



Document  
de suport per treballar  
PANTALLES I ACTIVITAT  
FÍSICA EN EL TEMPS  
D'OCI a través de l'àrea  
d'Educació Física

Guió per a la presentació a  
alumnat de d'Educació  
Secundària.

**Canal Salut**  
**> Drogues**  
[drogues.gencat.cat](http://drogues.gencat.cat)

## Introducció:

L'ús problemàtic de dispositius amb pantalles (mòbil, tauleta, ordinador, televisió, consola...) resulta un tema actualment preocupant sobretot per les repercussions que pot tenir en la salut física, mental i social dels i les adolescents.

No es tracta només de quanta estona estan davant una pantalla sinó que el problema és molt més complex. Preocupa i està a debat l'edat d'accés als dispositius mòbils, la regulació d'ús en centres educatius, el tipus de continguts a que accedeixen, el control parental, el ciberassetjament, els límits entre ús, afició, abús o addicció... i totes les conseqüències negatives que poden esdevenir d'un mal ús.

El material que presentem no pretén resoldre ni donar resposta a totes aquestes qüestions. Senzillament es pretén despertar el pensament crític dels adolescents sobre l'ús de pantalles i contribuir a que identifiquin l'activitat física com una alternativa plaent i saludable per al temps d'oci.

La presentació s'ha elaborat amb el suport i la supervisió de la *Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS i Hepatitis Víriques de l'Agència de Salut Pública de Catalunya*. I es preveu útil per a l'etapa secundària, especialment pels primers cursos.

Actualment l'ús de pantalles és quelcom imprescindible en gairebé qualsevol àmbit i per moltes gestions. Ara bé, cal aprendre a fer un ús recreatiu de dispositius amb pantalla que resulti plaent, interessant però també saludable. Despertar el pensament crític en relació a aquesta temàtica pot contribuir a que els i les adolescents analitzin el tipus d'ús que en fan, es plantegin possibles canvis i prenguin interès per alternatives que els puguin oferir també distracció, interès i connexió amb amics de forma saludable .

Aquest document pretén ser una guia bàsica de suport per impartir el taller amb suggeriments que ajudin a interaccionar amb els joves, conèixer la seva relació amb l'ús de pantalles i la seva opinió en general. Alhora, també pot ajudar a donar arguments per estimular la pràctica d'activitat física en el temps d'oci.

Es tracta de poder posar un granet de sorra en la prevenció del mal ús de les pantalles, des de l'Educació Física (EF) o l'esport escolar, dedicant un espai per a reflexionar-hi.

Evidentment aquest taller, per si sol, no s'espera que provoqui canvis radicals en el comportament dels i les adolescents. Si s'acompanya d'altres accions de reforç de factors de protecció (autoestima, habilitats socials, oci saludable i/o lleure educatiu, participació en projectes compartits,...) resultarà més preventiu.

S'anima al professorat d'EF a treballar i educar en aquesta línia.

## Diapositiva 1 (tapa):



# **Pantalles i activitat física en el temps d'oci**

**Material per despertar el pensament crític sobre l'ús de pantalles i  
l'activitat física com a activitats d'oci a l'adolescència**

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

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

**FUNDACIÓ  
ESPORTSALUS**

### Objectius de la diapositiva:

- **Presentar l'activitat i els autors del material**, que són la **Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS i Hepatitis Víriques de l'Agència de Salut Pública de Catalunya** i la **Fundació Esportsalus**, entitat sense ànim de lucre que treballa per la prevenció d'addiccions a través de l'esport i l'activitat física.
- **Explicitar els objectius de l'activitat:**
  - **Reflexionar sobre l'ús de pantalles durant el temps d'oci.**
  - **Estimular la pràctica d'activitat física com a opció d'oci saludable i alternativa a l'ús de pantalles.**

## Diapositiva 2:



### Objectiu de la diapositiva:

- **Especificar a què ens referim quan parlem de "pantalles".**

### Notes:

- És una **diapositiva introductòria** que serveix per repassar el tipus d'aparells més utilitzats.
- Es pot **preguntar si en falta algun dispositiu** per ajudar-los a connectar amb la tasca (falta la televisió).
- És important especificar que el taller està pensat per generar debat i per tant és important **establir un clima de confiança** i comunicació ordenada i fluida.

