

Open Acces



Revisió científica:

Grup d'Exercici i Salut
de la CAMFiC

Revisió editorial:

Grup d'Educació
Sanitària de la CAMFiC

Font:

European Society of
Cardiology

Exercici físic a instal·lacions esportives

Joaquim Guasch, Òscar Peña, Carmen Porcar, Montse Gregoriano i Montserrat Romaguera

A la població general es recomana per setmana un MÍNIM de 3 hores de **resistència cardiovascular** i dues sessions de **força muscular**.

Comenceu per exercicis de baixa intensitat, augmentant poc a poc fins a una hora diària, gairebé tots els dies.

Fer exercicis de força 3 vegades per setmana ajuda a controlar els factors de risc cardiovascular.

A banda de les activitat esportives a l'aire lliure, també es recomana l'ús d'**instal·lacions esportives comunitàries** (gimnàs, pistes, piscina) doncs és un entorn segur. Les activitat grupals ajuden a mantenir la motivació.

Les embarassades, gent gran i persones amb malalties cròniques: és aconsellable que realitzin exercici físic supervisat; els

tècnics esportius són els professionals responsables d'adequar la intensitat i el tipus d'exercici de les activitats dirigides.

Per la gent gran es recomanen activitats d'equilibri i coordinació dues vegades per setmana.

L'entrenament d'interval d'alta intensitat (HIIT) està contraindicat en persones amb hipertensió, insuficiència cardíaca, diabetis, obesitat o que son fumadores.

Beveu suficient aigua.

Informe-vos de les cobertures de l'assegurança esportiva de cada centre.

Com citar l'article:

Guasch J, Peña Ò, Porcar C, Gregoriano M, Romaguera M, Grup d'Exercici i Salut de la CAMFiC. Exercici físic a instal·lacions esportives. But At Prim Cat 2026; 44:2.

