

Memòria 2022

PLA D'ASSESSORAMENT DE L'ESPORT BASE



Consell de Mallorca



Consell de Mallorca
Departament de Medi Ambient, Medi Rural i Esports
Direcció Insular d'Esports

Camí de Ca l'Ardiaca, 5
07010 Palma

Maquetació i impressió: Planisi Gràfic

El Col·legi de Llicenciats en Educació Física de les Illes Balears (COLEF-IB) ha participat en la redacció d'aquesta memòria.

Han confeccionat les jornades formatives de l'Observatori Esportiu de Mallorca de la Direcció Insular d'Esports Miquel Roca Jaume (cap del Servei d'Esport Base), Rosa Maria Guillén Ripoll (cap de la Secció d'Esport Federat), Martina Calvo Vallés, Nicolás Vidal Miró (tècnics esportius), Jesús Macarro López, Núria Borràs Aguiló, Maria Antònia Nicolau Galmés, Biel Gili Nadal (tècnics comarcals) i Raúl Llopart Reimann (cap de la Secció de Foment de l'Esport).

Palma, desembre 2022

Índex

INTRODUCCIÓ	8
--------------------	---

PROGRAMA	9
-----------------	---

1. Dona i gestió: innovació i excel·lència, 10 de març	10
2. Emociona't amb l'esport, 26 i 27 de març	20
3. Espatlla sana i prevenció de lesions, 28 d'abril	29
4. XXXII Jornades de l'Esport Base. Jornades KM 0, 13 i 14 de maig	39
5. Plans d'igualtat (1ª part), 19 de maig	53
6. Plans d'igualtat (2ª part), 24 de maig	59
7. Digitalització en la gestió d'instal·lacions esportives, 15 de juny	67
8. Fortalesa mental en la vida i en l'esport, 18 d'octubre	73





Aquesta memòria es un recull de les jornades que s'han duit a terme des de la Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca, que integren el Pla d'Assessorament de l'Observatori Esportiu de Mallorca.

Durant l'any 2022 es varen realitzar 8 jornades:

- **Dona i gestió: innovació i excel·lència**
- **Emociona't amb l'esport**
- **Espatlla sana i prevenció de lesions**
- **XXXII Jornades de l'Esport Base. Jornades KM 0**
- **Plans d'igualtat** (1a i 2a part)
- **Digitalització en la gestió d'instal·lacions esportives**
- **Fortalesa mental en la vida i en l'esport**

L'equip de la Direcció Insular d'Esports té un contacte constant amb el teixit esportiu mallorquí; clubs esportius, federacions, regidories d'esports, associacions de famílies i altres tipus d'entitats esportives. Des de les diferents comissions de treball que formen part del Consell Esportiu de Mallorca surten moltes iniciatives que donen fruit a les jornades d'aquest pla d'assessorament.

Gràcies a aquesta comunicació tenim el coneixement de les inquietuds i problemàtiques actuals a les que s'han d'enfrontar aquest teixit esportiu mallorquí. D'aquí surten les propostes i temàtiques del Pla d'Assessorament de la Direcció Insular d'esports.

L'objectiu principal d'aquest Pla d'Assessorament és ser un instrument per facilitar informació i assessorament, de temes actuals sobre l'esport base.

Programa



En aquest apartat es detallen els continguts de cada una de les jornades.

Dona i gestió: innovació i excel·lència

10 de març de 2022

PONENT:

Dra. Leonor Gallardo Guerrero, catedràtica en gestió esportiva, doctora en ciències de l'activitat física i l'esport per la Universitat de Castella-la Manxa (UCLM) el 2001, i professora titular de la UCLM el 2008. Ha estat docent de la universitat des de 1991, primer a la UAM (fins el curs 1998-1999) i actualment a la UCLM. A més, a final de 2020 va ser designada vicerectora de coordinació, comunicació i promoció de la UCLM. Pel que fa a la tasca professional, ha estat assessora tècnica i coordinadora de programes en el CSD de 1994 a 1996. També ha treballat d'assessora tècnica entre 1997 i 1999 i ha estat directora de l'Escola de l'Esport entre 1999 i 2001 a la Direcció General d'Esports de Castella-la Manxa. A més, va ser guardonada amb el premi Consejo COLEF 2021.

PRESENTACIÓ

Adrià Muntaner, en representació de la Universitat de les Illes Balears, incideix en la «generació de coneixement i transmissió a través de la docència» i destaca les relacions entre les associacions públiques i els agents socials, motiu pel qual es fan les accions de transmissió o transferència a través de les ponències.

Tot seguit, la directora insular d'Esports del Consell de Mallorca, Margalida Portells, presenta la ponència dins del marc del pla d'assessorament de l'Observatori Esportiu de Mallorca. Exposa un parell d'objectius de la ponència, com fer visible l'esport femení buscant el reconeixement social i la igualtat d'oportunitats, que dins l'àmbit de la gestió esportiva encara són un repte. Afegeix que la Direcció Insular d'Esports treballa actualment amb 34 federacions, de les quals només 4 estan presidides per una dona.

A continuació José Luis Berbel, president de l'AGEPIB, exposa que s'intenta posar en relleu les persones que es dediquen a la gestió esportiva, tant en l'àmbit públic com en el privat. Aquest valor sobre les persones té la finalitat de millorar la formació i aconseguir una millor qualitat de vida de la ciutadania.



PONÈNCIA

La Dra. Gallardo comença parlant dels seus càrrecs en la Universitat de Castella-la Manxa, CEO de l'empresa derivada d'IGOID-SPORTEC i del premi Consejo COLEF 2021. Parla de la importància de les xarxes socials, tant pel que fa a trobar llocs de treball com que les empreses es posin en contacte amb els interessats, i de la problemàtica de la dona en els alts càrrecs, on exposa:

- Només 4 dones de totes les federacions de les Illes Balears són presidentes i en el conjunt de l'Estat només hi ha 2 presidentes de les federacions.
- Només 10 dones al món són caps d'estat i 12 són caps de govern; hi ha 27 països al món on les dones no arriben ni tan sols a 10 % d'aquestes posicions de lideratge en el Parlament i hi ha 3 països en els quals no hi ha ni una dona.
- Entre les 500 empreses més grans del món només el 6 % de les líders són dones.

La Dra. Gallardo mostra les dones que encapçalen la llista Forbes 2021 de dones més poderoses del món i exposa que no és suficient tenir diners o una posició de poder. Una persona ha de fer alguna cosa amb la seva fortuna, veu o plataforma pública.

A continuació, afirma que la dona a Espanya té molta presència en el món de l'esport, però només el 14 % dels llocs executius l'ocupen dones, tot i que des de 2014 el Consell Superior d'Esports obliga les federacions a tenir un percentatge de representació femenina en les juntes directives o en òrgans similars per presentar-se a les subvencions ordinàries.

AGENDA 2030. OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

L'any 2015 tots els estats membres de l'Organització de les Nacions Unides (ONU) varen aprovar l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible, un pla d'acció a favor de les persones i el planeta en el qual s'engloben els 17 ODS.

El concepte de responsabilitat social corporativa ha canviat: s'ha passat de la clàssica triple visió de responsabilitat econòmica, social i ambiental a un sistema articulat i complex, basat en 17 objectius que es relacionen amb tots els agents econòmics.

Dels **17 OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)** fa referència als 5 primers.

- **ODS 1.** Final de la pobresa: erradicar la pobresa extrema al món, mesurada actualment per un ingrés per persona inferior a 1,25 dòlars al dia.
- **ODS 2.** Fam zero: posar fi a la fam i assegurar l'accés de tothom a una alimentació sana i nutritiva.
- **ODS 3.** Salut i benestar: garantir una vida sana i promoure el benestar a totes les edats.
- **ODS 4.** Educació de qualitat: garantir una educació inclusiva, equitativa i de qualitat i promoure oportunitats d'aprenentatge durant tota la vida.
- **ODS 5.** Igualtat de gènere: aconseguir la igualtat entre gèneres i empoderar dones i nines.

A continuació es refereix a les innovacions que han experimentat els gimnasos o centres esportius on s'han produït infinits canvis en: infraestructura, modes d'entrenament, pensament vers l'entrenament... També parla de la innovació que és la connectivitat, intel·ligència artificial i realitat virtual.

Indica que no hi ha avenç possible sense connectivitat, abans es deia electricitat, ara Internet. El 1996 només l'1 % de la població mundial estava lligada a la xarxa, fa deu anys era el 17,6 % de la humanitat, ara és el 46 % dels seus 7.433 milions d'habitants. L'objectiu tant de Facebook com de Google és portar la connectivitat al 100 % dels racons de la terra. Drons de Facebook i globus de Google portaran Internet al 54 % de la població que encara no té.

FÒRUM DE DAVOS

El 65 % dels nins d'avui treballarà en professions que no existeixen o que amb prou feines comencen a endevinar-se. També és contundent l'Observatori per a l'Ocupació en l'Era Digital: el 80 % dels joves espanyols d'entre 20 i 30 anys que trobi ocupació en el futur pròxim exercirà professions nounades o encara en gestació.

TREBALLS NOUS

Controlador aeri de drons, conductor de nanorobots, enginyer de fabricació intel·ligent...

COVID-19

És un fet que hi ha una tendència a un ús més intensiu i a edats cada vegada més primerenques de les tecnologies digitals connectades, que s'han vist aguditzades per la pandèmia ocasionada per la COVID-19.

Com a resultat de tot això s'estableix la necessitat d'anar més enllà en les polítiques i estratègies que els diferents agents necessiten implementar (Administració pública, empreses privades, societat i entitats del tercer sector), per tal d'assegurar el millor equilibri entre l'impuls de l'accés i l'ús a Internet i, alhora, garantir els drets i el benestar de les persones, en particular de les menors d'edat.



METAVERS

El metavers continua guanyant protagonisme dins el sector del fitness. L'última empresa en endinsar-se en aquest món virtual és Les Mills, que espera captar un nou perfil d'usuari, jove i jugador de videojocs, que d'una altra forma difícilment s'endinsaria en l'esport.

Els 4 avenços són:

- Big data
- Nanotecnologia
- Tecnologia biosanitària
- Robòtica

DIMENSIONS DE L'ESPORT

Meta compra Within, la companyia que va crear Supernatural, un sistema d'entrenaments amb realitat virtual, i hi invertirà 8.645 milions d'euros en el desenvolupament.

Un grup d'investigadors de la Universitat de Tòquio va crear una samarreta per controlar videojocs i ginys de realitat virtual. Es tracta d'i-skin, una peça que té 14 sensors i un ++Hub amb acceleròmetre i giroscopi.

Tendències clau en la innovació en l'esport

- **Comunicar màquines amb màquines:** hi ha oportunitats en dispositius que ajuden a connectar tota mena de coses, fins i tot, de vegades creen models nous de negoci.
- **Salut i benestar:** és una tendència que continua imparable i en la qual es reflecteix cada vegada un major nombre de persones que fan esport i dietes més per salut que pel físic, exclusivament. I aquí veim oportunitats molt dispars.
- **Envelliment de la població:** sobretot, hi ha un gran nombre d'oportunitats relacionades amb resoldre un problema generalitzat i que va a més, com és l'envelliment de la població.
- **Identificació biomètrica:** accés a webs corporatius, xarxes socials i, en aquest sentit, el futur passa per la seguretat biomètrica (reconeixement d'iris, veu, cara, firma manuscrita, etc.).

- **Impressió 3D:** la possibilitat d'imprimir qualsevol cosa que se'ns ocorri amb una impressora 3D, amb un cost menor (sobretot, quan es tracta de peces úniques o sèries petites).
- **Internet de les coses i big data:** Internet de les coses es va fent realitat i es popularitza amb el desenvolupament de la connectivitat 5G. Tot estarà connectat a Internet, des dels nostres propis cossos per mitjà de dispositius portables.
- **Dades intel·ligents:** directament relacionada amb aquestes milions i milions de dades procedents de qualsevol dispositiu i lloc (Internet de les coses, el web, els sistemes interns de les empreses...) es desenvolupa una altra tendència imparabile i ja més avançada: el big data.

“ *Investigadors de la
Universitat de Tòquio
van crear una samarreta
per controlar videojocs i
ginys de realitat virtual* **”**

Com influeix una líder en la productivitat de l'equip?

Les 10 qualitats d'una líder entrenadora

1. Saber manar, saber decidir.
2. Autoritat moral, credibilitat.
3. Escoltar amb atenció.
4. Serenitat
5. Humanitat
6. Anticipar l'èxit.
7. Prescindir de tòxics.
8. Posar el focus en el «client».
9. Canalitzar les emocions.
10. Equanimitat

Un nou lideratge, les 10 qualitats d'un líder entrenador es resumeixen en tres:

- Potenciar una identitat, una marca personal.
- Cultura de l'esforç intel·ligent. Reptes clars, direcció per objectius, gestió de l'acompliment.
- Estats d'ànim guanyadors. Per aconseguir que l'equip, com a tal, doni el millor de si mateix.