### Diapositiva 3:



#### Objectiu de la diapositiva:

- **Especificar els usos que poden tenir les “pantalles”.**

#### Notes:

- També és una **diapositiva introductòria** que serveix per repassar el tipus d'activitats que podem fer amb els diferents dispositius (xarxes socials, videojocs, internet, plataformes de contingut, canals de temàtiques específiques o seguir persones en concret).

## Diapositiva 4:



### Objectiu de la diapositiva:

- **Ajudar a prendre consciència de que mentre s'utilitzen els dispositius connectats a la xarxa el cos està en repòs i que això pot afavorir el sedentarisme.**

### Nota:

- És probable que algú planteji que també **existeixen videojocs actius amb dispositius que fomenten el moviment**, cal reconèixer que si que existeixen i que se'n parlarà més endavant a l'apartat de suggeriments per fer un ús saludable dels dispositius.

## Diapositiva 5:

The slide features a yellow header with the text "Segona reflexió...". Below this is a black tablet graphic containing text and a clock icon. The text on the tablet asks for the number of hours spent on screens for entertainment, multiplied by 7 days, and then asks for the total hours of inactivity.

**Segona reflexió...**

**Quantes hores creus que dediques a les pantalles cada dia només per entreteniment?**  
(no compten les tasques acadèmiques)

**Ho multipliquem per 7 dies?**  
(el cap de setmana segur que són més hores)

**Quantes hores d'inactivitat són?**

### Objectiu de la diapositiva:

- **Prendre consciència del temps que s'està utilitzant les pantalles durant el temps d'oci.**

### Nota:

- Es recomana que **cadascú realitzi els seus càlculs i després qui vulgui ho pugui compartir en comú** per generar una mica de debat.

## Diapositiva 6:



### Objectiu de la diapositiva:

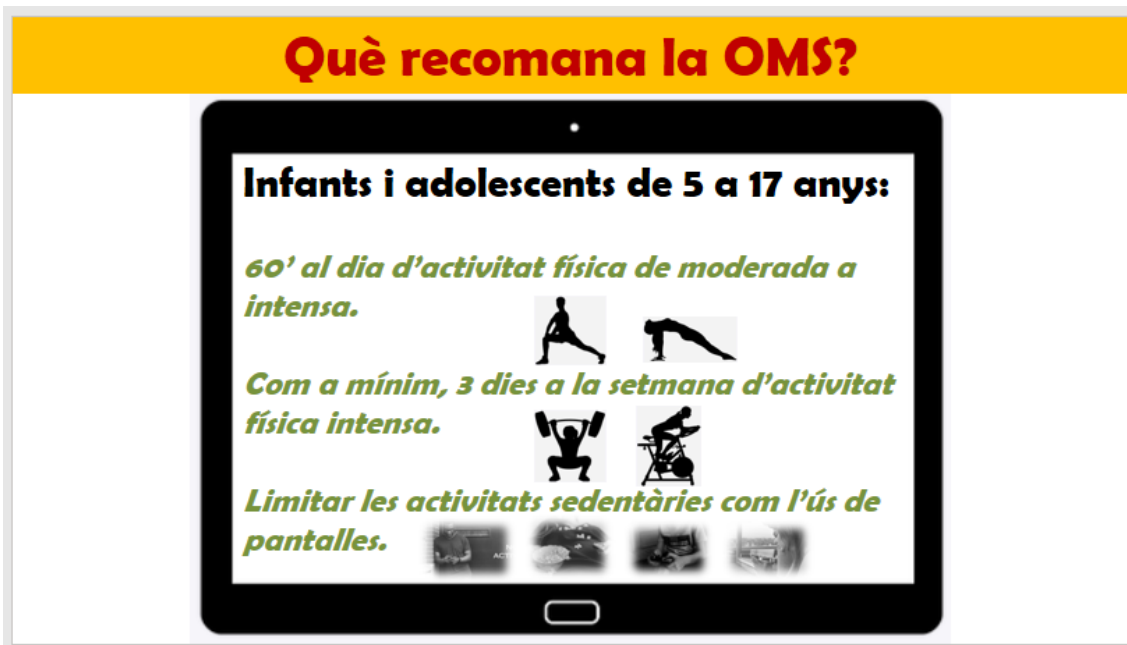
- **Donar a conèixer maneres de mesurar el temps d'ús i de mesurar paràmetres d'activitat física d'una forma objectiva a través dels dispositius mòbils.**

