

## Activitat física

L'activitat física es pot definir com *qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que augmenta la despesa d'energia*. Durant la sessió heu après alguns efectes de l'activitat física sobre la salut. Aquí estan alguns d'ells:

Ajuda a gestionar el risc de la diabetis i el risc de complicacions (ajudant a que la insulina funcioni correctament), els nivells de colesterol, la pressió arterial, l'acumulació de greix abdominal i la salut òssia. A més, l'activitat física afecta els nivells d'energia, l'estat d'ànim, la son i els aspectes socials de la vida.

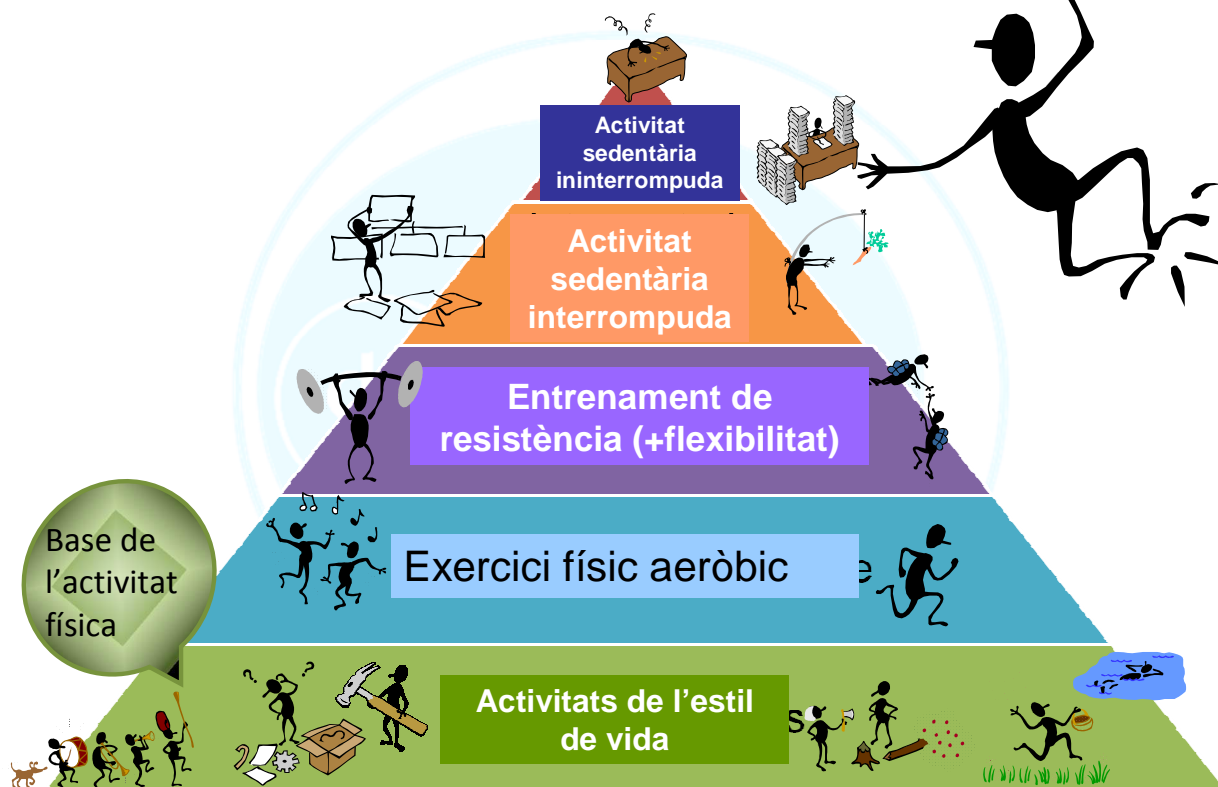
L'activitat física consisteix en activitats estil de vida i en l'exercici físic aeròbic i l'entrenament de resistència. Reduir el temps de sedentarisme també és beneficiós. Per tant, aixequiu-vos del sofà, apagueu la televisió, l'ordinador etc i aneu fer un vol, feu algunes tasques domèstiques o estiraments mentre escolteu la vostra música preferida!

## Piràmide d'activitat

### *Activitats d'estil de vida*

- *Activitats que es poden fer com a rutina d'un dia normal.*
- Poseu la base de la vostra activitat
- Hauríeu de compensar gran part de la vostra activitat diària. E.g. tasques domèstiques lleugeres i pesades, anar a la feina en bici o caminant, o fer encàrrecs a peu, anar per les escales en lloc d'usar l'ascensor o les escales mecàniques, jardineria, jugar amb els nens, etc. Qualsevol cosa que us mantingui lluny d'estar asseguts/des o estirats/des.
- Les activitats d'estil de vida poden ser de lleugera o moderada intensitat.
- Acostumen a no ser suficients per a millorar la condició física.

