

L'activitat física

- millora la salut actual i futura,
- ajuda a relacionar-se amb els altres i a créixer millor, més alegres i més sans,
- produeix beneficis en qualsevol nivell d'intensitat.
- És més fàcil mantenir uns bons hàbits si s'inicien a la infància.



Què cal fer?

- Cada dia
Adopteu un estil de vida actiu (pujar escales, anar caminant a l'escola).
- 3-5 dies per setmana
Afegiu 60 minuts d'activitat física d'intensitat **moderada** (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o **vigorosa** (córrer, saltar a corda, practicar esports).

Activitat física i salut

a la infància
i a l'adolescència

Créixer en salut



Créixer en salut



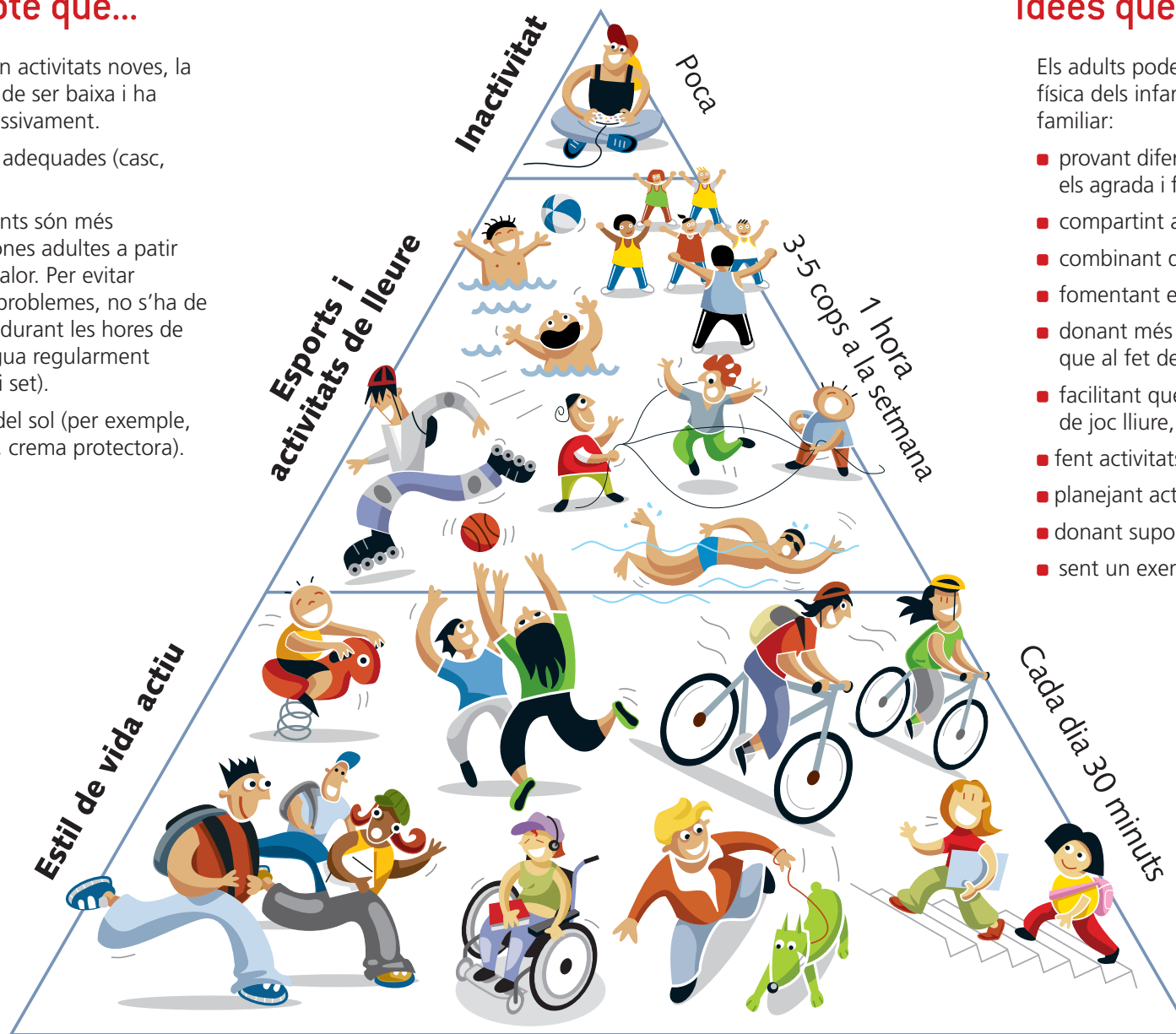
 www.gencat.cat

Aquest material ha estat elaborat pel Departament de Salut i per la Secretaria General de l'Esport del Departament de la Vicepresidència de la Generalitat de Catalunya.

 **Generalitat
de Catalunya**

Tingueu en compte que...

- Sempre que es comencin activitats noves, la intensitat de l'esforç ha de ser baixa i ha d'incrementar-se progressivament.
- Cal usar les proteccions adequades (casc, canelleres, etc.).
- Els infants i els adolescents són més propensos que les persones adultes a patir lesions per culpa de la calor. Per evitar deshidratacions i altres problemes, no s'ha de practicar exercici intens durant les hores de més calor i cal beure aigua regularment (encara que no es tingui set).
- Cal protegir-se sempre del sol (per exemple, amb samarretes, gorres, crema protectora).



Piràmide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència

Idees que us poden ajudar

Els adults poden afavorir la pràctica d'activitat física dels infants i els adolescents en l'entorn familiar:

- provant diferents activitats fins trobar la que els agrada i facilitant-los-en la pràctica,
- compartint amb ells l'activitat física,
- combinant diferents tipus d'activitat,
- fomentant els esports de grup,
- donant més importància a la participació que al fet de guanyar,
- facilitant que tinguin estones de joc actiu i de joc lliure,
- fent activitats d'oci a l'aire lliure,
- planejant activitats per a tota la família,
- donant suport,
- sent un exemple.