

# GUIA PER A LA PRESCRIPCIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA AL MEDI AQUÀTIC

PROJECTE THALASSA

**SJD** Parc Sanitari  
Sant Joan de Déu



Amb el suport de:

**FLUIDRA**

Fundació  
**FLUIDRA**  
Llegat Joan Planes

**SJD** Sant Joan de Déu  
Solidaritat

Ochoa, S i Verdaguer, M

2024. Guia per a la prescripció d'activitat física al medi aquàtic.  
Projecte Thalassa.

Sant Boi de Llobregat (Barcelona): Parc Sanitari Sant Joan de Déu.

Edita:

Parc Sanitari Sant Joan de Déu

C. Doctor Antoni Pujadas 42, 08830 Sant Boi de Llobregat,  
Barcelona. Tel. 93 640 63 50

[www.pssjd.org](http://www.pssjd.org)

Disseny i maquetació: Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Any d'edició: 2024



**Reconeixement - No Comercial (by-nc):** Es permet la generació d'obres derivades sempre que no se'n faci un ús comercial. Tampoc es pot utilitzar l'obra original amb finalitats comercials.

## **Autoria principal**

**Dra. Susana Ochoa Güerre**, psicòloga, investigadora i coordinadora de la Unitat de Recerca del Parc Sanitari Sant Joan de Déu.

**Marina Verdaguer Rodríguez**, psicòloga i investigadora del Parc Sanitari Sant Joan de Déu.

## **Altres consultors del Parc Sanitari Sant Joan de Déu**

Juan Ramon Albalate, Laura Altimira, Jordi Antolín, Belén Arranz, Laura Bassolas, Núria Batlle, Irene Birulés, Jose Luis Bogas, Eva Carrasco, Gloria Comellas, Montserrat Contel, Marta Domínguez, Maria José Escandell, Ana Escanilla, Eva Ferrer, Berta Garcia, Francesc Garreta, Laura González, Maria José Hernández, Marcos Hidalgo, Antonia Manrique, Sandra Marcos, Laura Marin, Irene Martínez, Bienvenido Mateo, Cristina Montejo, Ana Muñoz, Laura Nicolau, Marta Núñez, María Pascua, Laura Prats, Belén Ramos, Belén Ribas, Gemma Riquelme, Carlota Romans, David Romero, Rosana Romero, Maria Inmaculada Ruiz, Helena Sainz, Elisabet Salomon, Malak Tahri, Marina Vall, Emma Ventura, Francisco Vidal, Èlia Vila-Andreu, Sònia Vilamala, Míriam Vilaplana.

### **Amb la col·laboració de:**

- Fluidra
- Solidaritat Sant Joan de Déu
- Grup de Recerca Thalassa, del Parc Sanitari Sant Joan de Déu

# Contingut

## I. Introducció

## II. Activitat al medi aquàtic

- a) Aspectes físics
- b) Aspectes psicosocials
- c) Característiques de l'activitat
- d) Elements de l'activitat

## III. Beneficis de l'activitat física al medi aquàtic en els diferents agents implicats

## IV. Bibliografia

Aquesta guia ha estat elaborada amb la col·laboració de gestors i tècnics dels equipaments esportius participants al projecte, personal assistencial i persones usuàries de la Xarxa de Salut Mental del Parc Sanitari Sant Joan de Déu.



# I. Introducció

# Per què anar a la piscina?

## Beneficis en l'àmbit físic, mental i social

### Activitat física

Els exercicis a la piscina contribueixen a guanyar resistència cardiovascular, coordinació motora i força muscular i de les articulacions. A més, el medi aquàtic permet realitzar activitat física de baix impacte, i és accessible a persones amb diverses condicions de salut i habilitats físiques.

### Benestar

Realitzar activitat física té molts beneficis per a la salut i la qualitat de vida. Submergir-se a la piscina augmenta la sensació de tranquil·litat i relaxació, cosa que fomenta el benestar tant físic com mental.

