

**ALCOHOL,  
PORROS,  
PANTALLES...  
AL SEU LLOC!**

**PANTALLES  
BEGUDES  
ENERGÈTIQUES**



**Material per a formadors i formadores**



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)

# PRESENTACIÓ



**Javier Villamayor Caamaño**  
Tinent d'Alcalde de Serveis a la Persona i Projectes Estratègics

L'adolescència és una etapa de transició, experimentació, canvis, oportunitats i riscos. La majoria dels i les adolescents faran els seus primers consums d'alcohol durant aquesta etapa, altres experimentaran amb el cànnabis i/o altres drogues. També es consolidaran els usos de les pantalles (mòbils, *tablets*, ordinadors), internet i les xarxes socials com a potents formes de relació i de creació de perfils i identitats digitals, quan encara no es té definida una personalitat individual.

Es important dirigir una mirada cap aquests usos, a vegades abusos, no en clau de problema sino com a part del procés evolutiu. Només així podrem obtenir l'ascendència necessària per poder educar, influir en les seves vides i prevenir que els usos de les drogues i les pantalles no es configuren com a problemàtics ni s'estableixin addiccions futures.

L'Ajuntament de Tarragona, a través del Servei de Prevenció d'Addiccions, preocupat per aquesta realitat, aposta per l'Educació per a la Salut i la continuïtat en les accions, com la manera més eficaç de prevenir. Es per això que s'ha dissenyat la guia educativa: "L'Alcohol, porros, pantalles... al seu lloc".

Aquesta guia va dirigida a tots i totes els formadors i les formadores que estan a prop dels i les adolescents tant en espais formals (centres escolars de secundària, unitats d'escolarització compartida, tallers ocupacionals, etc.) com no formals (centres d'esplai, centres oberts, agrupaments escolta, etc.).

Son aquests educadors i educadores els/les que poden garantir la continuïtat en les accions preventives, fent un acompanyament educatiu per tal de que els i les adolescents adquireixen elements (formatius, emocionals, de relació, etc) per saber gestionar els plaers i els riscos d'aquestes conductes.

La guia educativa "Alcohol, porros, pantalles...al seu lloc", consta de quatre mòduls amb un dossier pels formadors/res i una sèrie d'activitats i fitxes per l'alumnat. Pot ser treballada en el seu conjunt o bé per mòduls separats.

El contingut que ofereix la guia us suggerirà noves preguntes o bé voldreu obtenir una informació més personalitzada. Per això, al final trobareu el contacte amb el Servei de Prevenció d'Addiccions on podran assessorar-vos.

Sorgida amb un esperit fonamentalment pràctic, esperem que aquesta Guia Educativa us sigui d'utilitat per treballar l'autonomia i la responsabilitat dels i les adolescents i joves envers la seva pròpia salut.



# INTRODUCCIÓ

Aquest material que teniu a les vostres mans pretén fer reflexionar el jovent sobre dos temes que poden comportar per a ells/es una relació problemàtica, de la qual moltes vegades no en són conscients:

**PANTALLES:** Sota aquest nom ens referim a mòbils, ordinadors, tauletes digitals... Són eines que formen part del dia a dia dels i de les nostres joves. Precisament aquesta quotidianitat pot fer que acabin esdevenint un problema, tant a nivell físic com psicològic, en valorar el temps que s'empra amb la tecnologia. Al mateix temps, la necessitat de socialització pot fer que s'augmenti el temps de connexió, provocant un efecte contrari al que es volia aconseguir (aïllament).

**BEGUDES ENERGÈTIQUES:** En els darrers anys hem presenciat un augment en la venda de les begudes energètiques, que ha traspassat l'espai en que inicialment es promocionaven (esportistes professionals, treballadors i treballadores en horaris nocturns...). Actualment trobem adolescents i joves que les prenen com a refresc habitual, fins i tot en els esmorzars, confonent les seves propietats amb begudes isotòniques o altres. Cal que coneguin els efectes i propietats, donat que el seu ús continuat i abusiu podria produir efectes nocius per a la seva salut.