La persona líder ressonant es caracteritza per les 7 S:

1. Salut
2. Serenitat
3. Sinceritat
4. Senzillesa
5. Simpatia
6. Servei
7. Sinergia

PROJECTE DIGI-SPORTING

Projecte a nivell europeu per saber i dir com han de ser els clubs de tecnologia. Es tracta d'ampliar i de millorar les competències relacionades amb l'aprofitament de les noves tecnologies, augmentar la capacitat d'anàlisi i de síntesi, la resolució de problemes i altres matèries com la investigació i el desenvolupament.

Objectius del projecte Digi-Sporting

- Trencar les barreres o limitacions amb el potencial i possibles aplicacions de les tecnologies alternatives; això suposa la necessitat de desenvolupar un perfil competencial del professional capaç d'aplicar correctament les noves tecnologies en l'àmbit esportiu.
- Ampliar la formació en habilitats que tinguin a veure amb l'exploració de les noves tecnologies en l'esport.

- Desenvolupar eines que facilitin l'autoavaluació de clubs, de centres esportius i d'acadèmies per conèixer la implantació real de les noves tecnologies, i també de crear un distintiu de qualitat que identifiqui el grau d'adaptació a aquestes tecnologies.

REFEREENET

La xarxa d'investigació Dona i Arbitratge en Futbol - REFEREENET pretén desenvolupar una infraestructura de treball amb l'objectiu d'optimitzar la plena incorporació de la dona dins l'arbitratge i facilitar-ne l'entrada en l'àmbit professional. El caràcter multidisciplinari de l'equip d'investigació que conforma la xarxa cerca abordar aquest objectiu des d'un punt de vista integral i holístic, per la qual cosa analitza tots els factors presents en el rendiment de les àrbitres.

LIDERATGE HUMANISTA

Elevar el nostre nivell de felicitat (Tal Ben-Shahar, 2006):

1. Donar-nos permís per ser realment humans, acceptant les nostres emocions (encara que aquestes siguin la tristesa, la por o la ira), perquè negar-les ens porta a la frustració.
2. Simplificar la nostra vida: una cosa per a cada moment, evitant la multitasca.
3. Trobar plaer i significat, perquè d'això ha d'estar feta l'experiència. Perseguir els nostres somnis i no els que ens imposen. Centrar-nos a ser positius i agraits, i posar-ho per escrit.
4. Dedicar esforç conscient a les persones que més estimam.
5. Practicar la connexió cos i ment a través de la meditació, la respiració i l'exercici físic.

LIDERATGE ICONA/MARCA

La marca és una promesa de valor (la qual cosa el client espera de tu), això crea una marca icònica.

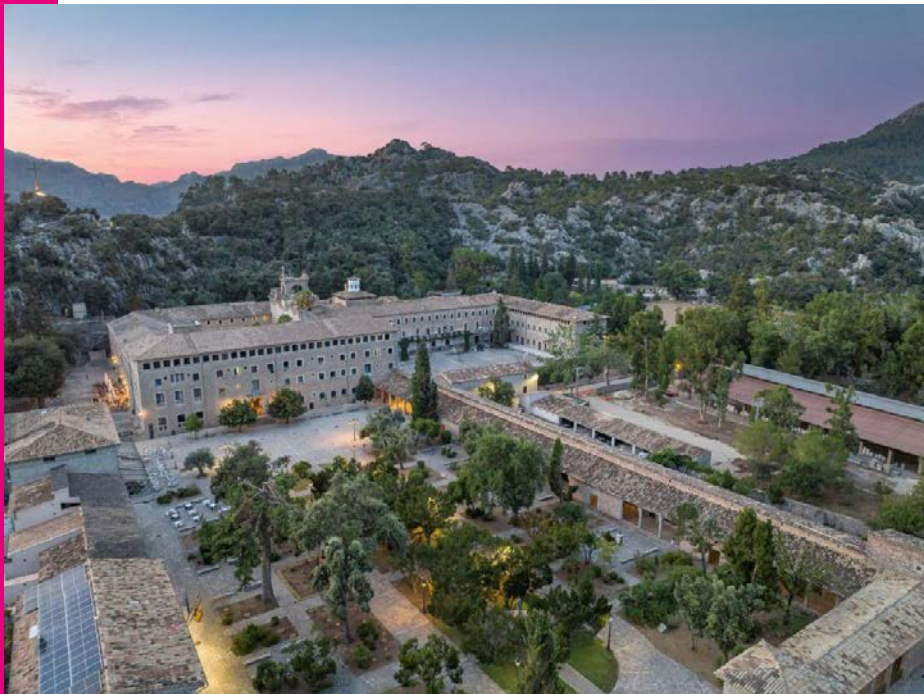
Amb tota la informació rellevant sobre innovació i excel·lència es dona pas al torn de preguntes.



TORN DE PREGUNTES

Jose Luis Berbel tanca la jornada amb un missatge clar: el món està en constant canvi i ens hi hem d'adaptar; el futur depèn de nosaltres mateixos, així que no espereu que ningú us ho creï.

“ El món està en constant
 canvi i ens hi hem d'adaptar;
 el futur depèn de nosaltres
 mateixos, així que no espereu
 que ningú us ho creï ”



«EMOCIONA'T AMB L'ESPORT». Desenvolupament de les competències emocionals per a una millora personal i professional

26 i 27 de març de 2022

El cap de setmana del 26 i 27 de març s'ha duit a terme la jornada de formació «Emociona't amb l'esport. Desenvolupament de les competències emocionals per a una millora personal i professional», organitzada per l'Observatori Esportiu de Mallorca, de la Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca.

La formació s'ha impartit al santuari de Lluç i ha comptat amb l'educadora emocional **Rosa Miralles**, diplomada en Ciències de l'Educació, especialitat d'Educació Física, llicenciada en Psicopedagogia i doctora per la Universitat de Lleida.

L'objectiu principal d'aquesta jornada de dos dies ha estat crear un espai de trobada lúdic i alhora reflexiu, que permetés descriure's a un mateix i desenvolupar aspectes emocionals que ajudessin a tenir mirades més completes, ajustades i realistes amb cada un i el seu entorn.

La formació anava dirigida a professionals relacionats amb el món de l'esport, especialment a docents de l'assignatura d'educació física.

DISSABTE 26 DE MARÇ

10.00 h Presentació i benvinguda de la jornada

Margalida Portells, directora insular d'Esports del Consell de Mallorca, es va encarregar d'obrir la jornada, destacant la figura de l'Observatori Esportiu de Mallorca com un instrument de formació professional i d'acostament a temes d'actualitat, en aquest cas la gestió emocional en l'esport i en els centres educatius.

10.10 h Presentació de Rosa Miralles i desenvolupament de la jornada

Rosa Miralles presenta la jornada i exposa breument en què consistirà el cap de setmana. Parla del desplegament d'oportunitats per començar un procés individual de millora de les competències emocionals, a través de l'entrenament educatiu. Un viatge per les nostres emocions, identificant els nostres punts més poderosos i aquells que ens agradaria millorar. Tot això a través de dinàmiques amb les quals s'arribarà a un coneixement dels aspectes teòrics essencials.

Dinàmica de temps de cercle

Els assistents es col·loquen en cercle i es dona un objecte a una persona, que serà la que tenguí la paraula.

L'objectiu d'aquesta dinàmica és el desenvolupament de les **competències essencials** per a qualsevol grup: empatia, atenció, respecte, escolta, comunicació...

Es fan una sèrie de preguntes començant per «quin clima tens tu?» on la persona que parla ho fa des del cor, des del jo. Es genera un respecte, un reconeixement de l'altre i d'un mateix.

Una vegada creat aquest clima, es comenta i es crea un canvi, del jo al grup. Qualsevol moviment que puguem fer té un impacte en el grup.

Dinàmica de les figures

Es col·loquen totes les persones en grups i se'ls demana fer una figura, en aquest cas va ser un elefant.

El grup ha de coordinar-se per a entre tots aconseguir fer la figura indicada.

Aquesta dinàmica s'utilitza per **crear valors i compartir-los** en un grup.

Es reflecteix la importància de tenir uns valors clars a nivell personal i poder transmetre'ls per fer un treball en equip. Es veu la importància de treballar en coherència i si aquests valors estan alineats amb el grup o no.

Dinàmica per prendre consciència que tot passa per un mateix. Si no treballes cap a tu, no estàs treballat, i és molt més difícil després poder treballar en equip. La base és la gestió emocional.

Dinàmica de valors

Una vegada creat el clima de grup, es demana a cada persona que escrigui un valor en un paper relacionat amb la dinàmica anterior de grup.

Es posen en comú i es pren consciència de la **importància dels valors** per a un mateix, per al grup, i l'impacte que aquest fet produeix quan es treballa en grup.

A partir d'aquí s'inicia el **treball de les emocions**. Hi ha dues parts, saber què és una emoció, què és el que sent, on se sent i com, i la segona part, la gestió de l'emoció.

Les emocions bàsiques segons Rafel Bisquerra són: alegria, tristesa, por, fàstic, ràbia i sorpresa. Aquest autor fa una classificació d'emocions positives, negatives i ambigües. Les ambigües poden ser positives i negatives, i parla d'emocions estètiques, que són les que sentim a través de l'art. Hi ha tantes classificacions com autors.

“ *Quan som capaços de
conèixer les nostres
emocions, tenim més
capacitat per reconèixer-les,
modificar-les i poder
actuar en conseqüència* **”**

Dinàmica de les emocions bàsiques

Es dona una targeta amb una emoció bàsica a cada grup, on s'ha de posar en comú què significa aquesta emoció, per què serveix, on se sent, quin

color se li atribueix i tot això associat a un renou i un color.

Es fa aquesta dinàmica per prendre **consciència de les emocions**, per sentir-les, transitar-les i acceptar-les sense negar-les (per legitimar, acceptar i entendre les emocions).

El pròxim pas és ensenyar la importància de gestionar les emocions i quan s'han de gestionar.

La gestió emocional s'ha de fer quan les emocions tenen un impacte negatiu en nosaltres mateixos i en el grup. L'emoció és legítima, però pot no ser-ho la conducta derivada de l'emoció negativa.

Per treballar la gestió emocional s'utilitzen diferents estratègies: les **corporals**, com la relaxació, la respiració, el massatge; les **socials**, com la pintura, l'escultura, la dansa, parlar per poder compartir en grup el que sents; i les **cognitives**, com l'atenció plena o *mindfulness* i les visualitzacions. Aquestes darreres són totes aquelles que serveixen per adonar-te d'on poses el focus d'atenció; depenent de com avalues la situació, sents unes emocions i actues d'una manera o d'una altra.

Quan som capaços de conèixer les nostres emocions, tenim més capacitat per reconèixer-les, modificar-les i poder actuar en conseqüència.



Dinàmica de gestió emocional

Exercici de caminar per la sala amb els ulls oberts i posteriorment amb els ulls clucs per sentir el nostre cos: respirar i sentir el nostre cos. Es tracta de veure com sentim les emocions, com està el nostre cos i com respon al que sentim, amb l'objectiu de **centrar l'atenció i ser capaç de reconèixer què ens passa.**

Dinàmica de la casa emocional

Exercici de consciència emocional en el qual dibuixes una casa, plasmes les emocions en el paper i decideixes com t'hi relaciones: si els dones pas, si hi ha habitacions tancades on no deixes entrar les emocions o si flueixen lliurement per tot l'espai, amb l'objectiu de **prendre consciència de les teves emocions.**

16.00 h Continuació de la jornada

El capvespre es va iniciar el treball amb el coneixement més profund d'un mateix, segons el perfil que som tenim més tendència a comportar-nos d'una manera o una altra.

Dinàmica de la creu i dels colors

Es dibuixa una creu a terra i s'hi situen els perfils característics als extrems: extraversió a dalt, introversió a baix, emocional a l'esquerra, racional a la dreta; a continuació es fan preguntes i, en funció de la resposta, cadascú s'ha de moure a un d'aquests punts. Cada quadrant representa un color i una energia on s'hi reflecteix un tipus de personalitat, amb els seus punts forts i els seus punts febles i al final de l'exercici cadascú es col·loca en un color, de manera que es veuen les seves característiques determinades.

Aquesta dinàmica és útil per millorar les relacions amb altres perfils de personalitat i així posar en pràctica diferents habilitats i competències, com l'escolta, l'em-

|| *Una vegada que es té un autoconeixement més profund, s'identifiquen els punts forts, se'n pren consciència i es reconeix el capital que la persona pot aportar al grup* **||**



patia o la comprensió; en definitiva, adquirir l'autoconeixement i la consciència necessàries per actuar d'una manera o d'una altra en funció de les circumstàncies externes.

Test reactiu/proactiu

Es passa un qüestionari de 16 preguntes on, en funció de la resposta, es pot comprovar el grau de reactivitat o de proactivitat en les situacions que es presenten en la vida, per tal d'assolir un **coneixement més profund d'un mateix**.

