

## Més exercici i menys pantalles

Amb motiu del dia mundial de l'activitat física que se celebra el 6 d'abril, volem repassar els beneficis que aporta l'activitat física regular adaptada a cada persona.



Rita Simorra  
Dietista-Nutricionista  
CAP Sarrià  
@CapSarria

## Estar en forma és bo per a tots

Estem dissenyats per moure'ns, som més feliços movent-nos. Està comprovat que una vida activa millora l'estat físic i augmenta el benestar mental.

L'activitat física millora la salut actual i futura, ajuda a mantenir-se àgil físicament i redueix l'estrès. A més, disminueix la incidència d'obesitat, de malalties cardiovasculars, depressió

i alguns tipus de càncers i millora algunes malalties cròniques com la hipertensió o la diabetis. Fer una mica d'activitat física és millor que no fer-ne gens.

## Infants i adolescents

L'activitat física millora el rendiment escolar, ajuda a relacionar-se amb altres i a créixer millor. Consisteix en jocs, desplaçaments, activitats recreatives, educació

física en context de família, escola o activitats comunitàries. És un bon període per fomentar l'activitat física tant individual com grupal. La infància és el millor moment per establir hàbits saludables, per tant, és una bona oportunitat per iniciar una rutina d'exercici físic.



## Adults



L'OMS recomana entre 75 i 150 minuts a la setmana d'activitats aeròbiques d'intensitat elevada i es pot realitzar com a part del temps lliure i l'oci (esports o exercici planificat). És important mantenir-se actius i disminuir el temps asseguts a la cadira o al sofà davant de pantalles: caminar sempre que es pugui, anar en bicicleta a la feina o substituir l'ascensor per les escales. Les tasques a la llar també contenen activitat física.



## Embarassades



Es recomana que facin activitat física regular adaptada durant l'embaràs i el postpart, sempre que no tinguin contraindicacions.

## Persones amb afeccions cròniques o discapacitat

Han de mantenir-se actius i limitar el temps que dediquen a activitats sedentàries, sempre i quan no tinguin contraindicació mèdica. Practicar una activitat física de qualsevol intensitat (inclús lleu) es tradueix en un ventall de beneficis: millora la salut cognitiva i millora la son.

## Persones més grans de 65 anys



L'activitat física regular augmenta la massa muscular i l'equilibri, prevenint caigudes, millora la calcificació dels ossos, prevé i millora la depressió i disminueix el risc d'accident cardiovascular.

## Dona el pas! El secret està en establir un hàbit

- Troba una activitat física que t'agradi i et diverteixi. S'ha de convertir en un hàbit que et faci feliç. Has mirat activitats disponibles en el centre cívic del barri o al poliesportiu municipal?
- Fes-ho acompanyat/da. Sempre que sigui possible, troba una persona amb qui puguis practicar activitat física i augmentarà el teu compromís al llarg del temps.
- Comença a poc a poc. Augmenta la intensitat, la freqüència i la durada progressivament i sempre escoltant el teu cos.
- Activitat física segura. Utilitza proteccions adequades (casc, canelleres, etc.), evita fer exercici físic en les hores de més calor i vesteix roba adequada.

## Tothom pot fer exercici físic. Has provat de fer...

- Natació o Aquagym: ideal per evitar impacte. Està adaptat a les embarassades o persones amb discapacitat.
- Yoga o Pilates: activitats de flexibilitat on treballes la respiració i l'equilibri i enforteixes els teus músculs.
- Rutines d'esport online: ideal per aquells que van

atragats en el seu dia a dia o per un dia que no et vingui de gust sortir de casa. Són vídeos de 5 min a 1 hora i es pot fer tonificació muscular o exercicis aeròbics o de flexibilitat.

- Ciclisme: és un esport sense impacte i aeròbic que millora les constants cardiovasculars i si es pot fer a l'aire lliure, millor!

**Adaptar l'activitat física a la persona i les seves condicions és clau per mantenir-se actiu al llarg de la vida i gaudir de tots els seus beneficis**

**Passar menys temps davant de les pantalles és una recomanació per totes les edats. Cuida't fent activitat física, desconnecta de pantalles, segueix una dieta equilibrada i dorm 8 hores al dia**

## Més múscul i menys greix corporal

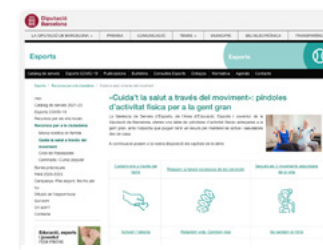
Enfortir els nostres músculs és part d'un estil de vida saludable. Els últims estudis científics confirmen que una

bona musculatura assegura una bona qualitat de vida i una bona salut. Amb un programa d'activitat física adap-

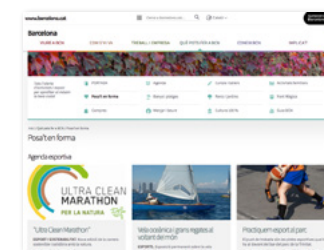
tada es pot recuperar la força muscular després d'un ingrés hospitalari perllongat, per exemple.



### Enllaços d'interès



<https://www.diba.cat>  
Cercador -> Salut i moviment



<https://www.barcelona.cat/ca>  
Secció -> Què pots fer a bcn