# OBJECTIUS GENERALS

- Fer reflexionar el jovent sobre els temes proposats
- Fomentar l'esperit crític
- Dotar el jovent de coneixements objectius
- Potenciar el diàleg i el treball en grup
- Dotar el jovent d'eines d'autogestió:

- Assertivitat
- Presa de decisions
- Maneig emocional
- Solució de problemes

# POBLACIÓ DIANA

**Adreçat a joves entre 12 i 17 anys.  
En cada activitat hi ha una indicació de  
l'edat recomanada.**

**Tant les activitats suggerides de treball,  
com el curs en que s'implementarà, resta a  
la disposició dels formadors i formadores i  
a la valoració que es faci de la idoneïtat del  
grup.**

**En cas de valorar que és necessari adaptar  
el material a característiques específiques,  
es pot contactar amb els tècnics i  
tècniques del Servei de Prevenció de les  
Addiccions:**

**[equipprevencio@gmail.com](mailto:equipprevencio@gmail.com)**

**Telèfon: 977 244 414**



# ESTRUCTURA DEL MATERIAL

**El material està dividit en activitats, que treballen diferents aspectes relacionats amb les pantalles i les begudes energètiques. En aquest dossier trobareu una explicació de cada activitat, així com ítems per a poder complementar i ampliar la informació dels i les adolescents.**

**Les activitats poden ser treballades tant en espais formals com no formals. Estan elaborades de manera que poden ser emprades seguint un ordre, o agafant una sola activitat i treballar l'aspecte que apareix. Es recomana l'emprament d'un mínim de dues activitats per curs acadèmic, per a consolidar l'aprenentatge. També és recomanable que pugui quedar algun material visual a l'aula, que pugui recordar el treballat a la sessió.**

**En espais no formals, també es recomana emprar un mínim de dues activitats, així com reforçar el que s'ha treballat amb material gràfic.**



# ESTRUCTURA DEL MATERIAL

## Activitat 1. PANTALLES

**Edat recomanada:** a partir de 12 anys

**Objectius:** Fomentar l'esperit crític.  
Potenciar el diàleg.

**Temps de durada de l'activitat:** 40'

**Tipus d'activitat:** notícia

**Resum del contingut:** a partir d'una notícia es treballa el poder addictiu dels jocs online.

**Format:** treball individual i posterior debat

### **Material del que es disposa:**

- **Dossier formador/a:** 1 fitxa explicativa
- **Dossier alumnat:** 2 fitxes: fitxa notícia, fitxa preguntes de reflexió

# ESTRUCTURA DEL MATERIAL

## Activitat 2. PANTALLES

**Edat recomanada:** a partir de 12 anys

**Objectius:** Fomentar l'esperit crític.  
Potenciar el diàleg.

**Temps de durada de l'activitat:** 40'

**Tipus d'activitat:** notícia

**Resum del contingut:** a partir d'una notícia es treballa el poder addictiu dels jocs online.

**Format:** treball individual i posterior debat

### **Material del que es disposa:**

- **Dossier formador/a:** 1 fitxa explicativa
- **Dossier alumnat:** 2 fitxes: fitxa notícia, fitxa preguntes de reflexió





# ESTRUCTURA DEL MATERIAL

## Activitats 3 i 4. PANTALLES

**Edat recomanada:** a partir de 12 anys

**Objectius:** Dotar els i les joves de coneixements objectius.

Fomentar l'esperit crític.

Potenciar el diàleg.

**Temps de durada de l'activitat:** 20'

**Tipus d'activitat:** mites

**Resum del contingut:** a partir de dos mites que circulen envers els videojocs es treballarà el poder addictiu que aquests poden tenir.

**Format:** discussió grupal sobre els dos mites que apareixen respecte les pantalles

### **Material del que es disposa:**

- **Dossier formador/a:** 1 fitxa explicativa
- **Dossier alumnat:** 2 fitxes mites

# ESTRUCTURA DEL MATERIAL

## Activitats 5, 6 i 7. PANTALLES

**Edat recomanada:** a partir de 16 anys

**Objectius:** Fer reflexionar el jovent sobre els temes proposats.

Dotar el jovent d'eines d'autogestió.

**Temps de durada de l'activitat:** 35'

**Tipus d'activitat:** fitxes individuals

**Resum del contingut:** tests validats per l'Associació AIS on el jovent port valorar si es troben en la línia d'un possible problema.

**Format:** reflexió individual. Donades les característiques de les fitxes, es recomana que el passi el faci el/la Infermer/a de Salut i Escola del Centre.

### **Material del que es disposa:**

- **Dossier formador/a:** 1 fitxa explicativa
- **Dossier alumnat:** 3 fitxes individual alcohol

# ESTRUCTURA DEL MATERIAL

## Activitat 8. PANTALLES

**Edat recomanada:** a partir de 14 anys

**Objectius:** Fomentar l'esperit crític.

Potenciar el diàleg i treball en grup.

