

NOTA DE PREMSA

CONCLUSIONS DE LA TAULA RODONA ELS “BENEFICIS PSICOSOCIALS DE L’ESPORT” -CICLE DE CONFERÈNCIES “ACTIVA’T” 2015-

**“El reforç de l’autoestima, l’autorealització o l’establiment de relacions socials
són els beneficis més emocionals que comporta la pràctica esportiva”**

Ahir dimarts, 1 de desembre, va tenir lloc la darrera taula rodona d’aquest 2015 emmarcada en el programa Activa’t de foment de l’esport i millora de la salut i la qualitat de vida de les persones. Es tracta d’una iniciativa promoguda conjuntament per l’Associació Esportiva Mitja Marató de Terrassa (AEMMT) i MútuaTerrassa i en aquesta ocasió la temàtica que es va abordar va fer referència als “Beneficis psicosocials de l’esport”.

L’acte va comptar amb la presència del Sr. Dani Nart, entrenador de waterpolo i regidor d’Esports de l’Ajuntament de Terrassa, la Sra. Alicia López, corredora del programa Activa’t i la Sra. Eva Molleja, psicòloga de l’esport. Les seves intervencions van ser moderades pel Dr. Carles Morera, traumatòleg de la Unitat de Traumatologia i Medicina de l’Esport d’Àptima Centre Clínic MútuaTerrassa i metge del Servei de Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia de Catalunya (COTCAT).

Els ponents van emfatitzar la necessitat de prioritzar l’àmbit de gaudi de l’esport respecte a la vessant més competitiva. La competició, van remarcar, pot portar a la frustració si els resultats són l’objectiu final de l’activitat física. En aquest sentit, els participants van destacar els beneficis més emocionals que comporta l’esport com són el reforç de l’autoestima, l’autorealització o l’establiment de relacions socials, entre d’altres.

Les motivacions per fer esport varien depenent de l’edat: les dels més joves es vinculen a aspectes competitiu i socials i no és fins més endavant que pren protagonisme la salut com a element de motivació. En aquest sentit, es va incidir en la necessitat que famílies i el sistema educatiu participin establint bons models per als més joves en aquest àmbit. Per últim, també es va destacar la conveniència que els mitjans de comunicació i el món empresarial desenvolupin una comunicació responsable per tal de promoure una pràctica esportiva segura i adequada.

La taula rodona va ser presentada pel Sr. David Otero, president de l’Associació Esportiva Mitja Marató i per la Sra. Anna Folch, directora de Comunicació, RP i Protocol de MútuaTerrassa. Ambdós van destacar l’aliança de les dues organitzacions sense ànim de lucre per crear programes com l’ACTIVA’T que, mitjançant la promoció de curses i taules rodones, busquen millorar la qualitat de vida de la població i també es van referir als bons resultats obtinguts fruit d’aquesta tasca conjunta entre ambdues entitats.



MútuaTerrassa



Totes les taules rodones celebrades en el decurs d'aquest any s'han organitzat amb la Unitat de Traumatologia i Medicina de l'Esport d'Àptima Centre Clínic MútuaTerrassa, formada per l'equip de professionals de Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia de Catalunya (COTCAT). Aquest fet s'emmarca en la voluntat de potenciar l'àmbit de la Medicina de l'Esport que l'entitat està duent a terme.

Per a més informació i entrevistes:

Anna Folch i Filella
Directora de Comunicació, RP i Protocol
MútuaTerrassa
93 736 50 24
anna.folch@mutuaterrassa.es

Terrassa, 2 de desembre de 2015