Dinàmica del puzle

Una vegada que ja es té un autoconeixement més profund, s'identifiquen els punts forts, se'n pren consciència i es reconeix el capital que la persona pot aportar al grup. A cada peça d'un puzle cal escriure el valor aportat i a l'hora de fer el puzle es comptabilitzen els valors del grup, de manera que es posa en rellevància la importància de la cohesió de grup i els seus valors per poder-hi treballar amb coherència, per tenir un **coneixement del teu capital emocional i d'allò que aportes com a persona al grup**.

DIUMENGE 27 DE MARÇ

10.00 h Començament del segon dia de jornada

Després dels aprenentatges adquirits el dia anterior, es posa en pràctica la **resolució de conflictes** i se'n subratlla la importància des **d'una** comuni-

cació no violenta, per a la qual cosa calen dues habilitats: l'escolta i la comunicació no violenta o el parlar bonic, això és saber escoltar per poder descobrir les necessitats de l'altre i d'un mateix, i poder-se comunicar de forma assertiva i no violenta, tenint en compte l'impacte que les paraules i la manera de dir-les tenen en l'altra persona.

Tant a l'inici com al final de la jornada es fa un temps de cercle per ressaltar la importància del respecte envers els altres i de compartir.



Dinàmica del globus

A totes les persones se'ls dona un globus i una agulla per començar el joc, amb la indicació de tractar de conservar el globus. A l'hora de començar el joc tothom intenta explotar els globus dels altres i conservar el seu, tot i que en cap moment es diu que cal explotar els globus dels altres, però la majoria ho fan per no ser eliminats.

Una vegada finalitzat el joc, s'explica que, encara que tots tenim una part d'altruisme, sempre volem guanyar, competir i ser el millor. L'objectiu és prendre consciència de **com ens relacionam en un conflicte**.

Dinàmica de la roda de la fortuna

Es fan dues rodes, la primera són les persones que han de contar la seva situació i la segona roda són les persones que han d'escoltar. Es donen diferents rols als que escolten, el que interromp, el que no escolta, el que ignora, el que critica, el que tranquil·litza... Aquí l'objectiu és prendre consciència de **com escoltam els altres** amb tots els sentits.

Dinàmica de les paraules

Amb aquesta dinàmica es treballa per parelles la comunicació no violenta: una persona ha de dir a la seva parella paraules dard i després paraules

pont. Les paraules dard són agressives, generen tensió, negatives. Les paraules pont són de suport, de comprensió, d'animar i de generar confiança en l'altra persona. L'objectiu és prendre consciència de **l'impacte de la nostra comunicació en l'altra persona i en el nostre cos**.

Finalment, es lliura una targeta amb 5 preguntes restauratives que responen els 5 principis de Belinda Hopkins, que ens ajuden en la resolució de conflictes de forma positiva:

1. Què ha passat?
2. Què pensaves? Què senties?
3. A qui ha afectat l'incident i com?
4. Què necessites?
5. Què pots fer per millorar les coses?

Principis restauratius de Belinda Hopkins:

1. Tothom té una perspectiva i una contribució valuosa.
2. Els nostres pensaments influeixen en les nostres emocions i en les nostres actuacions.
3. Les nostres accions impacten en el voltant, en nosaltres mateixos i en el món.
4. Les nostres accions són estratègies per donar resposta a les nostres necessitats internes.
5. Les persones afectades per un problema són les millors situades per resoldre el conflicte en col·laboració.

Per acabar la formació es fa un temps de cercle on cada un expressa les seves impressions sobre el que ha viscut, com l'ha impactat i el grau de consciència de les coses treballades, per practicar-les amb un mateix i amb el seu equip de treball.

11.45 h Final de la jornada

Elena Pérez, gerent del Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física de les Illes Balears (COLEF) agraeix l'assistència i la participació de la ponent i destaca l'interès i les impressions generades, i ja per tancar destaca la importància de l'autoconeixement i de la gestió de les emocions per poder entendre els altres i poder crear un bon clima i harmonia a l'hora de treballar en grup.



ESPATLLA SANA I PREVENCIÓ DE LESIONS

L'espatlla: anatomia, lesions més freqüents i programes de prevenció

28 d'abril de 2022

A les 18 hores comença la jornada del Consell de Mallorca denominada Esquena sana i prevenció de lesions de l'Observatori Esportiu de Mallorca.

Jesús Macarro, tècnic del Consell de Mallorca, en fa la introducció i presenta els dos ponents que hi participen, **Rocío Fraile**, metgessa del Servei de Medicina Esportiva del Consell de Mallorca, i **Ricardo Marco**, educador físic esportiu especialitzat en readaptació esportiva.



INTERVENCIÓ ROCÍO FRAILE

Tot seguit, Rocío Fraile comença la intervenció i explica l'estructura anatòmica de l'espatlla, per tal d'entendre'n el funcionament, les causes de les lesions i com actuar per prevenir-les.

L'espatlla és una estructura anatòmica complexa formada per ossos, articulacions, músculs, lligaments i tendons i bosses.

Ossos

- Húmer
- Escàpula
- Acromi
- Coracoide
- Clavícula
- Estèrnum

|| *L'espatlla és una estructura*

anatòmica complexa

formada per ossos,

articulacions, músculs,

l·ligaments i tendons i bosses **||**

Articulacions

L'articulació és el punt on s'uneixen dos ossos i que els atorga mobilitat. L'espatlla consta de 4 articulacions que treballen conjuntament i que la doten de gran mobilitat, alhora que té molt poca superfície d'inserció, motiu pel qual és el complex articular més mòbil de l'organisme i també el més susceptible de lesionar-se.

1. **Articulació glenohumeral:** lloc on conflueix el cap de l'húmer amb la zona de la cavitat glenoide (de l'escàpula).
2. **Articulació acromioclavicular:** lloc d'unió entre una zona escapular i la clavícula.
3. **Articulació esternoclavicular:** lloc d'unió entre l'estern i la clavícula.
4. **Articulació escapulotoràcica:** és una pseudoarticulació, ja que no hi conflueixen dos ossos sinó dues superfícies musculars, tot i que respon als moviments d'una articulació.

Lligaments

Músculs

Complexos musculars

- **Manegot dels rotatoris:** complex format per 4 músculs que atorguen mobilitat a les articulacions: supraespinós, infraespinós, rodó menor i subescapular.
- **Deltoide:** múscul superficial de la zona externa de l'espatlla.

- **Bosses:** sacs plens de líquid que serveixen per evitar la fricció entre els components que existeixen. La més important és la subacromial (entre l'acromi i el manegot dels rotatoris).
- **Nervis:** estructures que serveixen per innervar els components de l'estructura anatòmica de l'espatlla.

A l'espatlla hi ha molts components susceptibles de lesió, que poden provocar la coneguda síndrome de l'espatlla dolorosa.



Possibles causes que originen lesions

Se citen per ordre de freqüència.

1. **Caiguda traumàtica:** impacte o cop.
2. **Inflamatòria:** provocada per moviments repetitius de l'articulació o els sobreesforços d'aquesta. Les més comunes són els tendons o les bosses.
3. **Degenerativa:** pròpia de l'edat. En esportistes joves es dona per la sobrecàrrega de l'articulació.
4. **Tumoral**
5. **Vasculars**
6. **Infecioses**

Factors que predisposen una lesió d'espatlla

Cal tenir en compte aquests factors per prevenir una lesió.

Intrínsecs

- **Edat**
- **Sexe**
- **Antropometria:** alteracions estructurals pròpies de la nostra espatlla, com asimetries, atròfia muscular o desequilibri en les forces de rotació.

Extrínsecs

- **Superfície on practicam esport:** està demostrat que el paviment sintètic genera més risc de lesió per sobrecàrrega.
- **Calçat** no adequat.



- **Condicions meteorològiques** extremes.
- **Error tècnic** i repetició contínua d'aquests.
- **La mateixa activitat** esportiva.
- **Falta d'estiraments** o d'escalfament.
- **Rehabilitació inadequada**, no respectar el temps de rehabilitació.

Patologies que amb més freqüència es troben en el Servei de Medicina Esportiva

Tendinopatia del manegot del rotatori

Lesió del manegot del rotatori. Les causes poden ser les que hem comentat anteriorment.

Clínica: dolor en la part externa que en un moment donat pot irradiar cap al braç i a la mà. Normalment sol ser dolor nocturn i moltes vegades s'acompanya amb una pèrdua de mobilitat.

Bursitis subacromial

Zona molt susceptible de lesió per les causes comentades anteriorment: inflamatòria, degenerativa o traumàtica.

Clínica: dolor intens en aixecar el braç, inflamació i enrogiment a la zona, debilitat muscular i restricció al moviment.

Neuropatia supraescapular

Lesió d'un dels nervis que passen per aquesta zona compromesa.

Clínica: dolor molt intens i sensació que el braç és mort.

Espatlla del llançador

Lesió a la càpsula articular. Es produeix sobretot en els esportistes que fan llançaments. També pot ser una causa inflamatòria, que produeix posteriorment una degeneració de la zona.

Clínica: dolor molt fort a l'esquena i incapacitat per llançar i una fatiga muscular.

Les causes i la clínica és molt similar, perquè una pot ser la conseqüència de l'altra. Totes les lesions necessiten un diagnòstic i tractament mèdic.



INTERVENCIÓ RICARDO MARCO

Ricardo fa una revisió de l'evidència científica de la prevenió de lesions en l'esport del voleibol.

Es tracten 3 punts clau: **el context, la valoració i els programes de prevenió.**

- *Estudi Kraan et al. (2009).* El voleibol hi ha un 40 % de prevalença de lesions.
- *Estudi Zarei et al. (2021).* Cal tenir en compte que en les lesions una disminució en la propiocepció pot arribar a provocar desequilibris musculars i inestabilitat articular, per la qual cosa és molt més susceptible a les lesions.
- *Estudio Reeser et al. (2010).* Els atacants i servidors en salt tenen més probabilitats de tenir problemes a l'espatlla. Els participants en l'estudi que varen presentar inestabilitat a la cintura abdominal, eren més propensos als problemes d'espatlla.

Aquests mateixos autors, parlen del Test d'assimetria del coracoide respecte a l'escurçament de pectoral i al mal d'espatlla, la qual es mesura amb l'esportista ajagut amb un mesurador, per veure els resultats i la diferència entre el costat dret i l'esquerre.

- *Estudi Reeser et al. (2010).* S'associa una restricció en la flexió d'espatlla en el pla sagital que provocava problemes d'espatlla.

- *Estudio Pozzi et al. (2020)*. Informació contrària a l'estudi anterior. En els jugadors de tennis o voleibol en pretemporada, quan varen valorar el rang articular, no s'hi preveien lesions futures.
- *Estudi Ellenbecker & Cools et al. (2010)*. Es va valorar el rang de moviment en rotació interna i externa i varen sumar ambdós costats. La suma dels dos no ha de ser més de 5 graus de diferència entre un i l'altre.

Factors de risc i com fer-ho per valorar-los

1. Beiring-Sorensen Test. Marshall, (2018)

Test lumbar: Decúbit pron amb extensió lumbar durant 198 segons sense dolor lumbar va predir l'absència de dolor a l'espatlla. Es va valorar en nines.

2. Straight Leg Lower Test. Marshall, (2018)


Test lumbar. Decúbit supí, cames flexionades a 90 graus que baixen cap al terra i quan es comença a arquejar la zona lumbar es mesura l'angle; si l'arqueig lumbar comença aviat hi ha control lumbopelvià pobre.

3. Apley Scratch Test. Marshall, (2018)

Test de braços. Cal agafar-se les mans per darrere de l'esquena, en ambdues posicions. Si es toquen és simètric; si no es toquen és asimètric. Cal de tenir en compte quines rotacions es fan millor i amb quins braços es toquen millor els dits. És negatiu que hi hagi asimetries i una diferència major de 5 centímetres, i podria derivar en un pinçament d'espatlla.

4. Upper Body Y Balance Test. Marshall, (2018)

Mobilitat i estabilitat de la zona de l'escàpula. En posició decúbit pron s'ha de tocar amb la



Ricardo remarca

la importància de

la constància en

els programes de

prevenció per obtenir els

objectius plantejats


mà en diferents punts del terra. Es té en compte la mobilitat de les espatlles en funció de la norma d'aquest estudi.

Programes preventius

- *VolleyVeiling. Gouttebargat et al. (2017)*. Programa de prevenció de 15 minuts. 2-3 minuts d'escalfament, 2 minuts de treball de CORE, 4-5 minuts de treball de genoll i treball de prevenció d'espatlla amb rotació externa i bandes elàstiques 4-5 minuts.
- *FIFA 11 + Shoulder. Zareiat et al. (2021)*. Es va veure com aplicant aquest programa es va millorar l'estabilitat d'espatlla, però no vol dir que les lesions d'espatlla millorin. És un estudi molt recent. Consta de 20-25 min d'escalfament. Es fan diversos nivells de força amb bandes elàstiques, 3 vegades per setmana.
- *OSTRC shoulder Injury Prevention Programme*. 5 exercicis previs a l'entrenament, en 10 minuts, 3 vegades per setmana. Cada setmana va canviant d'exercicis.

Per concloure, Ricardo remarca la importància de la constància en els programes de prevenció per obtenir els objectius plantejats.

