

**FITXA D'ACTIVITAT – 1er semestre 2008-09**

<b>CENTRE OFERENT</b>	<b>Escola Universitària d'Estudis Empresarials</b>				
<b>NOM ACTIVITAT</b>	TALLERS DE SALUT : SOBREPÈS I QUALITAT DE VIDA				
<b>DATES IMPARTICIÓ ACTIVITAT</b>	<b>Grup A:</b> Del 29/9 al 10/10/2008, de 15,30 a 18,30 h., de dilluns a divendres <b>Grup B:</b> Del 13/10 al 24/10/2008, de 19 a 22 h de dilluns a divendres				
<b>Nº HORES ACTIVITAT</b>	<b>30</b>	<b>MÍNIM/MÀXIM D'INSCRITS</b>	<b>Màx. 30places</b>	<b>PREU ACTIVITAT</b>	<b>120 €</b>
<b>PROGRAMA DE L'ACTIVITAT</b>					
<p><u>Introducció</u> El sobrepès 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% pateix obesitat. Als darrers 20 anys l'obesitat infantil i adolescent s'ha triplicat. Les noves lleis d'educació redueixen hores lectives d'educació física. La majoria de les dietes per aprimar-se fracassen estrepitosament.</p> <p><u>Objectius</u> - Donar resposta a qüestions com ara: Per què, què, on, quan i com mengem i ens movem? Quines implicacions comporta el sobrepès? L'obès neix o es fa? L'obesitat es pot considerar una addicció? Si tenim sobrepès, val la pena aprimar-se? Per què a algunes persones els costa tant fer-ho i 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> <p>- Fomentar les experiències personals dels assistents amb eines i habilitats que els permetran reconèixer i vivenciar les relacions entre alimentació, activitat física, emocions, motivacions, hàbits, salut i qualitat de vida.</p> <p>- Animar els participants a valorar, planificar i realitzar els canvis necessaris per assumir la gestió responsable de la pròpia salut amb un estil de vida que incorpori hàbits saludables, com ara dieta apropiada, activitat física regular, equilibri emocional, motivacions positives i relacions interpersonals afavoridores.</p> <p><u>Metodologia</u> Amb un enfocament ecològic i un tractament teòric - pràctic, es treballen especialment quatre aspectes psicològics que solen ser presents en el procés de canvi: estrès, etapes, motivacions i ajornaments. A les pràctiques dels tallers s'experimentarà amb gestió de l'estrès, emocions, motivacions, accions, ajornaments, conductes alimentàries, sobrepesos, menjars, textures, olors, sabors, calories ingerides / consumides i activitat física, entre d'altres.</p>					
<b>PROFESSORAT</b>					
Jaume Fernández Sevillano , psicòleg					
<b>TIPUS D'AVALUACIÓ</b>	Aprofitament				
Es podrà optar entre fer un treball, contestar un qüestionari obert o fer una entrevista personal, sobre els temes tractats.					

### **PROGRAMA I CALENDARI DEL GRUP A**

Sessió	Dia	Activitat Prevista
1	29	Presentació. Informació sobre programa i calendari d'activitats previstes. Introducció. Visió ecològica del sobrepès. Cultures del sobrepès . Pràctiques observacionals. Conceptes bàsics: Qualitat de vida, salut i sobrepès. Tipus de sobrepès. Del sobrepès a la obesitat. Importància, implicacions i costos personals, socials i econòmics del sobrepès. Pràctiques amb sobrepesos.
2	30	Causes o factors?. Riscos. Prevenció/Teràpies. Trastorns de la conducta alimentària. Pràctica autotests.
3	1	Nutrició/Alimentació. Pràctiques observacionals.
4	2	Pràctiques de compra/preparació/digestió d'aliments. Tast d'olors, sabors i textures. Pràctiques de comptar calories ingerides.
5	3	Activitat física. Tipus. Pràctiques d'activitats aeròbiques i anaeròbiques i de comptar calories consumides. Pràctica autotests.
6	6	Gestió de l'estrès. Pràctiques d'autorelaxació.
7	7	Emocions, motivacions i accions, motors del canvi. Pràctica de motivacions i canvis.
8	8	Etapes del canvi. Pràctica autotests.
9	9	Ajornaments davant els canvis. Pràctiques de canvis.
10	10	Col·loqui. Preguntes, mites i mentides usuals. Qüestionari obert i entrevistes. Retorn de la informació. Valoracions personals.

### **PROGRAMA I CALENDARI DEL GRUP B**

Sessió	Dia	Activitat Prevista
1	13	Presentació. Informació sobre programa i calendari d'activitats previstes. Introducció. Visió ecològica del sobrepès. Cultures del sobrepès . Pràctiques observacionals. Conceptes bàsics: Qualitat de vida, salut i sobrepès. Tipus de sobrepès. Del sobrepès a la obesitat. Importància, implicacions i costos personals, socials i econòmics del sobrepès. Pràctiques amb sobrepesos.
2	14	Causes o factors?. Riscos. Prevenció/Teràpies. Trastorns de la conducta alimentària. Pràctica autotests.
3	15	Nutrició/Alimentació. Pràctiques observacionals.
4	16	Pràctiques de compra/preparació/digestió d'aliments. Tast d'olors, sabors i textures. Pràctiques de comptar calories ingerides.
5	17	Activitat física. Tipus. Pràctiques d'activitats aeròbiques i anaeròbiques i de comptar calories consumides. Pràctica autotests.
6	20	Gestió de l'estrès. Pràctiques d'autorelaxació.
7	21	Emocions, motivacions i accions, motors del canvi. Pràctica de motivacions i canvis.
8	22	Etapes del canvi. Pràctica autotests.
9	23	Ajornaments davant els canvis. Pràctiques de canvis.
10	24	Col·loqui. Preguntes, mites i mentides usuals. Qüestionari obert i entrevistes. Retorn de la informació. Valoracions personals.