Dotar el jovent d'eines d'autogestió.

**Temps de durada de l'activitat:** 45'

**Tipus d'activitat:** dilema moral

**Resum del contingut:** a partir d'una situació determinada propera, el jovent pot reflexionar sobre la possible addicció a wassap.

**Format:** treball grupal i posterior discussió

### **Material del que es disposa:**

- **Dossier formador/a:** 1 fitxa explicativa
- **Dossier alumnat:** 2 fitxes: 1 dilema moral, 1 fitxa preguntes de reflexió

# ESTRUCTURA DEL MATERIAL

## Activitat 9. PANTALLES

**Edat recomanada:** a partir de 12 anys

**Objectius:** Fer reflexionar el jovent sobre els temes proposats.

Fomentar l'esperit crític.

Dotar el jovent d'eines d'autogestió.

**Temps de durada de l'activitat:** 50'

**Tipus d'activitat:** roda de pantalles

**Resum del contingut:** el jovent farà una reflexió sobre el temps que empra en diferents activitats relacionades amb les pantalles.

**Format:** treball individual

### **Material del que es disposa:**

- **Dossier formador/a:** 1 fitxa explicativa
- **Dossier alumnat:** 4 fitxes explicatives dinàmica

# ESTRUCTURA DEL MATERIAL

## Activitat 1. BEGUDES ENERGÈTIQUES

**Edat recomanada:** a partir de 12 anys

**Objectius:** Dotar el jovent de coneixement objectiu.  
Fer reflexionar el jovent sobre temes proposats.  
Fomentar l'esperit crític.

**Temps de durada de l'activitat:** 50'

**Tipus d'activitat:** treball "d'investigació"

**Resum del contingut:** es treballen els diferents tipus de begudes (isotòniques, energètiques i refrescants) i els seus components.

**Format:** grupal i posterior posada en comú

### **Material del que es disposa:**

- **Dossier formador/a:** 1 fitxa explicativa, 5 fitxes de suport
- **Dossier alumnat:** 1 fitxa grupal



# ESTRUCTURA DEL MATERIAL

## **Activitat 2. BEGUDES ENERGÈTIQUES**

**Edat recomanada:** a partir de 12 anys

**Objectius:** Fomentar l'esperit crític.

Fer reflexionar el jovent sobre els temes proposats.

**Temps de durada de l'activitat:** 50'

**Tipus d'activitat:** anàlisi d'anuncis

**Resum del contingut:** s'explicarà al jovent els diferents trucs publicitaris que es fan servir en el món del màrqueting.

**Format:** grupal i exposició posterior

### **Material del que es disposa:**

- **Dossier formador/a:** 5 fitxes: 1 fitxa explicativa, 4 fitxes de suport
- **Dossier alumnat:** 1 fitxa anàlisi anunci, 1 fitxa grupal



# ESTRUCTURA DEL MATERIAL

## **Activitats 3 i 4. BEGUDES ENERGÈTIQUES**

**Edat recomanada:** a partir de 12 anys

**Objectius:** Potenciar el diàleg i el treball en grup.  
Fomentar l'esperit crític.

**Temps de durada de l'activitat:** 50'

**Tipus d'activitat:** treball d'investigació i posterior presentació al grup de classe

**Resum del contingut:** es demanarà al jovent que facin un treball d'investigació per a poder veure si troben relació entre l'ús de begudes energètiques i el rendiment dels/les esportistes que patrocinen.

**Format:** grupal

### **Material del que es disposa:**

- **Dossier formador:** 7 fitxes: 2 fitxes explicatives, 4 suport, 1 pòster per a penjar aula/sala (es recomana tamany DIN-A3)
- **Dossier alumnat:** 2 fitxes explicatives



# ESTRUCTURA DEL MATERIAL

## **Activitat 5. BEGUDES ENERGÈTIQUES**

**Edat recomanada:** a partir de 13 anys

**Objectius:** Dotar el jovent de coneixements objectius.  
Fomentar l'esperit crític.

**Temps de durada de l'activitat:** 35-40'

**Tipus d'activitat:** treball de reflexió individual

**Resum del contingut:** a partir de dades objectives sobre els ingressos de Red Bull, es plantegen un seguit de preguntes reflexives.

