

# Fes el primer pas per la teva salut!

Activitat física



Ser una persona físicament activa és molt important per allargar la vida i millorar-ne la qualitat. Et proposam recomanacions per canviar el teu estil de vida a una forma més activa



## Tens 10 minuts?

**Multipliquem la teva salut**

**10 x 3 x 5 = 150**

min vegades dies min/setm.

Just amb **10 minuts 3 vegades cada dia** durant almenys **5 dies** pots complir les recomanacions. Fàcil, no és ver?

Per a persones adultes, les **recomanacions mínimes** per millorar la salut són **150 minuts per setmana** d'activitat física **moderada**, que es poden aconseguir sumant períodes més curts d'almenys 10 minuts cadascun.

### Alguns beneficis per a la salut:

- ✓ Et sentiràs més bé físicament i emocionalment
- ✓ T'ajudarà a prevenir l'aparició de malalties cròniques, com ara afeccions del cor, obesitat, diabetis i tensió o colesterol alts; i si ja en pateixes, pot millorar-ne l'evolució.

**Si JA COMPLEIXES les recomanacions, mantén-les o mou-te més! I, si no, com puc ser més actiu/activa?**



### ➔ Comença

Si NO et mous gaire, l'important és començar: **una mica d'activitat física és millor que gens**. No importa com estiguis de salut, perquè just per començar a moure't ja n'obtens beneficis; però en tindràs més si compleixes les recomanacions. Mantén-te actiu/activa tant com sigui possible i, sobretot, fes-ho de manera progressiva. **Com més, millor!**



### ➔ Troba una motivació

Pensa quines raons et poden animar a començar. Repassa els beneficis de ser una persona més activa... i fes el primer pas!



### ➔ Adapta-ho a la teva vida

Incorpora l'activitat física a la rutina diària: pots anar caminant a fer encàrrecs o pujar les escales en lloc d'agafar l'ascensor. Intenta no estar més de 2 hores seguides assegut/assegada, aixeca't i fes una passejada o exercicis d'estirament.



### ➔ Mou-te més i genera moviment al teu voltant

De vegades pot resultar més fàcil motivar-te si fas una activitat física amb altres persones. Anima-hi les teves amistats, la teva parella, la família... Així aconseguiràs que els altres siguin també més actius. **Com més, millor... i com més gent, millor també!**



### ➔ Canvia la manera de desplaçar-te

Sempre que puguis ves caminant o amb bici en lloc de fer-ho amb cotxe, agafa el transport públic o davalla del bus una aturada abans. A més, així tindràs cura del medi ambient.



### ➔ Informa't dels recursos i de les activitats de la zona i aprofita-te'n

Parcs, rutes per caminar o colcar amb bici, passejades organitzades, poliesportius, centres per a gent gran, centres culturals, clubs esportius i associacions, federacions esportives o qualsevol altra activitat de lleure.

# Quanta activitat física necessitam per gaudir dels beneficis que genera?

Aquestes són les recomanacions d'activitat física per a persones adultes

Distribueix l'activitat física al llarg de la setmana.

Per exemple, 30 minuts d'activitat moderada 5 vegades o més per setmana.



**150 minuts/setmana**  
activitat moderada



**75 minuts/setmana**  
activitat vigorosa



**combinació**  
d'activitat moderada i vigorosa

**2 dies per setmana** has de fer activitats d'enfortiment muscular i millora de la **massa òssia** i activitats per millorar la **flexibilitat**.

**Si tens més de 65 anys**, has de fer almenys **3 dies per setmana** activitats d'enfortiment muscular i per millorar l'**equilibri**.



## Activitat moderada

Augmenta la sensació de calor i comença una lleugera sudoració. Augmenten també els ritmes cardíac i respiratori, però encara es pot parlar sense sentir que falta l'aire.

Per exemple, caminar a pas lleuger o passejar amb bicicleta.



## Activitat vigorosa

La sensació de calor i la sudoració són més fortes. El ritme cardíac és més alt i respirar costa més, i per això resulta difícil parlar mentre es practica.

Per exemple, córrer o colcar amb bicicleta pedalant ràpid.



## Combinació d'activitat moderada i vigorosa

1 minut d'activitat vigorosa és aproximadament el mateix que 2 minuts d'activitat moderada.



➔ **Redueix els períodes sedentaris prolongats de més de 2 hores seguides** amb períodes actius, cada 1 o 2 hores, de sessions curtes d'estiraments o fent una passejada curta. **Tria el transport actiu:** camina o ves amb bicicleta sempre que sigui possible.



➔ **Limita el temps que passes davant d'una pantalla** (televisor, ordinador, telèfon mòbil, tauleta, consola de videojocs...).

## Ara et toca a tu! Fes el primer pas per la teva salut!

Consulta la **pàgina web** del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social  
**[www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es)**

Hi trobaràs vídeos amb exemples d'exercicis senzills d'enfortiment muscular, de flexibilitat i d'equilibri.

Si necessites més informació o suport per ser una persona més activa, al centre de salut et podem ajudar.

WEB  
**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

També podràs trobar quins recursos hi ha disponibles a la teva zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

