

ACTIVITAT FÍSICA

Hi ha uns conceptes relacionats amb l'activitat física, que potser es poden confondre:

- *Activitat física* – qualsevol moviment corporal que suposa una despesa energètica per sobre del metabolisme basal.
- *Exercici físic* – activitat física planificada i repetitiva que vol millorar o mantenir un o més components de la forma física.
- *Forma física* – nivell d'energia i vitalitat que permet a les persones dur a terme les tasques diàries habituals sense fatigar-se excessivament.

Cada persona ha de trobar el tipus d'activitat física que més s'adapti a les seves necessitats, per tal de garantir una bona forma física.

Efectes de l'activitat física

El fet de practicar un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada cinc vegades a la setmana, redueix a la meitat el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2 i obesitat.

A més, al practicar activitat física de manera habitual fa que disminueixi l'estrès, ansietat, depressió i millora la salut mental en general. Fa que la persona es senti millor, amb més energia, que es relaxi i dormi millor.

El fet de practicar activitat física regula la gana i augmenta les calories que es gasten cada dia, de manera que ajuda a tractar i prevenir l'excés de pes.

Al practicar una activitat física tot l'organisme se'n beneficia:

- ✓ Cor – redueix el risc de patir malalties cardíaques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial
- ✓ Artèries – es mantenen flexibles i sanes
- ✓ Articulacions – s'enforteixen
- ✓ Sistema nerviós – es manté en bona forma

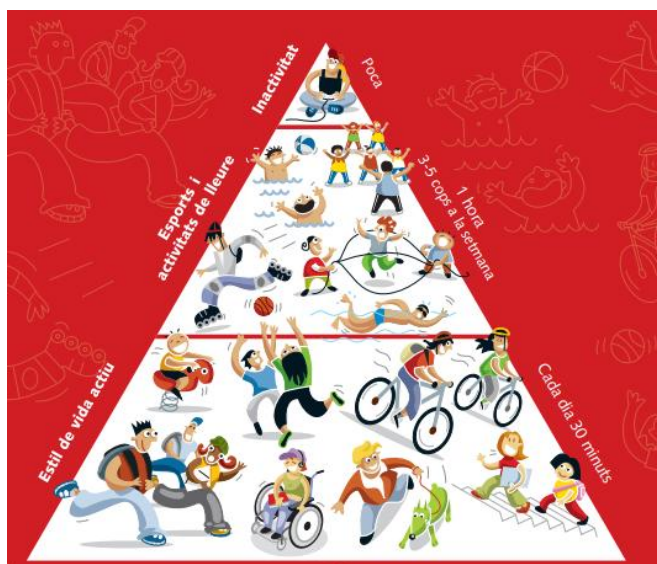
L'activitat física que s'ha de fer varia segons l'edat, no és igual en els nens i joves que en els adults o gent gran. Per això, la piràmide de l'activitat física varia en les diferents etapes de la vida.

Els adults han de fer com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada cinc o més dies a la setmana: desplaçar-se a peu, pujar les escales, fer les feines de casa, passejar, etc.

Els nens i joves, com a mínim, han de practicar una hora d'activitat física moderada: jocs actius, anar en bicicleta, córrer, saltar a la corda, practicar esports.

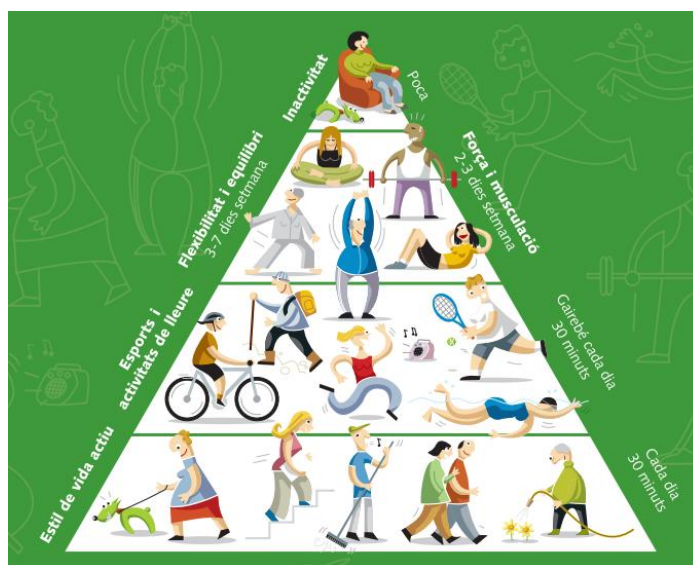
En tots els casos, dalt de tot de la piràmide hi ha la inactivitat, que ha de ser poca: el sedentarisme augmenta el risc de patir diverses malalties i provoca el 5,5% de la mortalitat mundial.

Hi ha estudis on es veu que cada any augmenta l'exercici físic en la gent més gran de 65 anys. La majoria d'aquestes persones comencen a fer exercici físic per prescripció mèdica, i poc a poc s'hi van aficionant. El fet de fer exercici físic és beneficiós, però també comporta riscos i possibles lesions, per això s'ha de fer manera controlada i anant al metge abans que apareguin lesions musculars, òssies o cardiovasculars.



Piràmide activitat física per infants i adolescents

Els infants i joves han de seguir un estil de vida actiu cada dia, un mínim de 30 minuts (pujar escales, caminar, córrer, jugar, anar en bicicleta, ...). També han de fer esport durant 1 hora entre tres o cinc vegades a la setmana (nedar, patinar, córrer, ...).



Piràmide activitat física adults

Entre els adults i la gent gran la piràmide de l'activitat física no varia gaire, s'ha de seguir un estil de vida actiu (passejar, fer les feines de casa, pujar escales,...) cada dia 30 minuts. Gairebé cada dia s'ha de fer esport durant uns 30 minuts (anar en bicicleta, ballar, córrer, ...). Entre tres i set vegades a la setmana s'han de fer exercicis que impliquin flexibilitat i equilibri (nedar,, musculació, tai-txi, ...), i dos o tres dies a la setmana s'han de practicar exercicis de força i musculació.



Piràmide activitat física gent gran