**Format:** reflexió individual i posterior posada en comú

### **Material del que es disposa:**

- **Dossier formador/a:** 1 fitxa explicativa
- **Dossier alumnat:** 1 fitxa d'aplicació





**PANTALLES,  
AL SEU LLOC!**

## **MÒDUL III**



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

## ACTIVITAT 1

Edat recomanada:  
12 anys

A partir de la lectura d'una notícia, es pretén que el jovent faci una reflexió sobre la capacitat addictiva que tenen els videojocs. Utilitzats amb mesura, poden ser una eina més de diversió o aprenentatge.

Però la manera com estan elaborats ( anar superant pantalles, treballar en equip en els casos de jocs en línia), pot fer que, si no es marca una limitació temporal, s'acabi emprant més temps del que es pretenia.

Donat que el jovent encara es troba en procés maduratiu, és fàcil que, si no tenen límits i normes clares quant al seu ús, deixin de banda altres activitats que són necessàries per al seu creixement personal (hàbits de son i alimentació, escola, temps de lleure, etc.)

El formador o formadora, mitjançant les preguntes, estimularà que els i les adolescents facin una reflexió i arribin a les seves pròpies conclusions, matisant si s'escau, les respostes.



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

## ACTIVITAT 2

Edat recomanada:  
12 anys

A partir d'una notícia real, es plantegen una sèrie de preguntes que serveixin per a la reflexió.

El formador o formadora potenciarà la discussió sobre les conseqüències d'emprar de manera abusiva les noves tecnologies.

Quins riscos pot comportar a nivell salut física, emocional i mental ser "jugador o jugadora professional" en línia?

- Troben que el cas d'aquest noi es pot considerar aïllat? Poden haver-hi altres casos?
- Què hi ha de vegades al darrera d'aquests jocs? En alguns casos s'arriba a emprar diners reals per a aconseguir "armes" i, fins i tot, es "lloguen" persones que juguen sota la identitat d'un altre, per superar pantalles.
- De cara als i les adolescents, es pot fer la reflexió que, en connectar-nos amb diferents països, les franges horàries són diferents, la qual cosa pot comportar de cara a nosaltres un problema d'alteració del son.
- També a nivell social, en "treballar en grup", podem tenir coberta la pertinença, tenint la falsa sensació que tenim una bona xarxa social (creant a vegades vincles de "lleialtat" difícils de trencar pels i per les adolescents.



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITATS 3 i 4**  
Edat recomanada:  
12 anys

Les fitxes 3 i 4 poden ser treballades conjuntament. Les dues treballen mites que circulen sobre les pantalles:

- Molts cops, a nivell de sèries i/o pel·lícules d'adolescents, s'ha anat potenciant la idea que els nois i noies que no són populars, són uns "frikis" dels videojocs i que, per tant, poden acabar tenint problemes quant a addicció. Cal trencar aquesta idea donat que moltes vegades el que potencia és la desprotecció dels nois i noies, donat que ni ells/es ni el seu voltant poden detectar que s'ha traspassat la línia d'un ús recreatiu a un ús compulsiu.
- Les addiccions a les pantalles poden produir a les persones efectes similars als que generen les addiccions amb substància: trastorns del son, ansietat, irritabilitat, trastorns alimentaris, depressió, aïllament social, problemes de mobilitat... Un ús reiterat i desmesurat, pot provocar una dependència psicològica forta i generar a nivell físic problemes seriosos.



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITATS 5, 6 i 7**

Edat recomanada:  
16 anys

Les fitxes 5, 6 i 7 han estat extretes de la pàgina oficial de l'Associació AIS (Atenció i Investigació de les Socioaddiccions), entitat privada que treballa des de 1997 a Barcelona, de manera multidisciplinar, les socioaddiccions.

Es tracta d'uns tests inicials en que els i les adolescents poden valorar si l'ús que estan fent de mòbil, jocs en línia i consoles de joc, pot ser abusiu. Donat el tipus de test, es recomana que es faci a nivell individual i seria adient que després el/la jove podés tenir un assessorament posterior, depenent dels resultats.