### Notes:

- En aquesta diapositiva es podria **deixar utilitzar el dispositiu mòbil** per si cal fer una mica de pràctica.
- És probable que coneguin maneres de mesurar el temps d'ús i de mesurar paràmetres relacionats amb l'activitat física amb els dispositius. Es tracte de que **comparteixin amb els demés com es fa i que cadascú intenti trobar aquestes mesures amb el seu dispositiu.**
- **Es recomana que l'educador/a que imparteix el taller també suggereixi maneres de mesurar aquests paràmetres amb el dispositiu mòbil i per tant, s'ho hagi pogut mirar abans per si cal ensenyar-ho a l'alumnat (joves).**



## Diapositiva 7:



**Què recomana la OMS?**

**Infants i adolescents de 5 a 17 anys:**

*60' al dia d'activitat física de moderada a intensa.*

*Com a mínim, 3 dies a la setmana d'activitat física intensa.*

*Limitar les activitats sedentàries com l'ús de pantalles.*

The slide features several icons: a person running, a person doing a plank, a person lifting weights, and a person on a stationary bike. Below the text, there are four small icons representing sedentary activities: a person watching TV, a person using a laptop, a person using a smartphone, and a person using a tablet.

### Objectiu de la diapositiva:

- **Mostrar les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut pel que fa a l'activitat física en menors d'edat.**

### Notes:

- Es pot especificar què vol dir **activitat física "moderada"** i **"intensa"** si es tenen els coneixements per fer-ho.
- Es pot mostrar les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) si es considera necessari: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## Diapositiva 8:



### Objectiu de la diapositiva:

- Conèixer els usos que realitza l'alumnat (joves) de les pantalles en general preguntant per: dispositius utilitzats, activitats a les que dediquen més temps i persones a les que segueixen (els seus referents).

### Notes:

- Es tracte de generar un **clima de confiança sense jutjar les seves respostes**, deixant que s'expressin.
- Especialment interessant pot ser l'apartat de les **persones que segueixen a la xarxa**, ja que actualment són els seus referents i pot ser interessant preguntar per què els agraden i perquè els segueixen.

## Diapositiva 9:



**Gestió del temps i pantalles...**

**L'ús excessiu de pantalles pot treure hores de..?**

- Descans per la nit** 
- Tasques o estudi**
- Relacions en persona** 
- Víncle familiar**
- Activitat física!**  

