

GUIA D'AJUDA PER FER MÉS ACTIVITAT FÍSICA EN QUATRE PASSOS

Portada

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

Prioritzar una vida més activa no és fàcil, però 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!



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.

Què t'impedeix realitzar activitat física? 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 individual	✓ 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?



QUÈ PASSA QUAN T'ACTIVES

DURANT L'ACTIVITAT



- S'incrementa la despesa metabòlica
- Augmenta l'oxigen
- Millora la circulació sanguínia

UN COP S'HA ACABAT



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

UNES HORES DESPRÉS



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

UNES SETMANES DESPRÉS



- Augmenta la capacitat pulmonar
- Millora el sistema immunitari
- El cos regula els nivells de sucre
- El cos emmagatzema menys greix

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

A LLARG TERMINI



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

pas 2

✓ 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 triges 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 escales de Borg:

Borg 20	Esforç	Borg 10	Característiques
20	Màxim	10	"No puc més."
19	Molt molt dur	9	"Gairebé no puc més."
18		8	"Gairebé no puc respondre a preguntes i només puc mantenir aquest pas per poc temps."
17	Molt dur		
16		7	"Gairebé no puc parlar. Començo a suar molt."
15	Dur		
14		6	"Encara puc parlar però em comença a faltar la respiració."
13	Una mica dur	5	"Ja no em sento tan còmode, començo a suar, però encara puc parlar fàcilment."
12		4	"Començo a suar una mica però em sento bé i puc mantenir una conversa sense esforç."
11	Lleuger	3	"Encara em sento còmode però començo a respirar una mica més fort."
10			
9	Molt lleuger	2	"Em sento còmode i podria mantenir aquest ritme tot el dia."
8			
7	Molt molt lleuger	1	"Molt poc esforç."
6	Cap	0	"Cap esforç."

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

PROVA DE CONDICIÓN 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.).

Exemple de registre:

Activitat	Intensitat*	dl. (min)	dm. (min)	dc. (min)	dj. (min)	dv. (min)	ds. (min)	dg. (min)	Total (min)
Caminar (a la feina, passejant, etc.)	moderada	30	30	30		30		30	150
Córrer	intensa						30		30
Ballar	moderada						120		120
Exercici de força (peses, pilates, etc.)	moderada	30			15				45
Més activitat (escales, pauses actives, netejar, etc.)	moderada	20	20	10	10	30	5	10	105
Temps TOTAL d'AF	moderada	80	50	40	25	60	125	40	420
Temps TOTAL d'AF	intensa						30		30

* Test de conversa

Sedentarisme	dl.(h)	dm.(h)	dc.(h)	dj.(h)	dv.(h)	ds.(h)	dg.(h)
Temps sedentari (a la feina, transport, sofà, etc.)	8	8	8	8	8	2	8
Sedestació interrompuda (cada quant de temps trenques el temps sedentari?)	Cada 2	Cada 2	Cada 2	Cada 2	Cada 2	Cada 2	Cada 3

Ara, segueix l'exemple i fes el teu registre:

Activitat	Intensitat*	dl.	dm.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.	Total

* Test de conversa

Sedentarisme	dl.(h)	dm.(h)	dc.(h)	dj.(h)	dv.(h)	ds.(h)	dg.(h)
Temps sedentari (a la feina, transport, sofà, etc.)							
Sedestació interrompuda (cada quant de temps trenques el temps sedentari?)							

Vols saber que hauries de fer per ser una persona suficientment activa?

[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 cor, la ment i pel cos.
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.



OMS 2020. Directrius de l'OMS sobre activitat física i hàbits sedentaris

ADULTS (majors de 18 anys)

Cal fer, com a mínim, entre **150 i 300** minuts d'activitat física aeròbica **d'intensitat moderada** (com caminar, anar en bicicleta, ballar, etc.) o bé, com a mínim, entre **75 i 150** minuts d'activitats aeròbiques **d'intensitat vigorosa** (com footing o esports com bàsquet, natació, tennis individuals, etc.) o una combinació equivalent al llarg de la setmana. A més, **2 dies** a la setmana, com a mínim, s'han de fer activitats **d'enfortiment muscular** (amb el propi pes, remar, aixecar pesos, etc.) de tots els grans grups musculars. Es poden aconseguir beneficis addicionals per a la salut si se superen aquests temps d'activitat física.

LIMITEU: el temps assegut.

SUBSTITUÏU: les activitats sedentàries per més activitat física de qualsevol intensitat (fins i tot lleu).

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

Activitat	Intensitat*	dl.	dm.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.	Total

* Test de conversa

Sedentarisme	dl.(h)	dm.(h)	dc.(h)	dj.(h)	dv.(h)	ds.(h)	dg.(h)
Temps sedentari (a la feina, transport, sofà, etc.)							
Sedestació interrompuda (cada quant de temps trenques el temps sedentari?)							

Per ajudar-te en la teva planificació et proposem alguns trucs en aquest enllaç:

[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 episodi, per moure't i fer una volta per casa.

- ✓ Aconsegeix una polsera d'activitat o un rellotge, o descarrega't una aplicació mòbil —per exemple, la *Google Fit: seguiment d'activitat i de salut*— que sumi els teus passos diaris.
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



Avui m'activo!



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, amistats 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.

PREVENCIÓ 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. Compra un parell de sabatilles esportives adequades a l'esport que practicaràs. 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.

pas 4

✓ 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 trigues menys temps o si et sents menys cansat/da. 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 fruiràs 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.

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.

Enregistra les excuses i possibles raonament per contrarestar-les.

Excuses o barreres per no fer activitat física	Contrarestar raonaments
No tinc temps	M'aixecaré 20 minuts abans

Mantenir-te actiu o activa és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut.

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

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:

○ _____

○ _____

○ _____

CONTRAPORTADA

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