

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

No et dic que serà fàcil...

Fer més activitat física, és a dir, deixar de ser una persona no activa i sedentària, pot ser difícil i implica un esforç personal, però és possible i molta gent ho fa cada any. Cal estar motivat per aconseguir-ho. Si estàs pensant a ser una persona més activa, ENHORABONA! És la millor decisió, tant per a tu com per a les persones del teu voltant. 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 a mantenir-te en la teva decisió.

pas 1

✓ DECIDEIX-TE!



pas 2

✓ PREPARA'T!



pas 3

✓ ACTIVAT: **DIA D**



pas 4

✓ MANTÉN-T'HI!



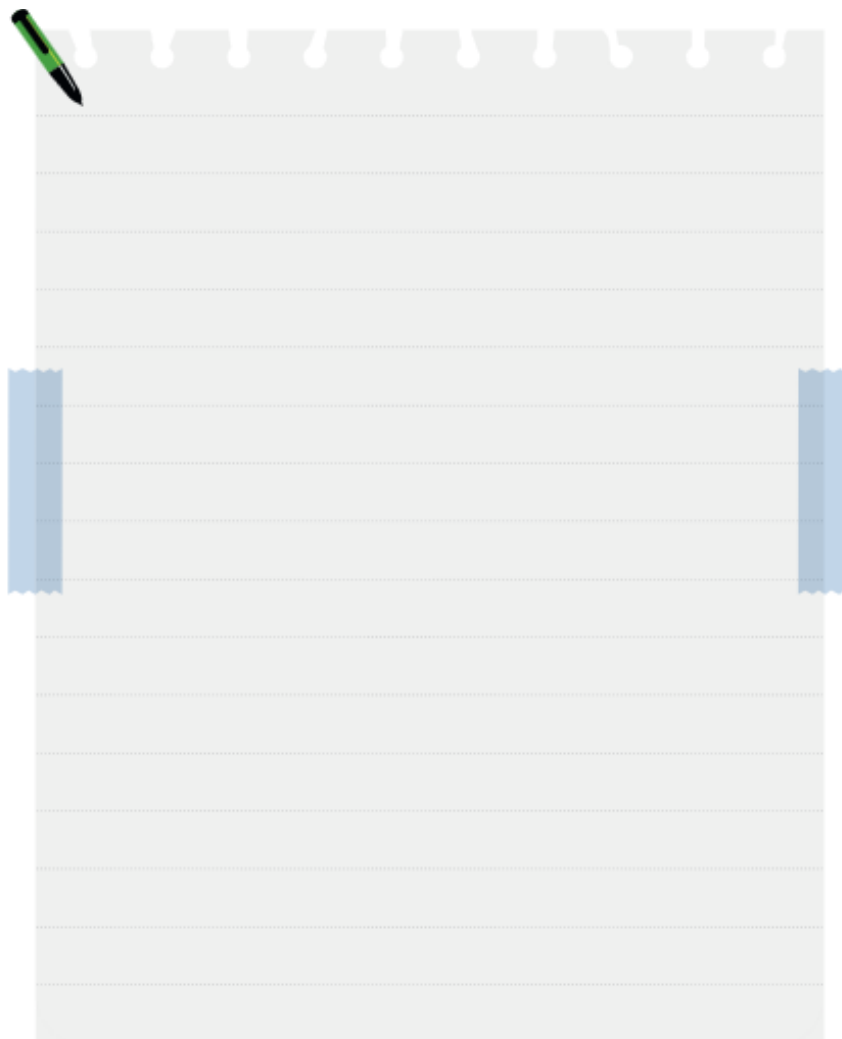
... et ben asseguro que valdrà la pena!

QUINS **BENEFICIS** OBTINDRÀS EN COMENÇAR A FER ACTIVITAT FÍSICA?