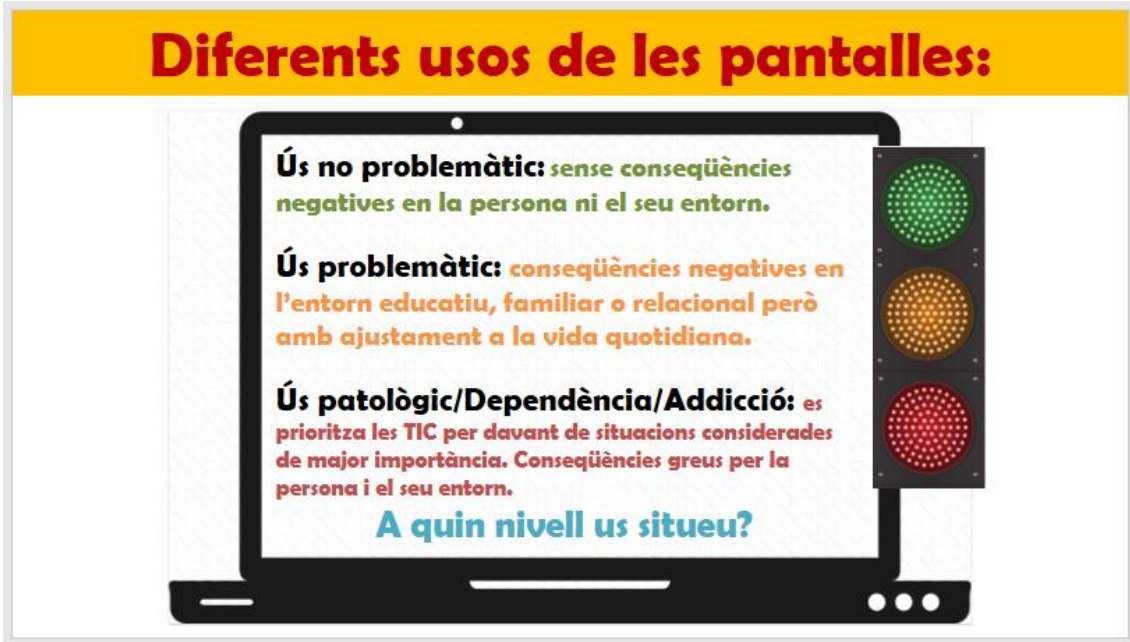
### Objectiu de la diapositiva:

- **Sensibilitzar sobre els àmbits que es poden veure perjudicats si s'abusa de l'ús de pantalles, sobretot pel que fa a les hores de son i l'activitat física.**

### Notes:

- Es pot **preguntar si reconeixen que algun d'aquests àmbits es veu perjudicat per l'abús de pantalles i que en parlin una mica.**
- Es pot preguntar directament si **l'ús de pantalles els treu temps d'activitat física.**

## Diapositiva 10:



**Diferents usos de les pantalles:**

**Ús no problemàtic:** sense conseqüències negatives en la persona ni el seu entorn.

**Ús problemàtic:** conseqüències negatives en l'entorn educatiu, familiar o relacional però amb ajustament a la vida quotidiana.

**Ús patològic/Dependència/Addicció:** es prioritza les TIC per davant de situacions considerades de major importància. Conseqüències greus per la persona i el seu entorn.

**A quin nivell us situeu?**

### Objectiu de la diapositiva:

- Donar a conèixer els diferents usos de pantalles, de menys a més problemàtic.

### Notes:

- Les definicions són extretes del document: *GUIA PREVENTIVA SOBRE ENTORNS DIGITALS ADREÇADA A PROFESSIONALS QUE TREBALLEN AMB ADOLESCENTS*: <https://drogues.gencat.cat/ca/addiccions-comportamentals/guia-entorns-digital/>
- Es recomana **convidar els joves a que se situïn en algun dels 3 nivells** per ajudar a prendre consciència del seu ús de pantalles generant una mica de debat. És probable que tendixin a minimitzar les seves respostes.

## Diapositiva 11:



**Signes d'ús problemàtic:**

- Ús excessiu:** associat a la pèrdua de noció del temps o abandó de necessitats bàsiques.
- Amb síndrome d'abstinència:** sentiments de ràbia, ira, tensió o depressió si no hi ha possibilitat de connexió.
- Tolerància:** resistència als estímuls que provoquen els dispositius que provoca la necessitat de més hores de connexió o més estímuls per sentir satisfacció.
- Repercussions negatives:** conflictes, mentides, aïllament, fatiga, baixa realització personal.

### Objectiu de la diapositiva:

- Descriure senyals d'alerta sobre usos problemàtics per ajudar a prendre consciència en el cas que s'identifiquin amb alguna de les descripcions.