Intervenció de Thiago Vanole, jugador del ConectaBalear Club Voleibol Manacor

Esportista d'elit amb lesió a l'espatlla amb pressió al nervi i atròfia muscular.

El procés de rehabilitació va combinar acompanyament mèdic, exercicis específics al gimnàs i medicació.

Els consells que va donar varen ser exercicis de prevenció en els entrenaments i en els partits. Per tornar a practicar l'esport fa exercicis específics d'escalfament i amb gomes, TRX, peses, treball preventiu, exercicis isomètrics amb pesos, gomes, planxa, etc.

Intervenció d'Aina Pons, jugadora del Club Voleibol CIDE Superlliga femenina 2

Comenta la seva experiència com a esportista. No ha tingut cap lesió, però sí contractures i sobrecàrregues.

Va destacar tant la importància dels exercicis de prevenció de lesions,

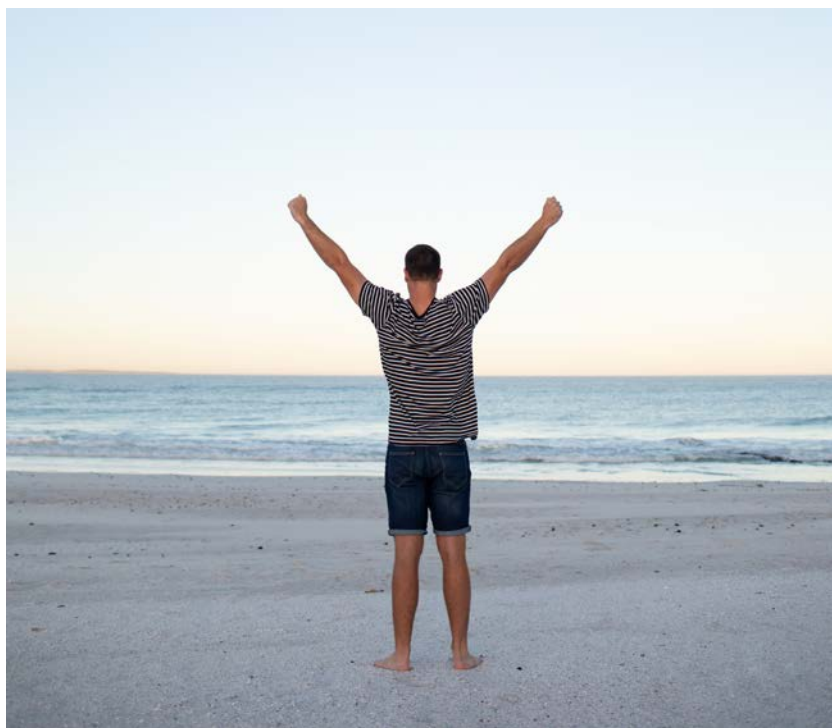
els estiraments i el treball de consciència corporal per assimilar millor els exercicis, com la tasca del fisioterapeuta.

18.55 h Intervenció de Juan Diego García Díaz

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i Esport a la Universitat de Granada, entrenador de la selecció absoluta femenina. Les lesions més freqüents en la seva carrera esportiva són el manegot dels rotatoris i la inflamació de la colissa bicipital de l'húmer.

Per treballar la prevenció el cos mèdic en fa un examen previ i, a partir dels resultats, es planifica una feina individualitzada preventiva.

La jornada finalitza amb un col·loqui entre els assistents, Rocío Fraile i Ricardo Marco i amb les conclusions de la importància de fer una valoració prèvia, els programes preventius d'exercicis i el treball multidisciplinari en el tractament de la lesió.





XXXII Jornades de l'Esport Base. Jornades KM 0

13 i 14 de maig de 2022

- **PRESIDENTA:** Margalida Portells Sastre (directora insular d'Esports)
- **DIRECTOR DE LES JORNADES:** Bartomeu Marí i Solivellas (cap del Servei de Medicina Esportiva del Consell de Mallorca)

El conseller executiu de Transició, Turisme i Esports, **Andreu Serra Martínez**, inicia les jornades i manifesta la seva preocupació davant l'obesitat infantil i l'índex de prevalença existent en la població d'avui en dia; fa èmfasi en la importància de l'esport base per als infants i de les persones del seu voltant com a referents, en concret els entrenadors de l'esport base, i la necessitat d'inculcar una bona alimentació des de la infantesa.

L'esport és la clau per aconseguir-ho.

DIVENDRES 13 DE MAIG DE 2022

OBESITAT I MICROBIOTA INTESTINAL. Bartomeu Marí

El metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport en el Servei de Medicina Esportiva del Consell de Mallorca exposa la preocupació en les dades IMC mundials, aporta xifres prepandèmiques i comenta que són dades alarmants que han augmentat després de la pandèmia.

L'impacte econòmic de l'obesitat ocupa el tercer lloc en el rànquing, després del tabaquisme i la despesa militar, amb un cost de més de 2.000 milions d'euros l'any (170 € any pacient). La previsió de l'impacte econòmic per a d'aquí deu anys (2030) ascendeix a 3.000 milions d'euros.

En referència a les dades de les Illes Balears, esmenta que: el 54 % de la població va en bus o en cotxe; l'obesitat va associada a un nivell sociocultural més baix i a un consum menor de fruites i verdures; el 66 % de la població està

assegada o es mou molt poc durant la jornada laboral; el 42 % de la població no fa cap tipus d'activitat física; hi ha una ràtio de 900 cotxes per cada 1.000 habitants i un dèficit de zones verdes.

Llavors es refereix a la importància dels antecedents personals, com l'absència de lactància materna, menarquia en menors de 12 anys, un rebrot adipós en menors de 5 anys i un augment de l'IMC de més de dues unitats l'any.

També dona importància als antecedents familiars, ja que si un dels pares té obesitat es triplica la probabilitat que l'infant sigui obès, mentre que si els dos progenitors en tenen aquesta probabilitat es multiplica per deu.

Seguidament al·ludeix a la importància de la microbiota com a sistema bacterià complex i poc conegut que apareix a la boca, a la zona vaginal, a les cavitats buides, a l'intestí i al còlon, i explica la simbiosi entre els bacteris i el nostre organisme.

La microbiota en els subjectes obesos està alterada respecte a pacients amb normopès; extreuen més energia dels aliments i participant en l'emmagatzemament del greix en els adipòcits.

L'alt contingut de greix de la dieta pot alterar la microbiota a través de concentracions, mentre que el consum de probiòtics i prebiòtics pot ajudar-la. Si aquesta està equilibrada, hi ha una sensació de sacietat i si està molt alterada, cal equilibrar-la, i l'única solució és el trasplantament de femta.



DIETA MEDITERRÀNIA. Manuel Moïno

El president del Col·legi Oficial de Nutricionistes-Dietistes de les Illes Balears (CODNIB) parla sobre la dieta mediterrània i el seu reconeixement com a patrimoni de la humanitat per la UNESCO, gràcies als aliments, la cultura alimentària que l'envolta i el seu comportament social.

Aquesta dieta es caracteritza per l'oli d'oliva, aliments d'origen vegetal i productes de la terra i de temporada.

Els factors de riscos cardiovasculars, per tant, són modificables amb l'alimentació, però en les dades epidemiològiques podem observar que a Espanya l'obesitat infantil es troba en segon lloc en nins de 6 a 9 anys.

Fa referència al programa «PREDIMED: prevenció amb dieta mediterrània» basat en l'estudi estatal a base de dieta, d'activitat i de tractament conductual (www.predimedplus.com), fomentant la intervenció intensiva en l'estil de vida durant 12 mesos per disminuir l'adipositat.

Tot això és important, ja que, si seguim la dieta mediterrània, generam menys gasos d'efecte hivernacle (72 %), menor territori (58 %), menor consum d'energia, menor despesa d'aigua i contribuïm a una alimentació saludable i sostenible.

La dieta mediterrània
es caracteritza per l'oli
d'oliva, aliments d'origen
vegetal i productes de
la terra i de temporada

CRITERIS DE VALORACIÓ PER A L'OBESITAT. Doctor Rafel Suau

El metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport i fisiòleg del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca es refereix a la composició corporal basada en 11 elements, que conformen <A[conformen|formen]> posteriorment les molècules que s'uneixen formant cèl·lules i, posteriorment, teixits i masses.

Subratlla la diferència entre massa greixosa i massa lliure de greix, que varia molt en funció del tipus de subjecte, i la importància de determinar el greix visceral mitjançant TAC o RMN per diferenciar-lo del greix subcutani; actualment hi ha diferents mètodes i tècniques per mesurar-lo:

- índex de massa corporal (IMC)
- índex cintura/maluc
- perímetre de cintura (PC)

Últimament s'utilitza la correlació entre el perímetre de cintura i l'índex cintura/maluc, cosa que permet fer una valoració més precisa, tot i que encara queden per definir tant l'índex com els punts de tall determinats, alhora que manca una avaluació de complicacions i comorbiditats per poder afinar més el diagnòstic.

Els estudis de composició corporal més fiables i segurs són els més cars: el model clàssic MG i MLG i el model específic amb massa residual, massa òssia, massa muscular i massa greixosa, més utilitzat en rendiment esportiu.

Com a mètodes indirectes de composició corporal existeixen la hidrodensitometria, plethismografia, dilució, TAC, RMN o DEXA.

Quant a mètodes doblement indirectes tenim la impedanciometria bioelèctrica i l'antropometria (plecs cutanis o IMC).



OBESITAT: PREVENCIÓ I/O CONTENCIÓ. Georgina Dávila

La dietista nutricionista del Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears parla sobre les causes més importants associades a l'obesitat, com poden ser: els factors biològics, genètics, mediambientals; la salut mental; l'accés a la salut i els aliments ultraprocessats.

Comenta que, encara que l'exercici físic juga una part important en la salut general, no és un únic factor significatiu en el maneig de l'obesitat, i fa falta una intervenció multidisciplinària accessible per a tothom.

Com a dada important aquest 4 març, Dia Mundial de l'Obesitat, s'ha quantificat que més de 800 milions de persones al món pateixen obesitat, fet que suposa conseqüències mèdiques a gran escala (més risc d'altres malalties cròniques, esdeveniments cardiovasculars o càncer) que suposarà un cost de més d'un bilió de dòlars l'any 2025 i la probabilitat d'un augment d'un 60 % d'obesitat infantil en la pròxima dècada.

L'OBESITAT ACCELERA EL PAS A ESPANYA MENTRE QUE L'ACTIVITAT FÍSICA S'ESTANCA

El nostre entorn físic i social impacten en la nostra capacitat de viure vides sanes i exposar-nos a aliments poc saludables que estan dissenyats per fer-nos menjar més.

Per prevenir i/o contenir l'obesitat és de summa importància l'educació alimentària des de la infantesa i, per aquest motiu, s'han creat projectes escolars com «Suma't», on diferents dietistes nutricionistes ajuden des de les escoles a tenir coneixement sobre uns hàbits alimentaris més saludables.

El procés és clau per al maneig de malalties i dels factors de riscs amb més prevalença, ja que la majoria de les malalties cròniques es poden prevenir amb uns patrons alimentaris saludables i, en aquest sentit, cal prendre mesures, perquè la ciutadania tengui accés als serveis assistencials, especialment als d'atenció primerenca, per tal de reduir els costos en medicaments, visites i ingressos hospitalaris.

Per tant, és fonamental la implantació de polítiques que facilitin l'accés a una educació alimentària.

«Abans de menjar bé, cal deixar de menjar malament.»



DISSABTE 14 DE MAIG DE 2022

EXPERIÈNCIA PETIT CUINER; CUINA SALUDABLE PER A INFANTS.

Joana Maria Buades

Joana Maria Buades dona a conèixer l'Escola de Cuina Petit Cuiner, que es va crear amb la intenció d'empoderar els infants a saber cuinar i d'ensenyar-los una alimentació saludable, i indica que hi assisteixen nins i nines d'entre 9 i 15 anys que fan cursos de cuina, ja sigui com a activitat extraescolar o com a campus de vacances.

Apunta que ha observat una evolució positiva en l'alimentació i una preocupació parental sobre l'alimentació infantil, a causa d'una adquisició de mals hàbits.

També, des de la seva experiència professional, ha notat un augment d'al·lèrgies i intoleràncies.



PROGRAMES PER PREVENIR L'OBESITAT EN EL MÓN LABORAL.

TENIM TEMPS PER PERDRE PES? Ángel Arturo López

El metge especialista en medicina del treball del Servei de Salut de les Illes Balears ha començat fent referència a la diferenciació entre atenció primària i salut laboral i ha assenyalat l'alta prevalença de l'obesitat en el món laboral.

Ha indicat que, encara que les diferents tècniques per mesurar les dades ofereixen una gran variabilitat, existeix un percentatge elevat de subjectes dins l'àmbit laboral que pateixen obesitat i creu necessària una intervenció mitjana o avançada en aquest sentit.

Per calcular la prevalença de l'obesitat dins l'àmbit laboral, el 2018 es va fer un estudi que va agafar l'IMC com a referència, amb una mostra aleatòria de 1.193 treballadors, dels quals n'hi va haver un 18 % amb obesitat i un 30 % amb sobrepès.

