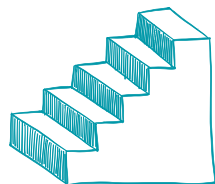


PETITS



 **CANVIS**

PER



**Generalitat
de Catalunya**

MOURES



MÉS





Document elaborat per

Agència de Salut Pública de Catalunya

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya
Barcelona, desembre de 2025

Revisió lingüística

Servei de Planificació Lingüística. Departament de Salut

Disseny i maquetació

Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions

Imatges

Istock

SUMARI

- 5** Introducció
- 6** Activitat física saludable
- 8** Pla de Salut de Catalunya
- 13** Petits canvis per moure's més

MÉS...

- 16** Caminar a bon ritme
- 21** Exercici físic
- 26** Lleure actiu en companyia

CANVIEU A...

- 32** Desplaçaments actius
- 36** Escales
- 40** Activitats a la natura

MENYS...

- 46** Sofà i cadira
- 51** Pantalles
- 56** Estrès
- 61** Autoria
- 61** Revisió
- 61** Bibliografia





INTRODUCCIÓ

Les persones estem dissenyades per moure'ns, i aquest moviment és essencial per al nostre benestar físic, mental i social. Per això, el **dret a l'activitat física** es reconeix com una part inseparable del dret a la salut. Aquest dret implica poder accedir a **entorns segurs, inclusivament i accessibles** que permetin a tothom mantenir-se actiu al llarg de **totes les etapes de la vida**, independentment de les capacitats, el gènere, l'origen o la condició socioeconòmica.

Moure's no només és una necessitat biològica, també és una forma de comunicació, expressió, aprenentatge i relació social. L'activitat física contribueix al **desenvolupament físic i cognitiu, al benestar emocional, a la cohesió social i al desenvolupament d'hàbits saludables**. A més, promou una **millor qualitat de vida** i pot ajudar a **prevenir i controlar nombroses malalties no transmissibles**, com la diabetis tipus 2, la hipertensió arterial o la depressió.

Els nivells d'activitat física de les persones estan fortament influenciats per les

condicions de vida i l'entorn. Per això, és important **generar oportunitats per moure's més**: augmentar l'activitat física a la vida quotidiana, fomentar el joc actiu en infants, promoure el transport actiu, facilitar que els entorns laborals, educatius i comunitaris siguin actius i garantir espais públics segurs, saludables i accessibles per a tothom.

L'activitat física s'ha d'adaptar a les capacitats i preferències de cada persona, considerant també els **condicionants socials, culturals, de gènere i ambientals**. Però, sobretot, hauria de ser una **experiència positiva**, agradable, divertida, segura, gratificant i sostenible en el temps. A través de propostes adaptables a les preferències, realitats i capacitats diverses, s'ha procurat que tothom s'hi pugui sentir representat i que trobi a la guia idees o orientacions que l'ajudin a fer petits canvis per moure's més.

Amb aquesta guia volem oferir recursos i orientacions per fer petits canvis que ajudin a integrar **més moviment a la vida** quotidiana, tenint en compte la diversitat de contextos, necessitats i capacitats.

ACTIVITAT FÍSICA

saludable

6

L'activitat física inclou una gran varietat de moviments, des de les **activitats quotidianes** com caminar, pujar escales, fer feines domèstiques o anar en bicicleta, fins a **formes més estructurades d'exercici físic**, com ioga, pilates, natació o exercicis de força, d'equilibri i de coordinació, així com també l'**esport** més reglat com atletisme, pàdel, *goalball* (un esport apte per a persones amb discapacitats visuals), gimnàstica, rugbi, voleibol, futbol o bàsquet, entre altres.

És important diferenciar alguns conceptes:

- **Activitat física:** qualsevol moviment del cos que requereix energia (com caminar, pujar escales, fer neteja de casa, ballar o jugar activament amb infants).
- **Exercici físic:** activitat física planificada, repetitiva i amb un objectiu específic de millora física (com fer una taula d'exercicis de força o equilibri, anar a córrer o fer ioga).
- **Esport:** activitat física reglada i institucionalitzada, que es pot practicar de manera competitiva o recreativa, individualment o en equip (com el futbol, el bàsquet, la natació o el tennis).

Fer activitat física de manera regular **millora la condició cardiovascular, muscular i òssia**, i afavoreix un **creixement i un envelliment saludables**. També té un paper clau en la **salut mental i emocional**, ja que ajuda a reduir l'estrès i l'ansietat, millora l'estat d'ànim i facilita un descans reparador. A banda, es relaciona amb una vida més activa i plena, i amb un major contacte social.

L'activitat física contribueix directament a diversos **Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)** inclosos a l'Agenda 2030 aprovada per l'Assemblea General de les Nacions Unides: promou la salut i el benestar (ODS 3), fomenta la inclusió

i la igualtat (ODS 5 i 10), impulsa entorns educatius saludables (ODS 4) i ciutats més segures i sostenibles (ODS 11). També afavoreix entorns laborals actius i saludables (ODS 8), ajuda a mitigar el canvi climàtic (ODS 13) i a millorar la qualitat de l'aire, i, quan es practica en contacte amb la natura, enforteix la connexió amb el medi i el compromís amb la seva cura (ODS 15).

En definitiva, **moure's més** no només millora la salut individual, sinó que també afavoreix el **benestar col·lectiu**, les **relacions socials** i un **desenvolupament més just, saludable i sostenible**, tant **per a les persones com per al planeta**.



PLA DE SALUT

de Catalunya

El Departament de Salut, dins de les seves línies estratègiques, planteja diversos objectius vinculats a l'activitat física per millorar la salut i la qualitat de vida de la població, com ara:

- **Reduir el sedentarisme** en tots els grups d'edat.
- **Augmentar el percentatge** de persones que compleixen les recomanacions d'activitat física.
- **Promoure l'activitat física com a eina de salut a diferents àmbits:** escolar, laboral, comunitari i sanitari.



RECOMANACIONS D'ACTIVITAT FÍSICA

Diverses institucions de referència, com l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la Comissió Europea (amb les directrius europees sobre activitat física) o el Ministeri de Sanitat (Espanya) han elaborat **recomanacions específiques** sobre la quantitat i qualitat d'activitat física per mantenir una bona salut:

- **Infants i adolescents** (5-17 anys): fer almenys **60 minuts diaris** d'activitat física **moderada o vigorosa**, majoritàriament aeròbica. Incorporar, com a mínim **tres dies per setmana**, activitats que **enforteixin músculs i ossos**.
- **Persones adultes** (18-64 anys): fer almenys **150-300 minuts setmanals** d'activitat física moderada, o **75-150 minuts** si és vigorosa, o una combinació equivalent. A més, es recomana fer **activitats de força muscular** que impliquin tots els grans grups musculars **dos o més dies a la setmana**, ja que aporten beneficis addicionals per a la salut.
- **Persones grans** (a partir de 65 anys): tenen les mateixes recomanacions que les persones adultes joves, afegint **exercicis d'equilibri i de força**, com a mínim **tres dies per setmana**,

per prevenir caigudes i millorar la funcionalitat.

- **Dones embarassades i en postpart:** fer almenys **150 minuts setmanals d'activitat física moderada**, adaptada a la condició física i a les indicacions mèdiques. Aquestes recomanacions són per a totes les dones, encara que no fossin actives abans de l'embaràs, sempre que no hi hagi contraindicacions. Incloure **exercicis de força, flexibilitat i control postural** pot ser especialment beneficiós, sota supervisió professional. Les dones que abans de l'embaràs ja practicaven activitat aeròbica d'intensitat vigorosa poden continuar-la fent durant l'embaràs i el postpart, sempre que no hi hagi contraindicacions.

Persones amb diversitat funcional o mobilitat reduïda: seguir les mateixes pautes d'activitat física que la resta de la població, **adaptades** a les seves capacitats i condicions particulars i possibles contraindicacions mèdiques.

Aquestes recomanacions es poden distribuir al llarg de la setmana i adaptar segons les capacitats, necessitats i preferències de cada persona.

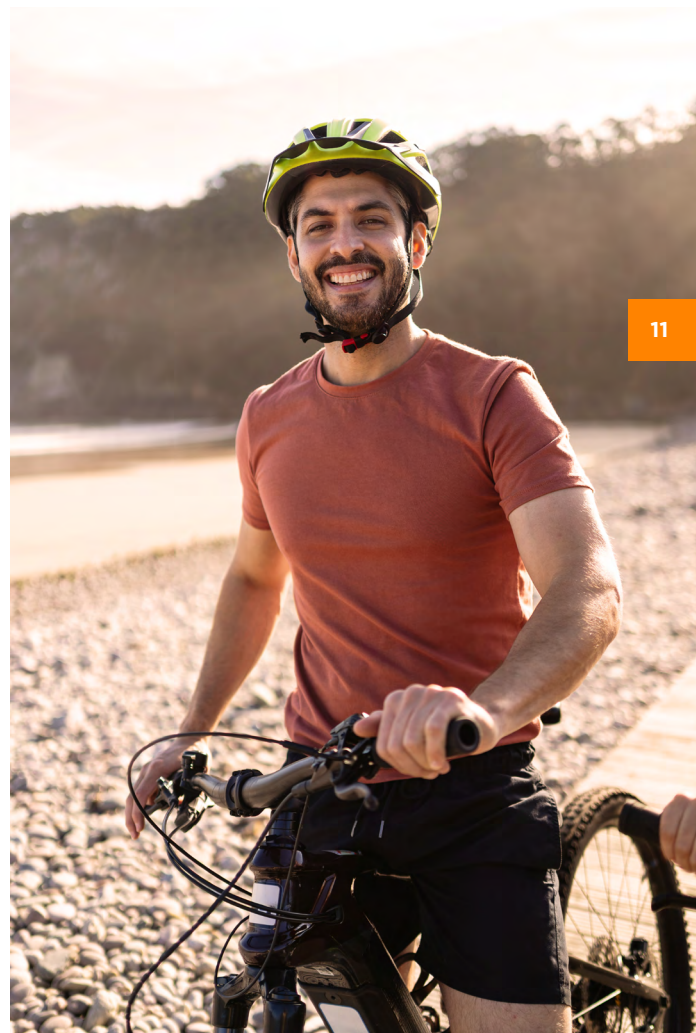
Per facilitar la comprensió, l'activitat física es pot classificar segons la seva **intensitat**, utilitzant el “test de la conversa”:

TEST DE LA CONVERSA <i>Utilitza el test de la conversa per conèixer el ritme al qual pots entrenar.</i>		
Intensitat de l'exercici	Nivell de conversa	Exemples
LLEUGER 	FREQUÈNCIA DE LA RESPIRACIÓ NORMAL: POTS CANTAR O PARLAR	CAMINAR LENT FER ESTIRAMENTS FER TASQUES DOMÈSTIQUES LLEUGERES
MODERAT 	RESPIRAR CADA VEGADA MÉS RÀPID: POTS MANTENIR UNA CONVERSA, PERÒ NO POTS CANTAR	ANAR A PAS LLEUGER PATINAR NEDAR TRANQUIL·LAMENT
VIGORÓS 	ESBUFEGANT PER RESPIRAR: NO POTS MANTENIR UNA CONVERSA	CÓRRER RÀPID JUGAR A TENNIS SALTAR A CORDA

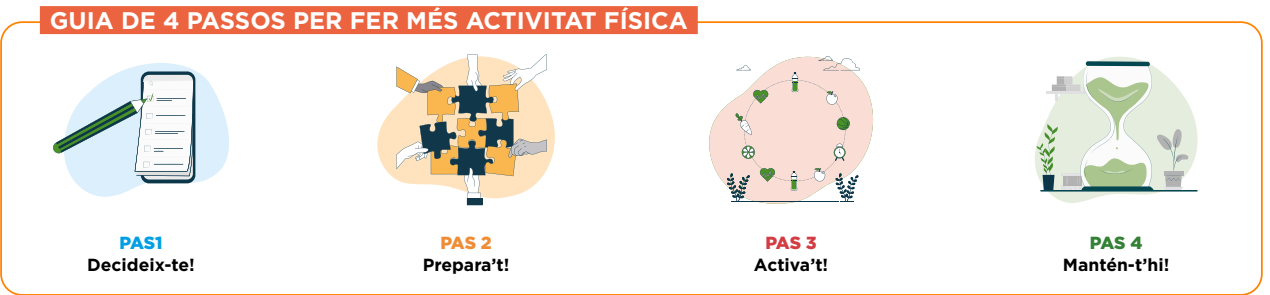
- **Lleugera:** no accelera gaire la respiració (p. ex.: caminar, fer tasques domèstiques suaus). Podem parlar de manera fluida mentre realitzem activitat física.
- **Moderada:** accelera la respiració i augmenta lleugerament el ritme cardíac (p. ex.: caminar ràpid, ballar de manera suau, anar en bicicleta en terreny pla). Podem parlar, però amb certa dificultat.
- **Vigorosa:** incrementa clarament la respiració i el pols (p. ex.: córrer, pujar escales ràpidament, jugar a tennis). Ens costa mantenir una conversa.