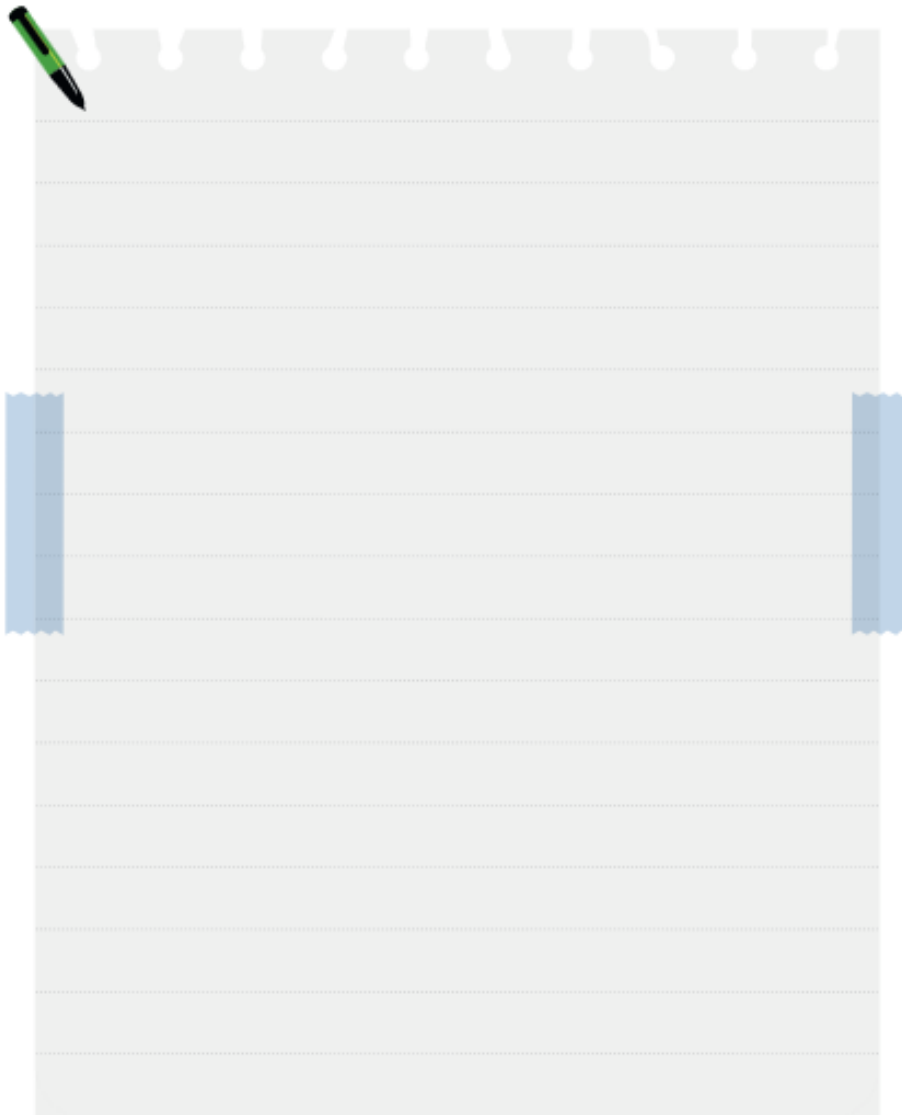
Alguns beneficis de l'activitat física els pots notar immediatament. Et sentiràs millor, amb més energia i, alhora, també més relaxat; dormiràs millor, la teva funció cerebral millorarà i estaràs més atent. També notaràs que la pressió arterial i la glicèmia milloren. Altres beneficis, com la millora de la teva condició física, l'augment de la força muscular o la disminució dels símptomes depressius requeriran més temps d'activitat física. L'activitat física també pot alentir o retardar la progressió de malalties cròniques —la hipertensió i la diabetis *mellitus* de tipus 2—, reduir el risc de certs tipus de càncer —el càncer de bufeta, de mama, de còlon, de pulmó, d'estómac— i, sobretot, reduir el risc de mortalitat general. Si tens fills i fas activitat física, seràs un bon exemple per a ells.

I tu, quins beneficis esperes obtenir-ne?

QUINS **BENEFICIS** ESPERES OBTENIR D'UNA VIDA MÉS ACTIVA?

A graphic of a sheet of lined paper with a green pen in the top left corner and blue tabs on the left and right sides, intended for writing answers.

QUINS SÓN ELS TEUS DUBTES? Explica'ls



QUINES SÓN LES **RECOMANACIONS** DE L'ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT?

Les directrius de 2020 poden resumir-se en 6 punts bàsics:

1. L'activitat física és bona per al cor, la ment i el 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, per tots els grups d'edat des dels 5 fins als 65 anys, independentment del sexe, el context cultural o la situació econòmica.

ADULTS (de 18 a 64 anys)

Cal fer, com a mínim, entre **150 i 300** minuts d'activitat física aeròbica **d'intensitat moderada** o bé, com a mínim, entre **75 i 150** minuts d'activitats aeròbiques **d'intensitat vigorosa** o una combinació equivalent al llarg de la setmana.

Per tal d'aconseguir beneficis addicionals per a la salut, com a mínim, **2 dies** a la setmana cal fer activitats **d'enfortiment muscular** d'intensitat moderada o més elevada per treballar tots els grans grups musculars.

Per tal d'aconseguir beneficis addicionals per a la salut, cal fer més de **300** minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada, o bé més de **150** minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat vigorosa, o una **combinació** equivalent al llarg de la setmana.

LIMITEU: el temps dedicat a activitats sedentàries.

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

En els adults, l'activitat física es pot realitzar com a part del temps lliure i l'oci (jocs, esports o exercici planificat), també com a part del transport (caminar, anar en bicicleta), o de les tasques de la feina o de la llar.