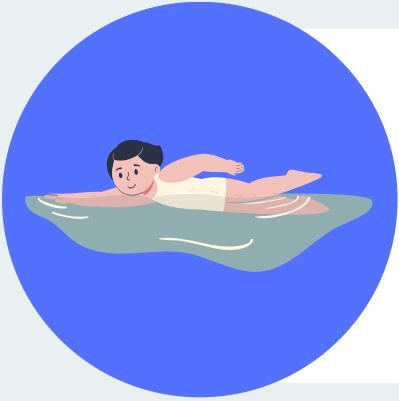
### Comunitat

Les piscines comunitàries ofereixen un espai on el veïnat es pot conèixer i interaccionar, i fomentar el sentit de comunitat. Persones de diverses edats i grups socials comparteixen experiències i participen conjuntament en activitats saludables.



## **II. Activitat al medi aquàtic**

# a) Aspectes físics



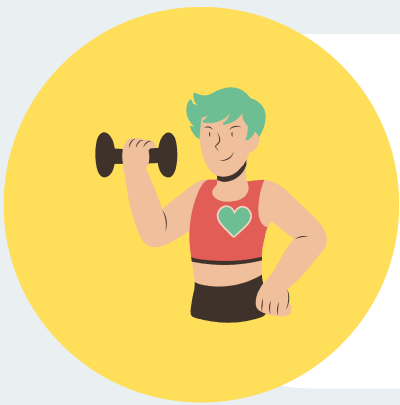
## Coordinació motora

Exercicis de coordinació de diversos grups musculars.



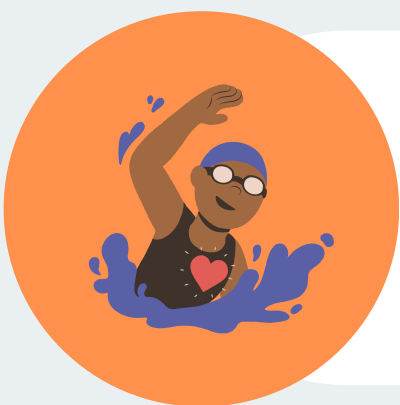
## Resistència

Exercicis per treballar la capacitat de mantenir l'esforç físic dins l'aigua, durant un temps prolongat.



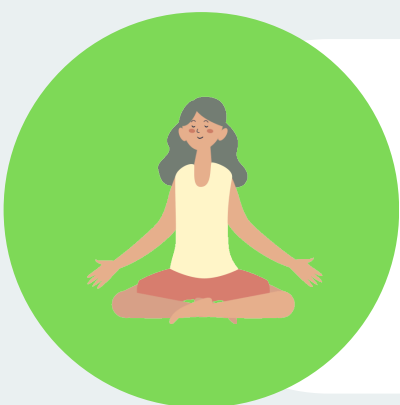
## Tonificació

Exercicis més repetitius per treballar la força muscular dins l'aigua.



## Càrdio

Exercicis amb elements de coreografia, on es treballa la capacitat cardiovascular.

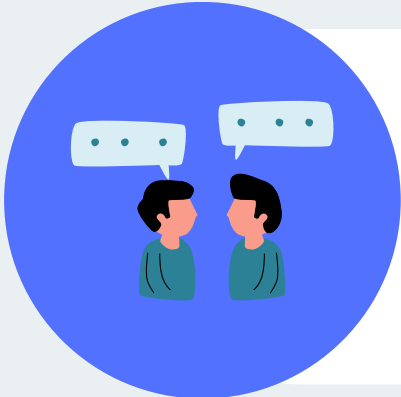


## Relaxació

Exercicis d'estirament per finalitzar l'activitat, que ajuden a la recuperació del cos.



# b) Aspectes psicosocials



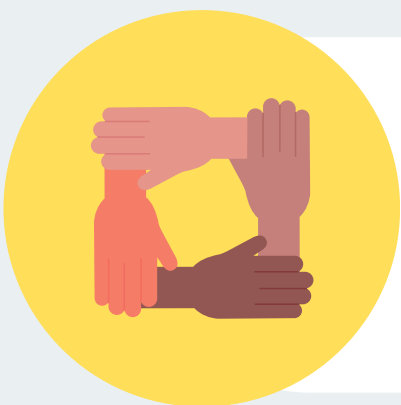
## Relacions socials

Realitzar activitats saludables en grup reforça la motivació, el compromís, el suport i la diversió.