Si es considerés que pot haver un abús o ús problemàtic, es recomana:

- A nivell escolar seria adient poder fer una derivació als i a les professionals de Salut i Escola, per a poder fer una valoració i seguiment posterior. En cas que no hi hagués aquesta figura professional, el/la tutor/a pot fer un seguiment i valorar la conveniència de parlar amb els pares i mares o tutors/es legals.
- A nivell espais no formals, seria pertinent que el referent educatiu potenciés un espai individual un cop dut a terme el test i, si s'escau, parlar-ho amb els pares i mares o tutors/es legals del/la jove i valorar la conveniència d'adreçar-los al Servei de Pediatria o Metge/essa de Capçalera si s'escau.



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)

# PANTALLES, AL SEU LLOC!

## ACTIVITAT 8

Edat recomanada:  
14 anys

A partir d'un dilema moral es pretén que el jovent faci una reflexió sobre un fet tant quotidià, molts cops, que és estar en un espai, al mateix temps que s'està emprant el mòbil, tot tenint converses paral·leles que ens impedeixen centrar-nos. Però és aquest l'únic problema que ens pot generar? Que estem "distrets"? O pot provocar que, de manera compulsiva, estem mirant el mòbil, augmentant el nostre grau d'ansietat si no rebem resposta, i, en alguns casos, generar comportaments obsessius (mirar si la gent està en línia, quan va ser la darrera vegada que es va connectar, connectar-nos a altes hores de la nit...).

És important treballar amb els i les adolescents que cada cosa ha de tenir el seu espai: moments en que és necessari mantenir el mòbil a casa, apagat o en silenci.

També es pot treballar el fet que, si hi ha contínues baralles a casa, sobre l'ús del mòbil, pot ser una "pista" de que estem fent un ús abusiu (emprar-lo mentre estudiem, que ens retardi el moment de seure a taula, factures que es desapareixen...).



# PANTALLES, AL SEU LLOC!

## ACTIVITAT 9

Edat recomanada:  
12 anys

**Aquesta fitxa potencia que podem fer un treball gràfic i visual sobre l'ús de pantalles.**

**Això ens pot permetre fer una valoració de possibles desequilibris en els temps emprats pels i per les adolescents i poder treballar en com es pot fer un repartiment més equilibrat del temps, reforçant aquells espais que estiguin més descompensats.**

**Es pot fer un treball complementari, a nivell tutoria o educatiu, en el qual l'adolescent faci un petit compromís, durant 21 dies, de modificar algun dels hàbits que podem detectar que poden dur a conductes problemàtiques ( per exemple, comprometre's a apagar el mòbil cada dia abans d'anar a dormir...).**

**Com a complement també es valora la idoneïtat que es duguessin a terme gràfics col·lectius que quedessin visibles en l'espai habitual on es reuneix el grup ( classe, centre obert...).**



**BEGUDES  
ENERGÈTIQUES,  
AL SEU LLOC!**

## **MÒDUL IV**





# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 1**  
**Fitxa 1.1**

Edat recomanada:  
12 anys

Es dividirà la classe en tres grups. Es portaran diferents llaunes de begudes. A cada grup se li assignarà un tipus de beguda diferent: begudes energètiques, begudes isotòniques i begudes refrescants.

Entre tots i totes hauran d'emplenar la fitxa que se'ls donarà. Un cop acabada la fitxa, es posarà en comú, posant èmfasi en quin tipus de component porten les diferents begudes, explicant el conductor de la dinàmica que és cada component.

Ha de remarcar molt la diferència entre uns tipus de beguda i uns altres (veure fitxes adjuntes).

Un cop acabada l'explicació, es repartirà a cada grup una cartolina i se'ls demanarà que facin un mural on quedin reflectides les característiques del tipus de beguda que els ha tocat.



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 1  
Fitxa 1.2

## QUÈ ÉS UNA BEGUDA ENERGÈTICA?

Són begudes sense alcohol, amb característiques estimulants, i que es solen caracteritzar per un alt contingut de cafeïna i altres estimulants naturals.



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)

# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 1  
Fitxa 1.3

## QUÈ PORTEN LES BEGUDES ENERGÈTIQUES?

**Cafeïna**: és un estimulants del sistema nerviós central. En quantitats elevades pot generar tolerància i dependència

**Taurina**: potser és el component que més llegendes ha generat (fins i tot ha arribat a circular per internet que era semen de brau). En realitat és un àcid orgànic que es troba de manera natural en l'organisme. En estudis realitzats, no s'han pogut comprovar els suposats efectes beneficiosos: protecció del sistema immunològic, contribució a la funció cognitiva normal...

**Carbohidrats**: en aquest cas, serien d'absorció ràpida, amb la qual cosa contribueixen a generar les anomenades "calories buides": engreixen, però no aporten energia.

