



Guia de 4 passos per fer més activitat física

/Salut



Generalitat
de Catalunya

Prioritzar una vida més activa pot costar, però sempre val la pena!

Fer més activitat física és un repte i implica escollir les opcions que et fan ser una persona més activa i deixar enrere costums sedentaris. Comporta una implicació personal, però és possible.

T'ho imagines? Poder pujar escales sense ofegar-te, jugar/seguir el ritme dels teus/teves fill/es i/o nets/netes, participar en caminades, dormir millor, tenir més energia, més agilitat...Només necessites ACTIVAR-TE. Primer de tot, cal tenir ganes d'aconseguir-ho, estar motivat i és necessari prioritzar-ho com a objectiu.

Si estàs pensant a ser una persona més activa, **ENHORABONA!** És la millor decisió! Vols que et donem un cop de mà? Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa, seguir uns passos et pot ajudar a activar-te i mantenir-te en la teva decisió.



PAS 1

Decideix-te!



PAS 2

Prepara't!



PAS 3

Activa't!



PAS 4

Mantén-t'hi!

PAS 1

Decideix-te!

Bones raons per canviar

Per prendre una decisió important com és començar a fer **més activitat física**, cal reflexionar i valorar-ne les dificultats, els motius i els beneficis personals que et podria suposar.

Quins objectius personals tens? Quins beneficis esperes obtenir-ne?

Elabora una llista. Quan portis un temps sent una persona activa, podràs repassar els motius que et van portar a ser-ho i comprovar què has aconseguit. Com més hakis concretat, millor en podràs avaluar els guanys.

Motius individuals	Beneficis de l'activitat física

Calcula el teu nivell d'activitat física actual. **Ets una persona activa?** Si el teu nivell d'activitat física és baix, pots seguir aquesta guia perquè t'ajudi a millorar el teu nivell.

Quins beneficis obtindràs en començar a fer activitat física?

Durant l'activitat

- ✓ S'incrementa la despesa metabòlica
- ✓ Augmenta l'oxigenació de la sang
- ✓ Millora la circulació sanguínia

Unes hores després

- ✓ Es normalitza la pressió sanguínia
- ✓ Millora la qualitat del son
- ✓ Millora l'autoestima

Uns mesos després

- ✓ Disminueixen l'estrès i les probabilitats de patir depressió
- ✓ Millora la coordinació dels moviments
- ✓ S'enforteix el sistema nerviós
- ✓ Es guanya massa muscular i es perd pes

Un cop s'ha acabat

- ✓ Millora l'estat anímic
- ✓ Es té major sensació de relaxament
- ✓ Creix la capacitat d'atenció

Unes setmanes després

- ✓ Augmenta la capacitat pulmonar
- ✓ Millora el sistema immunitari
- ✓ El cos ajuda a regular els nivells de sucre en sang
- ✓ El cos emmagatzema menys greix



A llarg termini

- ✓ Millora el sistema cardiovascular
- ✓ Millora el sistema osteoarticular
- ✓ Augmenta l'esperança de vida
- ✓ S'incrementa la vitalitat
- ✓ Es redueix la possibilitat de patir malalties com artritis, càncer, diabetis i demència

Prepara't!

Registra l'activitat física

Començar un nou hàbit –com fer **més activitat física**– requereix un procés. No et precipitis.

A més, una **bona preparació** pot augmentar les probabilitats d'aconseguir que et mantinguis actiu.

Per preparar-te adequadament és important que coneguis bé quina és la teva activitat física habitual, quin és el teu punt de partida.

És recomanable que facis algun tipus de prova de condició física com, per exemple, caminar un quilòmetre o una distància en bici, que poden ser en exterior o en un gimnàs. Mesura el temps que trigues a recórrer-lo i la intensitat.

Test de la conversa

- ✓ **Activitat lleugera**
Es pot parlar o cantar sense parar
- ✓ **Activitat moderada**
Permet conversar sense ofegar-se
- ✓ **Activitat vigorosa o intensa**
No es pot mantenir una conversa



Escales de percepció de l'esforç o escala de Borg

Borg 20	Esforç	Característiques
20	Màxim	"No puc més"
19	Molt molt dur	"Gairebé no puc més"
18	Molt dur	"Gairebé no puc respondre a preguntes i només puc mantenir aquest pas per poc temps"
17		
16	Dur	"Gairebé no puc parlar. Començo a suar molt"
15		
14		
13	Una mica dur	"Ja no em sento tan còmode, començo a suar, però encara puc parlar fàcilment"
12	Lleuger	"Començo a suar una mica, però em sento bé i puc mantenir una conversa sense esforç"
11		
10		
9	Molt lleuger	"Em sento còmode i podria mantenir aquest ritme tot el dia"
8		
7	Molt molt lleuger	"Molt poc esforç"
6	Cap	"Cap esforç"

Després, a les sis setmanes i també als tres mesos, hauries de repetir la mateixa prova.

