

Mou-te més!

El sedentarisme és l'hàbit de passar molt de temps assegut. (OMS, 2020)



Quins són els riscos del sedentarisme? (Ekelund, et. al, 2016)

Augmenta →

El risc de patir:

- Malalties cardiovasculars
- Transtorns de salut mental
- Pèrdua de qualitat de vida
- Sobrepès i obesitat
- Diabetis tipus 2
- Càncer



Xifres a Catalunya

43% de la població adulta es passa de mitjana **5,4h** seguides asseguda al dia (ESCA, 2021)

Com es mesura el risc de mortalitat? (Dunstan, DW, et.al, 2021)

<4 h/dia	4-6 h/dia	6-8 h/dia	>8 h/dia	Hores assegut/da al dia	Minuts d'activitat física al dia
Baix	Baix	Baix	Baix	>60 minuts	>60 minuts
Baix	Mig baix	Mig baix	Mig baix	30-60 minuts	30-60 minuts
Mig baix	Mig	Mig	Mig	5-29 minuts	5-29 minuts
Mig	Mig alt	Mig alt	Alt	<5 minuts	<5 minuts

■ **Baix:** <4 h/dia assegut/da i >60 mins d'activitat física
 ■ **Mig baix:** Increment del risc d'un 1% fins a 15%
■ **Mig:** Increment de ≥15% a <30%
 ■ **Mig alt:** Increment de ≥ 30% a <45%
 ■ **Alt:** Increment a partir de ≥ 45%

Trenquem amb el sedentarisme (Dunstan, DW, et.al, 2021)

Objectius <i>Segons necessitats individuals</i>	Intensitat	Accions <i>Segons la intensitat de l'activitat física</i>
Ser actiu	Vigorosa	Córrer, anar amb bicicleta, ballar, excursionisme, exercicis de força, etc.
Moure's més	Moderada	Caminar ràpid, jardineria, ioga, aeròbic aquàtic, esports en equip, etc.
Seure menys	Lleugera	Passejar, activitats bàsiques de la vida diària, etc.

Recorda! Per combatre el sedentarisme *trenca amb els períodes llargs assegut/da. Aixeca't cada 30-60 minuts* (Starkoff, 2015)