**D-Glucuronono-Gammalactona**: és un carbohidrat, derivat de la glucosa. Es metabolitza al fetge de manera natural i és un important component estructural de gairebé tots els teixits connectius.

**Vitamines del grup B**: Són vitamines hidrosolubles, això vol dir que el cos no les pot emmagatzemar. Per tant, si es prenen begudes enriquides amb aquest tipus de vitamines, els excedents s'eliminaran per orina, sense cap benefici extra per a l'organisme

Estudis duts a terme, no han conclòs que els components que porten les begudes energètiques siguin perjudicials per a la salut.



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 1  
Fitxa 1.4

## SABEM QUANTA CAFEÏNA PRENEM?

Aliment	Contingut de cafeïna	Equivalència
1 tassa de cafè filtrat (60 ml)	24 mg	
1 tassa de cafè exprés (25 ml)	48 mg	 
1 tassa de te de 260 ml	26 mg	
1 llauna de cola de 330 ml	26 mg	
1 llauna de cola <i>light</i> de 330 ml	42 mg	 
1 llauna de beguda energètica amb cafeïna (320 mg/L) de 330 ml	105 mg	   
1 tassa de xocolata desfeta de 200 ml	18 mg	
1 rajola de xocolata negra (20 g)	7 mg	1/3 
<i>Snack</i> de xocolata negra de 45 g	12 mg	1/2 

 = 1 tassa de cafè filtrat



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 1  
Fitxa 1.5

## QUÈ SÓN LES BEGUDES ISOTÒNIQUES?

Són begudes amb gran capacitat de rehidratació. Porten baixes dosis de sodi, sucre o glucosa i, habitualment, potassi i altres minerals.

Ajuden a absorbir millor l'aigua, fonamental per al ser humà.

Són begudes que reposen les substàncies perdudes durant l'activitat física.

**NO PORTEN ESTIMULANTS**



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)

# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 1  
Fitxa 1.6

## QUÈ ÉS UNA BEGUDA REFRESCANT?

És una beguda preparada, amb o sense aigua carbonatada, edulcorants que poden ser naturals (fructosa o sacarosa) o sintètics, acidulants, colorants, antioxidants, estabilitzadors d'acidesa i conservants. El seu nivell energètic és nul, tenen calories buides que poden engreixar però no aportar energia a l'organisme.

A excepció dels refrescos de cola o teina, no porten estimulants.



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITAT 2**  
**Fitxa 2.1**

Edat recomanada:  
12 anys

En aquesta sessió es remarcarà la importància de la publicitat per a la venda de les begudes energètiques. Es pretén fomentar l'esperit crític del jovent envers les tècniques emprades per a aconseguir que es compri el producte.

S'iniciarà la sessió donant unes xifres dels beneficis obtinguts per RED BULL, l'any 2012. Es poden fer comparacions dels diners, amb altres de propers per als nois i noies.

S'explicaran després quins trucs s'utilitzen a nivell publicitat per a aconseguir captar l'atenció de la gent. Es passaran diferents espots publicitaris i imatges de begudes energètiques i es demanarà que es faci una anàlisi de quins trucs són els que han emprat.

Finalment es farà una reflexió sobre què significa la paraula energètica. Realment augmenta l'energia de la persona? A qui va dirigida la publicitat que es fa de begudes energètiques? Què ens intenta fer creure?

## TREBALL COMPLEMENTARI

Es demanarà als i a les adolescents que entrin a la pàgina de RED BULL i triïn algun dels atletes patrocinats. Hauran de fer un collage, de mida DIN-A 4, on consti la seva especialitat, les seves victòries esportives, quan es va iniciar en el món de l'esport, rutina diària d'entrenament... I des de quan està patrocinat per la beguda energètica. Això ha augmentat el seu rendiment?



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 2  
Fitxa 2.2

## TÈCNIQUES PUBLICITÀRIES

- **Testimoni de persones rellevants.** Va adreçat a la raó (utilitza experts/es creïbles de la matèria de la qual es parla) o a un pla més emocional (recorre a ídols musicals, esportius o d'un altre tipus). Aquesta tècnica persegueix que la persona s'autovalori ocupant il·lusòriament el lloc de la figura prestigiosa que presenta l'anunci.
- **Temptacions sensorials.** La publicitat es dirigeix als cinc sentits, sobretot a la vista i l'oïda. Els/les creatius/ves utilitzen recursos per generar la impressió que consumir el producte en qüestió ajuda a obtenir la màxima satisfacció de la vida.