## Piràmide d'activitats



Material Didàctic. Projecte DP-TRANSFERS Catalunya

### Exercici físic

- *Moviments planificats, estructurats i repetitius dissenyats per a desenvolupar o mantenir la condició física; inclou tant exercici aeròbic com entrenament de resistència.*
- Continueu l'escala següent de la piràmide de l'activitat física.
- Cada dos dies o tres cops a la setmana és suficient si no feu lapsus de més de dos dies entre els exercicis.

Com més intens, més llarg i més sovint el practiqueu millor, i recordeu que una mica és millor que res.

### Exercici aeròbic

- Com a mínim **2 hores 30 minuts a la setmana** (poden ser en part activitats d'estil de vida com anar en bici a la feina).
- Cada dia 30 minuts O cada dos dies 60 minuts seguits O cada dia 30 minuts en total dividits en petites sèries d'exercicis .
- Si podeu, esteu actius durant el matí.
- E.g. anar en bici, caminar, córrer, ballar, remar, esquiar, senderisme, aeròbic, jocs de pilota.
- Intensitat moderada o intensa: heu de poder respirar, sense esbufegar.

**Entrenament de resistència** (amb entrenament de flexibilitat i equilibri)

- Com a mínim **dos cops per setmana**, a casa o al gimnàs.
- Augmentareu la massa muscular, millora la postura, proporciona un bon suport a les articulacions, millora l'equilibri, ajuda a prevenir l'osteoporosi, pot prevenir la pèrdua de teixit muscular que generalment acompanya l'envelliment.
- E.g. Entrenament al gimnàs, pilates, ioga, entrenament amb pesos o bandes de resistència a casa o al gimnàs.
- Les darreres repeticions han de ser tals que quasi bé no les pugueu manejar.

**Activitats sedentàries interrompudes**

- *Aixecar-vos de tant en quant* per a interrompre les activitats sedentàries, ja sigui a casa o a la feina. Pot disminuir el risc de diabetis i complicacions
- *A la feina*: Aixegueu-vos un cop o dos cada hora. Feu unes quantes passes, estireu-vos o preneu un got d'aigua.
- *A casa*: Limiteu les activitats sedentàries (TV, pel·lícules, internet, jocs de consola, llegir etc.) a **no més de 90 minuts al dia**. Feu altres activitats en el seu lloc, com tasques domèstiques lleugeres, jardineria lleugera, jugar amb els nens, o provar jocs actius com Nintendo Wii.
- Tot plegat, no sona tan malament, oi?



## El Principi F.I.T.T.

Principi de recordar amb quina freqüència, quan, quant de temps i quin tipus d'activitats fer. Fer tota mena d'activitats per a obtenir els millors resultats: podeu ser actius en les vostres activitats diàries i no escarxofar-vos al sofà, fer exercici aeròbic per a millorar la capacitat aeròbica i entrenament de resistència per a millorar la capacitat muscular.

	Activitat d'estil de vida	Exercici aeròbic	Entrenament de resistència
Freqüència: <b>Amb quina freqüència?</b>	La majoria dels dies, preferentment diverses vegades al dia	Com a mínim 3 cops a la setmana; pausa entre sessions d'entrenaments de max. 2 dies	Com a mínim 2 cops a la setmana
Intensitat <b>Amb quina intensitat?</b>	(a) lleuger (cuinar, rentar plats, planxar, jardineria) (b) moderat (escombrar, passar l'aspiradora) (c) intens (tallar fusta, tallar la gespa, palejar neu)	(a, b) lleuger a moderat, e.g. caminar a pas lleuger (5–6 km/h); i lleuger increment de la respiració (c) intens, e.g. córrer (8–10 km/h); l'augment de la respiració i suor	Lleuger a moderat ; amb lleugera fatiga muscular
Durada: <b>Quant de temps?</b>	(a)lleuger: diverses hores al dia (b) moderat: ≥30 min seguit , en total ≥150 min / setmana (c) intens: 20–40 min seguit , en total ≥90 min / setmana	(a, b) lleuger a moderat: ≥30 min seguit, en total ≥150 min / setmana (c) intens: 20–40 seguit, en total ≥90 min / setmana	1– 3 sèries de 8–15 repeticions
Tipus: <b>Quin , Quina mena?</b>	Tasques domèstiques com passar l'aspiradora, planxar, tallar fusta, anar a fer encàrrecs en bici o caminant, jugar amb els nens...	Caminar, córrer, nedar, esquí, senderisme, patinar, jocs de pilota, aeròbic, ballar, rem, piragüisme, cinta de córrer...	Al voltant de 8 exercicis de força diferents utilitzant els principals músculs del cos, per exemple, amb màquines de gimnàs, bandes de resistència o amb el teu propi pes corporal. Recordeu també pilates, ioga etc.