

## HISTÒRIA DEL FUTBOL SALA

L'origen del futbol sala es remonta a 1930, en la ciutat de Montevideo (Uruguay) on Juan Carlos Ceriani va concebir una versió del futbol per a una competició juvenil. El joc es realitzava en camps de basket, cobertes i sense parets.

La paraula Futsal, que es el terme internacional utilitzat per al joc, es deriva de la paraula espanyola o portuguesa Fútbo! o Futebol i de la paraula francesa o espanyola Sal3n o Sala. Originariament es coneixia com Minisoccer i despr3s se li don3 de Futsal o Fut-Cinc.

El vocable Futsal, que es el terme utilitzat per al joc, es deriva de la paraula espanyola o portuguesa Futbol o Futebol i de la paraula francesa o espanyola Salon o Sala. Originalment se li coneixia com Minisoccer i despres se li va donar el nom de Futsal o Fut-Cinc.

El futbol sala es va fer popular rapidament en Sudamerica, especialment en Brasil. La primera competició internacional es va realitzar en 1965, quan Paraguay va guanyar la primera Copa Sudamerica, les sis copes següents les va guanyar Brasil.

A partir de 1989 la FIFA s'ha fet carrec del patrocini del mundial que s'han celebrat en els ultims anys en Holanda, Hong Kong, Guatemala i Barcelona.

## MALALTIES ACTUALS SOBRE LA NUTRICIO

Anorexia nerviosa

Trastorn de l'ingesta de menjar caracteritzat per un temor extrem a engreixar-se i autoinaniçacio en un esforç per a evitar engreixar-se

Bulimia nerviosa

Trastorn de l'ingesta de menjar caracteritzat per períodes alterns d'atraco i vomit, abus de laxants, diuretics i regims agotadors. Les bulimiques també pateixen per excés a engreixar-se i concedeixen un valor exagerat a l'aspecte físic

Obesitat

Malaltia que es produeix per l'acumulació de greix en l'organisme. Les causes que la produeixen són: la predisposició hereditària, els trastorns hormonals, alteracions de l'hipotàl·lam i els excessos nutritius especialment de greixos i hidrats de carboni.

¿PER QUÈ ES PRODUEIXEN?

L'anorexia nerviosa i la bulimia es produeixen principalment per la preocupació per l'aspecte, l'imatge, el tamany corporal i un temor excessiu per guanyar pes. També influeix l'autoestima i antecedents familiars.

Aquestes malalties les pateixen principalment les dones, només el 15% dels casos es donen en homes.

La publicitat i la moda també tenen responsabilitat en l'anorexia i la bulimia, perquè cada vegada es busquen talles més menudes per a les pasareles i la publicitat. Això ha provocat que en l'any 2000 haguera en Espanya 80 000 casos d'aquestes enfermetats.

## ¿QUE PROBLEMES OCASIONEN?

L'anorexia provoca:

- Pes corporal molt baix

- Sintomes d'inanició caracteritzats per: hipotermia, hipotensió, debilitat del cor, problemes amb la deglució, indigestió causada per la funció gastrointestinal debilitada, retenció anormal d'aigua, sensació de debilitat o cansanci, anèmia, problemes de son, i anormalitats hormonals com la amenorrea o absència de menstruació en el cas de les dones

La bulímia provoca:

- Problemes dentals, dolors de gargamell i inflamació de les glandules salivals produïts per l'àcid clorhídric que conté els vomits.

- Debilitat muscular, disfunció cardíaca, dany als rinyons, ruptura i hemorràgia de l'esòfag, úlceres i calls als dits i a la mà i conseqüències de l'ús de laxants

L'obesitat provoca:

- Arteriosclerosi, risc de sofrir infart de miocardi, hipertensió, càlculs en la vesícula biliar, compressió dels discos intervertebrals, major desgast de les articulacions, varïques i diabetes.

## ¿QUE RELACIO HI HA ENTRE LES MALALTIES DE NUTRICIO I L'EDUCACIO FISICA?

Les enfermetats nutricionals i l'educació física estan relacionades perquè per a la realització de qualsevol activitat física es necessari tindre unes reserves d'energia que només es poden aconseguir amb una dieta equilibrada en la que es troben tots els nutrients necessaris. Per tant si patim alguna d'aquestes enfermetats no podrem realitzar correctament activitat física o qualsevol altra activitat de la vida diària

## OPINIO PERSONAL

La realització d'aquest treball ens ha paregut interessant perquè he pogut conèixer més enfermetats que pateix molta gent en l'actualitat i ens ha fet reflexionar sobre l'importància que té la nutrició per a la realització de qualsevol activitat en la nostra vida, també ens hem donat compte de que es necessari portar una dieta equilibrada que ens aporta els nutrients necessaris per al nostre cos.

## INDEX

Historia del Futbol Sala Pag 1

Malalties actuals sobre la nutrició Pag 2

¿Per que es produeixen? Pag 2

¿Que problemes provoquen? Pag 2 i 3

Relació amb l'educació física Pag 3

Opinió personal Pag 4

Bibliografia Pag 5

## BIBLIOGRAFIA

Anorexia y bulimia

Autor: Nora Tannenhaus

Ed Plaza&Janes

Un peligro llamado anorexia. La tentacion de adelgazar

Autor: Dr Gonzalo Morande

Ed Temas de Hoy

Diccionario Enciclopedico Espasa

Ed Espasa Calpe

Enciclopedia Tematica Plaza

Ed Plaza& Janes

Periodic El Pais

[www.futbolsala2000.com/historia.html](http://www.futbolsala2000.com/historia.html)