Parlar amb el pacient/subjecte de totes les patologies que pot arribar a tenir és important, perquè sigui conscient del que li pot succeir i, per això, és molt útil fer els càlculs dels indicadors de risc cardiovascular o de l'edat del cor, perquè el treballador entengui la seva condició de salut amb dades objectives.

Per a tots els que vulguin millorar la seva condició, es fa una intervenció avançada, en la qual es determina quins canvis s'han d'introduir. Llavors, mitjançant intervencions amb evidència tipus A, es determinen les kcal que consumeix el seu metabolisme basal i es baixa un dèficit de 500 kcal amb una alimentació que agradi al pacient. Després d'un any de la intervenció varen baixar un 1 % en tots els grups.

Per tot això és necessari quantificar i donar a conèixer els riscos a què s'enfronten aquests subjectes.

**Parlar amb el pacient/
subjecte de totes les
patologies que pot arribar
a tenir és important,
perquè sigui conscient
del que li pot succeir**

APORTACIÓ A LA SALUT I QUALITAT DE VIDA MITJANÇANT PROGRAMES D'ACTIVITAT FÍSICA: VISIÓ DEL LLICENCIAT EN ACTIVITAT FÍSICA. Marina Contreras

La graduada en Activitat Física i Esport especialista en salut va parlar de la importància del coneixement de la patologia metabòlica (obesitat, dislipè-

mia, colesterol i hipertensió) i també de tots els factors que hi estan associats, per cursar amb l'obesitat i poder entendre la patologia amb la qual es treballa.

Es pot fer una valoració específica amb paràmetres sanguinis, freqüència cardíaca, proves submàximes aeròbiques i de força o amb el coneixement de



les analítiques del pacient, per poder saber en quines condicions està el subjecte a l'hora de programar activitat física.

Per poder programar i quantificar la càrrega en el subjecte amb obesitat és important tenir en compte els principis d'entrenament, així com el coneixement d'escales per treballar amb intensitats i dosis necessàries.

Avui dia les dades a Espanya de sobrepès i d'obesitat són preocupants, per això és necessari establir-ne programes d'acció i de prevenció. Es poden emprar els mitjans de comunicació, les xarxes socials o els programes de televisió infantils per ensenyar la importància de la salut als infants.

Finalment, va parlar de les limitacions que suposa l'activitat física en subjectes amb obesitat i tots els beneficis que existeixen si es fa activitat física per revertir les complicacions futures.

COMORBIDITAT EN EL PACIENT OBÈS. Ignacio Ramírez

El metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport i president de l'Associació Balear d'Especialistes en Medicina Esportiva va començar la seva ponència parlant sobre l'obesitat com la pesta del segle XXI; l'estil de vida actual al costat de l'excés d'aliments i la mala qualitat d'aquests en les societats desenvolupades han suposat un augment de l'obesitat.

«És important entendre l'obesitat com una malaltia.»

Les complicacions que hi ha en l'obesitat són d'índole psicosocial, neurològiques, pulmonars, cardiovasculars, gastrointestinals, renals, endocrines, musculoesquelètiques.

Complicacions respiratòries

- **Apnea del somni:** mentre el subjecte dorm col·lapsa la via respiratòria i crea una somnolència i problemes d'oxigenació.
- **Asma:** l'obesitat precedeix l'asma i en preduï el desenvolupament.
- **Intolerància a l'exercici:** per incapacitat respiratòria i fatiga.

Complicacions orgàniques

- **Càlculs a la vesícula biliar:** aparició de nàusees i vòmits, febre i esgarrafances inflamatòries.
- **Fetge gras (no alcoholic):** aparició de cirrosi i càncer.

- **Complicacions renals:** glomeruloesclerosi, malaltia per la qual es desenvolupa teixit cicatricial en els glomèruls, que filtren les substàncies de rebuig de la sang. Hiperfiltració compensatòria primària i fracàs renal secundari.

Complicacions musculoesquelètiques

- **Subluxació i fractura de maluc:** a causa de l'estrès i del gran pes articular suportat. Com a dada d'interès comenta que el 25 % de les persones intervingudes en pròtesi de maluc moren en els següents 5 anys per complicacions.
- **Malaltia de Blount o tíbia vara per sobrepès.**
- **Osteoartrosi per càrrega articular.**
- **Peu pla:** a causa de la sobrecàrrega, amb lesions secundàries associades de turmell, genoll, maluc i esquena.

Complicacions neurològiques

- **Pseudotumor cerebral:** que provoca un augment de pressió del líquid cefaloraquídi; es denomina hipertensió intracranial idiopàtica i els símptomes s'assemblen als d'un tumor cerebral.

En l'actualitat hem medicalitzat la societat, la farmacologia no es pot normalitzar.

Patologia secundària

- **Dislipèmia:** augment del colesterol i dels àcids grassos lesius fins a produir-se aterosclerosi i infarts aguts de miocardi; amb l'obesitat hi ha un 66 % més de probabilitats de patir complicacions cardiovasculars.



- **Hipertensió arterial:** fa que la quantitat de sang que necessita el nostre cos a nivell perifèric sigui més gran, per la qual cosa augmenta la FC i, a més, té més resistència arterial. Els medicaments són capaços de baixar 15 mmHg.
- **Alteracions de la coagulació:** l'obesitat s'associa a l'augment de la coagulació, al factor trombòtic, fibrinolític.
- **Disfunció a la paret dels vasos sanguinis:** s'altera l'estructura dels vasos sanguinis que al mantenir-se en el temps produeix aneurismes.
- **Diabetis mellitus tipus 2:** el 50 % dels pacients amb DM2 tenen obesitat, dels quals un 33 % desenvolupen un ictus, un 49 % més de risc de desenvolupar malaltia coronària i un 71 % de mortalitat per qualsevol causa.
 - Un estudi recent amb una mostra gran de persones obesas determina que aquesta patologia és reversible si es controlen els nivells de glucèmia i arriben a normopès.

Complicacions endocrines

- **Pubertat precoç:** ve la regla abans d'hora.
- **Ovari poliquistic:** pot arribar a la infertilitat per l'alteració hormonal i endocrina.
- **Hiperandrogenisme.**
- **Hipogonadisme.**

Complicacions de salut mental

- **Autoestima baixa i salut mental deficient:** assetjament escolar i dificultats per entrar a les millors universitats o per optar a bons llocs de treball.
- **Depressió i desordres:** 55 % més de risc de patir depressió. El risc d'obesitat augmenta en un 58 % en pacients amb depressió.
- **Trastorns d'alimentació** associats a l'obesitat.

Passam d'una societat d'evolució, a una situació industrialitzada, amb una disminució de l'exercici físic i una mala nutrició. Hi ha una necessitat imperiosa d'un canvi de conducta.

EXPERIÈNCIES D'UN APOTECARI EN EL CAMP DE L'OBESITAT. QUÈ FEIM I QUÈ ÉS EL QUE ENS DEMANEN? Óscar Saz



El farmacèutic i dietista nutricionista de l'Escola Oficial de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears introdueix la ponència comentant que l'alimentació ha de respondre les necessitats nutricionals en funció del subjecte, per satisfer els requeriments energètics dels macronutrients.

La clau és augmentar en la nostra dieta els aliments d'origen vegetal poc processats, disminuir els d'origen animal i consumir esporàdicament els ultraprocessats.

Cal tenir en compte l'obesitat com un problema multifactorial i associat a altres malalties.

És necessari un model de salut de precisió, basat en un

conjunt d'eines per al tractament de malalts, amb l'objectiu de predir i evitar el desenvolupament de malalties.

Pel que fa a l'anàlítica de precisió, es refereix a l'avaluació específica del subjecte, per tal d'obtenir informació sobre l'estrès, el perfil cardiovascular, la microbiota i la permeabilitat intestinal, entre altres valors obtinguts per professionals d'un equip multidisciplinari.

Recalca la importància de la indústria alimentària, amb 28.200 empreses que donen ocupació a 354.000 persones, però que ven ideals no tan saludables.

«Esmorza com un rei, dina com un príncep i sopa com un cap-

“ *L'esmorzar és el menjar que més ultraprocessats pot vendre, i no és el menjar més important, sinó els aliments que s'utilitzen en cada un dels menjars* **”**

taire», és un model que interessa a la indústria, ja que l'esmorzar és el menjar que més ultraprocessats pot vendre, i no és el menjar més important, sinó els aliments que s'utilitzen en cada un dels menjars.

Hi ha molts factors que no ajuden a l'alimentació saludable, com són la publicitat d'Internet, ofertes, bufets, el temps, una mala planificació, la percepció de no disposar de mitjans o la falta de ganes de cuinar.

Per tot això, més del 50 % de la població consumeix brioixeria industrial.

Al voltant del 90 % dels productes destinats als infants en els supermercats són malsans, per això és necessària la reeducació social alimentària.

Quant a la indústria farmacèutica, existeixen productes per aprimar-se que des de la pandèmia han baixat les vendes; d'altra banda, es compren més complements per a la millora del sistema immune. En l'actualitat dins de les farmàcies es pot assessorar nutricionalment, si es té la titulació o l'educació sanitària amb una atenció en patologia, donant pautes generals.

És important sortir de la zona de confort, voler canviar i assumir la responsabilitat de la nostra salut.

«Sense canvis no hi ha canvi.»

EL PAPER DE LA INFERMERIA EN EL CONTROL DE L'OBESITAT EN L'ATENCIÓ PRIMÀRIA. José Luis Ferrer

L'infermer i responsable d'infermeria del Centre de Salut de Calvià exposa la seva responsabilitat d'ajudar l'individu sa o malalt a fer activitats que contribueixin en la seva salut, en la recuperació o per aconseguir una mort digna. La responsabilitat d'ajudar en activitats que la persona faria per si mateixa si tingués força, voluntat o coneixements.

És de summa importància la independència del pacient, per això és tan important la suplèn-



cia, el suport, la informació, la formació, l'educació, el reforç positiu i la col·laboració.

A la consulta, la principal causa d'obesitat es deu al desequilibri energètic, i per valorar-lo cal tenir en compte l'IMC i el perímetre de cintura. I si existeix risc, es donen consells per a millorar la salut.



Primer es fomenten les activitats preventives de promoció de la salut, reforçar actituds positives, la dieta mediterrània i la vida activa. En segon lloc, quan existeix qualche patologia, es proposa un tractament amb el seu seguiment, amb canvis en l'estil de vida (dieta hipocalòrica, exercicis, canvis en conductes) i motivació del pacient com a eix essencial.

Per tal que el pacient pugui quantificar l'activitat, és important l'ofertament i el coneixement de suports de mesurament que permetin veure els progressos, com són els podòmetres, els pulsòmetres o el test de la parla.

Quant a la prevenció i al coneixement des de la infantesa, existeixen programes de col·laboració com són:

- **CONSULTA JOVE**
- **Educació per a la salut a les escoles**
 - Alimentació
 - Sexualitat
 - Tabac i drogues
 - Alerta escolar
 - «Cooreducasalut» (un programa en el qual es dona formació al professorat quan existeixen casos d'infants amb patologia coronària.)
- **Col·laboracions institucionals i implementació de la salut a nivell escolar**



IGUALTAT

DES

JORNADA «PLANS D'IGUALTAT» (1a part) «Com millorar la teva entitat esportiva amb talent femení?»

19 de maig de 2022

A les 18.30 hores va començar el primer bloc de la jornada «Plans d'Igualtat», titulat «Com millorar la teva entitat esportiva amb talent femení?»

Elena Pérez, gerent del Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i Esport, va obrir la jornada via telemàtica i va presentar la ponent Pilar Calvo, llicenciada en Dret i especialista en Gestió de Polítiques d'Igualtat (postgrau) i fundadora de l'Associació per a Dones en l'Esport Professional. Va començar amb els aspectes bàsics per implantar un pla d'igualtat.

Què és un **pla d'igualtat**? És un conjunt de mesures que s'adopten després d'haver fet un diagnòstic de situació. S'ha constatat que és una de les millors eines per integrar la igualtat en les relacions laborals i en tots els àmbits de la gestió de les empreses o entitats.

¿DE DÓNDE VIENE?

MARCO

- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.
- Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de noviembre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de los Estatutos de los Trabajadores.
- Real Decreto-ley 6/2019, de 1 de marzo, de medidas urgentes de garantía de la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres en el empleo y la ocupación.
- Real Decreto 901/2020, de 13 de octubre, por el que se regulan los planes de igualdad y su registro y se modifica el Real Decreto 713/2010, de 28 de mayo, sobre registro y depósito de convenios y acuerdos colectivos de trabajo.
- Real Decreto 902/2020, de 13 de octubre, de igualdad retributiva entre mujeres y hombres.

