqüència valorant la situació de cada persona (edat, necessitats, patologies, tipus entrenament.).

ALERTA FONT DE DISTRIBUCIÓ FIABLE I ETIQUETATGE BEN ESPECIFICAT!



Objectiu de la diapositiva

- Reforçar la idea que **no cal complementar l'alimentació**. Cal que aquesta sigui prou rica, equilibrada i variada.
- **Prevenir el consum de complements alimentaris** sense la supervisió d'especialistes perquè en la majoria dels casos no són necessaris.

Notes

- Malgrat tot, alguns complements alimentaris (només alguns) sembla que tenen evidència científica de contribuir a la creació de massa muscular. Aquests productes, però, han d'estar **recomanats per especialistes** que valorin si són necessaris i si és el cas, realitzin les indicacions pertinents perquè facin la seva funció i no perjudiquin la salut.
- La proteïna sintètica pot contribuir a l'augment de massa muscular, la creatina pot aportar energia al múscul per rendir o resistir més en esforços musculars intensos i curts com el treball de força. Aquestes dues substàncies es sintetitzen de forma natural en el nostre cos, però també es venen en forma sintètica.

- Alguns efectes secundaris no desitjats recollits per diferents estudis, segons com s'administri la creatina, podrien ser: rampes, malestar digestiu, insuficiència renal o deshidratació i dany hepàtic. A nivell de salut mental pot aparèixer major irritabilitat i agressivitat. També hi ha risc a generar dependència psicològica i obsessionar-se pensant que sense prendre'n es perdrà massa muscular o no es podrà entrenar prou.
- Alguns productes es **distribueixen per internet** (via no segura i no personalitzada) i/o tenen **etiquetats que no especifiquen prou bé la seva composició** (això suposa risc per la salut).

DIAPOSITIVA 21

PODEM UTILITZAR FÀRMACS PER MUSCULAR?

SÓN MEDICAMENTS PER PERSONES QUE PATEIXEN MALALTIES I QUE NOMÉS PODEN RECEPTAR METGES!

La seva compra-venda és il·legal sense recepta mèdica, per qualsevol via de distribució, perquè pot comportar **riscos per la salut física i mental**.



En l'esport estan prohibits, són coneguts com a **"dòping"** perquè milloren el rendiment però poden provocar greus problemes de salut.

Objectiu de la diapositiva

- Dissuadir els joves del consum d'aquests productes.
- **Informar de forma general i sense massa detalls** sobre l'existència de productes anabolitzants per persones amb malalties musculars (miopaties, sarcopènia,...). Només seria indicats prendre'ls en aquests casos i sota prescripció i supervisió mèdica.

Notes

- **És important donar la informació justa i necessària en aquesta diapositiva, ja que un excés d'informació o un debat massa llarg podria acabar despertant l'interès pel consum d'EAA.**
- Els esteroides anabolitzants androgènics (EAA) són hormones que s'utilitzen per problemes de salut i que **només es poden aconseguir a les farmàcies amb recepta mèdica**. Aconseguir-los a través del mercat negre és il·legal.
- El consum de EAA poden comportar danys a la salut:

- **Danys físics:** insuficiència renal i hepàtica, cardiopaties, problemes circulatoris (hipertensió, trombosi, ictus) i resistència a la insulina (diabetis).
- **Alteracions estètiques no desitjades:** alopecía i augment o aparició de l'acne. Desenvolupament de mames (ginecomàstia) i atrofia testicular (hipogonadisme) en homes. Augment de pèl corporal en dones.
- **Problemes de salut mental:** poden aparèixer pensaments obsessius sobre la imatge corporal i el consum d'EAA. La persona es pot aïllar socialment i poden aparèixer sentiments d'eufòria, irritabilitat, agressivitat i depressió. També pot quedar alterat el desig sexual (libido).
- **Dependència:** el consum d'EAA pot provocar dependència emocional i per tant sentir la necessitat d'incrementar les dosis i/o la freqüència de consum de forma similar a l'addicció a altres substàncies. L'ús d'EAA també pot afavorir el consum d'altres substàncies com els opiacis per contrarestar l'insomni i la irritabilitat que provoquen. Es presenten aleshores situacions de "policonsum" que resulten encara més perilloses.

DIAPOSITIVA 22

RESUM DE CONTINGUTS

- El treball de musculació aporta **beneficis per al salut física i mental.**
- Cal muscular de forma **progressiva i respectant els límits** de cada persona.
- Cal planificar l'entrenament i **seguir els consells de professionals titulats.**
- Procura **que valorin de tu altres qualitats**, no només l'aspecte físic. Esforça't en treballar-les i **evita focalitzar massa en la musculació** per sentir-te bé.
- Els **hàbits saludables afavoreixen el procés** de musculació (descans, son, hidratació, alimentació).
- Una **alimentació variada i equilibrada** és suficient per muscular de forma saludable. Que **no hi faltin proteïnes** d'origen variat. **No calen complement ni fàrmacs, poden perjudicar la teva salut.**
- Per qualsevol dubte **consulta al teu metge** de capçalera.



Objectiu de la diapositiva

- Recordar i ressaltar els conceptes i missatges clau.

Nota:

- Quan es recordi cada punt, es pot demanar que els/es alumnes completin una mica la informació amb el que s'hagi explicat anteriorment.

DIAPOSITIVA 23

**MUSCULA
DE FORMA
SALUDABLE
PER TENIR MÉS
FORÇA FÍSICA I
MENTAL!**



Objectiu de la diapositiva

- Tancar el contingut del taller animant a exercitar-se per tenir més força i motivació en general.

DIAPOSITIVA 24

Recursos i informació:

Web de l'Agència de Salut Pública de Catalunya sobre drogues i addiccions

<https://drogues.gencat.cat/ca/inici/>

Web de l'Agència Seguretat Alimentària de l'ASPCAT:

<https://acsa.gencat.cat/ca/inici>

Associació AIS on atenen addiccions sense substància:

<https://ais-info.org/ca/>

Fundació Esportsalus:

<https://esportsalus.org/>

Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS
i Hepatitis Víriques

 **Generalitat
de Catalunya**  **Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya**



Objectiu de la diapositiva

- Informar i posar a l'abast dels joves enllaços web on poden trobar informació sobre salut, addiccions i alimentació saludable.

Notes:

- **Web de l'Agència de Salut Pública de Catalunya sobre drogues i addiccions:** <https://drogues.gencat.cat/ca/inici/> (informació per població en general i professionals sobre les addiccions amb substància i addiccions comportamentals).
- **Web ASPCAT Agència Seguretat Alimentària:** <https://acsa.gencat.cat/ca/inici> (informació sobre seguretat alimentària i informació científica sobre complements alimentaris).
- **Associació AIS:** <https://ais-info.org/ca/> (informació i assistència per addiccions sense substància).
- **Fundació Esportsalus:** <https://esportsalus.org/> (entitat sense ànim de lucre co-autora del material juntament amb la Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS i Hepatitis Víriques de l'ASPCAT)

DIAPOSITIVA 25

Valoració del taller

Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS
i Hepatitis Víriques

 **Generalitat
de Catalunya**  **Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya**



FUNDACIÓ
ESPORTSALUS

GRÀCIES!

Objectiu de la diapositiva

- Respondre el qüestionari de valoració al que es pot accedir escanejant el codi QR.

Nota

- Es recomana respondre el qüestionari just quan s'acaba la sessió.