### Nota:

- Les definicions són extretes del document: *GUIA PREVENTIVA SOBRE ENTORNS DIGITALS ADREÇADA A PROFESSIONALS QUE TREBALLEN AMB ADOLESCENTS*: <https://drogues.gencat.cat/ca/addiccions-comportamentals/guia-entorns-digital/>

## Diapositiva 12:



### Objectiu de la diapositiva:

- Descriure mals usos de les pantalles per ajudar a prendre consciència en el cas que s'identifiquin amb alguna de les descripcions.

### Nota:

- Algunes definicions són extretes del document: *GUIA PREVENTIVA SOBRE ENTORNS DIGITALS ADREÇADA A PROFESSIONALS QUE TREBALLEN AMB ADOLESCENTS*: <https://drogues.gencat.cat/ca/addiccions-comportamentals/guia-entorns-digitals/>

## Diapositiva 13:

**Per què ens agraden tant?**

**ENTRETENIMENT**

- Distracció de pensaments negatius
- Informació que ens agrada
- Jocs estimulants 
- Passatemps contra l'avorriment



**VINCLES**

- Amistats
- Xafardeig
- Noves relacions
- Popularitat 
- Interacció 
- Identitat 

### Objectiu de la diapositiva:

- Reconèixer que l'ús de pantalles pot aportar entreteniment i vincles socials, necessitats bàsiques de qualsevol persona, sobretot a l'adolescència.

### Nota:

- Es pot fer reflexionar sobre la **dificultat de gestionar tant contingut i tantes fonts de distracció i plaer** que ofereix la xarxa i que per això, se'n pot acabar abusant.

## Diapositiva 14:

**L'activitat física també ens aporta...**

<b>ENTRETENIMENT</b>	<b>VINCLES</b>
 <p><b>Distracció de pensaments negatius</b> <b>Activitats que ens agraden</b> <b>Jocs estimulants</b>  <b>Passatemps contra l'avorriment</b></p>	 <p><b>Amistats</b> <b>Pertànyer a un grup</b> <b>Noves relacions</b> <b>Popularitat</b>  <b>Interacció</b>  <b>Identitat</b>  </p>

### Objectiu de la diapositiva:

- **Ajudar a prendre consciència de que l'activitat física i l'esport poden aportar beneficis molt similars als de les pantalles i que per tant, són una molt bona alternativa d'oci.**

### Nota:

- Es pot fer **reflexionar sobre els beneficis de l'activitat física i l'esport**, com per exemple: la socialització, al sentiment de pertinença a un grup, elaboració de la identitat personal, la descàrrega d'endorfines, estimulació i experimentació.



## Diapositiva 15:



### Objectiu de la diapositiva:

- Incidir en més beneficis de l'activitat física i l'esport per ajudar a prendre consciència que són beneficis que encaixen amb les necessitats a l'adolescència.

### Nota:

- Es poden donar arguments que encaixin amb l'etapa adolescent com per exemple: **posar-se a prova** físicament, **trobar els propis límits** i fins i tot superar-los, l'estimulació que pot aportar un **exercici intens o joc emocionant**, incrementar la **satisfacció per la imatge corporal** i la repercussió positiva que això pot tenir en les relacions socials (sense que sigui l'únic motiu per fer esport ja que es podrien arribar a obsessionar-se).

## Diapositiva 16:

### **Sabeu trucs que utilitzen per manipular-nos?**

**Les e-Xarxes Socials i les Plataformes volen connexió constant i per això ofereixen:**

- Gran quantitat de contingut de fàcil accés.
- Visibilitat, popularitat i reconeixement.
- Estímuls que provoquen plaers immediats en forma de "likes", comentaris, diners, contingut atractiu... (dopamina).
- "Recompenses variables" (estímuls aleatoris en forma de "premis" que provoquen la necessitat constant de connectar-se)



### Objectiu de la diapositiva:

- Donar a conèixer alguns mecanismes que fan servir les xarxes socials i les plataformes de contingut per resultar atractives i mantenir les persones connectades.