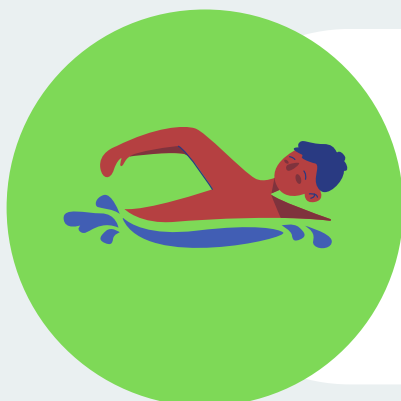
## Integració comunitària

Enforteix els vincles socials entre persones de la mateixa comunitat.



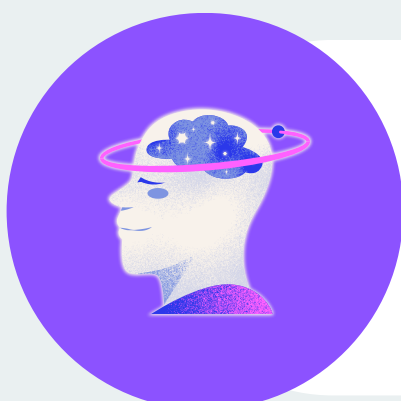
## Inclusió social

Conèixer persones de diverses edats i grups socials afavoreix la reducció de l'estigma i la discriminació.



## Hàbits saludables

Realitzar exercici físic en grup facilita l'establiment i el manteniment d'un estil de vida saludable.



## Benestar emocional

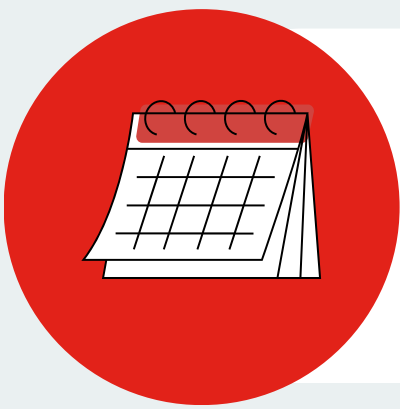
Fer exercici redueix l'estrès, l'ansietat i la depressió. També millora l'autoestima i la qualitat de vida.

# c) Característiques de l'activitat



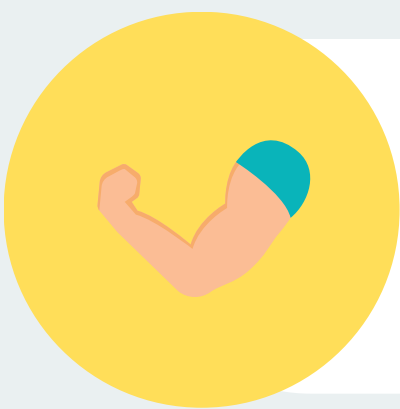
## Durada

Entre 45 minuts i una hora per sessió.



## Freqüència

Una o dues sessions per setmana.



## Valoració del nivell físic

En la primera sessió es valora el nivell físic, així com a possibles dificultats o limitacions. L'objectiu és adaptar els exercicis a les necessitats de cada participant.



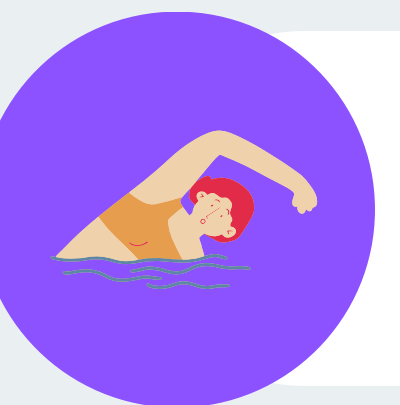
## Intensitat

S'adapta la intensitat al nivell del grup. Es comença amb una intensitat baixa o moderada, que va augmentant a mida que avancen les sessions.



