

# 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<br>saltant a corda<br>corrent 2,5 km<br>recorrent 6,5 km amb bicicleta           |
| 20 minuts    | jugant a bàsquet<br>fent natació  |
| 30 minuts    | fent gimnàstica a l'aigua<br>ballant<br>caminant 3 km a bon pas<br>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](http://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.