



**A la feina, fem salut.  
Pugem escales!**

**Siguem físicament  
actius!**

**Motius per dur un  
estil de vida saludable**



A la feina, fem salut.  
Pugem escales!

**Perquè  
l'activitat física moderada  
millora la salut**

**1**



**A la feina, fem salut.  
Pugem escales!**

## L'activitat física moderada...

### ♥ **Alenteix l'envelliment**

És l'única manera coneguda d'alentir els canvis fisiològics que l'acompanyen.

### ♥ **Disminueix la mortalitat precoç**

Les persones que fan exercici regularment viuen 3,7 anys més que les sedentàries.

### ♥ **Millora la salut mental**

### ♥ **Prevé i controla**

- Les malalties cardiovasculars
- L'obesitat/sobrepès
- Diabetis mellitus de tipus 2
- Malalties osteomusculars
- Càncer de còlon

El **50%** de la **pèrdua** de capacitat funcional entre els 30 i els 70 anys és deguda a la **manca d'ús** i no al pas del temps.



A la feina, fem salut.  
Pugem escales!

## Les persones que fan **activitat física moderada de forma regular:**

- ♥ Milloren la concentració mental, la resistència, el temps de reacció i la memòria.
- ♥ Augmenten el nivell d'alerta.
- ♥ Milloren la relació amb els companys de feina.
- ♥ Augmenten la satisfacció en la feina (més que les persones no actives).
- ♥ Milloren el rendiment.

El concepte **salut** inclou aspectes físics, psíquics i socials. L'activitat física és beneficiosa a **totes les edats.**





**A la feina, fem salut.  
Pugem escales!**

## **Si tenim feines sedentàries, l'activitat física esdevé encara més important.**

- ♥ L'activitat física és qualsevol moviment que fa la musculatura esquelètica. Moure's durant la jornada laboral és una manera útil de mantenir la salut i prevenir la malaltia.

## **I el temps de lleure? Incorporem també l'activitat física en el temps d'oci.**

- ♥ L'aparició de malaltia coronària en persones que fan exercici intens durant el lleure és la meitat de la de les persones que fan activitats de lleure sedentàries.

L'aparició  
de **malaltia  
coronària** en  
oficinistes  
**duplica** la dels  
descarregadors  
del port.



## **A la feina, fem salut. Pugem escales!**

Un nivell adequat d'activitat física ajuda a mantenir la salut i prevenir la malaltia.

A, Catalunya 8 de cada 10 persones d'entre 15 i 69 anys fan activitat física saludable.

**Tot i que...**

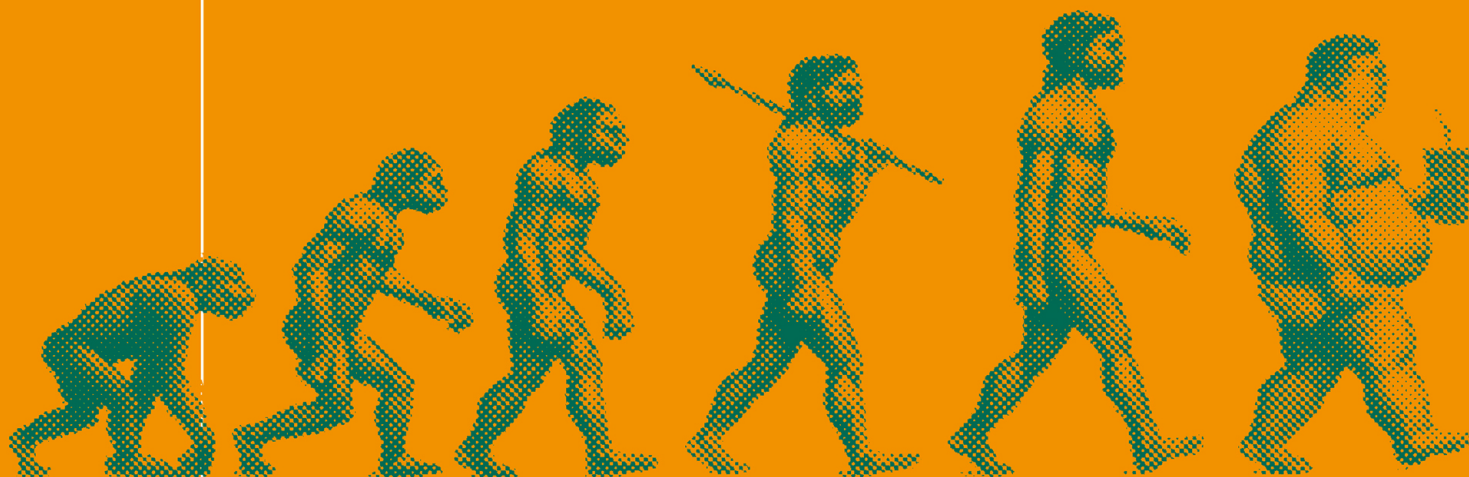
**1 de cada 3 persones  
passa asseguda la major  
part de la jornada.**