## Estructura de les sessions

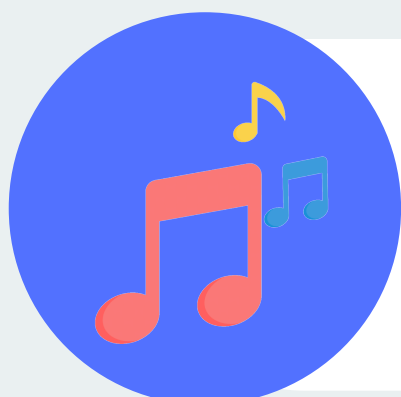
Escalfament  
Mobilitat i activació  
Part principal  
Estiraments



## Tipus d'exercicis

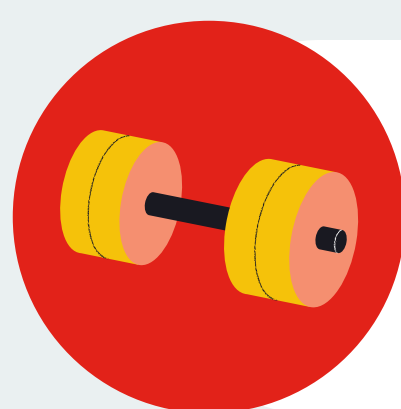
Es realitzen exercicis individuals, en parella i en grup.

# d) Elements de l'activitat



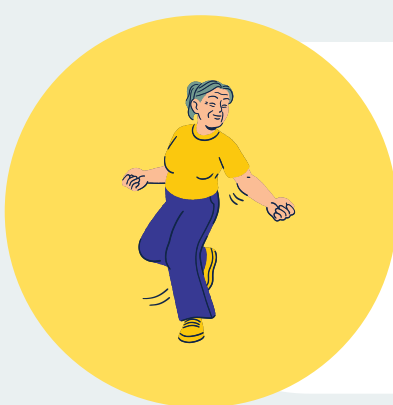
## Música

S'utilitza suport musical per als exercicis i s'adapta el ritme a cada part de la sessió. Sonen cançons conegudes i es van modificant per tenir varietat.



## Material

- Manuelles
- Pales per nadar
- Pilotes
- Taules
- Xurros de flotació
- Matalassos



## Coreografia

Moviments i exercicis al ritme de la música.



## Jocs

En algunes sessions es realitzen exercicis amb una estructura més lúdica. Es fomenta la cooperació, el treball en equip i la sociabilitat.



## Aigua

Element que aporta flotabilitat, sensació de calma i tranquil·litat.



### **III. Beneficis de l'activitat física al medi aquàtic en els diferents agents implicats**

## En primera persona:

### Què n'opinen les persones implicades?

"L'activitat ha tingut molt bona acollida al servei, la participació és alta i les persones usuàries estan motivades."

"S'ha notat una millora en l'estat d'ànim de les persones que hi han participat. L'activitat ha permès disminuir el sedentarisme i ha fomentat un estil de vida saludable. També veiem que s'han relacionat més i s'han donat suport entre ells, fins i tot més enllà de l'activitat."

"Valorem que l'activitat es realitzi en equipaments esportius del barri, ja que això facilita l'accessibilitat i la integració comunitària dels participants."

**Personal assistencial  
Parc Sanitari Sant Joan de Déu**

*Moure's dins l'aigua  
és molt agradable i  
relaxant*

*Surto satisfet i em  
sento realitzat*

*Es crea molt bon  
ambient entre  
companys*

*Moviment, música,  
diversió...*

**Persones usuàries de l'activitat  
Parc Sanitari Sant Joan de Déu**

## IV. Bibliografia

### Per saber-ne més...

#### **Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo**

- <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

#### **Aquatic exercise and mental health: a scoping review**

- <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102820>

#### **Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut. Guia PEFS**

- <https://salutpublica.gencat.cat/ca/detalls/Article/Guia-de-prescripcio-dexercici-fisic-per-a-la-salut-Guia-PEFS>

Kim, Y. S., Park, Y. S., Allegrante, J. P., Marks, R., Ok, H., Ok Cho, K., & Garber, C. E. (2012). **Relationship between physical activity and general mental health. Preventive medicine, 55(5), 458–463.**

- <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.08.021>

Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018).

**Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study.** The lancet. Psychiatry, 5(9), 739–746.

- [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(18\)30227-X/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(18)30227-X/abstract)

**Amb la col·laboració del Centre Esportiu Municipal:**