MANCA FOTO EN ALTA RESOLUCIÓ

AMDP ASOCIACIÓN PARA MUJERES EN EL DEPORTE PROFESIONAL

Direcció Insular d'Esports

4



Punts clau del pla d'igualtat

Exposició del marc jurídic:

Hi ha tot un conjunt de lleis que tracten sobre els plans d'igualtat. La més important és la **Llei orgànica 3/2007, de 22 de març**, que estableix que tenir un pla d'igualtat és obligatori per a les entitats de més de 250 treballadors. Amb el temps, s'han publicat més decrets, en els quals ha anat disminuint el nombre de treballadors que ha de tenir una entitat per tenir un pla d'igualtat.

Obligatorietat

Sí. Des de març del 2021 per a entitats que tinguin entre 100 i 150 empleats. El març del 2022 s'aprova un decret que canvia aquesta xifra: de 50 a 100 empleats.

Hi ha entitats que, amb menys de 50 empleats, poden tenir un conveni col·lectiu del treballador on s'especifica l'obligació de tenir un pla d'igualtat.

Beneficis del pla d'igualtat

- Permet aconseguir més puntuació en concursos públics i subvencions.
- Millora la imatge interna i externa i serveix d'exemple per a altres entitats.

- Ajuda a detectar àrees de millora i a posar fi als problemes de discriminació.
- Millora la productivitat i el clima laboral, i redueix l'absentisme.

Objectius

1. Prevenir les conductes discriminatòries indirectes o directes per raó de gènere.
2. Potenciar les mesures de conciliació de la vida familiar i personal amb la professional.
3. Procurar la presència equilibrada de dones i homes a l'entitat i en actes institucionals.
4. Prevenir l'assetjament sexual i per raó de sexe.
5. Fomentar la realització d'accions formatives en matèria d'igualtat.

En què consisteix

El pla d'igualtat ha de tenir unes àrees d'actuació mínimes.

- Selecció i contractació.
- Retribució salarial.
- Promoció i desenvolupament professional.
- Conciliació laboral.
- Formació.
- Assetjament sexual i per raó de sexe.
- Comunicació.

Quin és el procés? Fases

- Fase 1. Posada en marxa del procés d'elaboració.
Fase 2. Realització del diagnòstic.

“ *Hi ha entitats que, amb menys de 50 empleats, poden tenir un conveni col·lectiu del treballador on s'especifica l'obligació de tenir un pla d'igualtat* **”**

Fase 3. Disseny, aprovació i registre del pla d'igualtat.

Fase 4. Implantació i seguiment del pla d'igualtat.

Fase 5. Avaluació del pla d'igualtat.

FASE 1. POSADA EN MARXA DEL PROCÉS D'ELABORACIÓ

Hi ha dos tipus d'entitats i, depenent de la naturalesa de l'entitat, s'actua d'una determinada manera o d'una altra: amb representant dels treballadors i sense.

Si una entitat té menys de 50 empleats i aquests tenen algun representant, és necessari formar una **comissió negociadora**, formada paritàriament per la direcció de l'entitat i la representació de treballadors, a més de persones expertes, que hi tenen veu, però no vot. Tant els representants dels treballadors com la mateixa direcció poden sol·licitar un pla d'igualtat.

En les entitats **sense representants de treballadors**, es pren una decisió unilateral i es comunica als treballadors, que poden participar en l'aprovació del pla, però la direcció no té l'obligatorietat de comentar-ho ni de deixar-hi participar.

FASE 2. REALITZACIÓ DEL DIAGNÒSTIC

El més important per dur a terme un pla és saber des d'on s'ha de partir. S'ha de fer una **recopilació i anàlisi de dades**, quantitatives i qualitatives, per conèixer el grau d'integració de la igualtat entre dones i homes en l'entitat.

Les àrees d'actuació: les esmentades anteriorment.

FASE 3. DISSENY, APROVACIÓ I REGISTRE DEL PLA D'IGUALTAT

Disseny

- **Definició dels objectius** que es volen aconseguir. En funció d'això, es fa el **disseny de les mesures** que aniran en funció de l'entitat, dels recursos humans i de la capacitat econòmica (importància de les imatges en els webs, xarxes socials, importància del llenguatge, etc.).

Importància de l'elaboració d'un **protocol de delictes** sexuals enfocat i adequat a les característiques de l'entitat i als esdeveniments que organitzi.

¿QUÉ BENEFICIOS REPORTA?

- Te brinda la oportunidad de conseguir mayor puntuación en concursos públicos y subvenciones
- Mejora tu imagen interna y externa, sirviendo de ejemplo a otras entidades
- Te ayuda a detectar aquellas áreas de mejora dentro de la entidad y ayuda a acabar con problemas de discriminación
- Mejora la productividad y reduce el absentismo. Mejora del clima laboral

POEM Observatori de Mallorca
AMDP Direcció Insular d'Esports

Plans d'Igualtat: Com millorar la teva entitat esportiva amb talent femení
Departament de Transició, Turisme i Esports
Consell de Mallorca

Importància de la **formació** en protocols de delictes sexuals als treballadors de l'entitat, famílies i esportistes de l'entitat.

La comissió del pla és la que decideix si les mesures proposades van bé o no.

- S'estableixen **indicadors de seguiment i avaluació**, per saber si es poden avaluar les mesures o no.
- **Establir un calendari d'aplicació** de les mesures, formació, etc.

Elaborat el disseny, la comissió d'igualtat (o només la direcció en el cas que no hi hagi representació de treballadors) ha d'aprovar el pla.

Registre del pla

Si no és obligatori fer el pla, no té per què registrar-se.

Fins a la fase 3 la persona experta podria treballar amb l'entitat. A partir de la fase 4 no hi podria participar.

FASE 4. IMPLANTACIÓ I SEGUIMENT DEL PLA D'IGUALTAT

Comprovació del grau de desenvolupament, **compliment de les mesures i valoració** dels resultats.

El pla d'igualtat és un document viu, s'hi pot modificar, substituir o ampli-

ar el termini per acomplir les mesures previstes. Normalment el pla d'igualtat s'aprova per quatre anys.

Una vegada a l'any, cal nomenar, si hi ha prou gent, una comissió d'igualtat per avaluar l'acompliment del pla amb els indicadors que s'han establert. És necessari un informe de valoració de cada reunió.

FASE 5. AVALUACIÓ DEL PLA D'IGUALTAT

Valoració del grau de **consecució dels objectius, dels resultats i de l'impacte** que ha tingut el pla en l'entitat. Per exemple, es poden mirar les campanyes que s'han duit a terme i si hi ha hagut un increment real de llicències.

En el cas que es vulgui registrar, s'ha de fer des de les delegacions territorials de treball via telemàtica en el Registre de conveni col·lectiu i plans d'igualtat.

Una vegada signat el pla, hi ha un termini improrrogable de quinze dies per registrar-lo.

Acabada la ponència de Pilar Calvo, en la qual va exposar els punts clau per elaborar un pla, les fases i com implantar-lo, va començar la roda de preguntes i el tancament de la jornada.



JORNADA «PLANS D'IGUALTAT» (2a part) «Taller teoricopràctic de protocols de prevenció de delictes de naturalesa sexual en l'esport»

24 de maig de 2022

A les 16.30 hores va començar el segon bloc de la jornada «Plans d'Igualtat», titulat «Taller teoricopràctic de protocols de prevenció de delictes de naturalesa sexual en l'esport».

Elena Pérez, gerent del Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i Esport de les Illes Balears, va obrir la jornada i va presentar la ponent Mar Martínez Cañaveras, educadora social, i Mar Mas, presidenta de l'Associació per a Dones en l'Esport Professional.

Mar Martínez va començar la ponència indicant que la primera part i la més important és la contextualització de la situació actual respecte a la violència sexual, per sensibilitzar i donar eines per a la detecció posterior.

CONCEPTUALITZACIÓ

A continuació, va fer referència al terme *violència* i va fer una reflexió entre dos conceptes: agressivitat i violència.

- **Agressivitat:** innata, inevitable, biològica i és un impuls per a la supervivència.
- **Violència:** humana, evitable, no biològica i és el resultat de l'evolució cultural.

Segons la definició de l'OMS (2002), la violència és «l'ús deliberat de la força física o el poder, ja sigui en grau d'amenaça o efectiu, contra un mateix, una altra persona o un grup o comunitat, que causi o tengui moltes possibilitats de causar lesions, mort, danys psicològics o trastorns en el desenvolupament».

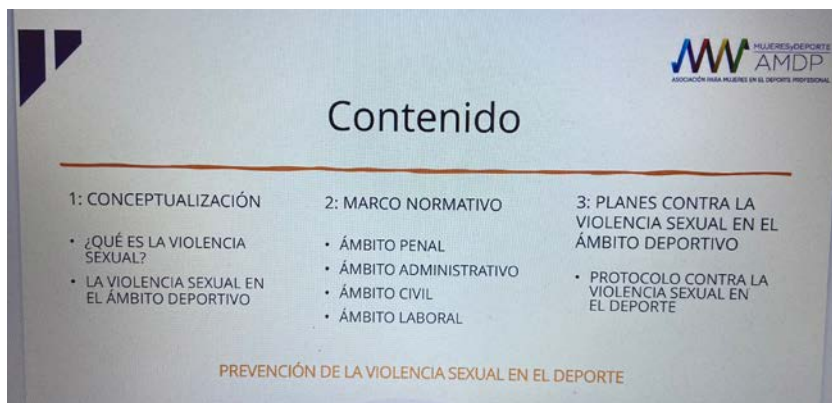
Veient que la violència és una mica evitable, es descriuen diferents conceptes importants per identificar les conductes de naturalesa sexual.

- **Violència sexual:** segons l'OMS, és qualsevol acte sexual, la temptativa de consumir un acte sexual o un altre acte dirigit contra la sexualitat d'una persona mitjançant coacció per part d'una altra persona, independentment de la seva relació amb la víctima, en qualsevol àmbit.
- **Violència simbòlica:** conjunt de valors, creences, idees, símbols i relats que fan semblar la desigualtat i la violència derivada d'aquesta desigualtat, l'estat natural de les coses.
- **Sexisme:** pràctiques i actituds que promouen el tracte diferenciatiu de les persones per raó del gènere. Afecten principalment les dones, atesa la vigència de creences culturals que les consideren inferiors o desiguals als homes per naturalesa.

I va llançar la pregunta: què fas per protegir-te de les violències sexuals?

La ponent va fer un símil de la violència sexual amb la imatge d'un iceberg. En la societat actual, la violència sexual és una idea predeterminada, una cosa molt específica, però sabem que davall el significat de violència sexual amaga moltes altres coses més (publicitat, violència simbòlica, etc.)





Va exposar diferents anuncis de diaris, revistes, fullets informatius sobre esport, on es podia comprovar una degradació de la dona respecte a l'home. Exemples de violència simbòlica i sexisme. I seguidament va fer referència a **l'article 10 de la Llei de mesures de protecció integral contra la violència de gènere (LIVG)**, que, pel que fa a l'àmbit de la publicitat i dels mitjans de comunicació, assenyala que «es considera il·lícita la publicitat que utilitzi la imatge de la dona amb caràcter vexatori o discriminatori».

Tot i la vigència d'aquesta llei, es continua permetent aquest tipus d'actuacions en l'àmbit publicitari.

A continuació, va exposar unes dades del Ministeri de l'Interior sobre la distribució de la violència en diferents llocs. Es detecta que el primer lloc on es produeix més violència és als habitatges i annexos, per davant de parcs oberts, transport públic, establiments, etc. Això és un exemple per desmitificar que violència es du a terme de nit i en espais oberts i només en determinades ocasions.

El 2019 els delictes contra la llibertat i la indemnitat sexual varen augmentar un 11,3 %.

Una altra dada d'interès és la diferència entre la prevalença: 85 % dones / 15 % homes (40 % de menors abans dels 13 anys), mentre que els victimaris és: 4 % dones / 96 % homes.

|| Importància del consentiment: tenir clares les respostes de les persones. Un sí és un sí, un no és un no, es pot canviar d'opinió i els dubtes no són un Sí ||

Un estudi de la Universitat de Vic va concloure que un de cada cinc menors a Europa era víctima d'alguna forma de violència sexual. El 23 % de les al·lotes i el 13 % dels al·lots que practiquen esport han estat víctimes d'abús.

Va remarcar que és necessari ampliar la mirada en aquest aspecte i trencar mites de violència sexual. L'abús sexual normalment comença molt abans del contacte físic manipulant el menor perquè entri en una xarxa de silenci (regals, xantatges...).

Importància del consentiment: tenir clares les respostes de les persones. Un sí és un sí, un no és un no, es pot canviar d'opinió i els dubtes no són un Sí.

Submissió química: la premeditada i l'oportunista. En la violència sexual, la més utilitzada és l'alcohol. No es pot normalitzar l'ús d'aquestes substàncies per justificar una agressió sexual.

Educació sexual: importantíssima perquè els adolescents o infants puguin identificar les situacions que els poden ocórrer i prevenir-les.

Referència al documental sobre Glòria Viseras, ex olímpica de gimnàstica artística i campiona d'Espanya l'any 1980, i sobre Jesús Carballo, el seu entrenador. Exposa tots els motius pels quals els menors no expressen i manifesten les situacions d'abús.

