

Open Acces



Basat en els consells per a un confinament saludable de la Generalitat de Catalunya i en el Full de Recomanacions de la SEMFyC (2020) per mantenir l'activitat física en un context de pandèmia. Ampliat i revisat pels grups d'Exercici Físic i d'Atenció Domiciliària (ATDOM) de la CAMFiC. Els enllaços mostren vídeos i webs amb propostes d'activitat física. Ampliado y revisado por los grupos de Ejercicio Físico y de Atención Domiciliaria (ATDOM) de la CAMFiC. Los enlaces muestran vídeos y webs con propuestas de actividad física

Revisió editorial:

Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Correcció lingüística:

Quasar Serveis d'Imatge

Il·lustracions:

Elvira Zarza

Activitat física quan som a casa

Si no pots sortir de casa, segueix un horari, dorm les hores habituals i incorpora l'activitat física a la teva vida diària en tant que possible. L'exercici t'ajudarà a millorar la teva salut física i mental.

El sedentarisme és un risc per a la salut. Evita romandre assegut o estirat, sobretot mirant pantalles (televisor, mòbil, videojocs, ordinador, etc.), conduint o llegint. Cada 2 hores aixeca't i fes [estiraments i exercicis de força muscular](#) durant uns minuts.

Mira de dedicar uns 45-60 minuts cada dia a fer [exercici físic](#). Ho pots dividir en dos períodes, al matí i a la tarda. Tot l'exercici que facis durant el dia suma, encara que en facis poc cada vegada.

Es pot fer activitat física a casa amb imaginació i pocs recursos, a qualsevol edat, tant si estem sans com si patim patologies prèvies, i amb poc risc de lesionar-nos. El programa d'exercici s'ha d'adequar a la teva forma física i edat, i cal que facis un escalfament previ.

Camina pel passadís; un comptador de passos pot motivar-te. Les tasques domèstiques, ordenar coses, fer bricolatge, ballar o cuidar les plantes t'ajudaran també a fer exercici. Si disposes de bicicleta estàtica o altres aparells, utilitza'ls. Segueix un programa d'exercicis suau o de ioga.

Posa música que t'agradi, per ballar o mentre realitzes les feines de la casa i, així, et mouràs amb ritme. A més, la música t'ajudarà a millorar el teu benestar emocional.

Mentre parles per telèfon, camina pels passadissos. Aixeca't per beure aigua, és un altre bon moment per moure't. Si mires la televisió, pots aixecar-te cada vegada que facin anuncis.

Evita l'exercici després dels àpats.

Quan surtis al carrer, si és possible, procura moure't tant com puguis: desplaça't caminant i puja i baixa del teu habitatge per les escales.



Si teletreballes, per [mantenir-te actiu](#) fes també pauses, estiraments, exercicis suaus, camina, etc.



Com citar l'article:

Basat en els consells per a un confinament saludable de la Generalitat de Catalunya i en el Full de Recomanacions de la SEMFyC (2020) per mantenir l'activitat física en un context de pandèmia. Ampliat i revisat pels grups d'Exercici Físic i d'Atenció Domiciliària (ATDOM) de la CAMFiC. Activitat física quan som a casa. But At Prim Cat 2020;38:7.