Les representacions visuals, com la piràmide de l'activitat física per a infants i joves, per a adults i per a gent gran, són bons recursos per ajudar a visualitzar i incorporar hàbits actius en el dia a dia de tothom.



La infografia per a [dones embarassades](#), la [gràfica de l'Organització Mundial de la Salut](#) i la [Guia de 4 passos per fer més activitat física](#) són altres esquemes visuals i eines útils per promoure l'activitat física.



A photograph of two young children hanging upside down from a thick red rope on a playground. They are both wearing grey t-shirts and shorts. The background is a sandy area with some trees and a wooden fence. The image is partially covered by orange text boxes.

PETITS CANVIS

per moure's més

La nova guia d'activitat física de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) s'estructura en tres grups de **missatges senzills**: els hàbits o situacions que es recomana **potenciar**, els que convé **reduir** i aquells que es poden **canviar** per opcions més actives, saludables i accessibles per a tothom.

Aquests missatges es representen amb una imatge clara i entenedora, en què se sintetitzen les principals recomanacions per afavorir un estil de vida actiu. S'han elaborat a partir de l'evidència científica actual i de l'experiència acumulada en els darrers anys en el marc de del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludables (PAAS), amb la col·laboració de professionals de diversos àmbits, i s'inspiren en la [Guia de petits canvis per menjar millor](#), adaptant-ne l'estructura, el contingut i l'estil comunicatiu a l'àmbit de l'activitat física.

petits canvis

PER MOURE'S MÉS

més
CAMINAR
A BON RITME
EXERCICI FÍSIC
LLEURE ACTIU
EN COMPANYIA



canvieu a
DESPLAÇAMENTS
ACTIUS
ESCALES
ACTIVITATS
A LA NATURA



menys
SOFÀ
I CADIRA
PANTALLES
ESTRÈS



GAUDIM

MOVENT-NOS!

Dins del grup **“MÉS”** s’hi inclouen les pràctiques que és necessari incorporar amb regularitat per beneficiar la salut i el benestar: **caminar a bon ritme**, fer **exercici físic** i gaudir del **lleure actiu en companyia**.

A l’apartat **“CANVIEU A”** es proposa modificar rutines quotidianes per alternatives més actives, com optar per **desplaçaments actius** (anar a peu o amb bicicleta), pujar **escales** en comptes d’agafar l’ascensor, o escollir **activitats a la natura**.

Finalment, el grup **“MENYS”** recull aquelles situacions que afavoreixen el comportament sedentari i que es recomana reduir o limitar, com ara el temps asseguts al **sofà o a la cadira**, l’ús excessiu de **pantalles** i l’**estrès**. En aquest punt és clau destacar la importància de les pauses actives: per exemple, aixecar-se cada hora, caminar uns minuts o fer estiraments, especialment en persones que estan moltes hores assegudes.

Tot seguit trobareu, per a cadascuna d’aquestes recomanacions, explicacions resumides en unes fitxes, estructurades en diferents apartats, on s’exposa el motiu de les propostes i els consells pràctics per moure’s més en el dia a dia.

MÉS

Caminar a bon ritme

Exercici físic

Lleure actiu en companyia

MÉS...

Caminar a bon ritme

PER QUÈ?

Caminar a bon ritme —que permet **mantenir una conversa** amb un cert esforç— és una activitat física accessible per a la majoria de persones i molt beneficiosa per a la salut. Estimula la circulació sanguínia, afavoreix la salut cardiovascular i ajuda a reduir el risc de malalties del cor i d'hipertensió. A més, contribueix a prevenir la diabetis tipus 2 i l'obesitat. També enforteix els músculs de les cames i millora la densitat òssia, reduint el risc d'osteoporosi. Caminar de manera regular incrementa l'energia, la resistència i afavoreix l'alliberament d'endorfines, millorant l'estat d'ànim i afavorint un descans més profund i reparador. A nivell cerebral, augmenta el flux sanguini, la concentració, la memòria i pot ajudar a prevenir el deteriorament cognitiu associat a l'edat.



En cas de mobilitat reduïda, qualsevol moviment que impliqui desplaçament i un esforç físic superior al de les activitats habituals tindrà beneficis similars per a la salut.

Per garantir l'accés de tothom a entorns segurs o agradables per caminar, és recomana aprofitar els **recursos comunitaris locals** —camins escolars segurs, rutes senyalitzades o activitats organitzades— i construir conjuntament espais públics més saludables i inclusius.

QUAN?

- Mireu de caminar a bon ritme als vostres **desplaçament diaris**, com per exemple, per anar a la feina, a l'escola i universitat o per fer encàrrecs.
- Tracteu d'incloure caminades a bon ritme com a part del vostre **entrenament habitual**, per exemple, 30 minuts al dia o diverses vegades per setmana.
- De tant en tant, feu **pauses actives** i aprofiteu per caminar ràpid uns minuts: ajuda a desconnectar i a reactivar-se.
- **Després dels àpats**, caminar pot afavorir la digestió i ajudar a mantenir-vos actius/ves.
- Incorporeu el caminar com una activitat més del vostre **dia a dia** fins que es transformi en un hàbit.
- Destineu una part del vostre **temps lliure** a caminar pel carrer, barri o municipi, el parc, la muntanya o la platja. Gaudireu de l'aire lliure i us sentireu més actiu/va i amb energia.

COM?

- Mantingueu una **bona postura**, amb l'esquena recta i moveu-vos a un ritme que us permeti mantenir una conversa amb una mica d'esforç (intensitat moderada).

- Comenceu amb sessions curtes i **augmenteu-ne progressivament** la durada i la intensitat.
- Marqueu-vos **objectius** i feu-ne el seguiment. Premieu els vostres resultats!
- Exploreu la possibilitat d'afegir-vos a **grups de caminades** per augmentar la motivació, caminar en bona companyia, augmentar el benestar emocional i el suport social.
- Porteu **roba i calçat còmodes** i adequats.
- A l'estiu, eviteu les **hores de més sol**. Beveu aigua sovint.





ON?

- Aproveiteu els **desplaçaments quotidians** per caminar amb més intensitat.
- **En espais interiors**, utilitzeu els descansos per caminar, baixar i pujar escales, i activar-vos.
- Cerqueu **espais agradables** com parcs, vies verdes, lleres de rius, corriols per la muntanya o passeigs marítims.
- Exploreu **llocs nous** per tal de que sigui més atractiu i motivador.
- Busqueu **rutes de senderisme** a la natura adaptades al vostre nivell.

A QUI S'ADREÇA I COM FER-HO?

Caminar és una activitat **accessible i recomanable per a tothom**, independentment de l'edat, el gènere, l'origen o la situació socioeconòmica. El ritme i la distància es poden **adaptar fàcilment** a les condicions de salut i de mobilitat particulars, incloses les persones amb mobilitat reduïda. És útil per a tothom, ja que caminar no requereix equipament específic i es pot integrar fàcilment en la vida diària.

- **Persones grans:** feu caminades curtes i freqüents en entorns segurs. És millor fer-les en companyia.
- **Dones embarassades:** caminar és segur i recomanable. Eviteu les rutes amb forts desnivells o que impliquin risc de caiguda.
- **Persones amb diversitat funcional o mobilitat reduïda*:** adapteu el moviment a les capacitats individuals. Tota activitat que impliqui desplaçar-se té beneficis similars.
- **Infants i joves:** promoueu les caminades en família i aneu a peu a l'escola o al parc.

*En la guia s'utilitza el terme "**persones amb diversitat funcional**" per referir-nos, de manera inclusiva, a aquelles persones que presenten alguna discapacitat física, sensorial, intel·lectual o psicosocial. Quan calgui fer referència a situacions específiques, com ara la mobilitat, s'utilitza el terme "**persones amb mobilitat reduïda**".

RECOMANACIONS EN GENERAL

- Utilitzeu roba i calçat còmodes.
- Eviteu zones amb risc de relliscades o caigudes.
- Eviteu fer esforços intensos en hores de molta calor. Protegiu-vos del sol.
- Hidrateu-vos amb aigua abans, durant i després de l'activitat.

TRUCS



- Podeu **caminar sol/a o en companyia**; anar variant pot fer l'activitat més entretinguda i motivadora.
- Organitzeu sortides amb **amistats o familiars** per socialitzar mentre feu activitat física.
- Marqueu-vos **objectius realistes i anoteu els progressos** i sensacions.
- Escolteu **música, pòdcasts o audiollibres** mentre camineu per fer-ho més amè.
- Trieu **rutes segures i accessibles** per gaudir de les caminades amb comoditat.



MÉS INFORMACIÓ

- [Actius i salut](#). Agència de Salut Pública de Catalunya.
- [Rutes saludables](#). Canal Salut. Departament de Salut.
- [Entitats Excursionistes Catalunya](#). Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.
- [Wikiloc](#). Rutes de senderisme a Catalunya.
- [Xarxa de parcs naturals de Catalunya](#)
- [Salut i Natura](#). Guia per a promoure el binomi salut i natura en la infància, l'adolescència i la joventut.
- [Espais naturals de Catalunya](#)
- Pàgina web del vostre ajuntament. Informació local i rutes properes.



MÉS...

Exercici físic



PER QUÈ?

Fer exercici físic de manera regular contribueix a mantenir el cos saludable i funcional, i té beneficis importants per a la **salut física, mental i social**.

Afavoreix el funcionament del cor i dels músculs, millora la flexibilitat i l'equilibri, i redueix el risc de malalties com la diabetis tipus 2, la hipertensió o l'osteoporosi. També ajuda a alliberar estrès, millora l'estat d'ànim i pot afavorir un descans més reparador.

L'Organització Mundial de la Salut recomana fer com a mínim **dos dies a la setmana exercicis** que treballin la força i l'equilibri, a més de mantenir-se actius i actives la major part dels dies amb exercici cardiovascular moderat o intens.

Malgrat que a Catalunya hi ha moltes instal·lacions esportives, parcs urbans saludables i altres espais per a la pràctica de l'activitat física, no sempre

són accessibles per a tothom. Busqueu activitats físiques que us agradin, senzilles, assequibles i fàcilment **integrables a la vida quotidiana**, aprofitant recursos comunitaris i entorns propers.

QUAN?

- Reserveu **estones concretes** de temps de lleure per fer exercici físic de manera regular. Dediqueu, **almenys 2 dies** a la setmana, una estona determinada per a activitats de força i equilibri.
- Dediqueu uns minuts a fer **estiraments** per activar o relaxar el cos, al matí o al vespre.
- Feu exercicis suaus de mobilitat articular o força per **trencar els períodes de sedentarisme**.
- Combineu **trobades socials o familiars** amb activitat física: excursions, ball, jocs actius, etc.



COM?

- Demaneu orientació a **professionals de l'exercici físic** o de la salut si no teniu clar quins exercicis podeu realitzar i com heu de fer-los.
- Creeu una rutina amb **exercicis adaptats** a les vostres capacitats i preferències.
- Combineu **exercicis cardiovasculars, de força, d'equilibri i de flexibilitat** al llarg de la setmana.
- Establiu **reptes realistes** i anoteu els vostres progressos i sensacions.
- Sempre que pugueu, feu exercici **en companyia** per mantenir la motivació.
- Utilitzeu el vostre propi **pes corporal** o **material bàsic** com bandes elàstiques o peses lleugeres.
- Aproveiteu **moments del dia** per fer activitat física amb **intensitat**: pujar escales, portar el cistell de la compra o fer tasques domèstiques poden complementar la pràctica d'exercici físic, encara que per obtenir beneficis concrets cal incorporar activitats estructurades i amb intenció de millorar la condició física.

ON?

- A **l'aire lliure**: parcs, jardins o espais naturals permeten combinar exercici i contacte amb la natura.
- A la **feina o l'escola**: utilitzeu espais tranquils per fer pauses actives amb moviments suaus.
- A **instal·lacions i equipaments esportius**: pavellons, pistes poliesportives, circuits d'aparells, parcs de salut, gimnasos, centres cívics, etc.
- Amb **suport digital**: utilitzeu vídeos o aplicacions en línia per guiar la vostra pràctica d'exercici des de qualsevol lloc.



A QUI S'ADREÇA I COM FER-HO?

La pràctica regular d'exercici físic és adequada per a **tothom**, adaptant la intensitat, el tipus d'activitat i la freqüència a les capacitats i necessitats de cada persona. Les persones amb malalties cròniques o risc de patologies convé que segueixin les orientacions de professionals qualificats en activitat física i esport.

- **Persones adultes**: es recomana fer exercici físic almenys 2 dies a la setmana, treballant diferents grups musculars. Combineu exercicis cardiovasculars, de força, d'equilibri i flexibilitat per obtenir beneficis complets.
- **Persones grans**: exercicis de força i d'equilibri ajuden a prevenir caigudes, a més de caminades, ioga suau o exercicis amb pes corporal. Millor si es fan en entorns segurs i, sempre que sigui possible, en companyia.
- **Dones embarassades**: manteniu-vos actives amb exercicis adaptats (caminar, ioga suau, natació). Eviteu activitats d'alt impacte o amb risc de caigudes. Demaneu orientació si ja practicàveu exercici vigorós abans de l'embaràs.
- **Persones amb diversitat funcional o mobilitat reduïda**: adapteu els exercicis a les capacitats individuals (posició asseguda o estirada, rang de moviment i ritme) i incorporeu mobilitzacions articulars, gomes elàstiques, pes corporal, exercicis assistits i cadires o baranes per millorar la seguretat i el confort.
- **Infants i joves**: gaudiu d'activitats variades i divertides, com esports d'equip, excursions, dansa o jocs actius.