Prova de condició física

Tipus d'activitat _____
(caminar, bicicleta, etc.)

Lloc _____
(aparells de gimnàs o a l'exterior)

	Començament	Després de sis setmanes	Després de tres mesos
Data (dia/mes/any)			
Temps (min)			
Distància (m)			
Intensitat (test de conversa)			
Intensitat (escala Borg)			

Fer el **registre** de la teva activitat et permetrà identificar situacions i activitats que poden ser oportunitats per augmentar els teus nivells d'activitat física.

Amb aquesta finalitat, enregistra en aquest full, durant una setmana, totes les activitats habituals que realitzes: activitats de lleure, transport, els minuts que camines i també altres activitats que fas habitualment (ballar, pujar escales, anar amb bicicleta, etc.).

Recomanacions per ser una persona activa

Les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut marquen 6 punts bàsics:

1. L'activitat física és bona per al cos i la ment.
2. Qualsevol quantitat d'activitat física sempre és millor que no fer-ne gens.
3. Tota activitat física compta.
4. L'enfortiment muscular beneficia totes les persones.
5. Massa sedentarisme pot ser perjudicial per a la salut.
6. Totes les persones poden beneficiar-se d'incrementar l'activitat física i reduir els hàbits sedentaris.

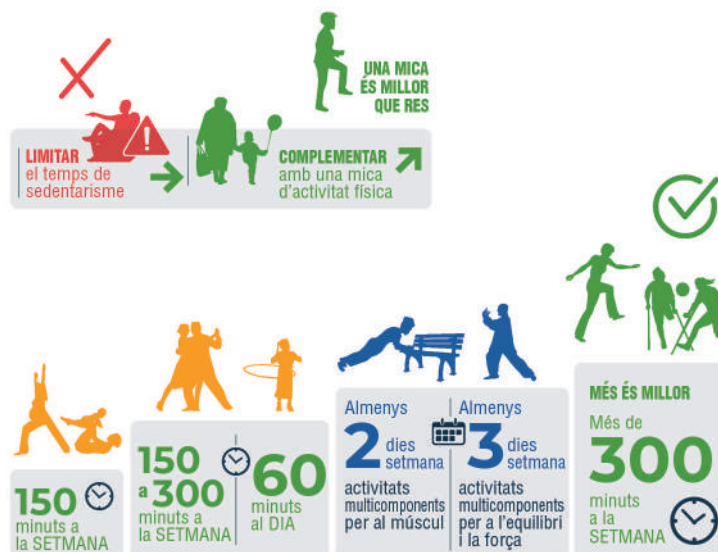
Les directrius estan orientades a totes les poblacions i a tots els grups d'edat, independentment del sexe, el context cultural o la situació econòmica.



Recomanacions per ser una persona activa

CADA MOVIMENT COMPTA

L'activitat física té beneficis importants per a la salut del cor, el cos i la ment, bé sigui caminant, pedalejant o anant en bicicleta, ballant, fent esport o jugant amb els infants.



EMBARASSADES I PUÈRPERES | PERSONES ADULTES I GRANS | INFANTS I ADOLESCENTS | PERSONES ADULTES | PERSONES GRANS | TANT TEMPS COM ES PUGUI

És important començar amb petites sessions d'activitat física i augmentar-ne gradualment la freqüència, la intensitat i la durada en el temps.

PAS 2: Prepara't!