Conceptualització en esdeveniments esportius

Els protocols contra la violència sexista i sexual en l'àmbit esportiu

La violència sexual en l'esport: un comportament envers un individu o un grup d'individus que inclou comportaments sexualitzats (verbals, no verbals o físics) amb intenció o sense, legal o il·legal, basats en un abús de poder i confiança i que és considerat per la víctima o per un espectador com a no desitjat o coercitiu.

* Referència a la *Guia per a persones adultes: Reconèixer, parlar i actuar*. Consell Català de l'Esport (CCE), 2005.

La violència sexual en l'esport afecta totes les disciplines i tots els nivells.

Factors que afavoreixen la violència sexual en l'esport i el silenci que l'envolta:

- **Poder de l'entrenador.**
- **Hàbit de sofriment.**
- **Contacte corporal inevitable.**
- **Cultura de l'obediència.**



- **Pressions familiars.**
- **Vergonya per actes patits.**

Factors condicionants en relació amb l'actitud oportunista del que agradeix:

- **Aprofitament de l'estat de vulnerabilitat** de l'esportista si està vivint moments amb relacions afectives insatisfactòries.
- **Carències afectives** del pare, mare o figura de referència i cura.

Àmbits de risc en relació amb l'activitat esportiva:

- **Viatges i desplaçaments.** Temps prolongat des de casa, consum d'alcohol o altres substàncies.
- **Massatges.** Contacte que sobrepasa els límits ètics de l'activitat en espais aïllats.
- **Llocs:** casa del perpetrador, desplaçaments amb cotxe, habitació de l'hotel.
- **Sensibilització i formació.** Esportistes que no són capaços d'iden-

tificar situacions de risc i desconeixement dels drets i de la manera d'actuar davant la persecució.

- **Instal·lacions esportives, la mateixa activitat, reunions** derivades de l'activitat (abans i després), **celebracions** després de la competició.

Relació de dependència amb l'entrenador:

- **Desig de ser seleccionades.**
- **Recerca de l'èxit esportiu.**
- **Obtenció o renovació de la beca.**
- **Estades prolongades en concentracions o competicions.**

MARC NORMATIU

A Espanya no hi ha una llei contra la violència sexual, però hi ha:

- **Marc normatiu del Codi penal.**
- **Llei orgànica de protecció de seguretat ciutadana.**
- **Normes administratives aplicables a l'esdeveniment.**

Tipus de violència sexual (recollits en el Codi penal, art. 178-194):

- **Agressió:** ús de la força i intimidació. Accés carnal.
- **Abús:** no força o intimidació (engany, sorpresa, coerció) sense consentiment / consentiment no vàlid (menors 16 anys / diversitat funcional). Pot incloure accés carnal.
- **Persecució:** exigència/petició de favors de naturalesa sexual. Situació intimidatòria, hostil o humiliant. Situació de superioritat (àmbit

**“ L'Educació sexual
esdevé importantíssima
perquè els adolescents
o infants puguin
identificar les situacions
que els poden ocórrer
i prevenir-les ”**

laboral, docent, prestació de serveis, usa les noves tecnologies per assetjar).

Projecte de Llei orgànica de garantia integral de llibertat sexual. Projecte on es recullen reformes en el Codi penal, mesurades en matèria de prevenció de violència sexual, de reparació per a les víctimes/supervivents i per formar professionals de diferents àmbits.

Altres delictes de llibertat sexual: prostitució forçada, explotació sexual de menors i corrupció de menors.

Els delictes de llibertat sexual són delictes semipúblics on es necessita una denúncia del representant legal o una querrela al ministeri fiscal.

Article 105 de la Llei d'enjudiciament criminal. L'absència de denúncia no impedeix la pràctica de diligències en prevenció: assegurar la prova, identificar agressors i protegir la víctima.

En l'àmbit administratiu

Quan es desenvolupi una conducta que no estigui tipificada com a delictes en el Codi penal, es podrà recórrer a la normativa administrativa que hi sigui aplicable per veure si es pot enquadrar.

- Llei orgànica de seguretat ciutadana.
- Llei 19/2007, d'11 de juliol, contra la violència, el racisme, la xenofòbia i la intolerància en l'esport.

En l'àmbit civil

Les entitats poden tenir responsabilitat civil en el cas d'incomplir el seu deure de vigilància sobre els treballadors o sobre situacions que puguin estar succeïnt a les instal·lacions. Per exemple, una difusió d'una fotografia d'un menor en un club podria ser una falta de negligència del club.

En l'àmbit laboral

En el cas d'una conducta de violència sexual, a més d'altres tipus de conseqüències, també hi ha d'haver conseqüències en aquest àmbit laboral.

Hi ha un *Manual de referència per a l'elaboració de procediments d'actuació i prevenció de l'assetjament sexual i la persecució per raó de sexe en el treball*. Subdirecció General per a la Igualtat en l'Empresa i la Negociació Col·lectiva, Institut de la Dona i per a la Igualtat d'Oportunitats.

Drets fonamentals que es vulneren:

1. **El dret a la intimitat** (art. 18.1 de la Constitució Espanyola, CE).
2. **El dret a la integritat física i moral** (art. 15 CE) respecte a l'art. 40.2 CE.
3. **El dret a la igualtat** (art. 14 CE) quan la major part d'aquestes accions es produeixen contra dones.

Drets dels treballadors (ET article 4), respecte de la seva intimitat i a la consideració deguda a la seva dignitat.

Una vegada revisat el marc normatiu, Mar Cañaveras va concloure la ponència fent referència a la manera com cal actuar amb les conductes que no estan tipificades com a delictes ni infracció administrativa. Per a això, existeixen els **codis de conducta i protocols** per implantar a les entitats esportives.

Després de 3 hores d'una jornada molt dinàmica, en què els assistents varen exposar casos reals, dubtes i consultes amb vista a la implantació dels protocols i com poder dur-les a terme en l'àmbit de les entitats esportives, va finalitzar la jornada sense aprofundir, per manca de temps, en els codis de conducta i protocols.



Jornada «Digitalització de la gestió en les instal·lacions esportives»

15 de juny de 2022

A les 18.00 h va començar la jornada «Digitalització de la gestió en les entitats esportives».

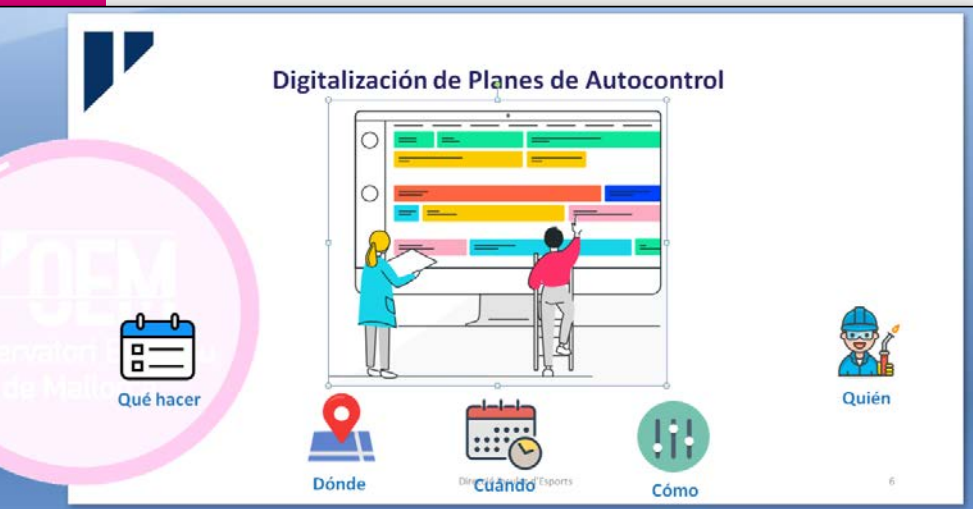
Margalida Portells, directora insular d'Esports del Consell de Mallorca, va presentar aquesta jornada i va donar pas a Jose Luís Berbel, president de l'Associació de Gestors Esportius Professionals de les Illes Balears, entitat que va col·laborar en l'organització de la jornada juntament amb el Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i Esport de les Illes Balears.

Jose Luís Berbel va començar remarcant la necessitat de mirar cap al futur i d'optar per noves tecnologies que facilitin la gestió de les instal·lacions esportives i millorin la professionalitat i el servei, tant per als usuaris de les instal·lacions com per als treballadors.

A les 18.10 h, **Aitor Nuñez**, director general d'Autocontrol Sistemes i gerent i assessor d'instal·lacions esportives des del 2007, va començar la ponència sobre la gestió digital del pla de manteniment en instal·lacions esportives.

L'objectiu de la jornada era **donar eines i indicacions de com fer una gestió digital del manteniment** a les instal·lacions esportives. Quan es parla de manteniment, s'inclouen tota mena de tasques o actuacions que s'han de fer en una instal·lació, d'una banda, per complir les normatives vigents (reials decrets, decrets autonòmics, etc.) i, de l'altra, per al bon desenvolupament i funcionament de la instal·lació. Exemples com ara: complir la normativa respecte a la legionel·la, la seguretat, el control d'ascensors, d'extintors o de sortides d'emergències...

Els problemes actuals a què s'enfronten els gestors esportius són principalment sis i estan encadenats: la burocratització que suposa el **compliment de les normatives**; l'**excés** de paper, que alenteix el dia a dia i genera **falta**



de temps, a més de comportar una **falta de control**; **la gestió d'incidències** i, finalment, el **segrest de coneixement**, problema que es genera quan una persona s'absenta i és la que té el control i coneixement de les funcions i tasques, fet que genera un buit i un problema a l'hora d'actuar.

Aitor Nuñez exposa que la solució a tots aquests problemes és **digitalitzar els plans de control**.

Hi ha tres tipus d'accions que s'han de fer: tasques, ordres de treball i comunicats d'incidències de treball.

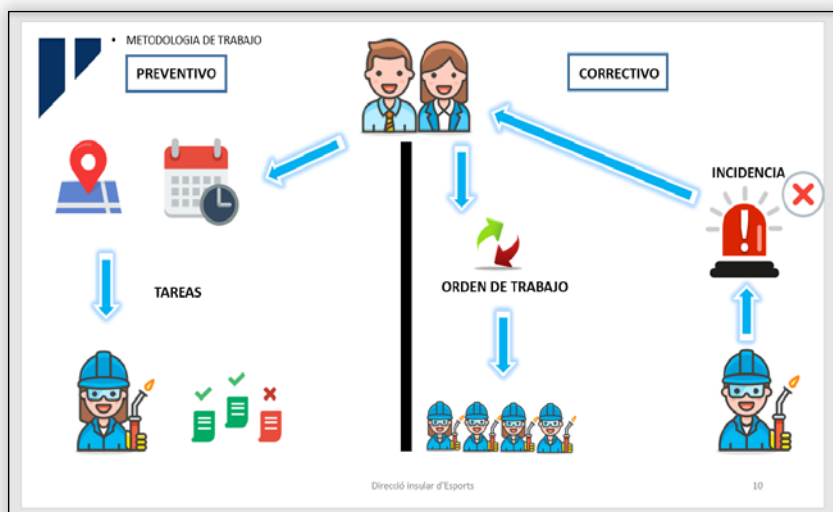
La metodologia que proposa són els manteniments preventius i els manteniments correctius.

Els **preventius** són els manteniments amb els quals ens anticipam al problema per evitar fallades abans de temps. Són tasques periòdiques, diàries, mensuals o setmanals que es repeteixen en el temps. És avançar-se al problema i evitar problemes més importants, com el tancament específic d'alguna zona de la instal·lació o el tancament complet per algun problema.

Els manteniments **correctius** són els que parteixen d'una incidència; són els que es fan quan ja hi ha hagut una avaria i se segueix un procés per esmenar el problema.

Les **tasques** són ordres de treball i són actuacions preventives, com per exemple, netejar vestuaris.

Les **ordres de treball** són actuacions correctives. S'espenya alguna cosa, s'envia una ordre i s'arregla, i els **informes de treball** són el que es registra per, posteriorment, poder dur a terme els treballs.



A partir d'aquí, Aitor Nuñez va començar a mostrar la **DEMO**, on es varen exposar diferents solucions i mòduls específics per arribar a tots els camps o ombres que es poden generar entre l'equip directiu i el personal de manteniment.

Els mòduls són els següents:

- Mòdul per generar les tasques preventives seguint l'esquema de les 5 preguntes: què s'ha de fer? Quan? On? Com? Qui ho realitza?
- Mòdul d'incidències: on es registren les incidències, on i a quin equip.
- Mòdul d'ordres de treball: s'activen a partir de les incidències. És una acció concreta i determinada en el temps per resoldre una incidència.
- Mòdul calendari agenda. Aquest mòdul facilita al gerent la planificació i visualització de les diferents actuacions que cal dur a terme en els plans de treball, diferenciant per colors les tasques de manteniment, seguretat, legionel·la, plagues, etc.
 - També serveix a l'operari per planificar les seves tasques i preparar el seu treball amb temps.
- Mòdul d'informes: permet generar informes específics per instal·lacions i per treballador.