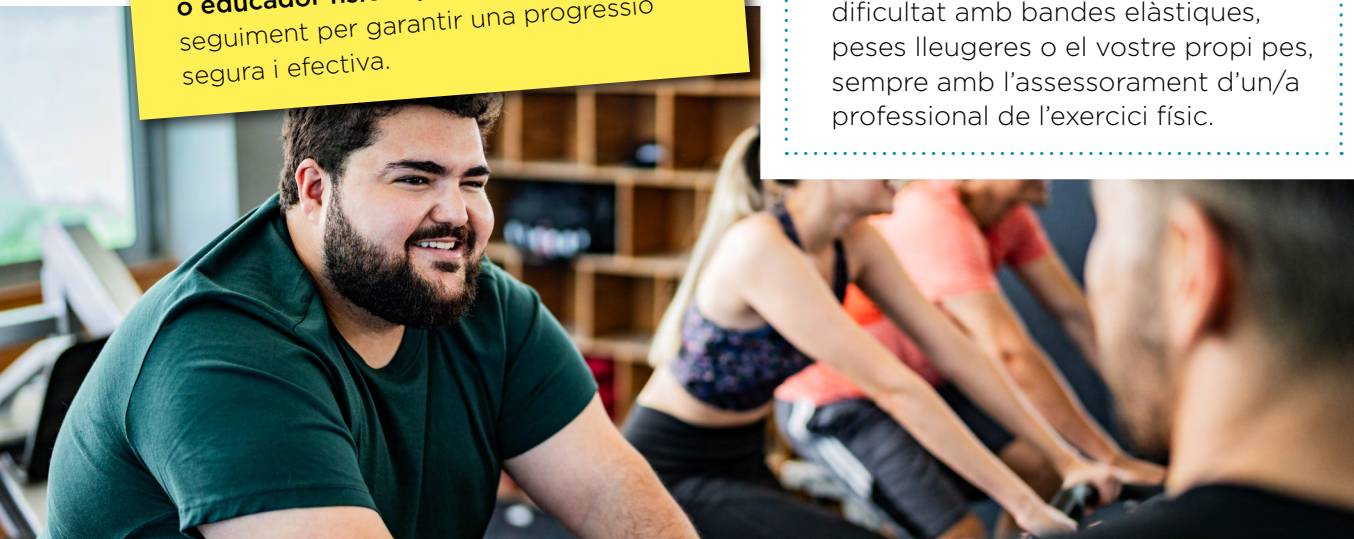
RECOMANACIONS GENERALS

- **Escalfeu 5-10 minuts** abans de començar l'activitat i aneu reposant progressivament en acabar.
- Hidrateu-vos amb aigua abans, durant i després de l'activitat i seguiu una **alimentació saludable** ([vegeu la guia Petits canvis per menjar millor](#)). Les begudes isotòniques i els suplementos només s'haurien de prendre per indicació de professionals.
- Respecteu els **temps de descans** entre sessions, alternant dies més intensos amb dies més suaus.
- Eviteu moviments que causin **dolor**; si en sentiu, reduïu la intensitat o consulteu un/a professional.
- És recomanable que **una educadora o educador físic esportiu** us faci un seguiment per garantir una progressió segura i efectiva.

TRUCS



- Busqueu sempre l'**opció activa** i el moviment amb propòsit: pujar escales, baixar una parada abans del bus o el metro, aparcar el cotxe una mica més lluny, fer pauses actives, ballar, cuidar plantes, etc. Les persones estem dissenyades per a moure'ns.
- Mireu de **planificar** la setmana reservant almenys 2 hores per fer exercici.
- Marqueu-vos **objectius assequibles** i ajusteu-los segons la vostra evolució.
- Considereu entrenar **en companyia** per fer-ho més entretingut i motivador.
- Si ho preferiu, entreneu **sols/es** per desconnectar i anar al vostre ritme. Podeu fer servir recursos com música, pòdcasts o audiollibres per distreure-us.
- Augmenteu **progressivament** la dificultat amb bandes elàstiques, peses lleugeres o el vostre propi pes, sempre amb l'assessorament d'un/a professional de l'exercici físic.





MÉS INFORMACIÓ

- [Agència de Salut Pública de Catalunya \(ASPCAT\)](#). Materials divulgatius per promoure l'activitat física.
- [Guia PEFS](#). Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut.
- Entitats locals (ajuntaments, diputacions, centres esportius municipals, etc.), consulteu l'oferta d'activitats físiques al vostre municipi.
- [Programa d'exercici físic "Vivifrail"](#). Guia pràctica per a la prescripció d'un programa d'entrenament físic multicomponent per a la prevenció de la fragilitat i les caigudes en majors de 70 anys.
- Vivifrail: [Material en format audiovisual](#) i [roda d'exercicis](#).
- [Proposta d'exercicis de força del National Health Service](#).

MÉS...

Lleure actiu en companyia



PER QUÈ?

Actualment, moltes de les activitats que realitzem no impliquen cap moviment, tant a la feina o als estudis com en moments d'oci (cinema, televisió, videojocs, mòbil...). Per aquesta raó, és molt recomanable planificar i compartir amb la família i les amistats **activitats d'oci i lleure actiu**, com ara anar d'excursió, fer exercici físic o practicar algun esport.

També podeu aprofitar les activitats físiques **quotidianes** com fer la compra caminant, anar a peu a buscar la mainada, sortir a caminar o córrer, fer una volta en bicicleta, ballar, jugar amb els infants a la sortida de l'escola o passejar amb el gos, entre altres.

Aquest tipus de moviments tenen **múltiples beneficis** per a la salut, no només a nivell físic i psicològic, sinó també social, ja que fomenten

la interacció, la cura i el suport entre persones. A més, en un context on no totes les persones tenen les mateixes oportunitats d'accés a instal·lacions esportives o activitats de pagament, el lleure actiu compartit ofereix una alternativa **accessible** i comunitària per reduir desigualtats i afavorir la inclusió.





QUAN?

- **Qualsevol moment** del dia és bo per compartir l'activitat física en l'oci i el lleure, especialment en hores diürnes i durant el cap de setmana.
- Les **trobades** familiars amb amitats, persones conegudes i les iniciatives comunitàries com caminades populars, activitats als centres cívics o jornades esportives locals són una oportunitat excel·lent per incorporar la pràctica d'un esport o fer activitats que impliquin moviment.
- Intenteu establir-ho com un **hàbit dins l'agenda setmanal**, independentment de si es realitza en companyia o en solitari.

COM?

- Aproveiteu les **estones d'oci i de lleure** per compartir activitats físiques amb la família, amitats o grups de la comunitat.
- **Planifiqueu-les** amb antelació i de manera col·lectiva: escolliu junts/es el tipus d'activitat, l'horari i l'espai, i organitzeu-vos si cal equipament o inscripció prèvia.
- Trieu activitats que us agradin i us motivin i que, a més, reforcin els vincles socials per afavorir-ne la **continuïtat**.

ON?

Els **parcs urbans i jardins** són ideals per a caminades, jocs en grup o exercicis suaus.

Les zones de **vianants àmplies**, les rambles, les vies verdes, els corriols o els passeigs marítims ofereixen un espai per caminar, córrer o patinar en companyia.

Els **equipaments esportius i comunitaris**, com gimnasos, piscines, clubs, poliesportius o centre cívics poden oferir activitats físiques accessibles per a totes les edats.

Per fer **excursions o senderisme**, busqueu camins i espais senyalitzats i accessibles, com pistes forestals o camins de ronda.

També podeu acudir a **espais o entitats municipals**, com ara centres socials o culturals que organitzin activitats grupals dirigides a diferents edats i capacitats, on es promouen la inclusió i la cohesió social a través de l'activitat física.

Si es pot, aprofiteu l'espai interior o exterior de **casa** vostra per fer activitats físiques compartides.

Gaudiu de la natura de manera **respectuosa**: no deixeu rastre i cuideu l'entorn. Recolliu la vostra brossa, eviteu arrencar plantes, no altereu pedres ni altres elements naturals i respecte la fauna i la flora.



A QUI S'ADREÇA I COM FER-HO?

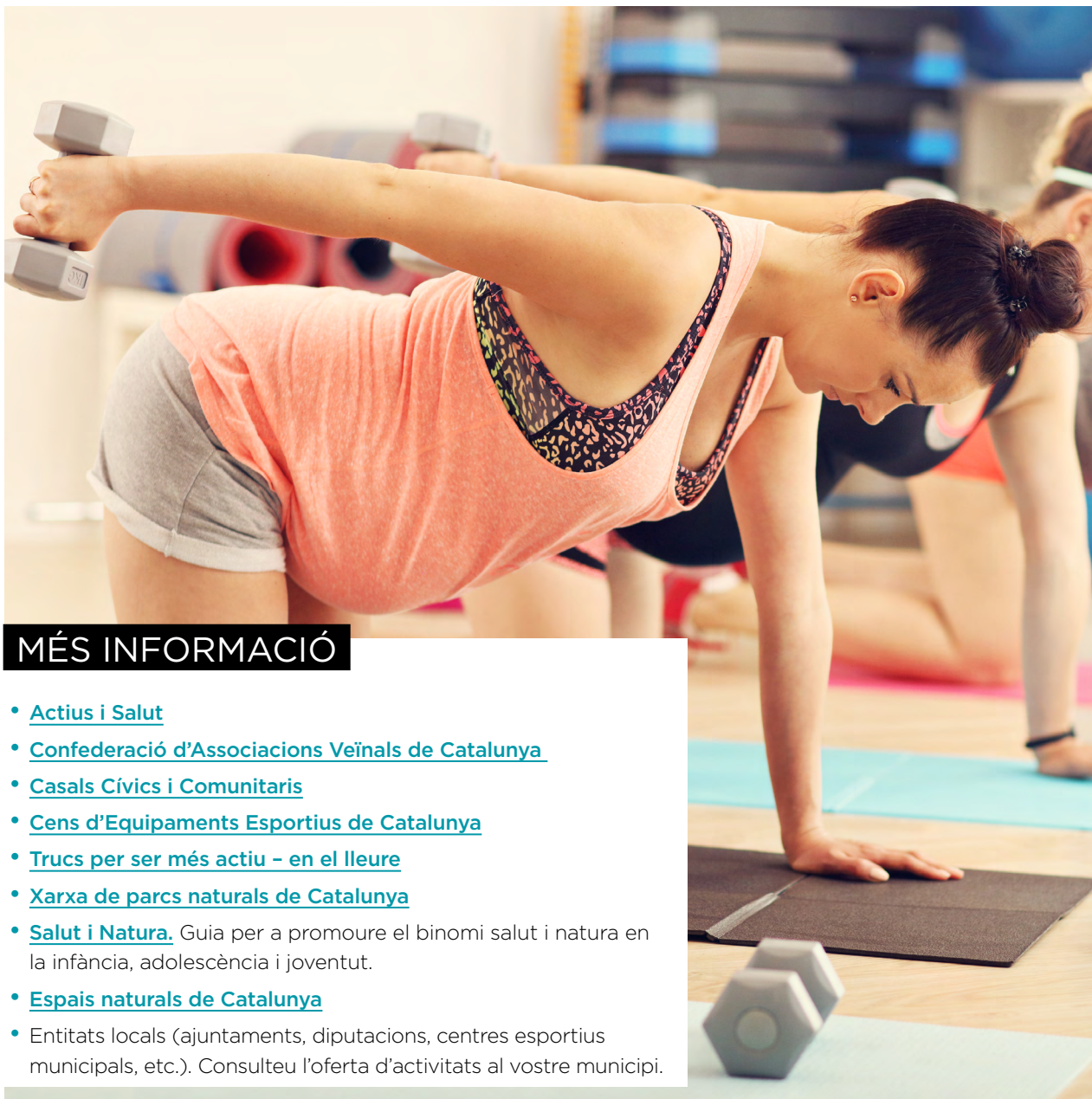
El lleure actiu compartit és recomanable per a persones de **totes les edats i condicions**, des d'infants fins a persones grans. Adaptar les activitats a cada etapa i condició particular pot ser una via molt valuosa per reforçar vincles socials, afavorir la inclusió i generar motivació per mantenir-se actiu, especialment en entorns comunitaris.

- **Persones adultes i grans:** participeu en activitats físiques compartides —com caminades populars, sortides en grup, ball o esports comunitaris— per mantenir-vos actius/ves i connectats/des socialment.
- **Dones embarassades:** participeu en activitats suaus i segures, com caminar, nedar o fer ioga adaptat, que també poden ser un espai de suport social i emocional compartit.
- **Persones amb diversitat funcional o mobilitat reduïda:** busqueu activitats adaptades i inclusives, amb suport tècnic o entitats especialitzades.
- **Infants i joves:** prioritzeu jocs actius en grup i activitats esportives escolars o comunitàries per afavorir el creixement saludable.

