

Els perfils de practicants d'activitat física i esport



AMANTS DE L'ESPORT

Qui? Infants, joves i adults practiquen activament activitat física i esport.

Persones grans que han practicat AF i esport tota la seva vida

Com? Pràctica lliure, pertanyen a una entitat/club o socis d'una instal·lació esportiva.

Programes esportius amb una major condició física i de més nivell.

Motivació de pràctica: **Satisfacció, sentiment i reptes**

ESPORTISTES SOCIALS I DE LLEURE

Qui? Infants i joves que busquen la vessant saludable i no competitiva.

Adults i gent gran amb experiència de pràctica: equips amateurs.

Com? Recuperació de l'oferta de la pràctica esportiva als centres educatius.

Lloguer d'espais municipals per a la pràctica dels equips amateurs.



Motivació de pràctica: **Gaudir i vida saludable**



ESPORTISTES DES DE CASA

Qui? Adults practicant activitat física de manera regular
Públic jove (etapa adolescència)

Com? A partir de xarxes socials, vídeos o classes/programes online de professionals titulats.

Activitats de relaxació (ioga, pilates), musicals o entrenaments funcionals amb material esportiu o cassolà.
Pràctica a través de la tecnologia, aplicacions o videojocs d'activitat física.

Motivació de pràctica: **Mantenir estat de forma i compartir**

ESPORTISTES PRESCRIPCIÓ DE SALUT

Qui? Adults o gent gran que inicia pràctica esportiva per prescripció mèdica.

Com? Assistència puntual a un centre esportiu i/o mèdic per realitzar exercicis de baixa intensitat.

Poden arribar a ser 'esportistes socials i de lleure' si troben la motivació i la companyia per fer activitat física.



Motivació de pràctica:
Millorar la seva salut i condició física



ESPORTISTES AMB DIFICULTAT D'ACCÉS A LA PRÀCTICA ESPORTIVA

Qui? Persones discapacitat física, mental i/o sensorial
Persones amb risc d'exclusió social i/o situacions de vulnerabilitat.

Com? Seccions esportives específiques per a aquest perfil en entitats/clubs.

Programes de promoció esportiva o activitats jugades per a joves i infants que garanteixi la igualtat d'oportunitats.

Motivació de pràctica: **Integració i socialització**

Una nova estratègia que permet entendre la pràctica d'activitat física des d'un altre punt de vista i adaptar-se a la realitat social i cultural del moment.