

**FITXA D'ACTIVITAT – Estiu 2008**

(no omplir els espais ombrejats)

CENTRE OFERENT	Escola Universitària d'Estudis Empresarials				
NOM ACTIVITAT	Sobrepès/obesitat: cuidar-se, taller de salut				
DATES I HORARI IMPARTICIÓ ACTIVITAT¹	De dilluns a dijous De l'1 al 24 de juliol De 15'30h a 17'30h	N. HORES ACTIVITAT/ NÚM, PLACES	30h/30places	PREU ACTIVITAT	120€
PROGRAMA DE L'ACTIVITAT					
<p><u>Introducció</u> La obesitat és un dels problemes de salut més greus a l'actualitat a tot el món. Al nostre país, un 40% de la població té sobrepès i un 15% són obesos. Als darrers 15 anys l'obesitat infantil i adolescent s'ha duplicat. La prevenció ? de l'obesitat no ha millorat la situació. Les noves lleis d'educació redueixen hores lectives d'educació física. El 90% de les dietes fracassen estrepitosament.</p> <p><u>Objectius</u> Reconèixer i valorar la relació entre alimentació, activitat física ,emocions,motivacions,hàbits i salut. Proporcionar eines per a promoure entre els participants la gestió responsable de la pròpia salut i un estil de vida que incorpori hàbits saludables, com ara dieta apropiada, activitat física regular, equilibri emocional,motivacions positives i relacions interpersonals afavoridores de la salut. Donar resposta a qüestions com ara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perquè, què, on, quan i com mengem? - Quines implicacions comporta el sobrepès? - L'obès neix o es fa? - La persona amb sobrepès es convertirà en obesa? - La obesitat pot ser una addicció? - Quan val la pena aprimar-se? - Perquè a algunes persones els costa tant fer-ho? - I perquè els costa tant poc tornar-se a engreixar? - Si han fracassat totes les dietes que s'han provat fins ara, val la pena tornar a intentar-ho? - Com fer-ho? <p><u>Metodologia</u> Amb un enfocament ecològic i un tractament teòric - pràctic,es treballen especialment quatre aspectes psicològics que tot i tenir gran importància,usualment es tenen poc en compte en el procés de canvi : motivacions,ajornaments,etapes i estrès. A les pràctiques de taller s'experimentarà amb emocions,motivacions,accions,ajornaments,conductes alimentàries,sobrepesos,processos de menjar,textures,olors,sabors,calories ingerides i consumides, exercicis físics,hàbits sedentaris i controls del estrès.</p> <p><u>Programa</u> 1.Una visió ecològica de la obesitat. 2.Conceptes bàsics. 3.Tipus d'obesitat. 4.Del sobrepès a l'obesitat. 5.Causes o factors? 6.Riscos. 7.Prevenció/teràpies. 8.Emocions,motivacions i accions, motors del canvi. 9.Ajornaments davant els canvis. 10.Etapes del canvi. 11.Maneig de l'estrès 12.Col loqui: preguntes, mites i mentides usuals.</p>					
PROFESSORAT					
Jaume Fernández Sevillano,(E.U.E.E.,U.B.), obès i psicòleg.					
TIPUS D'AVALUACIÓ²	Aprofitament				
³ Qüestionari obert i entrevista personal sobre els temes tractats per a valorar el grau d'aprofitament de cada participant.					

¹ Inici de l'activitat entre el 1 de juliol i el 21 de setembre de 2008 ambdós inclosos² Aprofitament o només assistència³ En cas que sigui Aprofitament, expliqueu en què consisteix