

IMPORTÀNCIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA

En arribar a una certa edat, les persones comencem a tenir dolors, molèsties i podem desenvolupar malalties. És per aquest motiu, que l'activitat física si en qualsevol edat és important, en les persones adultes ho és més. I no només ens referim al fet de fer exercici, sinó a tenir una vida activa. No serveix de res fer exercici 3 cops per setmana si després ens passem la majoria del temps asseguts. El sedentarisme a la llarga va associat a una mala salut i a una reducció de la capacitat funcional.

Quins beneficis té fer exercici?

Ens ajuda a reduir el risc de:

- Hipertensió.
- Diabetis.
- Accidents cardiovasculars.
- Càncer de mama i còlon (entre d'altres).
- Cardiopaties...

Ens ajuda a millorar:

- La salut òssia (evitem caigudes).
- Controlar el pes i, per tant, evitar l'obesitat.
- Augmentar la força i massa muscular.
- Millorar el rendiment físic.
- Endarrerir el deteriorament cognitiu.

Quanta activitat física he de fer per gaudir d'una bona salut?

- Fer un mínim de 30 min d'activitat moderada 5 dies a la setmana (150 min setmanals).
- Fer 75 min d'activitat física vigorosa distribuïda al llarg de la setmana (15 min diaris).
- Una bona alternativa és la combinació d'activitat moderada amb vigorosa.
- Afegir exercicis per mantenir equilibri i flexibilitat (ajudarem a prevenir les caigudes).
- Molt recomanable fer 2 cops per setmana activitats per enfortir els músculs.

150 min a la setmana sembla molt de temps, però si et pares a pensar, són 2h i 30 min. El mateix temps que dura una pel·lícula.

IMPORTÀNCIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Activitat moderada

És aquell exercici que ens permet poder dur a terme una conversa mentre fem l'activitat.

- Anar amb bicicleta (passejar).
- Caminar a bon pas.
- Jugar activament amb els infants de casa.
- Netejar la casa.
- Netejar el jardí o treballar l'hort.

Activitat vigorosa

És aquell exercici on les pulsacions del cor s'incrementen i la respiració és massa intensa per poder dur a terme una conversa.

- Pujar escales.
- Ruta en bicicleta a bon ritme.
- Córrer.
- Nedar.
- Patinar.
- Saltar a corda.
- Esports competitius: futbol, bàsquet, pàdel, tenis...

Idees per tenir una vida activa

Tot el que no sigui estar assegut ens ajudarà a evitar el sedentarisme. Què podem fer per tenir una vida activa?:

- Aneu als llocs a peu o bicicleta.
- Pugeu per les escales en lloc d'agafar l'ascensor o les escales mecàniques.
- Deixeu el cotxe el més lluny de l'habitual, baixeu del bus o metro 1-2 parades abans.
- Jugueu amb els nets, passegeu el gos si en teniu.
- Poseu-vos música i balleu.
- Feu bicicleta estàtica, el·líptica o cinta mentre mireu la televisió o llegiu un llibre.

Si teniu qualsevol dubte, un professional de la salut i l'esport us pot ajudar. Donant-vos recomanacions, exercicis i tècniques, etc.