



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ÀREA TEMÀTICA 1

Informació sobre la unicitat i la diversitat de la imatge i l'estructura corporal

Cada persona té una estructura corporal única, determinada també per factors que no es poden modificar. Aquestes fitxes ajuden esportistes i pares a reconèixer i acceptar les diferències individuals com a part de la identitat de cadascú, superant la idea que existeix un únic model corporal “correcte”.

EN AQUESTA ÀREA:

- Fitxa 1** Existeixen diferents formes corporals
- Fitxa 2** El cos té una funcionalitat
- Fitxa 3** Valorització de les diferències individuals



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 1 · UNICITAT I DIVERSITAT CORPORAL — FITXA 1

Existeixen diferents formes corporals

Les formes corporals no són totes iguals: les característiques de partida d'una persona respecte a una altra no són iguals i hi ha aspectes del físic, com l'estructura òssia, que no es poden canviar.

També les característiques físiques individuals que no es poden modificar determinen l'aspecte de cadascú i la forma corporal.

El cos, per tant, té una estructura de partida que és en part modelada per l'activitat esportiva que una persona practica.

L'esport actua sobre la forma corporal, per exemple desenvolupant més algunes parts del físic, però no en pot canviar totalment l'estructura.

És important acceptar la pròpia forma corporal i fer-la part de la pròpia identitat i unitat.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 1 · UNICITAT I DIVERSITAT CORPORAL — FITXA 2

El cos té una funcionalitat

El cos sovint es considera com un embolcall que ha de ser bonic i respondre únicament a paràmetres estètics.

El cos, però, compleix moltes altres funcions que impliquen que es modifiqui. Per exemple, no es pot pretendre tenir la panxa completament plana després d'un àpat, perquè els processos digestius fan normal una lleugera inflor. Si això s'interpreta com quelcom de negatiu, perquè només es té en compte l'aspecte exterior, poden sorgir pensaments perillosos com el d'evitar menjar.

Per a un esportista la musculatura és fonamental i cada part del cos compleix una funció precisa dins d'una disciplina esportiva. Cal tenir en consideració la funció que fan els músculs i no simplement desitjar, per exemple, tenir cames primes perquè és un estàndard de bellesa.

En general és fonamental considerar el cos en la seva totalitat, no només per la seva funció estètica, i comprendre que el seu aspecte reflecteix també l'activitat que una persona fa.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 1 • UNICITAT I DIVERSITAT CORPORAL — FITXA 3

Valorització de les diferències individuals

La identitat d'una persona està formada per les seves característiques individuals, tant de caràcter com físiques.

El procés d'homologació porta sovint a considerar les característiques individuals com un element negatiu si no corresponen als models proposats.

El resultat és que moltes persones, sobretot noies i nois, es consideren inadequades i busquen contínuament un canvi que les pugui apropar a les imatges proposades pels mitjans socials.

Seria important, en canvi, invertir aquesta manera de pensar i donar valor a les diferències individuals, perquè són les que defineixen una persona i li permeten ser única.

La varietat és positiva i l'originalitat és una manera d'expressar la pròpia manera de ser i la pròpia creativitat. No cal ser tots iguals per ser acceptats.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.