

Activitat física i salut

Fer activitat física regularment aporta benestar a la vegada que ajuda a prevenir malalties com la diabetis, la hipertensió, el sobrepès i l'obesitat, les malalties cardiovasculars, les demències i alguns tipus de càncer.



Aliaksandra Tarasenka

**Nutrició Humana i Dietètica,
col·legiada núm. CAT001368**

EBA Centelles



6 d'abril de 2023

#DMAF2023
#PosatenMarxa
#SumaSalut

Gaudeix la vida, posa't en marxa!



Dia Mundial de l'Activitat Física



Acumular 30 minuts d'activitat física diària en adults i gent gran i 60 minuts en infants i adolescents millora la qualitat de vida.



El dia 6 d'abril se celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF). L'objectiu del DMAF és promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar, i estendre els efectes beneficiosos d'aquesta pràctica enfront del sedentarisme, un dels principals factors de risc de mort als països occidentals.

El lema d'aquest any és "Gaudeix la vida, posa't en marxa!"



Beneficis de l'activitat física

La pràctica de fer exercici físic té molts beneficis per a la salut de tothom, tant de les persones sanes com de les persones que tenen diferents malalties cròniques.

- Millora la qualitat física i el funcionament de l'organisme.
- Augmenta l'esperança i la qualitat de vida.
- Preveu o millora algunes malalties.
- Regula les xifres de pressió arterial.
- Incrementa o manté la densitat òssia.
- Millora la resistència a la insulina.
- Ajuda a disminuir o a mantenir el pes corporal.
- Redueix el risc de tenir alguns tipus de càncer.
- Ajuda a dormir.
- Afavoreix les relacions socials i fomenta valors positius.
- Millora la salut mental.
- Millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge i el rendiment escolar.

www.ferсалut.cat



Feu que l'activitat física formi part de la vida quotidiana en totes les etapes

6 de cada 10
Presència de la Unitat Europea de més de 15 anys mai o gairebé mai fan exercici o esport

Cada any, a la Regió Europea de l'OMS s'estima que la inactivitat física causa **1 MILIÓ DE MORTS**

Les recomanacions de l'OMS d'activitat física d'intensitat moderada o vigorosa són: **150** minuts per setmana adults, **60** minuts cada dia nens

A CASA
• Caminar, jugar amb els nens, treballar al jardí, pujar i baixar les escales, fer feines domèstiques, etc.

A L'ESCOLA
• Activitat física estructurada i no estructurada, esports, etc.

A LA COMUNITAT
• Caminar, jugar amb els nens, treballar al jardí, pujar i baixar les escales, fer feines domèstiques, etc.

A LA FERMA
• Caminar, jugar amb els nens, treballar al jardí, pujar i baixar les escales, fer feines domèstiques, etc.

FER ACTIVITAT FÍSICA AL LLARG DE TOTA LA VIDA MILLORA I ALLARGA LA VIDA DE LES PERSONES

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Elaborat pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya amb el suport de la Unitat Europea de més de 15 anys mai o gairebé mai fan exercici o esport. El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya és responsable de l'informació i el disseny de la campanya.



Com començo? Passos a seguir

Fer més activitat física, és a dir, deixar de ser una persona no activa i sedentària, pot ser difícil i implica un esforç personal. Cal estar motivat per aconseguir-ho. Si estàs pensant en ser una persona més activa, enhorabona! Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa, seguir uns passos pot ajudar a activar-te i a mantenir-te en la teva decisió.

Pas 1 - DECIDEIX-TE!

L'activitat física és bona per al cor, la ment i el cos. Qualsevol quantitat d'activitat física sempre és millor que no fer-ne gens.

Pas 2 - PREPARA'T!

Començar un nou hàbit - com fer més activitat física - requereix un procés de preparació. Una bona pre-

paració pot augmentar les probabilitats d'aconseguir que et mantinguis actiu.

Decideix quin tipus d'activitat física és més recomanable per a tu en funció del teu estat de salut, del teu objectiu i de l'activitat que t'agradi més.

Fer el registre de la teva activitat et permetrà identificar situacions i activi-



tats que poden ser oportunitats per augmentar els teus nivells d'activitat física; i també t'ajudarà a definir moments o situacions del dia en què pots aprofitar per fer-ne.

Pas 3 - ACTIVA'TI!

Començar amb l'exercici no és tan fàcil com es podria pensar. Al principi, pot ser difícil motivar-se i fer els primers passos.

- Comença amb exercicis adequats a la teva con-

dició física actual; practica'ls durant una estona i, de mica en mica, ves augmentant la intensitat. Així evitaràs dolors musculars i, fins i tot, lesions. D'aquesta manera, aviat en notaràs els efectes positius, que t'ajudaran a mantenir la teva motivació.

- Intenta canviar les rutines diàries per integrar-hi més activitat.
- Comunica al teu entorn la teva decisió de fer

més activitat i a partir d'ara busca les oportunitats d'aconseguir-ho.

Pas 4 - MANTÉN-T'HI!

Mantenir-te actiu o activa és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut. Pensa en els beneficis que estàs aconseguint! Hi haurà moments de debilitat, però busca els motius de seguir i no abandonar.

Recorda que el MOVIMENT ÉS SALUT! MOU-TE!