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 2  
Fitxa 2.3

- **Humor:** Generalment, a la gent li agraden els anuncis que fan riure. Es tracta d'un mitjà per a captar l'atenció. Alguns estudis demostren que retenim durant més temps a la memòria allò que ens sembla divertit.
- **Moda:** Aquest tipus de publicitat se serveix del gregarisme que caracteritza bona part de la nostra vida social, i de la necessitat d'emulació. Juga amb la nostra necessitat de pertinença.
- **Excentricitat:** En aquest cas, la tècnica accentua la nostra necessitat de sentir-nos únics/ques i exclusius/ves. S'utilitza fonamentalment per a vendre articles de luxe, objectes cars, per vendre un sentiment d'estatus personal, de prestigi o poder.



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)

# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 2  
Fitxa 2.4

- **Fidelitat:** La publicitat utilitza sovint com a argument, la confiança en els productes que ens agraden i que coneixem fa temps. Aquesta tècnica es dirigeix a la nostra necessitat de seguretat. Ven, per tant, el sentiment de tenir arrels, referències que ajuden a gestionar la realitat.
- **Sociabilitat:** Divertir-se en grup, gaudir dels amics i les amigues, és un criteri important en els nostres dies per a ser feliç. Aquesta tècnica fa referència a les necessitats de pertinença i reconeixement grupal.



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 2  
Fitxa 2.5

## MONSTER

[https://www.youtube.com/watch?v=MoB43\\_LPghc](https://www.youtube.com/watch?v=MoB43_LPghc)

## BURN

<https://www.youtube.com/watch?v=-YT5OeEXD0o>

<https://www.youtube.com/watch?v=fxZXiRNdEVE>

## RED BULL

[https://www.youtube.com/watch?v=t\\_RRxod4tU4](https://www.youtube.com/watch?v=t_RRxod4tU4)



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



www.tarragona.cat

# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

**ACTIVITATS 3 i 4**  
**Fitxa 3.1**

Edat recomanada:  
13-14 anys

Red Bull, Monster... Han centrat bona part dels seus esforços a crear una imatge publicitària que els relacioni amb l'esport de risc, el món del motor, que generi una imatge jove, d'aventura, de poder...

Són molts els i les esportistes que han cedit la seva imatge i que estan patrocinats per diferents begudes energètiques.

De cara als i a les adolescents, això pot portar a confusió, relacionant que l'ús de begudes energètiques potencia el rendiment d'aquests/es esportistes.

En les fitxes 3 i 4 es proposa fer una reflexió sobre què significa que un/a esportista tingui patrocini per una marca determinada i si això té a veure amb el seu rendiment.

El patrocini és necessari, sobretot en esports minoritaris o no subvencionats, donat que és una manera que els i les esportistes puguin tirar endavant. En d'altres casos, d'esports més majoritaris, l'empresa patrocinadora ho empra com a publicitat per a augmentar les seves vendes. Hi ha productes publicitats que no generen confusió, quant al rendiment de l'esportista (anunciar xampús anticaspas, assegurances d'automòbil...). Però d'altres, com les begudes energètiques, poden fer pensar que l'esportista augmenta el rendiment gràcies al seu ús, tot i que no es digui de manera explícita.



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITATS 3 i 4  
Fitxa 3.2

Es potenciarà que el jovent conegui quin tipus de substància són les begudes energètiques i quines són les seves “qualitats reals”.

Per a fer-ho de manera pràctica, es farà que els i les joves “estudiïn” alguns dels i les esportistes que patrocinen diferents marques de begudes energètiques, el temps que dediquen a l’entrenament, la seva evolució...

Els formadors i les formadores faran també incidència en les recomanacions que es fan des del Departament de Salut respecte l’ús de Begudes Energètiques.



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITATS 3 i 4  
Fitxa 4.1

## QUÈ RECOMANEN ELS EXPERTS/ES?

No consumir begudes energètiques amb cafeïna simultàniament amb alcohol. La cafeïna emmascara els efectes de l'alcohol i això pot comportar un encobriment dels efectes d'intoxicació etílica i el risc de patir els efectes adversos de l'alcohol.