TRUCS

- Cerqueu activitats que **estiguin prop** de casa, de la feina o de l'entorn on us moveu diàriament.
- Impulseu la trobada amb altres persones del vostre entorn per fomentar la pràctica d'activitat física de forma **habitual**. Ex: companys/es de feina, grups de pares/mares, veïns/veïnes, etc. L'activitat física en companyia és divertida i facilita les interaccions amb d'altres persones.
- Podeu explorar **aplicacions mòbils** o grups en línia per trobar noves idees d'activitats o companys/es amb interessos similars.
- Establiu **objectius** personals o grupals per a les activitats d'oci actiu, com arribar a una certa distància caminant o aprendre una nova habilitat esportiva.
- Si feu activitat física a l'aire lliure, consulteu les **previsions de temps** i condicions ambientals. Malgrat que el clima a Catalunya és temperat, durant els mesos d'estiu i d'hivern cal evitar les hores amb temperatures extremes, cal beure aigua i protegir-se sempre del sol directe.





MÉS INFORMACIÓ

- [Actius i Salut](#)
- [Confederació d'Associacions Veïnals de Catalunya](#)
- [Casals Cívics i Comunitaris](#)
- [Cens d'Equipaments Esportius de Catalunya](#)
- [Trucs per ser més actiu - en el lleure](#)
- [Xarxa de parcs naturals de Catalunya](#)
- [Salut i Natura](#). Guia per a promoure el binomi salut i natura en la infància, adolescència i joventut.
- [Espais naturals de Catalunya](#)
- Entitats locals (ajuntaments, diputacions, centres esportius municipals, etc.). Consulteu l'oferta d'activitats al vostre municipi.

CANVIEU A

Desplacaments actius

Escales

Activitats a la natura

CANVIEU A...

Desplaçaments actius

PER QUÈ?

Una mobilitat activa (com **caminar**, anar en **bicicleta** o utilitzar el **transport públic**) no només ajuda a augmentar l'activitat física diària, sinó que també redueix l'impacte ambiental, millora la qualitat de l'aire i pot contribuir a reforçar la cohesió comunitària. A més, el desplaçament actiu comporta **múltiples beneficis** per a la salut física i mental i contribueix a reduir el risc de malalties cròniques com la hipertensió, l'obesitat o la diabetis.

És cert que la xarxa de transport públic és desigual en el territori, així com la seva accessibilitat per a persones amb diversitats funcionals. Això pot fer difícil a algunes persones optar pel transport públic i, a la vegada, dificulta la realització de desplaçaments actius.

QUAN?

- Aproveiteu les **rutines diàries**: considereu la possibilitat de canviar a un desplaçament actiu durant els vostres trajectes habituals.
- **Planifiqueu** els vostres viatges amb antelació: mireu les rutes i els horaris del transport públic per a integrar-los el més fàcilment possible a la vostra rutina diària.
- Quan hàgiu d'utilitzar el cotxe, trieu **aparcar una mica més lluny** del destí habitual per incorporar passejades curtes fins al lloc de destinació.

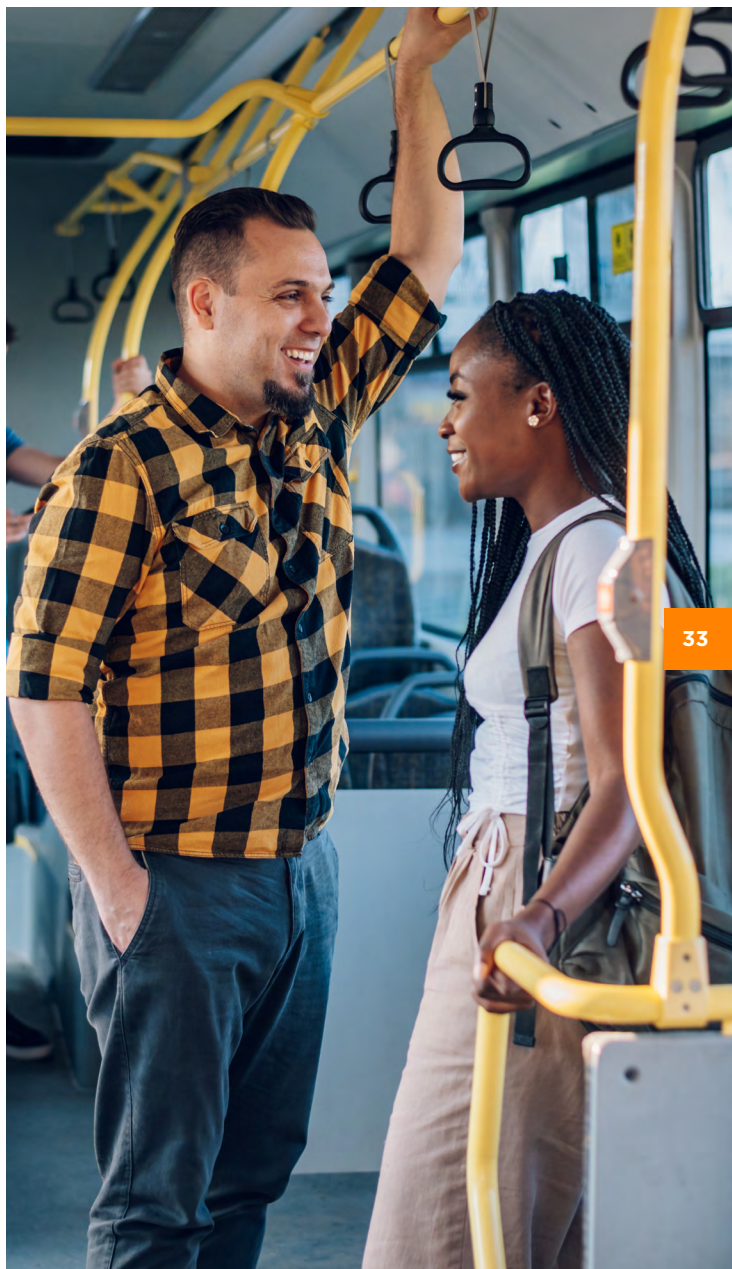


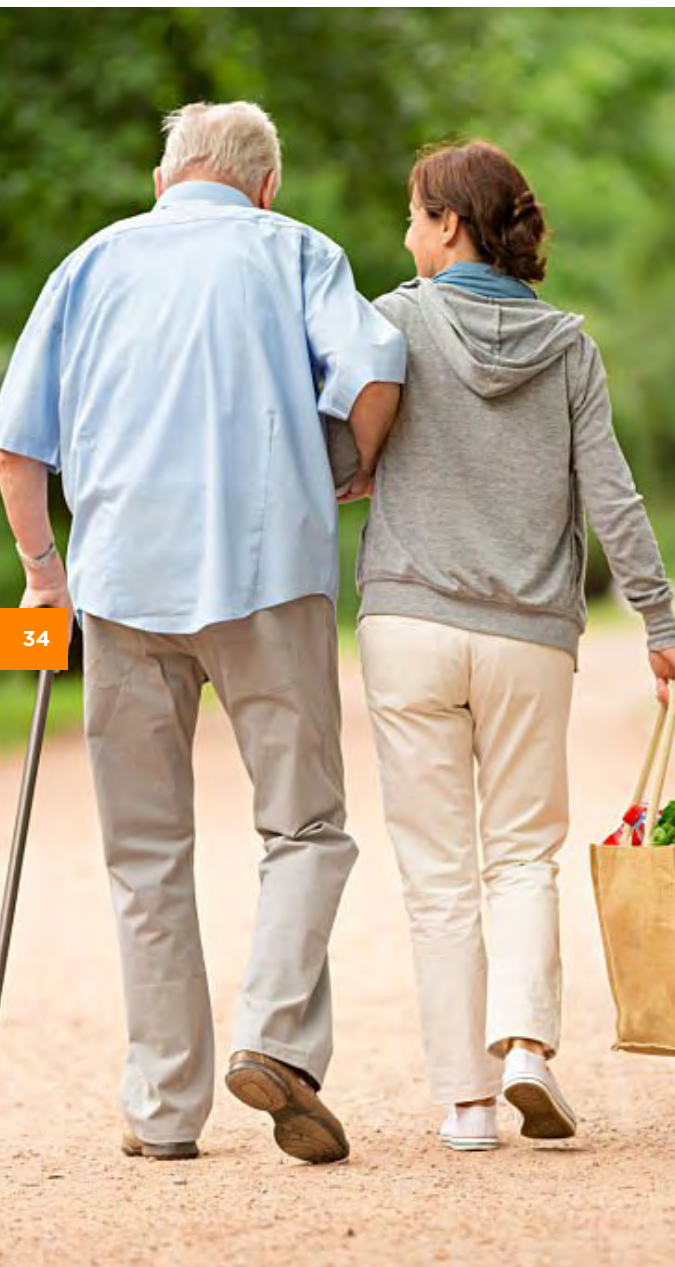
COM?

- Comenceu per **substituir trajectes curts** que normalment faríeu en un vehicle per fer-los caminant, en bicicleta i/o en altres transports actius.
- Analitzeu les opcions per **combinar** trajectes en transport públic i a peu o en bicicleta per arribar a les estacions o parades.
- Planifiqueu les vostres sortides per aprofitar al màxim les rutes de transport públic i les **zones segures** per caminar o anar en bicicleta.

ON?

- Aproveiteu les **infraestructures existents** en entorns urbans com carrils bici, camins segurs i parades de transport públic ben connectades.
- En **àrees suburbanes o rurals**, busqueu rutes per caminar o anar en bicicleta, o considereu l'opció d'aparcar una mica més lluny per caminar més.
- En barris o zones amb menys infraestructures, us podeu organitzar **amb la comunitat** (grups de bicicleta o camins escolars) per reforçar la seguretat i la cohesió social.





A QUI S'ADREÇA I COM FER-HO?

El desplaçament actiu és adequat per a persones de **totes les edats i condicions**, perquè s'adapta fàcilment a les necessitats individuals. És especialment beneficiós per als qui busquen incorporar més activitat física a la rutina diària **sense necessitat de temps extra**. A més, pot ser una eina d'equitat social, ja que caminar o fer servir la bicicleta és gratuït, i l'accés al transport públic pot reduir les barreres econòmiques i afavorir una mobilitat més inclusiva.

- **Persones adultes i grans:** realitzeu almenys 30 minuts de caminada o bicicleta al dia com a part del transport diari.
- **Dones embarassades:** escolliu rutes segures i còmodes, evitant desnivells pronunciats o zones amb molt trànsit.
- **Persones amb diversitat funcional o mobilitat reduïda:** opteu per desplaçaments actius adaptats, com bicicletes adaptades o tricicles motoritzats, que permetin una mobilitat segura i còmoda, assegurant que els entorns urbans disposin de les infraestructures necessàries que siguin accessibles.
- **Infants i joves:** promogreu l'ús del transport actiu per anar a l'escola (caminar, bicicleta, patinet no elèctric, monopati), fomentant hàbits saludables des de petits.

TRUCS

- Mantingueu el vostre mitjà de transport i equipament **preparat i accessible** per a desplaçaments actius, com bicicletes en bon estat o calçat còmode per caminar.
- **Combineu** transport públic amb trams a peu o bicicleta per maximitzar el benefici físic.
- Establiu objectius petits i realistes per **augmentar gradualment** el vostre desplaçament actiu diari.
- Si viviu en zones amb menys opcions de transport, valoreu **compartir trajectes**, fer xarxes comunitàries de mobilitat o participar en iniciatives locals que promoguin camins segurs.



MÉS INFORMACIÓ

- [Rutes saludables](#)
- [Camins escolars](#)
- Apps de mobilitat urbana.
- [10 Trucs per ser més actius – al transport](#)



CANVIEU A...

Escales



PER QUÈ?

Portar un estil de vida actiu és important per al benestar, sempre adaptat a les condicions individuals i aprofitant totes les oportunitats que tenim en el dia a dia. Utilitzar les escales en lloc de l'ascensor o les escales mecàniques és una manera **senzilla i eficaç** d'incorporar més activitat física en la **vida quotidiana**. Aquest hàbit ajuda a millorar la salut, augmentar la força muscular i millorar l'equilibri i la coordinació. A més, l'ús regular de les escales (sempre que no hi hagi cap contraindicació mèdica) pot reduir el risc de malalties cardíaques i cròniques com la diabetis i la hipertensió. Tot i així, cal tenir present que les desigualtats socials i les barreres arquitectòniques poden limitar l'accés a escales segures i còmodes per a tothom, fet que en dificulta l'ús, especialment a persones grans o amb mobilitat reduïda.

QUAN?