Trucs per ser més actius

- ✓ **Planifica la teva activitat física la nit anterior i al matí.** Revisa en quins moments del dia podries dedicar 10 minuts a fer-ne (per exemple, ballar al ritme d'una cançó; aixecar-te de la cadira i fer estiraments; baixar del transport públic una parada abans de la que toca, etc.)
- ✓ **Posa el despertador abans** per tal de començar el dia amb moviment com ara ioga o pilates, estiraments o una caminada.
- ✓ Decideix si prefereixes fer **activitat física sol/a o en companyia.** Creus que t'agradaria més moure't en companyia? Has mirat quines activitats es fan al teu barri? T'has plantejat apuntar-te a algun grup organitzat?
- ✓ Abans d'agafar el cotxe, pensa si podries fer el **trajecte caminant o en bicicleta.**
- ✓ **Tria sempre pujar a peu les escales** en comptes d'agafar l'ascensor (per exemple, al metro, a la feina o a casa).
- ✓ Si tens fills/es, **aprofita el trajecte a l'escola per caminar** (també hi pots anar en bicicleta, patinet, etc.).
- ✓ Si utilitzes el transport públic, **intenta baixar una o algunes parades abans** de la que et toca i aprofita-ho per caminar.
- ✓ Si mires la televisió més de 30 minuts seguits, **aprofita els anuncis o el final d'un programa per moure't** i fer una volta per casa.
- ✓ **Registra la teva activitat física** i motiva't per superar-te cada dia una mica més. Eines com **apps o polseres d'activitat** poden ajudar-te, per exemple, a registrar o comptar els passos. A partir de 4.000 passos al dia s'obtenen molts beneficis per a la salut. Com més passos al dia, més beneficis!
- ✓ Busca opcions d'**exercici físic o de classes d'activitat física a Internet.** Actualment, hi ha una gran oferta d'activitats que pots fer en qualsevol moment i en qualsevol lloc, per exemple, a casa, i de forma gratuïta.
- ✓ **Després de sopar baixa al carrer i fes un tomb de 10 minuts.** Pots fer-ho coincidir amb el moment de llençar les escombraries o passejar el gos.
- ✓ **Involucra tota la família** en el teu procés. Fes una volta en bicicleta amb els teus fills/es o integra jocs actius com "tocar i parar", "pica paret", bàsquet, etc.
- ✓ A la feina, si has de fer **trucades o vídeo conferències, fes-les dempeus o caminant.**
- ✓ Si fas una tasca sedentària, **posa't una alarma i intenta, almenys cada hora, aixecar-te 2 minuts** per anar al WC, beure aigua, conversar amb algun company, etc.

PAS 3

Activa't!

Avui comences un nou repte, concentra't en el mantra següent: **«Avui faré activitat física».**

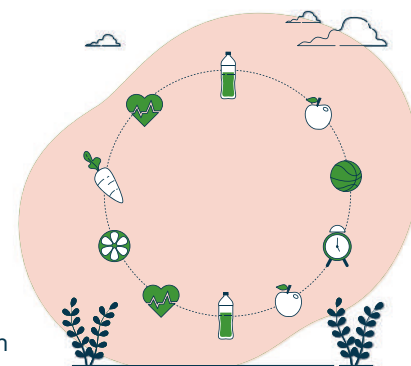
És important que a partir d'avui posis en pràctica les activitats que t'havies proposat per moure't més.

Comença amb exercicis adequats a la teva condició física actual i, de mica en mica, ves-ne augmentant la intensitat. Així evitaràs dolors musculars i, fins i tot, lesions. D'aquesta manera, aviat en notaràs els efectes positius, que t'ajudaran a mantenir la teva motivació. Després d'unes setmanes d'integrar l'activitat física a la teva vida, et sentiràs més feliç i amb més energia.

Preocupa't només del dia d'avui! Després veuràs que no és tan difícil i et sentiràs molt bé havent assolit el teu objectiu.

Alguns beneficis de l'activitat física els pots notar immediatament i d'altres requeriran més temps. L'activitat física també suposa beneficis en la socialització ja que la pots compartir amb familiars, amistosats o fins i tot hi ha l'oportunitat de conèixer altres persones en els cercles dels entorns actius (gimnasos, piscines municipals, centres cívics...).

Si creus que necessites ajuda per començar a ser una persona més activa, pots consultar-ho amb el teu professional sanitari de referència. També hi ha **aplicacions mòbils** (Fitbit, Strava, Samsung Health, Pedometer, Myfitnesspal, etc.) per ajudar-te a augmentar el teu nivell d'activitat física. El telèfon ens acompanya pràcticament durant tot el dia i pot ser un aliat nostre. Les aplicacions donen consells, transmeten missatges motivadors, inclouen jocs o passatemps per motivar-nos, ens van donant recompenses i ens feliciten pels nostres èxits.



Prevenió de lesions

És important **evitar lesions** perquè puguis assolir els teus objectius. Amb l'edat ens tornem més vulnerables i ens lesionem més sovint perquè som menys àgils i hem perdut part de la nostra massa òssia i muscular. Les lesions més freqüents relacionades amb l'exercici físic són lesions i inflamacions dels lligaments, dels músculs o dels tendons.

Per evitar lesions pren aquestes **precaucions**:

