

# club bàsquet Granollers

## JORNADES DE DEBAT

### Parlem de... VALORS I BÀSQUET



*“ESPORT I SALUT:  
és saludable fer esport de competició?”*

**Casino de Granollers, 9 de maig de 2014 a les 20h**

### PONENTS



**Manel Balcells i Díaz**, Metge especialista en Cirurgia Ortopèdica i traumatologia, i en Medicina de l'educació física i l'esport. Ha estat Director del Centre de Medicina de l'esport de l'Ajuntament de Granollers i Director Mèdic de l'Hospital General de Granollers. Ex-Secretari d'Estratègia i Coordinació del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i ex-Conseller de Universitats i Recerca. Actualment treballa a "Balcells Centre de Traumatologia i Fisioteràpia" a Les Franqueses i és Comissionat de Salut de Leitat-Centre Tecnològic i membre del Consell assessor de Salut del MH President de la Generalitat.

**Imma Díaz Padilla**, Diplomada en Fisioteràpia, Màster en Síndrome de Dolor Miofascial ~ Tractament conservador i invasiu (Punció Seca), Postgrau en Reeduació Postural Global (cadenes musculars), Reeduació Propioceptiva i Neurodinàmia, cursos de Tècniques Osteopàtiques Estructurals i en Alteracions Viscerals, Inducció Miofascial, Fibrólisis Diacutània, Embenat Funcional. Fisioterapeuta del centre multidisciplinar *El Remei de l'Àngels* i Responsable del Servei de Recuperació Funcional del *Club Bàsquet Granollers* i *Canovelles Bàsquet Club*. Esportista, i ex-capitana de l'equip sènior femení del *Club Bàsquet Granollers*.



## JORNADES DE DEBAT

### Parlem de... VALORS I BÀSQUET



### *“ESPORT I SALUT: és saludable fer esport de competició?”*

**Casino de Granollers, 9 de maig de 2014 a les 20h**

Quins son els beneficis de l'activitat física sobre la salut?

La pràctica regular d'activitat física té efectes beneficiosos per a la salut tant físicament com psíquicament i socialment?

Cada vegada s'és més conscient de la importància de l'activitat física i l'esport per a la salut i la qualitat de vida de les persones. Si no prenem com a referència l'esport de competició, son molts els estudis que mostren que la pràctica esportiva pot prevenir i ajuda al tractament de malalties.

L'esport és també una alternativa a estils de vida perjudicials per a la salut i una via per ampliar la xarxa de relacions socials. Aquests beneficis son reconeguts per la major part de la població, també per especialistes i s'ha convertit en part de les actuals polítiques públiques de salut.

Però dins del que podem entendre com a pràctica esportiva, és evident que avui dia, gràcies a tots aquests elements que hem comentat, podem diferenciar diferents tipus de pràctica esportiva; de caire social, de millora de la salut i de tipus competitiu, segurament la més coneguda, donada la seva implantació a la societat i als mitjans. I aquí també podem encabir el gran nombre de curses que augmenten, fruit també de la pràctica del córrer que sembla empènyer cada vegada a més públic a aquesta modalitat.

I és aquí on volem posar el punt de reflexió, per què ens podem preguntar si *és saludable fer esport de competició?*

Per això hem convidat a ponents que des de punts de vista diferents, però relacionats tots ells amb la pràctica esportiva, ens aportaran més llum sobre aquestes i altres qüestions.