- En la **rutina diària**, feu servir les escales en lloc de l'ascensor o les escales mecàniques.
- Si viviu o treballeu en un **edifici amb pisos**, utilitzeu les escales en algun moment del dia, per exemple, pujant un parell de pisos i la resta amb l'ascensor.
- Aproveiteu **qualsevol oportunitat** per fer servir les escales, en llocs com estacions de tren, metro o autobús, pàrquings, edificis públics o espais comercials.

COM?

- Si no teniu el costum de fer servir les escales, incorporeu aquesta pràctica de manera **gradual**. Comenceu per un o dos pisos i augmenteu-ne progressivament el nombre a mesura que millori la vostra condició física.
- Assegureu-vos que no teniu cap **indicació mèdica** que desaconselli l'ús d'escales i seguiu les mesures de seguretat, com agafar-vos de la barana si necessiteu suport.
- Incorporeu-ho en el vostre **entrenament diari**. Si voleu augmentar la intensitat, podeu fer pujades i baixades més ràpides o alternades amb salts als esglaons, sempre que sigui segur.

ON?

- Aproveiteu les escales del vostre **lloc de treball, d'estudi o residència habitual**.
- En **espais públics**: estacions de metro, tren, autobús, centres comercials, centres sanitaris, biblioteques i qualsevol altre edifici públic que disposi d'escales.
- Podeu utilitzar les **escales dels equipaments esportius** o les grades d'espectadors com a part de l'escalfament o de l'entrenament.





A QUI S'ADREÇA I COM FER-HO?

El canvi de l'ascensor per les escales és apte **per a la majoria de les persones**, incloent-hi infants, joves, persones adultes i persones grans. La intensitat i la freqüència s'han d'adaptar a la condició física i a les capacitats de cadascú. En el cas de persones amb diversitat funcional o mobilitat reduïda, pot ser necessari **valorar adaptacions i alternatives segures**, amb l'orientació de professionals de l'activitat física i la salut.

- **Persones adultes:** incorporeu l'ús de les escales en la rutina diària com una forma fàcil de mantenir-vos actius.
- **Persones grans:** pugeu escales amb precaució i eviteu baixar-les si us genera inseguretat, ja que el risc de caigudes és més alt. Augmenteu gradualment el nombre de pisos segons la vostra mobilitat. Utilitzeu les baranes i els bancs o cadires que hi hagi entre plantes per descansar quan ho necessiteu.
- **Dones embarassades:** utilitzeu les escales sempre que sigui còmode i segur, evitant sobreesforços o desnivells pronunciats. Feu ús de les baranes i els bancs o cadires que hi hagi entre plantes per descansar quan ho necessiteu.
- **Persones amb diversitat funcional o mobilitat reduïda:** si podeu utilitzar parcialment les escales, feu-ho amb suport i supervisió. Adapteu sempre l'activitat als vostres límits i necessitats.
- **Infants i joves:** utilitzeu les escales com una manera divertida i activa de moure-us, tant a l'escola com a casa o en espais públics.

TRUCS

- Escolliu fer servir les escales en un **moment concret** del dia, com després de dinar o abans de marxar de la feina, perquè sigui més fàcil convertir-ho en rutina.
- Comenceu amb objectius fàcils, com fer servir les escales un cop al dia o setmanalment, o bé pujar dos pisos, i **augmenteu-ne gradualment** la freqüència i/o la quantitat, a mesura que noteu menys fatiga i que millora la vostra condició física.
- Si us resulta monòton, escolteu **música** motivadora mentre feu servir les escales.
- Feu les escales més atractives amb **elements visuals o missatges positius**: colors, frases motivadores, dibuixos, jocs visuals, exposicions de pintura o poesia... que convidin a continuar pujant.

MÉS INFORMACIÓ

- [Campanya de l'ASPCAT de l'ús de les escales com a part de la iniciativa d'empresa saludable.](#)
- [Campanya escala piano metro](#)
- [Campanya de l'Hospital de Mar "Escala les escales"](#)



CANVIEU A...

Activitats a la natura

PER QUÈ?

Passar més temps a l'aire lliure i en contacte amb la **natura** —tant en **entorns verds** (parcs, boscos, muntanya) com en **entorns blaus** (rius, llacs, mar)— aporta beneficis importants per a la salut física, mental i social. Les activitats a l'exterior afavoreixen **l'exposició a la llum natural**, que és clau per a la producció de vitamina D i serotonina, substàncies que reforcen el sistema immunitari, milloren l'estat d'ànim i redueixen l'ansietat i la depressió. La natura ofereix un entorn ideal per fer activitat física i potencia la creativitat, la concentració i la connexió amb l'entorn, alhora que facilita les relacions socials i la convivència. Ni totes les persones ni tots els territoris tenen espais naturals segurs i de qualitat a prop, i això pot crear desigualtats. S'han d'aprofitar al màxim els **espais verds i blaus** que hi hagi disponibles i fer el possible perquè tothom en pugui gaudir.



QUAN?

- Integreu les activitats a la natura a la vostra **rutina diària**: al matí, per començar el dia amb energia, o a la tarda, després de les activitats diàries, per desconnectar i gaudir de l'exterior.
- Durant els **caps de setmana i/o temps de lleure**, planifiqueu activitats o excursions en espais naturals.

COM?

- Incorporeu **passejades diàries** a la vostra rutina, sols/soles o en companyia, per exemple, durant la pausa de l'esmorzar, dinar o berenar, aprofitant espais exteriors com parcs, carrers, rambles, etc.
- Trieu **esports o aficions** que es puguin practicar a l'aire lliure, com la marxa nòrdica, córrer, anar amb bicicleta, passejar el gos, jugar amb els infants al parc, nadar, ioga, cal·listènia, pàdel, tennis, senderisme o jardineria.
- Organitzeu **trobades socials** a l'exterior, com pícnic o grups d'activitat física, per combinar la socialització amb els beneficis de l'aire lliure.
- Participeu en programes o **activitats comunitàries** que es facin a parcs o altres espais oberts.

ON?

- Els **parcs i jardins** són opcions accessibles per gaudir de la natura dins de les ciutats i els pobles.
- Les **rutes de senderisme**, vies verdes, corriols, camins de ronda o lleres de rius són una oportunitat per poder connectar amb la natura.
- Les **platges, llacs i rius** dins o prop de la vostra localitat poden ser el lloc ideal per fer activitat física o practicar un esport.
- **Les àrees de joc i esports a l'aire lliure**, com camps de futbol, pistes poliesportives, piscines municipals, parcs de salut o parcs infantils són espais per a l'exercici físic i el joc.
- Les places, zones de vianants, passeigs marítims o rambles verdes poden ser una bona alternativa dins **l'entorn urbà**.
- En zones amb menys accés a espais naturals, busqueu **alternatives properes i segures** (places, entorns escolars oberts, activitats comunitàries a l'aire lliure).



A QUI S'ADREÇA I COM FER-HO?

Aquesta recomanació és per a persones de **totes les edats i condicions**.

Adapteu les activitats a l'aire lliure a les preferències, capacitats i condicions de salut de cadascú, des d'infants jugant en parcs, fins a persones adultes i persones grans gaudint d'una caminada o d'activitats grupals.

- **Persones adultes:** feu activitat física a l'aire lliure de manera regular i combineu-la amb una exposició breu al sol per afavorir la producció de vitamina D i el benestar general. Segons l'Organització Mundial de la Salut, entre **5 i 15 minuts d'exposició solar al dia**, diversos dies a la setmana, poden ser suficients. Recordeu protegir-vos adequadament i evitar l'exposició directa a l'estiu durant les hores de més intensitat solar (entre les 11 h i les 17 h).
- **Persones grans:** busqueu activitats lleugeres a l'aire lliure que promoguin el moviment i la socialització, com passejades o gimnàstica suau en un parc.
- **Dones embarassades:** la interacció amb la natura pot oferir un entorn tranquil i relaxant, essencial durant l'embaràs. Activitats com les caminades a la natura no només ajuden a millorar l'estat d'ànim i

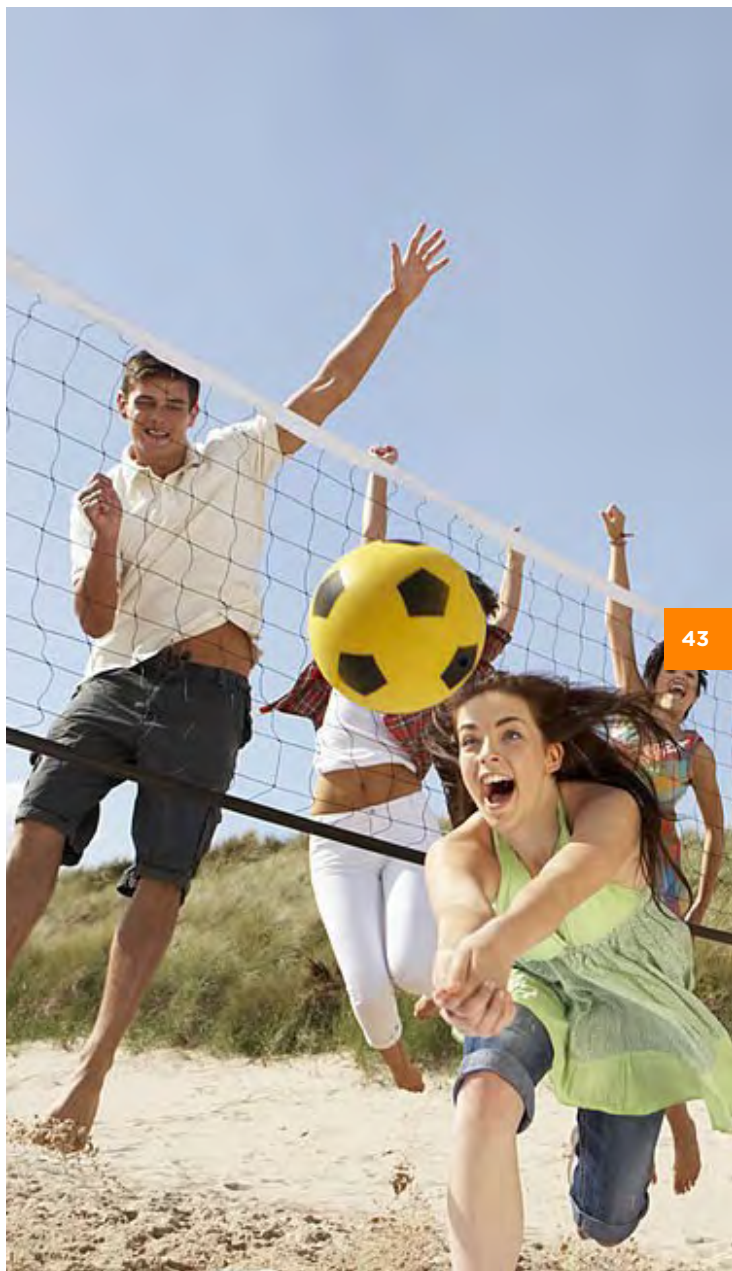
a reduir l'estrès, sinó que també fomenten una connexió profunda amb el medi ambient.

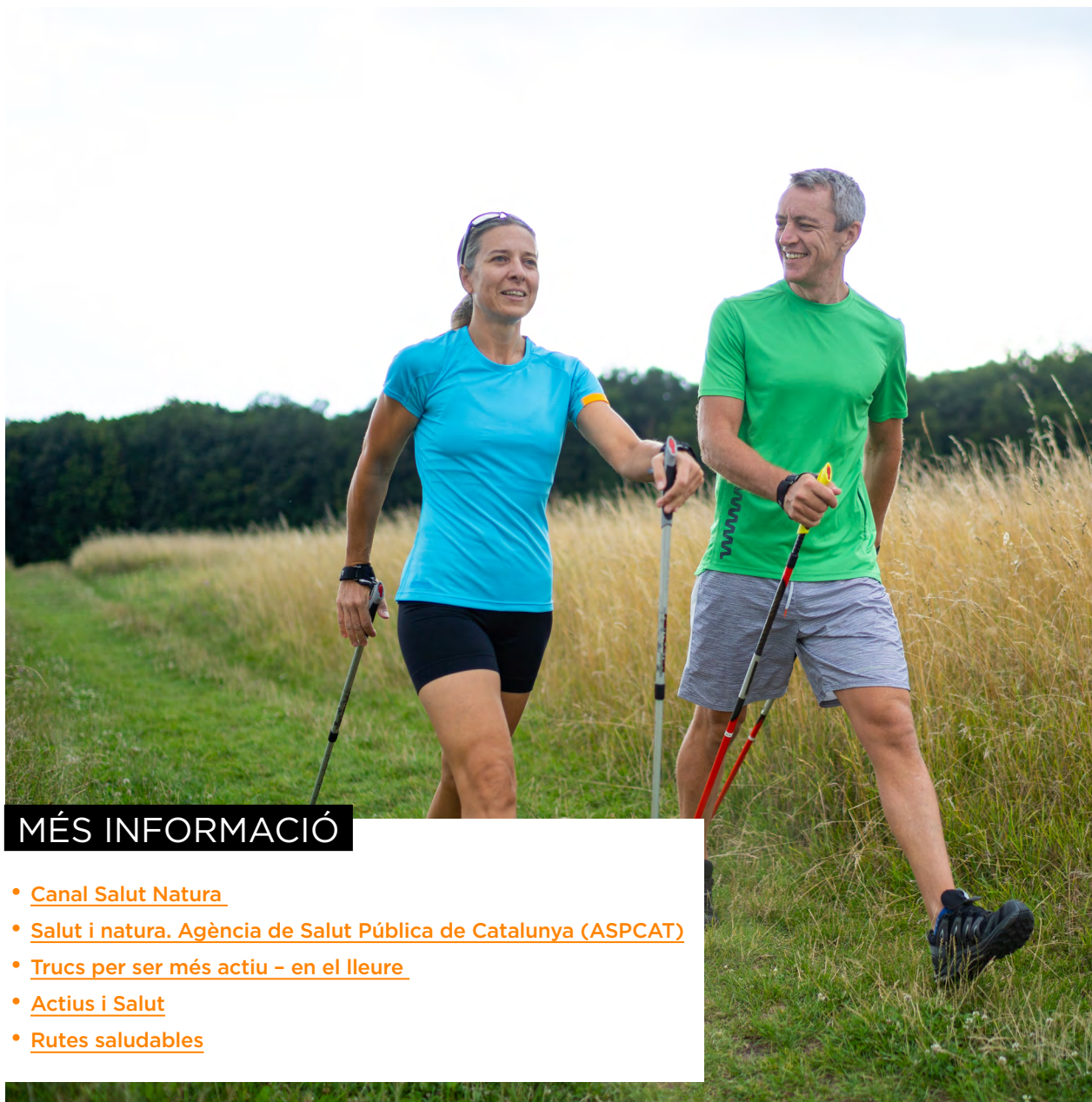
- **Persones amb diversitat funcional o mobilitat reduïda:** hi ha rutes a entorns naturals amb camins accessibles o practiqueu activitats adaptades a l'aire lliure, com boccia o bàsquet amb cadira de rodes, disponibles al vostre municipi o a través d'entitats esportives, assegurant sempre l'accessibilitat i la inclusió.
- **Infants i joves:** fomenteu el joc actiu i l'esport a l'aire lliure com una part clau del creixement físic, emocional i social.