**061**  
CatSalut  
Respon  
gencat



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITATS 3 i 4  
Fitxa 4.2

## QUÈ RECOMANEN ELS EXPERTS/ES?

Evitar el consum de begudes energètiques en els següents grups: dones embarassades i en període de lactància, nens, persones sensibles a la cafeïna, amb patologies cardíaques o trastorns neurològics.

**061**  
CatSalut  
Respon  
gencat



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

Servei de Prevenció de les Addiccions



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)

# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITATS 3 i 4  
Fitxa 4.3

## QUÈ RECOMANEN ELS EXPERTS/ES?

Si es fa alguna activitat física intensa, no s'han d'utilitzar les begudes energètiques per reposar líquids. La cafeïna té efectes diürètics que alteren l'equilibri electrolític i poden fer augmentar el risc de deshidratació. Cal beure aigua i altres begudes per a esportistes comercialitzades amb aquesta finalitat.

**061**  
CatSalut  
Respon  
gencat





# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITATS 3 i 4  
Fitxa 4.4

## QUÈ RECOMANEN ELS EXPERTS/ES?

En menors, el consum no està gens recomanat.

En adults, una sola llauna de beguda energètica cobreix ja el màxim de cafeïna recomanada per a un dia.

L'ús en menors pot produir problemes de concentració, insomni, acceleració del ritme cardíac...

En menors diagnosticats/des de TDHA, podrien agreujar-se els símptomes.



# BEGUDES ENERGÈTIQUES. QUÈ CAL TENIR EN COMPTE



- Contenen tanta cafeïna com a quatre llaunes de refresc de cola.
- No augmenten el rendiment esportiu.
- La cafeïna té efectes diürètics (et farà anar més al lavabo), amb la qual cosa et pots deshidratar i perdre minerals...
- Amb una sola llauna, els adults ja han arribat al màxim de cafeïna recomanada en un dia.
- La cafeïna pot fer que no et puguis concentrar en els estudis, que et notis més ansiós/a, que tinguis problemes per a dormir...
- Persones que pateixen del cor, o tenen la tensió alta, podrien augmentar el risc de tenir problemes greus.
- Si ets hiperactiu/va i prens medicació, la cafeïna no deixarà que faci correctament el seu efecte.

# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

ACTIVITAT 5

## PUBLICITAT

Les begudes energètiques generen uns alts ingressos a les companyies que les comercialitzen. Es poden emprar algunes dades reals, que ajudin els adolescents valorar què hi ha al darrera dels beneficis.

### EXEMPLE:

RED BULL es va fundar el 1987 i es ven a més de 165 països, havent-se venut uns 40.000 milions de llaunes.

L'any 2012 es van vendre 5.226 milions de llaunes. I la companyia va guanyar 4.930 milions d'euros. On van a parar, els diners obtinguts amb la venda de les begudes energètiques?

Hi ha 8.966 persones repartides entre els 165 països. Si es fes una mitjana matemàtica, serien uns 54 treballadors/es per país. Tornem a la pregunta, a qui beneficia l'augment de les vendes?

El pressupost de la Generalitat per a l'any 2014, d'Ensenyament, són de 4.147 milions d'euros. Per al 2015, es calcula que hi haurà 811.000 alumnes. Això serien 5.114 euros per jove.



# BEGUDES ENERGÈTIQUES, AL SEU LLOC!

## PER A MÉS INFORMACIÓ

**CANAL SALUT.** Pàgina oficial de la Generalitat de Catalunya, on trobem informació extensa sobre les diferents substàncies, així com un compilació de material de suport.

**PERIFÈRICS.CAT.** Pàgina oficial de Perifèrics, Xarxa d'ens locals i entitats que treballen en prevenció en l'àmbit de les drogues.

**ELPEP.INFO.** Pàgina de la Generalitat de Catalunya, adreçada a nois i noies de 14-16 anys, amb un apartat on poden adreçar els seus dubtes, que són contestats per professionals experts/es.

**LACLARA.INFO.** Pàgina de la Generalitat de Catalunya, adreçada a nois i noies a partir de 16 anys, amb un apartat on poden adreçar els dubtes, que són contestats per professionals experts/es.



**ALCOHOL,  
PORROS,  
PANTALLES...  
AL SEU LLOC!**

**Tel. 977 244 414**

**[equipprevencio@gmail.com](mailto:equipprevencio@gmail.com)**

**[www.tarragona.cat/salut/prevencio-addiccions](http://www.tarragona.cat/salut/prevencio-addiccions)**