



Més informació

Per contactar amb la
Unitat de Salut Activa i Nutrició HM Nens:

93 523 05 55

asistencialconsultas2@mail.hmhospitales.com
hmhospitales.com/hm-nens/ca

Per iniciar la consulta esportiva personalitzada amb el
Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEb):

93 219 32 16

Horari d'atenció: dilluns a dijous
de 10-14 h. i de 16-19 h.
esportivat@ceeb.cat

CEM La Mar Bella. Av. Litoral, 86/96, 08005 Barcelona
jeeb.cat/contacte

Programa Esportiva't

Prescripció d'esport a mida per millorar la salut
de l'infant o adolescent



Amb el suport de:



esportiva't



Programa Esportiva't

Què és el Programa Esportiva't?

A HM Nens sabem que la salut infantil va molt més enllà del tractament mèdic.

Esportiva't és un programa innovador impulsat per l'**Hospital HM Nens** i pel **Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEb)** que uneix medicina i esport, fent ús de l'activitat física com a eina terapèutica per millorar la salut física, emocional i social dels infants i adolescents.

El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona és l'entitat que des de fa 50 anys coordina l'esport extraescolar a la ciutat. Reuneix la majoria d'escoles i entitats esportives de Barcelona i promou l'esport com a eina de formació, personal i transformació social. Cada any agrupa més de 45.000 nens, nenes i joves en una trentena de disciplines esportives.

Si el teu metge/essa t'ha derivat a la **Unitat de Salut Activa i Nutrició d'HM Nens**, és perquè creu que la pràctica esportiva correctament orientada pot ser un suport fonamental en la recuperació i benestar del teu/teva fill/a.

A qui va dirigit?

A pacients pediàtrics amb alguna de les condicions següents:

- Asma o altres problemes respiratoris
- Sobrepès, obesitat o sedentarisme
- Malalties cardíques
- Trastorns metabòlics
- Malalties musculoesquelètiques
- Alteracions de l'estat d'ànim, ansietat o autoestima baixa
- Dificultats neurològiques o emocionals
- Tothom qui vulgui millorar el seus hàbits

Amb vocació universal, el programa ofereix ajuts per a infants en situació de vulnerabilitat gràcies a la col·laboració de la **Fundació HM Obra Social Nens** i l'**Ajuntament de Barcelona** (cada cas s'avaluarà durant la consulta esportiva amb l'equip tècnic del CEEB).

Quins beneficis té per la seva salut?

- ✓ Millora de la salut física
- ✓ Benestar emocional i social
- ✓ Major autonomia i autoestima
- ✓ Prevenció de complicacions futures
- ✓ Promoció d'hàbits saludables duradors
- ✓ Acompanyament professional constant
- ✓ Accés a activitats esportives de qualitat i entorns segurs

Com funciona el programa?

Valoració mèdica inicial

A la Unitat de Salut Activa i Nutrició, un equip especialitzat en medicina esportiva pediàtrica realitzarà una avaluació clínica completa.

Prescripció personalitzada

Es dissenyarà una recomanació esportiva adaptada a l'edat, condició mèdica i preferències del menor.

Derivació a entitat esportiva

Gràcies a la col·laboració amb el CEEB, s'assignarà una activitat esportiva en una entitat propera al domicili del menor, amb seguiment i suport professional.

Seguiment clínic i esportiu

El progrés es monitoritza conjuntament entre l'equip mèdic, l'entorn esportiu i la família, per garantir l'adherència i els beneficis del tractament.

Circuit del Programa Esportiva't