TRUCS

- Porteu **roba i calçat adequat** per a l'activitat i les condicions meteorològiques.
- Exploreu **noves localitzacions** per mantenir l'interès i la motivació.
- Combineu el **transport actiu** amb les vostres sortides (anar-hi a peu o en bicicleta).
- Convideu **amistats o família** per augmentar la motivació i compartir l'experiència.
- **Protegiu la pell** amb protector solar, gorra i ulleres quan feu activitat a l'aire lliure. Eviteu les hores de màxima intensitat solar (11 h – 17 h a l'estiu) i busqueu espais d'ombra.
- Manteniu una bona **hidratació amb aigua** abans, durant i després de les activitats.
- Tingueu **cura** de l'entorn natural. No deixeu brossa, respecteu la senyalització i els camins marcats.





MÉS INFORMACIÓ

- [Canal Salut Natura](#)
- [Salut i natura. Agència de Salut Pública de Catalunya \(ASPCAT\)](#)
- [Trucs per ser més actiu - en el lleure](#)
- [Actius i Salut](#)
- [Rutes saludables](#)

MENYS

Sofà i cadira

Pantalles

Estrés

MENYS...

Sofà i cadira

PER QUÈ?

Heu pensat quantes hores al dia passeu sense moure-us? Cada cop més, les activitats del dia a dia impliquen menys moviment i augmenten el risc del sedentarisme.

El **comportament sedentari** fa referència a passar **molta estona en posició asseguda, estirada o reclinada** al llarg del dia. Reduir aquest temps és essencial per cuidar la salut i disminuir el risc de malalties com les cardíaques, la diabetis tipus 2 o l'obesitat, entre d'altres.

Interrompre el sedentarisme amb petits moviments o activitats ajuda a millorar la circulació sanguínia, reduir l'estrès i afavorir la concentració i la productivitat. A més, aquests moments actius tenen beneficis per al benestar mental i poden esdevenir una bona oportunitat d'interacció social.



QUAN?

- Trenqueu amb el sedentarisme, almenys **cada dues hores** i millor si és cada 30-60 minuts, amb alguna activitat que impliqui moviment (almenys 250 passos o que duri de 2 a 5 minuts).
- Feu **pauses actives** al llarg del dia: a la feina (per exemple, entre reunions, davant la impressora, mentre parleu amb un company o companya), entre classes, en hores d'estudi, o en activitats de lleure sedentari (mentre llegiu, mireu la televisió o jogueu a videojocs, per exemple).

COM?

- **Mobilitzeu** articulacions i músculs amb estiraments suaus o moviments de rotació per reduir la tensió muscular i millorar la circulació.
- **Aixequeu-vos** de la cadira o del sofà cada cert temps i feu petits moviments, com flexionar i estirar les cames o aixecar-vos i asseure-us diverses vegades seguides.
- Transformeu les accions diàries en actives, com **parlar per telèfon caminant** o llegir documents dempeus.
- Feu **petites caminades** dins o fora de l'espai on sigueu (anar a buscar aigua, passejar pel passadís, sortir uns minuts a l'exterior) per activar el cos i refrescar la ment.

ON?

- A **casa**: busqueu espais on pugueu moure-us amb comoditat, com el passadís, una habitació, el menjador o les escales.
- A la **feina**: al vostre escriptori, durant una trucada, mentre espereu a la impressora o quan aneu a veure un company o companya. També podeu aprofitar sales de reunions, zones de descans o espais exteriors per fer petites pauses actives.
- A **l'escola o la universitat**: aprofiteu les pauses entre classes per aixecar-vos, estirar-vos o caminar una estona. També podeu utilitzar els patis o zones exteriors per moure-us.
- En **espais públics**: utilitzeu el mobiliari urbà (bancs, escales, circuits d'aparells...) per fer exercici o busqueu rutes per caminar.





A QUI S'ADREÇA I COM FER-HO?

Reduir el temps en posició asseguda és beneficiós per a persones de **totes les edats i condicions**. La manera de trencar el sedentarisme s'ha d'adaptar a les capacitats i necessitats de cadascú, independentment de l'edat, l'estil de vida o l'estat de salut.

Persones adultes i grans: eviteu estar més de 30-60 minuts seguits en posició asseguda. Podeu posar-vos alarmes o recordatoris per aixecar-vos, estirar les cames i caminar uns passos. Quan mireu la televisió, aixequen-vos aprofitant les pauses.

Dones embarassades: cada hora, alterneu moments assegudes amb petits desplaçaments o estiraments suaus de cames i esquena per millorar la circulació i alleugerir possibles molèsties.

Persones amb diversitat funcional o mobilitat reduïda: si podeu, feu mobilitzacions de braços, coll i tronc cada cert temps, o utilitzeu gomes elàstiques per activar la musculatura.

Infants i joves: combineu les tasques de l'escola o l'ús de pantalles amb petites pauses actives (aixecar-vos per buscar llibres o material, saltar, ballar, fer malabars o jugar uns minuts abans de tornar a seure).

TRUCS

- **A la feina, a l'escola o en reunions llargues**, proposeu **pauses actives en grup**, amb **música**, per fer-les més agradables i mantenir l'hàbit.
 - Si a la feina passeu la major part del temps en posició asseguda, organitzeu l'espai per poder estar dempeus, per fer pauses actives o **reunions en moviment**.
 - Si a la feina esteu moltes hores dempeus, **moveu-vos regularment** per activar la circulació i evitar la fatiga.
 - Els aparells electrònics poden ser un bon aliat: configureu **alarmes** o aplicacions de recordatori i motivació per aixecar-vos i moure-us.
- Aneu personalment a **veure els/les companys/es** de feina en comptes de xatejar o enviar-los un correu electrònic.
 - Sempre que pugueu, mantingueu la **impressora lluny** de la taula de treball i aprofiteu cada ocasió per aixecar-vos a recollir els documents.
 - Si us desplaceu en transport públic, intenteu **viatjar dempeus** sempre que sigui possible.
 - En lloc de seure en bancs o cadires, utilitzeu elements de l'espai públic —com parcs, places o mobiliari urbà— per fer-hi petits **exercicis o estiraments**.



MÉS INFORMACIÓ

- **Canal salut:** Trenqueu amb el sedentarisme
- **Infografia sedentarisme**
- **Infografia pantalles i sedentarisme en infants i joves**
- **Col·lecció Trucs per ser actius (ASPCAT)**
- **Organització Mundial de la Salut** – activitat física, comportament sedentari i inactivitat física.
- Apps gratuïtes per trencar el sedentarisme - Temporitzadors de pauses actives o aplicacions de mobilitat suau.



MENYS...

Pantalles



PER QUÈ?

Reduir el temps davant de dispositius electrònics com telèfons, tauletes, ordinadors i televisors és **essencial per millorar la salut física i mental**. L'ús excessiu de pantalles afavoreix el sedentarisme, pot alterar els patrons de son i d'alimentació i, fins i tot, afectar la postura i la visió. A més, passar massa hores connectats/des a les pantalles pot limitar la interacció social presencial i reduir les oportunitats de gaudir d'activitats a l'aire lliure.

QUAN?

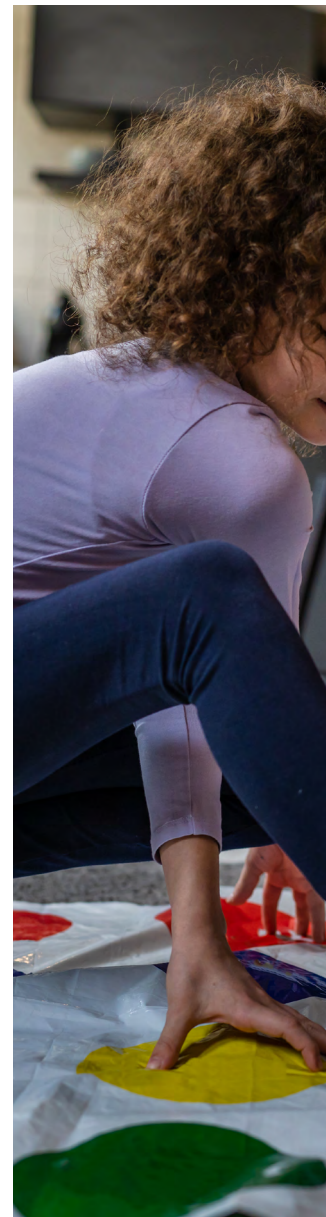
- Podeu aprofitar els **moments de descans** per relaxar-vos, desconnectar de les pantalles i establir breus períodes d'activitat física o relaxació, com fer petites passejades o exercicis d'estiraments.
- **Programeu desconnexions** més llargues durant la setmana, com una tarda sense dispositius electrònics, per dedicar-la a l'activitat física, a l'oci actiu o a compartir temps en companyia.
- En general, tracteu d'establir **límits específics** en el dia a dia, com evitar pantalles durant els àpats o abans d'anar a dormir.

COM?

- **Substituïu el temps de pantalla** per activitats físiques que pugueu gaudir segons les vostres preferències, com caminar, ballar, fer ioga, o qualsevol exercici que us motivi.
- Animeu la família i les amistats a **fer activitats** que no requereixin pantalles, com jocs de taula, esports o excursions.
- Creeu **"zones sense pantalles"** a casa com, per exemple, l'habitació o el menjador, on els dispositius electrònics com mòbils, tauletes i portàtils siguin menys accessibles. També podeu deixar els telèfons mòbils i/o tauletes en una cistella o una lleixa a l'entrada de casa, per no tenir-los sempre a l'abast.
- Programeu temporitzadors o aplicacions que ajudin a **monitorar i limitar** el temps d'ús de pantalles.

ON?

- A **casa**: establiu espais i moments lliures de pantalles, com l'habitació o el menjador, durant els àpats, i aprofiteu-los per fer activitats, com estiraments, ballar o jugar en moviment amb infants.
- Al **lloc de treball, d'estudi o d'oci** (biblioteques, centre cívics, etc.): reduïu l'ús innecessari d'ordinadors, tauletes o mòbils i incorporeu petites pauses actives, com aixecar-se, caminar pel passadís o fer exercicis.
- A la comunitat i en **espais públics**: busqueu activitats sense pantalles, com caminar, córrer, fer esport a l'aire lliure o participar en activitats col·lectives. Aprofiteu parcs, platges, rutes de senderisme o centres municipals amb opcions grupals o individuals que us ajudin a desconnectar dels dispositius i a connectar amb les persones.
- En barris o zones amb menys opcions d'oci, les pantalles poden ser la via més accessible per entretenir-se. En aquests casos, busqueu **alternatives comunitàries gratuïtes** o de proximitat (casals, biblioteques, activitats municipals, patis oberts) per reduir el temps sedentari davant dispositius.





A QUI S'ADREÇA I COM FER-HO?