- ✓ **Tria l'entrenament amb cura.** Cada persona és diferent. Potser un programa d'exercicis d'alt impacte és ideal per a tu, però no per al teu veí/veïna.
- ✓ **Aprèn la tècnica adequada.** No comencis cap exercici nou sense aprendre abans la forma de practicar-lo. Pensa que el personal d'un club esportiu o un entrenador et poden assessorar. [Aquí, hi trobaràs alguns exemples d'exercicis amb indicació de la tècnica adequada per executar-los.](#)
- ✓ **Aconsegueix l'equip adequat.** Assegura't de portar calçat adequat i porta roba lleugera i còmoda que et permeti moure't i respirar bé.
- ✓ **Comença gradualment.** Si, per exemple, fas bicicleta estàtica, configura els controls de la bicicleta a la velocitat i la tensió més baixes i pedaleja només uns minuts les primeres vegades. Augmenta'n gradualment la velocitat i la intensitat quan notis que estàs a punt.
- ✓ **Escalfament.** Els músculs freds són més propensos a les lesions i, per això, cal escalfar abans de començar. Pots fer-ho caminant, aixecant els braços o les cames durant 5 minuts.
- ✓ **No entrenis mai si sents dolor.** Si duent a terme una activitat et fa mal alguna cosa, deixa de fer-la de seguida. Demana consell a un professional mèdic sempre que el dolor no et sembli normal o quan no notis millora. Demana ajuda immediatament si de sobte tens marejos, dificultat per respirar o dolor al pit.
- ✓ **Tornada a la calma.** Acaba l'entrenament amb una caminada lenta o un **estirament suau** durant 5-10 minuts per refredar els músculs, tornar les pulsacions al seu estat inicial i mantenir la flexibilitat.

Mantén-t'hi!

Ja fa algunes setmanes que estàs fent activitat física. **FELICITATS!** Ho estàs aconseguint! Com te trobes? Atura't un moment i valora tot el que estàs guanyant en el teu dia a dia. Notes algun canvi? Dorms millor? Et canses menys? Tens més energia? Sents menys cansament, estrès o ansietat? Et sents més àgil? Et veus millor físicament? T'has fixat en la teva pell?

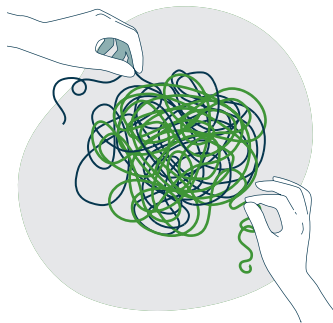
És recomanable que repeteixis la prova de condició física que vas realitzar fa sis setmanes per veure si ha millorat el teu rendiment o et costa menys esforç fer els exercicis. Registra els resultats a la taula de la prova de condició física.

Potser en algun moment buscaràs **excuses** per no fer activitat física. Anticipar-te a aquests pensaments et pot ajudar a prevenir aquests moments de debilitat. Com els pots superar?

- ✓ **Pensa en la teva motivació personal.** Recorda quins són els teus motius per fer activitat física.
- ✓ **Comença directament amb l'activitat física.** No t'hi pensis massa, ja que, si no, podries trobar una excusa per no fer-ne.
- ✓ Pensa que la sensació de dificultat no és eterna, que **aviat aconseguiràs una bona forma física i gaudiràs de l'activitat.**
- ✓ Estableix les **recompenses o els premis** per mantenir el repte.
- ✓ Tenir algun **moment de desmotivació és normal.** Els moments de desànim ens poden frenar durant uns dies i no s'ha d'interpretar com un fracàs, però sí com a una experiència per aprendre. Si veus que estàs tenint dificultat per mantenir-te, pots demanar cita amb el teu professional sanitari de referència perquè pugui ajudar-te a restablir les pautes pel canvi de conducta.

Enregistra les excuses i possibles raonaments per contrarestar-les

Anota les barreres o excuses que normalment et poses per no fer activitat física –per exemple: «No tinc temps», «Fa mal temps», «Avui tinc molta feina», «Avui m’ha vençut el cansament», «No tinc l’equipament adequat», «De tota manera, no em fa cap bé», «Si vull fer esport, m’he d’aprimar», etc. Les barreres no seran sempre les mateixes i apareixeran en els moments en què has decidit fer activitat física per intentar que no en facis. S’ha de lluitar contra la selecció natural de fa milions d’anys de no malgastar l’energia del nostre cos. Per això, poden sortir moltes de les nostres excuses.



Excuses o barreres per no fer activitat física	Contrarestar raonaments

Valora i marca tot el que estàs guanyant!

Mantenir-te actiu o activa és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut. Valora i marca tot el que estàs guanyant!

- Em trobo més fort/a
- Em canso menys
- Tinc més energia
- Tinc un millor estat d'ànim
- Dormo millor
- He millorat la meva postura
- Noto menys estrès i ansietat
- Em concentro millor
- He perdut pes / greix corporal
- He millorat la meva digestió i el meu metabolisme
- He millorat la meva qualitat de vida

A més a més, afegeix els beneficis “individuals” que estàs aconseguint en el teu dia a dia:

- _____
- _____
- _____
- _____

Si mantens una vida més activa, FELICITATS, ho estàs aconseguint!

Guia d'ajuda per fer més activitat física en quatre passos

Si necessites ajuda, hi ha professionals sanitaris del teu centre de salut que et poden ajudar (**professionals de medicina, d'infermeria o de fisioteràpia**).



Segona edició, febrer de 2024,
revisada per la xarxa d'activitat física saludable