

VIDA

ACTIVA

*Recomanacions per a  
una vida sana i equilibrada*



VIDA

ACTIVA

*Recomendaciones para una vida sana y equilibrada*



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria  
de Salut i Consum



## ACTIVITAT FÍSICA

L'activitat física és qualsevol moviment del nostre sistema musculoesquelètic que requereixi un consum d'energia.

### BENEFICIS de l'activitat física regular

#### FISIOLÒGICS:

- Disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, dislipèmies, diabetis, etc.) i cerebrovasculars.
- Ajuda a controlar el pes.
- Manté o incrementa la força muscular, millora la mobilitat articular i prevé o retarda l'inici de l'osteoporosi.
- Millora la resistència física i permet realitzar esforços sense fatiga.
- Millora la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.

#### PSICOLÒGICS:

- Millora el benestar, l'humor i el control de les emocions.
- Disminueix i/o millora els símptomes de l'estrès, l'ansietat o la depressió.
- Millora l'autoimatge i genera més autoestima.
- Afavoreix la relaxació i el plaer, i millora la qualitat i la durada del son.

#### SOCIALS:

- Fomenta les relacions socials i afavoreix la integració en la societat.
- Incrementa el rendiment a la feina o a l'escola.

## ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier movimiento de nuestro sistema músculo-esquelético que requiera un consumo de energía.

### BENEFICIOS de la actividad física regular

#### FISIOLÓGICOS:

- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias, diabetes, etc.) y cerebrovasculares.
- Ayuda a controlar el peso.
- Mantiene o incrementa la fuerza muscular, mejora la movilidad articular y previene o retarda el inicio de la osteoporosis.
- Mejora la resistencia física y permite realizar esfuerzos sin fatiga.
- Mejora la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

#### PSICOLÓGICOS:

- Mejora el bienestar, el humor y el control de las emociones.
- Disminuye y/o mejora los síntomas del estrés, la ansiedad o la depresión.
- Mejora la autoimagen y genera mayor autoestima.
- Favorece la relajación y el placer, y mejora la calidad y la duración del sueño.

#### SOCIALES:

- Fomenta las relaciones sociales y favorece la integración en la sociedad.
- Incrementa el rendimiento en el trabajo o en el colegio.



## TIPUS d'activitats físiques

### ACTIVITATS AERÒBIQUES:

Són activitats que potencien el rendiment cardiorespiratori i disminueixen el percentatge de greix corporal. Segons la intensitat de les activitats aeròbiques, es classifiquen així:

- **LLEUGERES:** les que es fan en la vida quotidiana, com ara caminar, pujar escales, feines domèstiques, jugar amb els infants, etc.
- **MODERADES:** incrementen l'esforç i acceleren la freqüència cardíaca, com ara colcar en bicicleta, ballar, nedar, caminar aviat, jardineria, anar d'excursió, etc.
- **INTENSES:** suposen un esforç intens i provoquen un increment ràpid i notable de la freqüència respiratòria i cardíaca, com ara colcar en bicicleta o nedar a ritme alt, córrer, practicar diferents esports i jocs competitius, tragar objectes feixucs, etc.

## TIPOS de actividades físicas

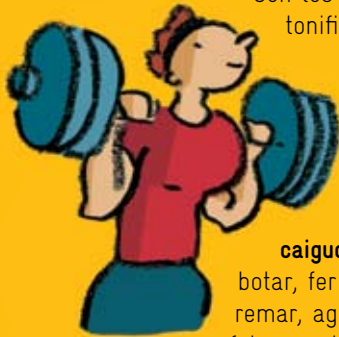
### ACTIVIDADES AERÓBICAS:

Son actividades que potencian el rendimiento cardiorespiratorio y disminuyen el porcentaje de grasa corporal. Según la intensidad de las actividades aeróbicas, se clasifican así:

- **LIGERAS:** las que se hacen en la vida cotidiana, como caminar, subir escaleras, labores domésticas, jugar con los niños, etc.
- **MODERADAS:** incrementan el esfuerzo y aceleran la frecuencia cardíaca, como montar en bicicleta, bailar, nadar, caminar rápido, jardinería, ir de excursión, etc.
- **INTENSAS:** suponen un esfuerzo intenso y provocan un incremento rápido y notable de la frecuencia respiratoria y cardíaca, como montar en bicicleta o nadar a ritmo alto, correr, practicar diferentes deportes y juegos competitivos, llevar objetos pesados, etc.