Limitar l'ús de pantalles és recomanable per a **tothom**, des d'infants i joves fins a adults i persones grans. Les activitats alternatives s'han d'adaptar a les capacitats, necessitats i preferències individuals, promovent opcions actives i saludables en el temps de lleure. **És important tenir en compte les desigualtats socials**, ja que hi ha col·lectius més vulnerables que, per manca d'opcions de lleure assequibles, poden recórrer a les pantalles com a principal forma d'entreteniment.

Persones adultes: si la vostra feina o estudi requereix llargues hores davant de la pantalla, feu **pauses actives cada 30-60 minuts**. Incloeu desplaçaments curts, estiraments, exercicis oculars o qualsevol activitat lleugera que ajudi a desconnectar una estona de la pantalla i a moure-us. Eviteu que el temps d'oci davant de pantalles superi les dues hores diàries.

Persones grans: limiteu el temps de pantalla per entreteniment a un **màxim de dues hores** al dia i, d'aquest temps, prioritzeu-ne les videotrucades o aplicacions de missatgeria per a les relacions socials a distància. Combineu-ho amb activitats com caminar per casa, ballar, fer estiraments suaus o tasques quotidianes que impliquin moviment. Feu petites pauses regulars per prevenir la rigidesa i millorar la circulació.

Dones embarassades: apliqueu les mateixes recomanacions que les persones adultes i, si és possible, aprofiteu aquest moment per establir hàbits saludables en l'ús de pantalles, que seran útils quan arribi l'infant.

Persones amb diversitat funcional o mobilitat reduïda: seguiu les recomanacions generals adaptant-les a les vostres necessitats. Alterneu l'ús de pantalles amb moviments o exercicis adaptats com mobilitzacions suaus, exercicis de braços o estiraments amb suport tècnic, si cal.

Infants i joves: fins als 6 anys es **desaconsella** l'ús de pantalles. De 7 a 12 anys es recomana no superar **1 hora** diària, i de 13 a 16 anys, màxim **2 hores** i sempre amb **continguts adequats** a l'edat i supervisats per persones adultes. En totes les edats, incentiveu el joc actiu, l'activitat a l'aire lliure i les relacions socials sense pantalles.

TRUCS

- Establiu **límits compartits** en família per a l'ús de pantalles i consensueu moments del dia sense dispositius electrònics. És molt important que els àpats familiars siguin sense pantalles.
- Organitzeu “**desconnexions digitals**” **regulars**, on tot el vostre entorn (família i amistats) es compromet a apagar els dispositius i gaudir d'activitats conjuntament.
- Tingueu a mà una **llista d'activitats a fer sense pantalles** (passejades, jocs de taula, cuina, lectura, jardineria, etc.) per facilitar-ne la tria.
- Utilitzeu **recordatoris o alarmes** per fer pauses o limitar el temps de pantalles.





MÉS INFORMACIÓ

- [Caixa d'eines del POICAT - Ús de pantalla, criança positiva i son](#)
- Infografia ASPCAT: [Mou-te i fes salut - Prevenir l'abús de pantalles i el sedentarisme en la infància i adolescència](#)
- [Menys pantalla, més vida!](#) Educació i digitalització: Guia per acompanyar les famílies.
- [Pla Digital Familiar de la Associació Española de Pediatría](#)
- Col·lecció: ["Trucs per ser actius"](#)

MENYS...

Estrès



PER QUÈ?

L'estrès pot afectar negativament la **salut física i mental**: altera el son, dificulta la concentració, debilita el sistema immunitari i redueix la motivació per mantenir hàbits saludables com l'activitat física. Quan es manté en el temps, augmenta el risc de malalties com la hipertensió, els trastorns digestius o els problemes d'ansietat. Tot i que sovint és molt difícil canviar els factors que el provoquen (problemes de feina, d'habitatge, socials, etc.), sí que es pot treballar la manera d'afrontar-los.

Mantenir un **estil de vida actiu** i integrar l'exercici físic a la rutina és una estratègia eficaç per alliberar tensions, desconnectar i recuperar l'equilibri emocional. L'activitat física regular afavoreix la producció d'endorfines i ajuda a reduir els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès. A més, si es practica activitat física en companyia s'enforteixen els vincles socials i comunitaris, i combinar-la amb tècniques

de relaxació, atenció plena o respiració conscient potencia encara més els beneficis. Si es realitza a l'aire lliure, especialment en entorns verds o blaus, els efectes calmants i relaxants es multipliquen.

No obstant això, les desigualtats socials, econòmiques i de gènere influeixen en l'exposició a l'estrès i en la **capacitat de gestionar-lo**. Per tant, és fonamental adaptar les recomanacions a cada realitat. Cal tenir en compte que el millor per reduir l'estrès és buscar les causes i afrontar-les en la mesura del possible, però l'activitat física pot ajudar a controlar-lo.

QUAN?

- Durant **moments de tensió**, dediqueu uns minuts a fer exercicis de respiració per calmar el cos i la ment.
- **Entre tasques**, aprofiteu per fer petites passejades, moure tot el cos o fer estiraments per reduir la càrrega emocional i les tensions acumulades.
- Fer activitat física de **manera regular** al llarg de la setmana, que impliqui un cert esforç i us aportï benestar, ajuda a prevenir els efectes de l'estrès.
- A les **tardes o als vespres**, trieu **activitats suaus** que afavoreixin la relaxació i un descans de qualitat.
- Eviteu fer exercici intens just **abans d'anar a dormir**, ja que pot dificultar agafar el son.

COM?

- Escolliu activitats físiques que us **agradin** i que us **ajudin** a reduir l'estrès i a desconectar, com caminar a bon ritme, ballar, nedar, fer ioga o tai-txi. Si us ve de gust, feu-les en **grup i a l'aire lliure**, preferentment en entorns naturals (com parcs, places o zones verdes del barri).

- Quan feu activitat física, mantingueu un ritme suau o moderat, centrant-vos en el **moviment i la respiració**, i procureu acabar amb una sensació de benestar.
- **Eviteu activitats competitives** si us generen més tensió.
- Combineu l'activitat física amb altres pràctiques que afavoreixen la **relaxació**, com tècniques de respiració, meditació o escoltar música tranquil·la.



ON?

- A la **natura**: fer exercici a l'aire lliure pot ajudar a sentir-vos millor i més relaxats/des.
- A **casa**: si és possible, en un espai tranquil on pugueu moure-us lliurement.
- Als parcs, poliesportius, jardins públics, places, rutes verdes o blaves del vostre **entorn**.
- A centres cívics, gimnasos o clubs esportius que ofereixin **activitats guiades** amb enfocament en el benestar.



A QUI S'ADREÇA I COM FER-HO?

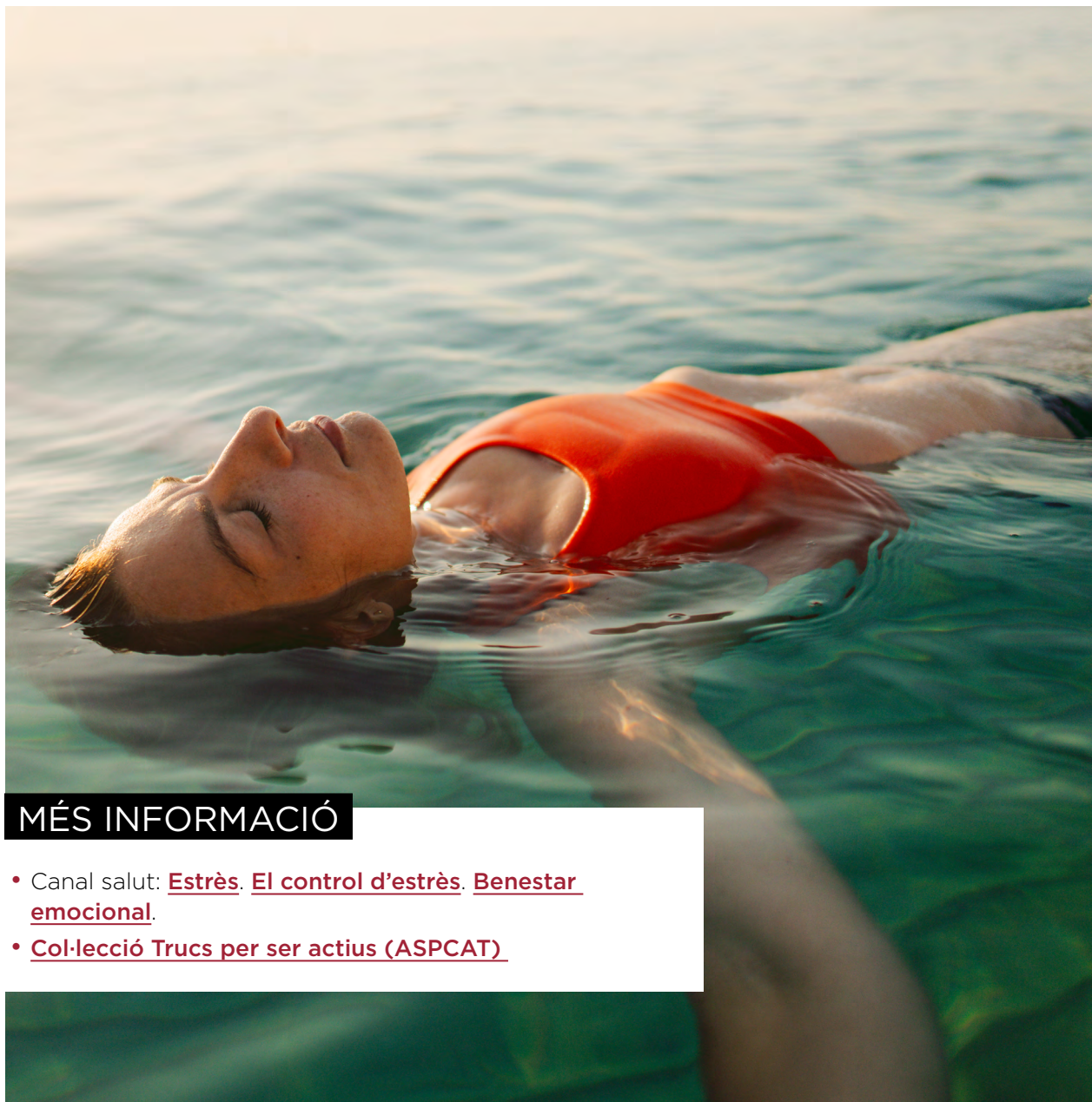
Aquesta recomanació és adequada per a persones de **totes les edats i condicions**. Les activitats físiques i de benestar s'han d'adaptar a les preferències, capacitats i l'estat de salut de cadascú —des d'infants que juguen de manera activa fins a persones adultes i grans que opten per fer caminades o activitats grupals. És especialment beneficiós per a qui viu situacions **d'estrès laboral, emocional o personal**, i per a col·lectius en situació de més vulnerabilitat, on les **desigualtats socials** poden incrementar tant l'estrès com les dificultats per afrontar-lo.

- Trieu activitats que us agradin, us motivin i que es puguin **integrar fàcilment** en la vostra rutina diària, per garantir que les mantindreu en el temps.
- Respecteu el vostre ritme i **adapteu** l'activitat a les circumstàncies de cada moment.
- No us pressioneu: trobar un **equilibri** entre el que necessiteu i el que podeu fer és també una forma de cuidar-vos.
- Si us sentiu desbordats o desbordades, busqueu **suport professional** i combineu l'activitat física amb altres estratègies de gestió emocional.
- Aproveiteu els **recursos disponibles** al vostre entorn (parcs, activitats comunitàries, programes municipals) i demaneu suport a **entitats socials o grups comunitaris** quan les condicions econòmiques, laborals o familiars facin més difícil cuidar-vos.

TRUCS

- Dediqueu **uns minuts cada dia** a caminar o moure-us, si voleu, escoltant música relaxant o que us motivi.
- Relacioneu el moviment amb **moments agradables**: fer exercici a l'aire lliure, en companyia, en espais tranquils o amb la vostra mascota.
- Substituïu **hàbits poc saludables**, com passar massa temps davant pantalles o menjar sense gana per activitats que impliquin moviment.
- Incorporeu **tècniques de relaxació**, com exercicis de respiració, meditació, visualitzacions guiades o practicar ioga.