A la feina, fem salut.  
Pugem escales!

# Perquè el model de **societat actual** afavoreix el **sedentarisme**

Els canvis en l'estil de vida (sedentarisme i alimentació  
excessiva) comporten un augment de les malalties cròniques.



3



**A la feina, fem salut.  
Pugem escales!**

- ♥ **El consumisme i la cultura del no-esforç** comporten la potenciació d'hàbits no saludables a tot el món i la tendència a ser sedentaris tant a la feina com en el lleure.
- ♥ Bona part de la població es dedica a fer **feines sedentàries** i passa asseguda o dreta sense caminar la major part de la jornada.
- ♥ **L'activitat física habitual és cada cop menys necessària** per a la vida diària.
- ♥ **Les millores tecnològiques**, la industrialització i els desplaçaments motoritzats faciliten la vida diària, però requereixen una voluntat especial per dur un estil de vida actiu.

**El cos, evolutivament, necessita ser actiu per desenvolupar-se, estar sa i no emmalaltir.**  
**Pujar escales o fer encàrrecs a peu o en transport públic ajuda a fer un cert esforç físic.**  
**Podem triar entre ser actius o sedentaris en la manera de fer els nostres actes quotidians.**

**Per tant, ser físicament actiu depèn de la nostra actitud personal!**



A la feina, fem salut.  
Pugem escales!

**Perquè ser físicament actiu  
és fàcil!**

4





**A la feina, fem salut.  
Pugem escales!**

♥ **El que compta és el total d'activitat duta a terme i no la intensitat amb què la fem.**



**L'exercici intermitent és tan efectiu com el continu.**

No s'han trobat diferències en la forma física entre les sessions curtes d'activitat lleugera o moderada i les sessions d'exercici continuades.

L'efecte positiu de l'activitat física s'obté **acumulant minuts** actius al llarg del dia: no cal que sigui una única sessió.



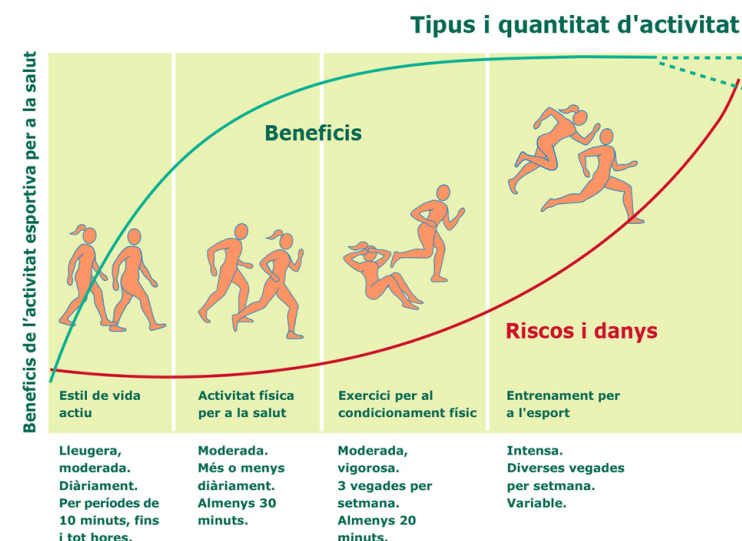
**A la feina, fem salut.  
Pugem escales!**