Sobretot, fer una mica d'activitat física sempre és millor que no fer-ne gens. És important començar amb petites quantitats d'activitat física i augmentar-ne gradualment la freqüència, la intensitat i la durada en el temps.

Per tenir més informació sobre l'activitat física en els altres grups de persones (infants i adolescents, persones grans, dones embarassades i en puerperi, adults i persones grans amb afeccions cròniques, infants i adolescents amb discapacitat, adults amb discapacitat) [podeu consultar aquest document](#).

pas 1

✓ DECIDEIX-TE!



Per prendre una decisió important com és començar a fer **més activitat física**, necessitem valorar-ne els pros i els contres. Elabora una llista amb els motius pels quals no fas activitat física regular i pels quals t'agradaria fer-ne i anota'ls. Assegura't que són motius personals, autèntics per a tu. Intenta concretar al màxim i redacta'ls en positiu, pensa en els guanys que et pot suposar tenir-los presents. Per exemple, en comptes de **deixar de ser una persona sedentària** per no tenir malalties, proposa't ser una persona activa per tal de poder pujar escales sense ofegar-te, sentir-te millor amb tu mateixa, dormir millor, etc.

✓ Motius per ser inactiu	✓ Motius per fer més activitat física

La teva família i el teu entorn se n'alegraran, que t'hagis tornat una persona més activa. Recorda: **La decisió és teva. Això ho fas per tu!**

Prendre la decisió de forma ferma i tenir moltes ganes de fer-ho serà la clau per aconseguir l'èxit. Si els teus motius per ser una persona activa pesen més que els motius per ser una persona no activa, anima't i prepara't per començar!

No coneixem ningú que s'hagi penedit d'haver començar a fer més activitat física. En canvi, sí que hi ha moltes persones que s'han penedit de no haver-ho intentat abans.

Tingues la teva llista de motius a mà, a la vista, per tal que puguis rellegir-la en qualsevol moment. 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 hagi concretat, millor en podràs avaluar els guanys.

pas 2

✓ PREPARA'T!



Començar un nou hàbit —com fer **més activitat física**— requereix un procés. No et precipitis. És recomanable emplenar el **qüestionari sobre el teu nivell d'activitat física** ([Sóc una persona activa?](#)) i que un professional sanitari et faci una **revisió de salut** per si hi hagués algun problema. 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 i mesurar el temps que triges a recórrer-lo.

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; i també t'ajudarà a definir moments o situacions del dia en què pots aprofitar per fer-ne.

Amb aquesta finalitat enregistra en aquest full, durant una setmana, els minuts que camines i també altres activitats que fas habitualment (ballar, treballar a l'hort, pujar escales, anar amb bicicleta, etc.).

REGISTRE DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN UN DIA NORMAL

Dia	Hora	On? Feina, casa, lleure o desplaçament	Minuts o passes caminats	Intensitat (test de la conversa*)	Temps assegut/da continuat (diari)	Altra activitat física (nedar, ballar, pujar escales, anar amb bicicleta...)

* Test que permet controlar la intensitat de l'activitat segons la percepció de la persona que la realitza.

Activitat lleugera: es pot cantar o parlar sense parar.

Activitat moderada: la respiració és prou còmoda per permetre conversar sense ofegar-se.

Activitat intensa: no es pot parlar.

Exercicis de desautomatització

Fer més activitat física requereix introduir canvis en la nostra vida quotidiana. Amb la intenció d'anar aconseguint la **desautomatització** d'un nivell insuficient d'activitat física, t'aconsellem una sèrie d'exercicis que t'ajudaran a anar incorporant de manera realista petits moments d'activitat física durant el dia. Adquireix el teu compromís! **Escull 4 o 5** accions d'aquesta llista per fer durant les properes setmanes i intenta mantenir-les en la teva vida quotidiana:

- ✓ Parla amb els amics i la família i explica'ls que estàs preparant-te per fer activitat física regularment (podries comprometre't amb algú per començar suauament).
- ✓ Apunta't a una classe, o queda amb un amic a amiga per fer activitat física plegats; això t'ajudarà a no deixar el compromís. Junts és més divertit i et serà més fàcil mantenir-lo.
- ✓ Cada dia al matí planifica en quins moments del dia podries dedicar 10 minuts a fer activitat física (per exemple, ballar al ritme d'una cançó; aixecar-se de la cadira i fer estiraments; baixar del transport públic una parada abans de la que toca, etc.) [TRUCS PER SER ACTIUS](#)
- ✓ Abans d'agafar el cotxe, pensa si podries fer el trajecte caminant o en bicicleta.
- ✓ Si vas en cotxe a la feina, aparca'l a 10 minuts caminant de la feina.
- ✓ 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, aprofita el trajecte a l'escola per caminar (també hi pots anar en bicicleta, patinet, etc.).
- ✓ Si utilitzes el transport públic, intenta baixar una parada abans de la que et toca i aprofita-ho per caminar.
- ✓ Quan parlis per telèfon, camina o queda't dempeus en comptes de seure.
- ✓ Si mires la televisió més de 30 minuts seguits, aprofita els anuncis per moure't i fer una volta per casa. Deixa el comandament a distància de la televisió lluny per haver-te d'aixecar per canviar de canal.
- ✓ 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. Feu una volta en bicicleta amb els teus fills o integra jocs actius com jugar a "tocar i parar", "pica paret", bàsquet, etc.
- ✓ A la feina imprimeix els documents a la impressora que tinguis més lluny, de manera que t'hagis d'aixecar cada vegada que imprimeixis alguna cosa.
- ✓ A la feina, si has de fer trucades o vídeo conferències, fes-les dempeus.

