

Open Acces



Exercici físic

Montserrat Romaguera, Grup Exercici Físic i Salut de la CAMFiC

Revisió científica:

Grup d'Exercici Físic i Salut de la CAMFiC

Revisió editorial:

Lurdes Alonso, Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Il·lustracions:

Elvira Zarza

L'exercici físic moderat és molt beneficiós per la nostra salut a qualsevol edat. L'ideal és adoptar l'hàbit a la infància i mantenir-lo la resta de la nostra vida... Però si no és el cas, amb motivació i algunes recomanacions molt senzilles que ens faran els metges de família o els infermers podrem incorporar-lo en el dia a dia, en temps de lleure, de desplaçaments, a la feina o a casa, simplement amb roba i calçat còmode.

Ser físicament actiu ens millora la qualitat de vida. Redueix el risc de fer un infart o un ictus, de desenvolupar un càncer, millora la salut dels nostres ossos i músculs, ens ajuda a mantenir el sucre, el colesterol, el pes o la tensió arterial, així com a reduir l'ansietat, l'insomni o l'ànim depressiu.

Les persones amb comportaments sedentaris han de començar a prescindir del vehicle a motor sempre que sigui possible optant per l'ús de transport públic o la bicicleta, substituir l'ascensor per les escales, evitar l'ús de pantalles en el temps de l'oci i gaudir d'activitats gratuïtes com la jardineria, l'hort, el passeig amb la família o el gos per "les rutes del colesterol". Un podòmetre pot motivar en registrar les passes caminades a diari.



En una instal·lació (centre cívic, casal, club) gaudirem d'activitats dirigides de qualitat adaptades als nostres gustos personals i estat de forma (aquagym, ioga, tai-xí, spinning, balls de saló per exemple), en companyia i assessorats per professionals que ens instruiran en la tècnica minimitzant el risc de lesió.

Els objectius han de ser realistes, individualitzats segons l'edat, els problemes de salut i la medicació, requerint l'avaluació periòdica amb el professional.

Cal escalfar en començar la sessió i tornar a la calma al finalitzar amb estiraments seus.

Per obtenir beneficis en salut en adults es recomana:

- 30 minuts al dia d'activitat moderada almenys 5 dies a la setmana. Que es poden fraccionar en trams mínims de 10 minuts (per exemple: caminar de pressa, anar en bicicleta o nedar).
- 25 minuts d'activitat intensa mínim 3 cops a la setmana (per exemple córrer).
- Afegir estiraments i exercicis de força un parell de dies per setmana.

En nens es recomana una hora diària d'activitat física moderada tots els dies de la setmana.

En poques setmanes de fer aquests canvis es comencen a notar beneficis.



Com citar l'article:

Montserrat Romaguera, Grup Exercici Físic i Salut de la CAMFiC. But At Prim Cat 2019;37:7.