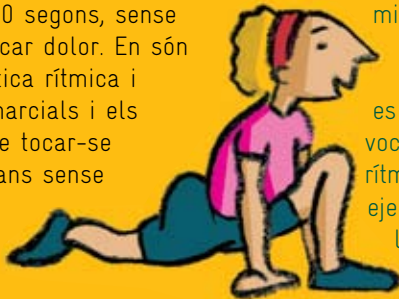
## ACTIVITATS DE FORÇA O EJERCICIS DE RESISTÈNCIA MUSCULAR:



Són les activitats que tonifiquen els músculs, enforteixen els ossos i milloren l'equilibri i la coordinació. L'exercici de força **ajuda a prevenir l'osteoporosi i les caigudes**. En són exemples botar, fer flexions, escalar, remar, aguantar pes i objectes feixucs, etc.

## ACTIVITATS DE FLEXIBILITAT:

Els exercicis de flexibilitat són molt útils per millorar la mobilitat de les articulacions i mantenir l'agilitat muscular. **Prevenen contra les lesions de la vida quotidiana i les esportives**. Es prioritzen els estiraments dels grups musculars que s'han treballat. La durada dels exercicis és de 20-30 segons, sense rebots i sense provocar dolor. En són exemples la gimnàstica rítmica i l'artística, les arts marcials i els exercicis de l'estil de tocar-se els peus amb les mans sense flexionar els genolls o fer estiraments amb els braços.



## ACTIVIDADES DE FUERZA O EJERCICIOS DE RESISTENCIA MUSCULAR:

Son las actividades que tonifican los músculos, fortalecen los huesos y mejoran el equilibrio y la coordinación. El ejercicio de fuerza **ayuda a prevenir la osteoporosis y las caídas**. Son ejemplos saltar, hacer flexiones, escalar, remar, aguantar peso y objetos pesados, etc.



## ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD:

Los ejercicios de flexibilidad son muy útiles para mejorar la movilidad de las articulaciones y mantener la agilidad muscular. **Prevenen contra las lesiones de la vida cotidiana y las deportivas**. Se priorizan los estiramientos de los grupos musculares que se han trabajado. La duración de los ejercicios es de 20-30 segundos, sin rebotes y sin provocar dolor. Son ejemplos de ello la gimnasia rítmica y la artística, las artes marciales y los ejercicios del estilo de tocarse los pies con las manos sin flexionar las rodillas o hacer estiramientos con los brazos.





### ACTIVITATS DE RELAXACIÓ:

L'efecte principal és la relaxació, però també milloren la flexibilitat, l'equilibri i la força muscular. Es fan exercicis de relaxació en el ioga, el tai-txi, el mètode Pilates, etc.



### ACTIVITATS DE COORDINACIÓ:

Són útils per evitar caigudes i accidents, alhora que es treballa una activitat aeròbica. La coordinació es pot obtenir ballant o amb l'aiguagim, la petanca, el desplaçament amb objectes, etc.



### ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN:

Su efecto principal es la relajación, pero también mejoran la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular. Se hacen ejercicios de relajación en el yoga, el tai-chi, el método Pilates, etc.



### ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN:

Son útiles para evitar caídas y accidentes, a la vez que se trabaja una actividad aeróbica. La coordinación puede obtenerse bailando o con el aguagim, la petanca, el desplazamiento con objetos, etc.



**PER OBTENIR UN MAJOR BENEFICI PER A LA SALUT S'ACONSELLA COMBINAR  
LES ACTIVITATS AERÒBIQUES, LES DE RESISTÈNCIA MUSCULAR I LES DE FLEXIBILITAT.  
PARA OBTENER UN MAYOR BENEFICIO PARA LA SALUD SE ACONSEJA COMBINARSE  
LAS ACTIVIDADES AERÓBICAS, LAS DE RESISTENCIA MUSCULAR Y LAS DE FLEXIBILIDAD.**



## QUANTA ACTIVITAT FÍSICA és recomanable?

Per promoure la salut, el benestar psicosocial i mantenir un pes adequat, convé que faceu activitat física regularment i que reduïu les activitats sedentàries.

## ¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA es recomendable?

Para promover la salud, el bienestar psicosocial y mantener un peso adecuado, haga actividad física regularmente y reduzca las actividades sedentarias.

**ACTIVITATS MODERADES** 30 minuts, 5 dies per setmana  
**ACTIVIDADES MODERADAS** 30 minutos, 5 días por semana

o bé /o bien



**ACTIVITATS INTENSES** 20 minuts, 3 dies per setmana  
**ACTIVIDADES INTENSAS** 20 minutos, 3 días por semana



**ACTIVITATS DE FLEXIBILITAT I EQUILIBRI** de 3 a 7 vegades per setmana  
**ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO** de 3 a 7 veces por semana



**ACTIVITATS DE FORÇA** 3 vegades per setmana  
**ACTIVIDADES DE FUERZA** 3 veces por semana



**INTEGRAU L'ACTIVITAT FÍSICA EN LES RUTINES DIÀRIES**  
**INTEGRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS RUTINAS DIARIAS**





MANTENIU UNA VIDA  
ACTIVA TANT A CASA  
COM A LA FEINA;  
ÉS A DIR, INTEGRAU  
L'ACTIVITAT FÍSICA EN  
LES RUTINES DIÀRIES.

MANTENGA UNA VIDA  
ACTIVA TANTO EN CASA  
COMO EN EL TRABAJO;  
ES DECIR, INTEGRE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN  
LAS RUTINAS DIARIAS.

## RECOMANACIONS per seguir un estil de vida actiu:

- Com a mitjà de transport, caminau o colcau en bicicleta: us reportarà salut i contribuirà a frenar el canvi climàtic.
- Si utilitzau el transport públic, davallau una o dues aturades abans i arribau a la vostra destinació passejant.
- Pujau per l'escala en lloc d'utilitzar l'ascensor, si la salut us ho permet.
- Col·laborau en les tasques domèstiques: és una manera de moure's i de compartir-les amb tota la família.
- Teniu cura de l'hort o del jardí.
- Evitau en temps d'oci mirar la televisió, treballar amb l'ordinador o jugar amb consoles de joc o feïs-ho durant no més de trenta minuts al dia.
- Dormiu les hores necessàries.
- Feis alguna activitat física per plaer i per gaudir d'una forma física millor.

Si teniu qualche problema de salut (sobrepès/ obesitat, diabetis, malaltia cardiovascular, etc.), comentau-ho a la infermera i/o al metge del centre de salut perquè us ajudin a adaptar aquestes recomanacions.

## RECOMENDACIONES para seguir un estilo de vida activo:

- Como medio de transporte, camine o monte en bicicleta: le reportará salud y contribuirá a frenar el cambio climático.
- Si utiliza el transporte público, bájese una o dos paradas antes y llegue a su destino paseando.
- Suba por la escalera en lugar de utilizar el ascensor, si su salud se lo permite.
- Colabore en las tareas domésticas: es una manera de moverse y de compartirlas con toda la familia.
- Cuide del huerto o del jardín.
- Evite en el tiempo de ocio mirar la televisión, trabajar con el ordenador o jugar con videoconsolas o hágalo durante no más de treinta minutos al día.
- Duerma las horas necesarias.
- Haga alguna actividad física por placer y por disfrutar de una mejor forma física.

Si tiene algún problema de salud (sobrepeso/ obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, etc.), coménteselo a la enfermera y/o al médico del centro de salud para que le ayuden a adaptar estas recomendaciones.



# la piràmide de la salut

# la piràmide de la salut

**OCASIONALMENT**  
ocasionalmente



UNA ACTIVITAT FÍSICA ADEQUADA  
HA D'ANAR ACOMPANYADA  
SEMPRE D'UNA ALIMENTACIÓ  
SALUDABLE.

**CADA SETMANA**  
cada semana



UNA ACTIVIDAD FÍSICA ADECUADA  
DEBE IR ACOMPANADA SIEMPRE  
DE UNA ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE.

**CADA DIA**  
a diario



[www.lasalutentot.org](http://www.lasalutentot.org)

[www.portalsalut.caib.es](http://www.portalsalut.caib.es)



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria  
de Salut i Consum



**la salut**  
EN TOT



Col·legi Oficial de Llicenciats  
en Educació Física i en Ciències  
de l'Activitat Física i l'Esport  
de les Illes Balears