MÉS INFORMACIÓ

- Canal salut: [Estrès](#). [El control d'estrès](#). [Benestar emocional](#).
- [Col·lecció Trucs per ser actius \(ASPCAT\)](#)

AUTORIA

Lena Reisloh,
Secretaria de Salut Pública

REVISIÓ

Laia Asso,
Secretaria de Salut Pública

Ana Bocio,
Secretaria de Salut Pública

Lucia Burgos,
Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva Mollet

Carmen Cabezas,
experta en salut pública i promoció de la salut

Jordina Capella,
Secretaria de Salut Pública

Cristina Casajuana,
Secretaria de Salut Pública

Mariona Corbella,
Fundació Esportsalus

Maria Giné,
Universitat Ramon Llull

Silvia Granollers,
Equip d'Atenció Primària Sant Just Desvern

Maria Manera,
Secretaria de Salut Pública

Daniel Mateos,
Fundació Gasol

Albert Moncada,
Secretaria de Salut Pública

Núria Oliva,
Secretaria de Salut Pública

Montserrat Osorio,
Ajuntament de Calafell

Anna Puig,
Universitat de Vic

Mar Ribera,
Fundació Gasol

Maica Rubinat,
Departament d'Esport

Gemma Salmeron,
Pla director de Salut Mental i Addiccions

Gemma Salvador,
Secretaria de Salut Pública

Jordi Sansabrià,
Associació POTS

Stephan Schneider,
equip pediàtric territorial de la Garrotxa

Genís Segú,
Fundació Gasol

Pilar Sala,
Secretaria de Salut Pública

Teresa Torres,
Ajuntament de Mataró

Mariona Violan,
Departament d'Esport

BIBLIOGRAFIA

GENERAL

Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
Increasing Physical Activity among Adults with
Disabilities [Internet]. Atlanta: CDC; 2025 abril 7
[consulta: 6 novembre 2025]. Disponible a: [https://
www.cdc.gov/disability-and-health/conditions/
physical-activity.html](https://www.cdc.gov/disability-and-health/conditions/physical-activity.html)

Departament de Salut. Pla de Salut de Catalunya
2023-2025. Generalitat de Catalunya.

Messing S, Krennerich M, Abu-Omar K, Ferschl S,
Gelius P. Physical activity as a human right? Health
Hum Rights. 2021;23(2):201-211.

Naciones Unidas. Objetivos de Desarrollo Sostenible
(ODS). 2025. Disponible a: <https://sdgs.un.org/goals>

Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS
sobre actividad física y hábitos sedentarios. 2020.

Organización Mundial de la Salud. Global status report on physical activity 2022. Ginebra: OMS; 2022.

Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para Europa. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen: OMS; 2016.

Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: más personas activas para un mundo más sano. 2018.

Play and Train. Recursos i programes d'activitat física inclusiva. 2022. Disponible a: <https://playandtrain.org/ca/inici/>

UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. París: UNESCO; 2015.

CAMINAR A BON RITME

Ahn J, Falk EB, Kang Y. Relationships between physical activity and loneliness: a systematic review of intervention studies. *Curr Res Behav Sci*. 2024;6:100141.

Connolly CP, Conger SA, Montoye AHK, Marshall MR, Schlaff RA, Badon SE, Pivarnik JM. Walking for health during pregnancy: a literature review and considerations for future research. *J Sport Health Sci*. 2019;8(5):401-411.

Hanson S, Jones A. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2015;49(11):710-715.

Pocovi NC, Hodges PW, Adams R, et al. Walking, cycling, and swimming for nonspecific low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*. 2022;52(2):85-99.

Tudor-Locke C, Schuna JM Jr, Han H, et al. Cadence (steps/min) and intensity during ambulation in 6-20 year olds: the CADENCE-kids study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2018;15(1):20.

Tudor-Locke C, Han H, Aguiar EJ, et al. How fast is fast enough? Walking cadence (steps/min) as a practical estimate of intensity in adults: a narrative review. *Br J Sports Med*. 2018;52(12):776-788.

Tudor-Locke C, Mora-Gonzalez J, Ducharme SW, et al. Walking cadence (steps/min) and intensity in 61-85-year-old adults: the CADENCE-Adults study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):129.

Ungvari Z, Fazekas-Pongor V, Csiszar A, Kunutsor SK. The multifaceted benefits of walking for healthy aging: from Blue Zones to molecular mechanisms. *Geroscience*. 2023;45(6):3211-3239.

EXERCICI FÍSIC

Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020;54(24):1451-1462.

Cai S, Zou H, Zhou H, et al. Could physical activity promote indicators of physical and psychological health among children and adolescents? An umbrella review. *World J Pediatr*. 2025 Feb;21(2):159-173.

Chen C, Du S, Shao Q, Fu X, Jin L, Zhou S, Li Y. The effects of aerobic exercise for depression: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *J Bodyw Mov Ther*. 2024 Oct;40:2161-2172.

Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all-cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*. 2019;366:14570.

Infermera virtual. Fulletons de salut [Internet]. Barcelona: Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona; 2024 desembre 4 [consulta: 6 novembre 2025]. Disponible a: https://www.infermeravirtual.com/cat/area_professional/fulletons_de_salut

Li J, Zhang Y, Guo R, et al. Effect of exercise intervention on depression in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis. *BMC Public Health*. 2023;23:1918.

Monforte J, Devís-Devís J, Úbeda-Colomer J. Discapacidad, actividad física y salud: modelos conceptuales e implicaciones prácticas. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 2020;15(45):401-410.

Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J Sports Med*. 2018;52(21):1339-1346.

Smith B, Kirby N, Skinner B, et al. Physical activity for general health benefits in disabled adults: summary of a rapid evidence review for the UK Chief Medical Officers' update of the physical activity guidelines. *Public Health England*; 2018.

Yang H, Li J, et al. The effect of different exercise modalities on older adults' quality of life: an assessor-blinded randomized controlled trial. *Sci Rep*. 2025;15: 26177.

LLEURE ACTIU EN COMPANYIA

Bengtsson D, Svensson J, Wiman V, Stenling A, Lundkvist E, Ivarsson A. Health-related outcomes of youth sport participation: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2025;22(1):89.

Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10:135.

Paudel S, Hesketh KR, Guagliano JM, Coombes E, Brown HE, Jones AP, et al. Parent-child coparticipation in physical activity and its associations with daily physical activity and key correlates: findings from the Families Reporting Every Step to Health study. *J Phys Act Health*. 2025;22(11):1445-1452.

Rinn R, Keller FM, Peters M, Pischke CR, Voelcker-Rehage C, Lippke S. Physical activity and social participation in older adults in a cross-over intervention trial: a mediation analysis based on the biopsychosocial model. *Zeitschrift für Psychologie*. 2023;231(4):265-277.

Spiteri K, Broom D, Bekhet AH, Xerri de Caro J, Laventure B, Grafton K. Barriers and motivators of physical activity participation in middle-aged and older-adults: a systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2019;27(4):929-944.

Tcymbal A, Abu-Omar K, Hartung V, Bußkamp A, Comito C, Rossmann C, et al. Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community-living older adults: a systematic review. *Front Public Health*. 2022;10:1048496.

CANVIEU A DESPLAÇAMENT ACTIU

Abarca-Sos A, Gallardo L, Lanaspá EG, Clemente JAJ, Zaragoza Casterad J. ¿Difieren las influencias personales, sociales, ambientales y psicológicas en la actividad física en base al tipo de desplazamiento al centro escolar? *Univ Psychol*. 2019;18(4):1-11.

Evans JT, Stanesby O, Blizzard L, Greaves S, Timperio A, Jose K, et al. Is public transport a promising strategy for increasing physical activity? Evidence from a study of objectively measured public transport use and physical activity. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2024;21(1):91.

Panther J, Heinen E. How effective are interventions to improve walking and cycling for transport among adults? A systematic review. *Prev Med*. 2021;142:106098.

Rojas-Rueda D, de Nazelle A, Andersen ZJ, Braun-Fahrlander C, Bruha J, Bruhova-Foltynova H, Desqueyroux H, Praznocy C, Ragettli MS, Tainio M, Nieuwenhuijsen MJ. Health Impacts of Active Transportation in Europe. *PLoS One*. 2016 Mar 1;11(3):e0149990.

Saunders LE, Green JM, Petticrew MP, Steinbach R, Roberts H. What are the health benefits of active travel? A systematic review of trials and cohort studies. *PLoS One*. 2020;15(8):e0237899.

Savolainen E, Lindqvist A-K, Mikaelsson K, Nyberg L, Rutberg S. Children's active school transportation: an international scoping review of psychosocial factors. *Syst Rev*. 2024;13(1):47.

Wang Z, Lv H, Li G. Promote older adults active travel on neighborhood streets: an observation study in Daokou ancient town in China. *BMC Geriatr*. 2025;25(1):790.

CANVIEU A ESCALES

Hong JY, Li YJ, Metcalfe RS, Chen YC. Effects of acute and chronic stair-climbing exercise on metabolic health: a systematic review. *J Sports Sci*. 2024;42(6):498-510.

Niederseer D, Thaler CW, Burtscher M. Health benefits of walking and stair climbing. *Scand J Med Sci Sports*. 2019;29(11):1636-1646.

Song Z, Wan L, Wang W, Li Y, Zhao Y, Zhuang Z, et al. Daily stair climbing, disease susceptibility, and risk of atherosclerotic cardiovascular disease: a prospective cohort study. *Atherosclerosis*. 2023;386:117300.

Wong A, Figueroa A, Son WM, Chernykh O, Park SY. The effects of stair climbing on arterial stiffness, blood pressure, and leg strength in postmenopausal women with stage 2 hypertension. *Menopause*. 2018;25(7):731-737.

Yun JE, Wen X, Han M, Cho S, Kuk JL, Lee S. Effect of Short Bouts of Vigorous Stair Climbing on Cardiorespiratory Fitness in Women with Overweight and Obesity: A Pilot Feasibility Study. *J Obes Metab Syndr*. 2023;32(4):346-352.

CANVIEU A ACTIVITATS A LA NATURA

Gray C, Gibbons R, Larouche R, et al. What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2015;12(6):6455-6474.

Hall K, Evans J, Roberts R, et al. Mothers' accounts of the impact of being in nature on postnatal wellbeing: a focus group study. *BMC Womens Health*. 2023;23(1):32.

Houlden V, Weich S, Porto de Albuquerque J, Jarvis S, Rees K. The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: a systematic review. *PLoS One*. 2019;14(9):e0223000.

McCormick R. Does access to green space impact the mental well-being of children? A systematic review. *J Pediatr Nurs*. 2017;37:3-7.

Mygind L, Kjeldsted E, Hartmeyer R, et al. Effects of public green space on acute psychophysiological stress response: a systematic review and meta-analysis. *Environ Behav*. 2019;51(9-10):1017-1048.

Sia A, Tam WWS, Fogel A, Kua EH, Khoo K, Ho RCM. Nature-based activities improve the well-being of older adults. *Sci Rep*. 2020;10(1):18178.

White MP, Alcock I, Grellier J, et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep*. 2019;9:7730.

MENYS SOFÀ I CADIRA

Carson V, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016;41(6 Suppl 3):S240-S265.

Dunstan DW, Doggett J, Salmon J, Healy GN. Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. *Diabetes Care*. 2012;35(5):976-983.

Dunstan DW, Dogra S, Carter SE, Owen N. Sitting less and moving more: improved glycaemic control for type 2 diabetes prevention and management. *Curr Diab Rep*. 2020;20(11):43.

Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, et al. Dose-response associations between accelerometry-measured physical activity and sedentary time and all-cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*. 2019;366:14570.

Giurgiu M, Timm I, Ebner-Priemer UW, et al. Causal effects of sedentary breaks on affective and cognitive parameters in daily life: a within-person encouragement design. *NPJ Ment Health Res*. 2024;3:64.

Hadgraft NT, Winkler E, Climie RE, et al. Effects of sedentary behaviour interventions on biomarkers of cardiometabolic risk in adults: systematic review with meta-analyses. *Br J Sports Med*. 2021;55(3):144-154.

Healy GN, Winkler EAH, Owen N, Anuradha S, Dunstan DW. Replacing sitting time with physical activity: effects on health outcomes in sedentary populations. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18:28.

Lindberger E, Ahlsson F, Johansson H, Sundström Poromaa I, et al. Maternal sedentary behavior and physical activity levels in early to mid-pregnancy and obstetric outcomes: a cohort study. *Sci Rep*. 2025;15: 35575.

MENYS PANTALLES

Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*. 2016;388(10051):1302-1310.

Fennell C, Barkley JE, Lepp A. The relationship between cellphone use and physical activity among college students. *Am J Health Educ*. 2019;50(1):14-22.

Kim Y, Lee E, Lee H, Kim M, Choi J. Association between daily digital device use and depressive symptoms among university students: a cross-sectional study. *Comput Hum Behav*. 2021;120:106732.

Biddle SJH, García Bengoechea E, Wiesner G. Sedentary behaviour and adiposity in youth: a systematic review of reviews and meta-analyses. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017;14:43.

Domingues-Montanari S. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Ann Pediatr (Barc)*. 2017;86(5):338-346.

Walsh JJ, Barnes JD, Cameron JD, et al. Associations between 24-hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. *Lancet Child Adolesc Health*. 2018;2(11):783-791.

MENYS ESTRÈS

Abbas A, et al. Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2022;79(4):550-559.

Barbosa BCR, de Menezes-Júnior LAA, Fróis LF, et al. Replacing sedentary behavior with physical activity reduces symptoms of anxiety and depression: a study with young adults. *BMC Public Health*. 2025;25:2971.

Biddle SJH, García Bengoechea E, Pedisic Z, et al. Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2024;21:25.

Poole AC, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving symptoms of depression, anxiety and psychological distress: an umbrella review. *BMJ*. 2023;57(18):1203.

Recchia F, Bernal JDK, Fong DYT, et al. Physical activity interventions to alleviate depressive symptoms in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2023;177(2):132-140.

Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clin Psychol Rev*. 2001;21(1):33-61.