## ♥ Els beneficis per a la salut s'obtenen amb activitats d'intensitat moderada practicades regularment.

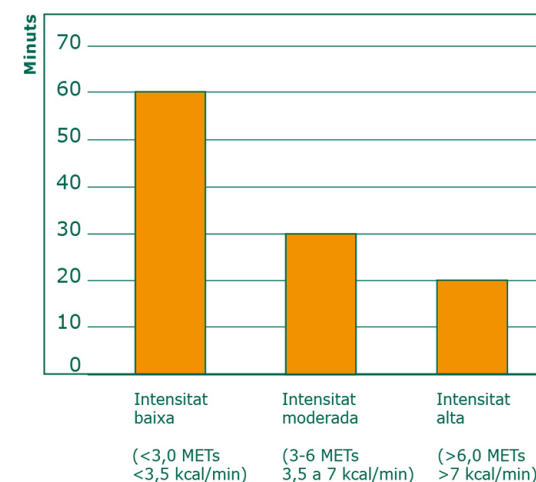
Els beneficis augmenten a mesura que es va augmentant el nivell d'activitat física mentre que els efectes negatius (lesions i altres) es mantenen baixos.

Quan la intensitat o la freqüència de les sessions d'exercici són molt elevades, els riscos es disparen i els beneficis no augmenten, i fins i tot poden arribar a disminuir.

## ♥ El temps d'activitat física dependrà de la intensitat de l'activitat.



**Recomanacions de activitat física  
Relació entre la durada i la intensitat**





**A la feina, fem salut.  
Pugem escales!**

**Per tant,  
quin n'és  
l'objectiu?**

**Integrar  
l'activitat física  
a la rutina diària:  
acumular 30 minuts  
al dia d'activitat física  
moderada (o una  
quantitat equivalent)  
la majoria de dies  
de la setmana.**





**A la feina, fem salut.  
Pugem escales!**

## Recomanacions

- ♥ **Feu els trajectes caminant** des de casa o baixeu unes parades abans del metro o l'autobús. Caminar és una manera segura i efectiva d'augmentar el nivell d'activitat física.
- ♥ **Feu una volta** a l'hora d'esmorzar o de dinar.
- ♥ **Desplaceu-vos per parlar en persona** en lloc de telefonar o escriure un missatge electrònic.
- ♥ **Estigueu-vos dempeus mentre parleu per telèfon.**
- ♥ **Reserveu temps per a l'exercici.**

**I,  
sobretot,  
pugeu  
escales!**



**A la feina, fem salut.  
Pugem escales!**

# Per què cal pujar escales?

## ♥ És accessible

Trobem escales a tot arreu, a l'interior i a l'exterior dels edificis. Reserveu temps per a l'exercici.

## ♥ És sostenible

No requereix una despesa addicional de temps. Ho podeu incorporar a la vostra rutina diària.

## ♥ És fàcil

És un activitat que es pot anar acumulant al llarg del dia.

Una forma molt **fàcil**  
**d'arribar als 30 minuts**  
diaris d'activitat física.

**I, sobretot,  
és efectiu!**



**A la feina, fem salut.  
Pugem escales!**

## Beneficis de pujar escales

- ♥ Pujar escales multiplica **per 3-4 vegades la despesa energètica** de caminar sobre una superfície plana.
- ♥ Pujar escales consumeix **9,6 vegades més calories** que estar en repòs.
- ♥ Pujar escales **consumeix de 8 a 11 kilocalories** per minut.
- ♥ Pujar escales 7 minuts al dia **redueix 2/3 la incidència de malalties** cardiovasculars en homes d'edat mitjana.
- ♥ Pujar només 2 pisos d'escales al dia **pot ajudar a controlar el pes.**
- ♥ Pujar escales **enforteix els músculs** i augmenta la resistència física.
- ♥ Pujar escales és bo per a tots: bo per a la persona i bo per al medi ambient ja que **estalviem energia.**



**A la feina, fem salut.  
Pugem escales!**

- ♥ Acumulem 30 minuts al dia d'activitat física moderada, evitem el sedentarisme en la nostra rutina diària.
- ♥ **Pujar escales ens ajudarà a mantenir un estil de vida saludable!**

**Per viure  
més i millor  
tinguem  
un estil de  
vida actiu!**