“ *L’objectiu de la jornada
era donar eines i
indicacions de com
fer una gestió digital
del manteniment* ”

Aitor Nuñez va ensenyar el **gestor documental** al núvol, on es digitalitza tota la documentació i s’evita així la pèrdua d’informació i de documentació de l’empresa.

D’altra banda, es va transmetre la importància de tenir inventariats tots els equips que són susceptibles de fer un manteniment o de generar incidències.

Cada equip té la seva marca, model, número de sèrie, data de compra, venciment de garantia i és molt útil gestionar aquesta informació amb vista a prevenir possibles problemes futurs.

Destaca la importància del **tauler de control**, que permet tenir de manera gràfica un resum de totes les actuacions que s’han fet, les que s’han de fer, les incidències que s’han generat, les tramitades, etc.

Per acabar, va indicar que la creació d’aquest model de digitalització, el programa **AUTOCONTROLPLAN**, s’ha implantat a diferents instal·lacions esportives de tot el territori nacional i l’acollida ha estat molt bona. La metodologia utilitzada ajuda les instal·lacions a organitzar el treball i el personal i, sobretot, a generar informes específics en diferents mòduls, com instal·lacions, espais esportius, treballadors, etc., que aporten informació bàsica per poder tramitar i posar en relleu el treball que es fa en el dia a dia d’una instal·lació.

El ponent següent va ser **Àngel Blanch**, director del Centre de Tecnificació Esportiva de les Illes Balears (CTEIB).

Àngel Blanch va fer una reflexió sobre el dia a dia de la instal·lació i i va expressar la sensació que les tasques s’acumulen i s’actua sobre les urgències (apagar focs), sense fer una feina de manteniment preventiu. Com a gestor es planteja on són els errors, cerca l’autocrítica i detecta els punts febles que hi troba. I el **manteniment** és un d’aquests punts febles.

Es planteja un canvi de gestió i treballar amb un sistema de digitalització per poder tenir més ordre i control de la instal·lació, i poder anticipar-se al que pugui sorgir o als problemes que han tingut en els darrers anys.

Una altra font de conflictes són els **recursos humans**: s’encarreguen tasques sense que les competències de les persones estiguin ben definides.

En el llenguatge administratiu és impossible definir quines tasques ha de desenvolupar cada persona i, per aquest motiu, es decanten per aquesta eina, ja que queden registrades les tasques i funcions que ha de fer cada treballa-

dor i també s'hi defineixen les competències per rang i categoria, cosa que resol un dels problemes més grossos a l'hora de gestionar adequadament la instal·lació.

El ponent següent va ser **Pedro Bauzá**, tècnic d'esports de l'Ajuntament de Pollença. L'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Pollença fa diversos anys que utilitza aquest model de gestió digitalitzada per al manteniment de les instal·lacions esportives.

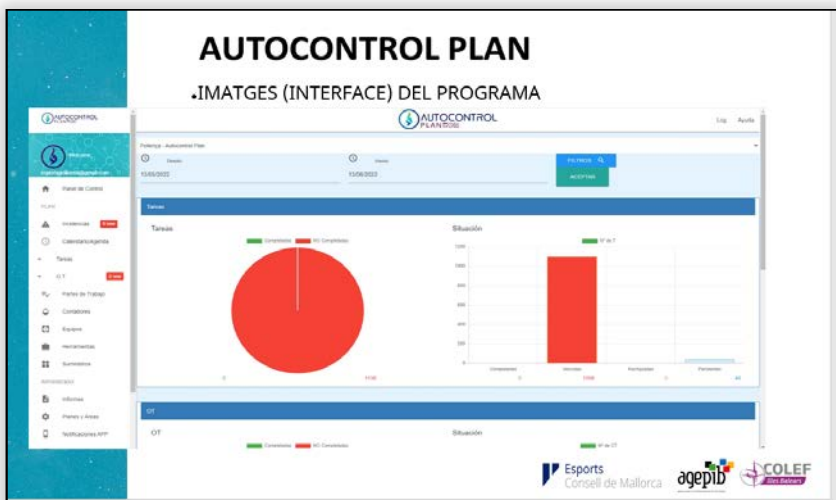
Pollença és un municipi amb diferents nuclis de població, cada un amb les seves instal·lacions esportives, però totes depenen del mateix personal i de les mateixes partides pressupostàries.

Els motius pels quals es va optar pel pla de manteniment digitalitzat van ser que sempre actuaven sobre les incidències o les avaries quan apareixien, no hi havia un ordre cronològic establert ni un bon manteniment preventiu, fet que provocava actuacions tardanes que afectaven molt negativament la qualitat del servei.

L'empresa que presta els serveis presenta dos programes: AUTOCONTROL PLAN i AUTOCONTROL PISCINAS.

En la primera fase, es du a terme la denominació i distribució de les àrees, subàrees i sub-subàrees de cada instal·lació; es fotografia i codifica cada element de la instal·lació.

En la segona fase, es fa una distribució i periodització de les diferents tasques que s'han de desenvolupar a les instal·lacions.



Una vegada implantats i ja en marxa els programes per al manteniment de la instal·lació, Pedro Bauzà va enumerar les conclusions que han extret respecte al servei contractat:

- Permet estructurar els elements i les instal·lacions en conjunt per àrees, subàrees i sub-subàrees.
- Crea un esquema conceptual detallat, on apareixen les instal·lacions amb tota la infraestructura, els components i la referència de cada element.
- Permet crear rutines de treball (plans) de manteniment reals periòdics sobre els elements de les diferents instal·lacions.
- Permet actuar amb un ordre cronològic per fer un bon manteniment preventiu.
- Es pot actuar abans que afecti el funcionament del servei.
- Estalvia temps i millora el canal de comunicació.

Per acabar, Pedro Bauzà va comentar que el balanç és molt positiu, però que cal tenir en compte alguns aspectes a l'hora de prendre la decisió, com és la part del personal que treballa a la instal·lació, les eines que aquest ha de manejar per poder implantar el programa (tauletes, mòbils, etc.) i, sobretot, la predisposició del personal a la utilització d'aquesta eina, ja que l'objectiu no és controlar la feina que fan, sinó facilitar i optimitzar les actuacions i el temps.

A les 19.45 hores es va iniciar el torn de preguntes i, tot seguit, José Luís Berbel va donar per acabada la jornada.



FORTALESA MENTAL A LA VIDA I A L'ESPORT

18 d'octubre de 2022

El 18 d'octubre del 2022 es realitza la jornada "Fortalesa mental a la vida i a l'esport" al Trui Teatre a Palma que inicia **Maria Mayans**, coordinadora de projectes de la Fundació Palma Futsal, amb la presentació de la campanya "**EsportNet, Som equip**", una iniciativa del **Consell de Mallorca** i de la **Fundació Miquel Jaume Palma Futsal**, a la qual ja s'hi ha adherit 14 equips de 9 esports diferents i un total de més de 2500 esportistes.

Amb aquest esdeveniment, que va comptar amb la participació de **Patricia Ramírez** i la col·laboració del **Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i Esport de les Illes Balears**, es dona el tret de sortida d'aquesta campanya.

Tot seguit intervé **Andreu Serra, conseller de Transició, Turisme i Esports del Consell de Mallorca**, que dóna pas a un vídeo il·lustratiu que representa tots els valors que vol transmetre EsportNet.

José Tirado, dirigent de la fundació **Miquel Jaume Palma Futsal**, recentment nomenat millor director esportiu del món, resalta que aquest projecte neix de la il·lusió i de la passió del difunt president del Palma Futsal, Miquel Jaume, a qui defineix com una persona treballadora i solidària. La missió principal de la fundació és donar eines per tenir millors esportistes i, sobretot, millors persones.

A continuació, la Directora Insular d'Esports, Margalida Portells, introdueix la ponent, **Patricia Ramírez**, fa cinc cèntims de la seva carrera professional i li cedeix la paraula.

Després Patricia inicia la seva intervenció amb aquesta frase: "**Les persones que tenen una fortalesa mental i emocional no tenen una vida a favor seu. El que tenen a favor és la capacitat d'afrontar les situacions amb recursos que li permeten acceptar, mantenir la calma i cercar solucions**". Segons ella, tots aquests recursos es troben a casa en l'educació que rebem i també a l'esport.

Un dels principals objectius de Patricia és donar eines per a l'esport i per a la vida, per a manejar millor totes les situacions possibles. Les perso-



nes solem pensar més en les coses dolentes que ens passen i no en les bones i per això podem pensar que hem tingut un mal dia al treball o a l'escola. Però realment, la vida ens fa regals a diari, però no estem preparats per veure'ls, ja que centrem la nostra atenció en les coses dolentes i no en les bones.

No hi ha terme mitjà.

O tu dirigeixes i orquestres la teva ment, o la teva ment et dirigeix i et controla a tu... i a les teves emocions. Una de les claus per canviar els pensaments negatius és cercar paraules i missatges positius que ens animin i ens ajudin ser optimistes i confiar en nosaltres mateixos.

CONFIANÇA

La confiança, una part essencial del nostre pensament. Patricia va recalcar la importància de no cercar els nostres defectes, sinó tot el contrari, **de pensar més en les coses que se'ns donen bé.** Simular que tenim una habilitat que realment no tenim ens ajuda a aconseguir-la. Quines coses ens donen confiança? **El focus d'atenció, auto diàleg positiu, preparar el moment, definició de l'objectiu, expectatives d'eficàcia, valorar cada pas i permetre equivocar-te.**

TALENT

Un altra punt important que es va tractar va ser el **talent.** Totes les persones tenim talents, capacitats, valors que ens fan meravellosos i únics. Però

de vegades són com un diamant en brut, no ho hem polit o ni tan sols ho hem tret de la cartera. Si no donam importància a les nostres virtuts i talents, mai els donarem valor.

- El talent:
- És innat
- No requereix esforç
- Produeix plaer
- Obtens reconeixement

La nostra força depèn de **prendre decisions**, la qual cosa és incòmoda perquè ens obliga a decantar-nos, ens treu de la nostra **zona de confort**, però són situacions que hem d'afrontar per poder créixer com a persones.

CONTROL DE LES EMOCIONS

Patricia va esmentar que les nostres emocions determinen la fortalesa mental que tenim i que ens hem de permetre **sentir les nostres emocions**, que no són bones ni dolentes: simplement són estats mentals que no podem evitar però que alhora hem d'aprendre a gestionar per no permetre que aquestes controlin la nostra vida i ens bloquegin.

LA IMPORTÀNCIA DE RELATIVITZAR

No totes les nostres emocions són igual d'importants. Saber diferenciar és important perquè ens permet estalviar energia i destinar la nostra força a altres assumptes.

COL·LOQUIS

Seguidament, va arribar el moment del col·loqui amb els següents participants:

- **Marcus Cooper** (piragüisme) medallista d'or a Rio i plata a Tokio. A l'any 2015 no va poder classificar al mundial de piragüisme i va prendre una decisió molt radical: "o deix el piragüisme o don el meu 100% per veure on puc arribar". A partir d'aquest moment va



cuidar tota la seva preparació fins al mínim detall i va ser quan van arribar els èxits.

- **Artiz Aduriz** (futbol) es va retirar al 2020 per una lesió del maluc. La seva reflexió va ser: "A l'esport tot es tracta d'anar-se superant a tu mateix, il·lusionant-se de les petites coses, i passar-ho bé.
- **Carlos Barrón** (futbol sala). Va parlar de la pressió de ser porter i capità d'un equip. Ell es centra en no pensar en els errors, sinó en la pròxima acció per fer-ho lo millor possible.

Tots tres van estar d'acord en que no només s'han de saber **processar les derrotes, sinó també les victòries.**

El segon col·loqui va estar més enfocat cap a la resiliència i la superació personal:

- **Alex Sánchez Palomero**, natació i triatló, va patir un accident de motocicleta i va perdre la mobilitat al braç dret, comença la seva intervenció amb aquestes paraules: "he de donar gràcies a l'accident". Recalca que ha après com és la vida, que sempre s'obren

noves oportunitats i que la gran majoria de coses depenen d'un mateix.

- **Cíntia Rodríguez**, gimnàstica, ha passat per 14 operacions de genoll en 9 anys es refereix a la motivació: "No sé com he pogut superar cada lesió, és amor pur cap a l'esport". La motivació és fer allò que t'agrada i estar acompanyat de persones que t'estimen i recolzen. Després d'afrontar lesions tan dures, és millor és establir objectius a curt termini i menys ambiciosos.
- **Brigitte Yagüe**, taekwondo, es va quedar fora de les olimpíades per lesió i 8 anys més tard amb lesions pel mig, guanya una medalla olímpica. Ella va centrar la seva atenció en el seu objectiu, que era guanyar una medalla olímpica, i per això va haver d'acceptar la seva situació en aquell moment en que estava lesionada per llavors recuperar la motivació.

Tots tres coincideixen en que tolerar el dolor i el sofriment no és gens fàcil, però és clau per tornar a l'elit, que la companyonia, humilitat i treball en equip són valors que no poden faltar en cap esportista, sigui del nivell que sigui, i que és de vital importància tenir el focus d'atenció ben fixat i saber en tot moment el que volem aconseguir i que segurament no serà gens fàcil.