### Notes:

- La gran quantitat de contingut de la xarxa pot donar la sensació de "tenir-ho tot" a l'abast i amb fàcil accés, podent generar **necessitat de consum de contingut constant**. Especialment a les xarxes socials on aquesta sensació pot ser encara més angoixant per no perdre's res del que passa.
- És interessant fer un apunt sobre la "dopamina", neurotransmissor que genera sensació de plaer i que funciona com a mecanisme de recompensa, i per tant involucrada en la majoria de conductes que provoquen addicció.
- La "recompensa variable" és un fenomen estudiat per la ciència en que es dona un premi de forma aleatòria sense una pauta concreta, generant incertesa i expectativa de resultat positiu, que pot generar obsessió o dependència (com en el joc d'atzar).

## Diapositiva 17:

### **Heu experimentat conseqüències **NEGATIVES** per l'ús de pantalles?**

- **Xarxes socials** (comparar-se i no agradar-se, exclusió o discriminació, assetjament o publicació de contingut privat...)
- **Videojocs** (frustració, estrès, esgotament...)
- **Plataformes** (pèrdua de temps, falta de son...)



### Objectiu de la diapositiva:

- Ajudar a prendre consciència de que les pantalles poden aportar distracció i plaer però que també poden generar sensacions o emocions negatives.

### Notes:

- Es pot fer especial incidència en la **comparació constant a les xarxes socials** amb altres persones, "influencers" o referents que poden generar sentiments de frustració i de baixa autoestima.
- També es pot donar importància a la **falta d'hores de son** i les seves conseqüències com la falta d'energia, afectació de l'estat d'ànim i també del rendiment intel·lectual (acadèmic).

## Diapositiva 18:

**Heu experimentat sensacions POSITIVES amb l'esport?**

- **Motivació**
- **Satisfacció**
- **Desconnexió**
- **Relaxació**
- **Llibertat**
- **"POWER"**



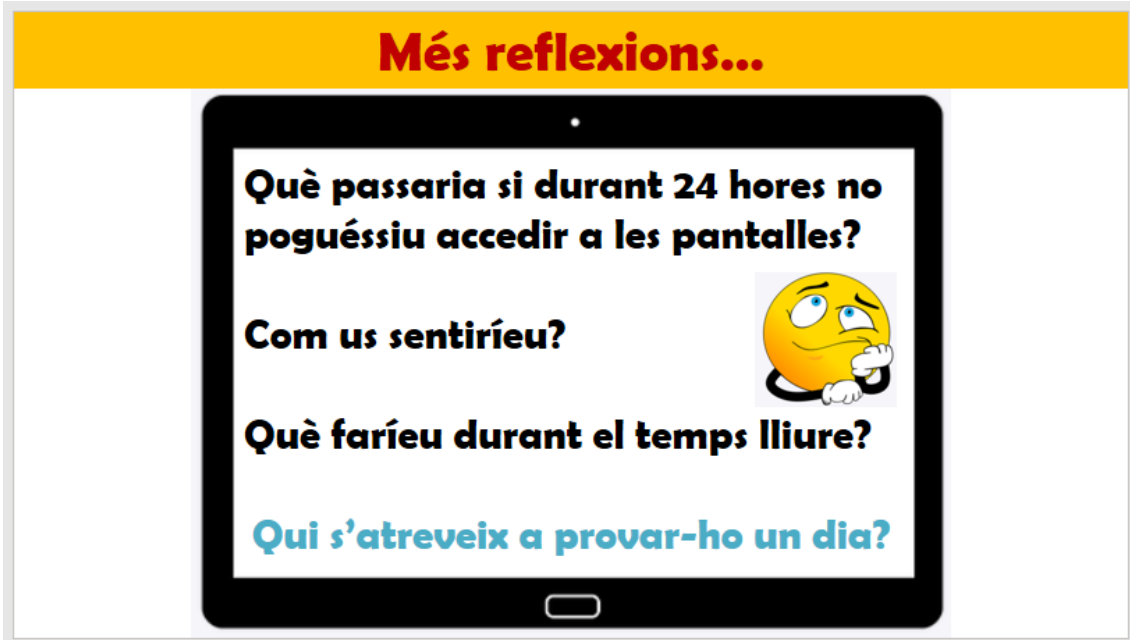
### Objectiu de la diapositiva:

- **Ajudar a prendre consciència de les sensacions i emocions positives que pot aportar l'activitat física i l'esport.**

### Nota:


- **Es pot ajudar a valorar l'activitat física com una bona alternativa a les sensacions negatives que poden provocar les pantalles, millorant l'estat d'ànim i donant "energia" mental tot i el cansament físic que pot provocar.**

## Diapositiva 19:



**Més reflexions...**

**Què passaria si durant 24 hores no poguéssiu accedir a les pantalles?**

**Com us sentiríeu?** 

**Què faríeu durant el temps lliure?**

**Qui s'atreveix a provar-ho un dia?**

### Objectiu de la diapositiva:

- **Ajudar a reflexionar sobre l'espai que ocupen les pantalles en el dia a dia i la necessitat de connexió que poden tenir algunes persones.**

### Notes:

- Preguntar sobre com se sentirien i que **expressin lliurement les emocions negatives** que això provocaria pot ser una bona manera de prendre consciència de la necessitat de les pantalles en algunes persones.
- Es pot ajudar a reflexionar sobre com podrien aprofitar el temps lliure si no fessin servir les pantalles, sobretot a l'hora de **socialitzar fent activitat física amb altres persones.**

## Diapositiva 20:



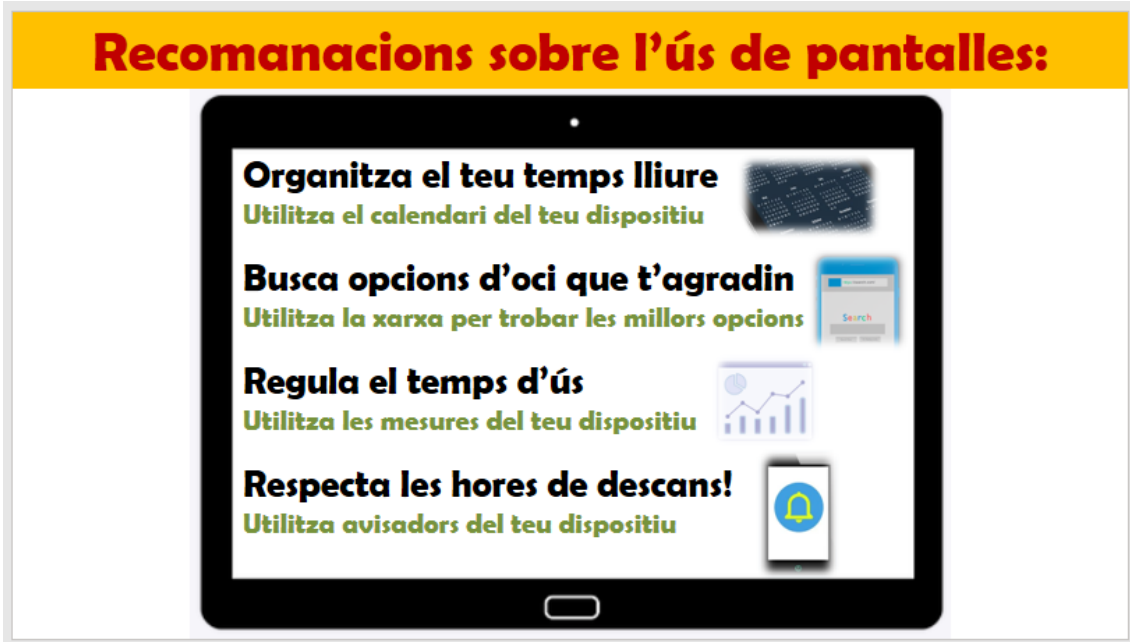
### Objectiu de la diapositiva:

- **Fomentar l'activitat física i l'esport com alternativa d'oci a les pantalles.**

### Notes:

- Es pot explicar els diferents **tipus d'activitat física que hi ha perquè cadascú trobi la opció que més li agradi**. Esports d'equip o individuals, a l'aire lliure o "indoor", competitiu o no competitiu, cardiovasculars o de tonificació, urbans o a la natura, etc...
- Es pot **preguntar quins tipus d'activitat els agraden o els agradaria fer** i estimular-los a que les provin.

## Diapositiva 21:



**Recomanacions sobre l'ús de pantalles:**

- Organitza el teu temps lliure**  
Utilitza el calendari del teu dispositiu
- Busca opcions d'oci que t'agradi**  
Utilitza la xarxa per trobar les millors opcions
- Regula el temps d'ús**  
Utilitza les mesures del teu dispositiu
- Respecta les hores de descans!**  
Utilitza avisadors del teu dispositiu

### Objectiu de la diapositiva:

- Fomentar que utilitzin les eines dels seus dispositius precisament per fer-ne un ús saludable.

### Nota:

- Es pot incitar a que **facin alguna de les accions que s'anomenen** abans de passar a la següent diapositiva per començar a practicar.

## Diapositiva 22:

**Recomanacions sobre pantalles i ACTIVITAT FÍSICA (AF)**



- Busca opcions d'AF pel temps lliure**  
Busca espais a la xarxa (natura, platja, esport urbà...)
- Mesura la teva AF, facis activitat o no**  
Utilitza les mesures del teu dispositiu
- Busca activitats per fer amb amitats**  
Juga, socialitza, competeix, col·labora...
- Troba contingut per fer AF**  
Videojocs actius d'esports, dansa; tutorials de fitness, ioga...
- L'AF ajuda a regular les hores de descans!**  
Dona't canya, gaudeix i dorm entre 8 i 10 hores

### Objectiu de la diapositiva:

- Fomentar que utilitzin les eines dels seus dispositius per trobar opcions d'oci actiu que els agradin.

### Nota:

- Es pot fer altre cop incís sobre que l'activitat física afavoreix un bon descans.



### Diapositiva 23:



#### Objectiu de la diapositiva:

- **Sensibilitzar sobre que viure en connexió amb el seu cos pot aportar sensacions positives i estimulants.**

#### Nota:

- Es pot plantejar que **pantalles i activitat física són compatibles** i que es tracte de donar l'espai que toca a cadascuna.

## Diapositiva 24:



### Objectiu de la diapositiva:

- Oferir un recurs web de la Generalitat de Catalunya amb informació útil sobre la utilització de les pantalles i altres informacions d'interès per persones de la seva edat.

### Nota:

- Es pot **obrir l'enllaç** i mirar per sobre el contingut de la web.

## Diapositiva 25:

# Valoració del taller:

# GRÀCIES!



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

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



### Objectiu de la diapositiva:

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

### Nota:

- **Es recomana respondre el qüestionari just quan s'acaba la sessió perquè és probable que més endavant no es trobi el moment.**

## Fonts consultades:

- Web de *Drogues i addiccions comportamentals* de la Generalitat de Catalunya:  
<https://drogues.gencat.cat/ca/inici>
- Web de “elPep.info” on es parla de prevenció d’usos problemàtics de pantalles i de consum de drogues a l’adolescència: <https://www.elpep.info/pantalles/>
- *GUIA PREVENTIVA SOBRE ENTORNS DIGITALS ADREÇADA A PROFESSIONALS QUE TREBALLEN AMB ADOLESCENTS*: <https://drogues.gencat.cat/ca/addiccions-comportamentals/guia-entorns-digital/>
- Web de l’Organització Mundial de la Salut en relació a l’activitat física:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>