

Poseu-vos en marxa!

El que convé:

- **PERSONES ADULTES:** com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada cinc o més dies per setmana. Les persones més grans han d'incloure exercicis específics de força, flexibilitat i equilibri.
- **INFANTS I GENT JOVE:** cada dia cal fer una hora d'activitat física moderada, com a mínim.

30 minuts
d'activitat física moderada
equivalen a un d'aquests exercicis:



15 minuts	pujant escales saltant a corda corrent 2,5 km recorrent 6,5 km amb bicicleta
20 minuts	jugant a bàsquet fent natació
30 minuts	fent gimnàstica a l'aigua ballant caminant 3 km a bon pas recorrent 8 km amb bicicleta
40-60 minuts	netejan vidres, el terra, el cotxe

Això suposa cremar al voltant de 150 kcal

Trieu activitats que us agradin.

Si no teniu temps, podeu anar sumant minuts actius durant el dia.

Si us va millor, o si ho preferiu, podeu combinar activitats diferents (esports, jocs, desplaçaments a peu o en bicicleta, gimnàstica, exercici planificat). N'obtindreu més beneficis.

**Convertiu l'estil de vida actiu en un hàbit.
Acostumeu-vos a ser persones actives!**



Activitat física, essencial per a la salut

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444

www.gencat.net/salut

© Generalitat de Catalunya · D.L.B.-44.877-2004

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

L'activitat física regular és bona per a totes les edats

Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa convé perquè:

- **Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.**
- **Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.**
- **Ajuda la canalla a relacionar-se amb els altres i a créixer millor, més alegres i més sans.**

Un munt de beneficis

Fer activitat física de manera regular és cuidar-se, perquè tot l'organisme en surt beneficiat.

- **COR** Redueix el risc de patir malalties cardíaques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial.
- **ARTÈRIES** Ajuda a mantenir-les flexibles i sanes.
- **ARTICULACIONS** Enforteix el músculs, els ossos i manté la funció de les articulacions.
- **SISTEMA NERVIÓS** Ajuda a mantenir-lo en bona forma.

Atenció: cal que consulteu el metge si teniu la intenció d'augmentar molt la intensitat o el volum de les activitats que feu normalment.

Bellugueu-vos en la vida quotidiana!

Els infants i la joventut

- Els infants i la joventut fan exercici sense proposar-s'ho. Jugar a fet i amagar, córrer, participar en jocs d'equip amb pilota (futbol, bàsquet), amb pales (tennis, ping-pong), ballar, passejar el gos, jugar als parcs, patinar, voltar per la muntanya, fer excursions, anar amb bicicleta, fer volar un estel a la platja... són mostres excel·lents de tot el que poden fer per jugar i alhora per fer salut.



Les persones adultes

Opteu per la salut: proposeu-vos ser actius de manera habitual.

Hi ha moltes activitats per triar!

- Desplaçar-se a peu, amb bicicleta o amb patins per anar a la feina, a l'escola o a comprar.
- Sortir a caminar, fer els encàrrecs a peu.
- Pujar per les escales en lloc d'agafar l'ascensor o les escales mecàniques, a casa, a la feina, a l'escola o al metro.
- Aparcar el cotxe una mica més lluny del que és habitual.

- Baixar de l'autobús o del metro una o més parades abans, i anar-lo a buscar una o més parades més lluny.
- Jugar amb els nens.
- Jugar amb el gos.
- A la feina o a l'escola, en comptes d'anar a fer un cafè, caminar una mica o fer exercicis a la taula.
- Fer les feines de casa o petites reparacions.
- Treballar a l'hort o al jardí.
- Ballar.
- Fer bicicleta estàtica o cinta rodant mentre mireu la televisió.
- Sortir d'excursió per la ciutat o per la natura amb la família.
- Anar a buscar bolets, ballar sardanes i altres activitats que us agradin a tots.
- Premiar els fills i filles amb passejades familiars.
- Limitar el temps diari que veieu la tele (per exemple, menys de dues hores al dia).
- Regalar material esportiu, accessoris, pilotes, patins, bicicletes, cordes de saltar, podòmetres,... en els aniversaris i altres ocasions.

Per descomptat, no oblideu l'exercici que podeu fer al gimnàs o al poliesportiu (bicicleta estàtica, bàsquet, natació, córrer, gimnàstica, màquines, etc.).



Indicacions específiques per a la gent gran

És important tonificar i enfortir els músculs, i mantenir la mobilitat de les articulacions per facilitar les tasques habituals i reduir les probabilitats de caure. Convé ser constants i actius diàriament però sense arribar a l'esgotament.

És recomanable combinar diferents tipus d'activitats:

- Caminar o nedar.
- Fer exercicis específics de flexibilitat, tonificació i força.
- Ballar.
- Fer tai-txi-txuan.
- Fer gimnàstica a l'aigua.
- Practicar tècniques de relaxació, ioga.
- Fer altres activitats com ara les feines de la llar, fer jugar els nens, treballar a l'hort o al jardí

Recomanacions segons el nivell actual d'activitat física

Si no practiqueu cap activitat física de manera regular...

...Hauríeu de començar progressivament i afegir alguns minuts d'activitat física cada dia, fins arribar a 30 minuts d'activitat moderada al dia.

Si ja feu alguna activitat, però menys que la recomanada...

...Hauríeu d'intentar arribar a les recomanacions, és a dir, 30 minuts o més d'activitat física moderada, cinc dies o més per setmana (si ho preferiu, 20 minuts o més d'activitat física intensa tres o més dies per setmana).

Si ja practiqueu de manera regular activitats d'intensitat moderada durant 30 minuts al dia, cinc dies o més a la setmana...

...Molt bé, però si augmentéssiu la durada o la intensitat de les activitats que practiqueu aconseguiríeu encara més beneficis per a la salut.