Consells per organitzar-te abans d'iniciar l'activitat física

Per facilitar l'inici de l'activitat física, abans de posar-te en marxa t'hauries de **planificar**:

- ✓ Decideix quin tipus d'activitat física és més recomanable per a tu en funció del teu estat de salut, del teu objectiu i de l'activitat que t'agradi més: ballar, anar a córrer, fer ciclisme, etc. T'ajudarà a millorar el teu compromís. Si decideixes apuntar-te a un gimnàs, pensa quina activitat en concret vols fer.
- ✓ Pensa quins moments vols destinar a l'activitat física durant la setmana. És important posar data i hora a l'agenda per passar a l'acció amb realisme.
- ✓ Cal preveure qui atindrà les persones que cuides mentre fas activitat física (fills petits, mare, pare, etc.).
- ✓ Comprova si necessites algun tipus d'equipament per poder començar, com ara sabatilles per anar a córrer, samarreta, banyador, ulleres per a la piscina, etc.
- ✓ Defineix un objectiu, com anar a córrer, a ballar, a treballar l'hort, anar en bicicleta, etc. almenys _____ vegades a la setmana.
- ✓ Apunta't a un gimnàs i decideix quins dies hi aniràs.
- ✓ 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. Una persona sana hauria d'aconseguir 10.000 passos al dia. Si no tens el costum de caminar molt, pot ser que et resulti una mica difícil arribar als 10.000 passos. No et preocupis! El més important és que comencis a moure't cada dia i que et vagis superant a poc a poc. Com pots començar a caminar i a fer-ho de forma progressiva? Tens més informació en el [Pla d'entrenament exemplar](#) en la pagina 7.
- ✓ Planifica la teva activitat física la nit anterior.
- ✓ Posa el despertador uns minuts abans per tal de començar el dia amb moviment com ara ioga o pilates, estiraments o una caminada.
- ✓ Decideix si prefereixes fer activitat física en companyia, ja que ajuda a mantenir i incrementar el compromís. N'hauries de parlar amb companys i amics del barri, etc.
- ✓ Busca altres opcions 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.

Preparem-nos per al Dia D

Un cop feta la planificació, identifica una data propera i una activitat concreta. Serà el teu **primer dia fent activitat física, el Dia D**. Considera aquesta data com a inajornable.

La meva data per començar a fer activitat física és:

Dia: Mes: Any: Hora:

L'activitat física que faré és:

A algunes persones els pot ser útil comunicar la seva decisió —«El Dia D començaré a fer activitat física»— a la família, i als amics i companys perquè els donin suport i els ajudin a refermar-se en la seva decisió.

Registra el teu **nivell actual d'activitat física**. T'ajudarà a identificar oportunitats del teu dia a dia per incorporar-hi minuts actius —per exemple, els desplaçaments per anar a la feina, per anar a buscar els teus fills a l'escola o per gaudir del temps d'oci. Anota també les barreres que normalment et poses per no fer activitat física i quedar-te al sofà —per exemple: «No tinc temps», «Fa mal temps», «Avui tinc molta feina», «Avui m'ha vençut el cansament», «No tinc l'equipament adequat», «De totes maneres 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. Enregistra l'hora i la raó per la qual en un moment determinat et poses una excusa per no fer activitat física. Per últim, pensa en una **raó alternativa** per fer activitat física o avalua quin és el millor moment del dia i l'activitat que et farà que et moguis!

Dedica un temps a reconèixer les teves barreres per fer activitat física i intenta imaginar què és el que podries fer en cadascuna d'aquestes situacions en comptes de quedar-te al sofà. Què faràs quan ploqui? Què faràs o com actuaràs si et surt un pla alternatiu a l'hora que tenies planejat fer ioga? Quines fonts de plaer o recompenses et proporcionaràs per sentir-te millor?



pas 3



ACTIVA'T: DIA D



Començar amb l'exercici no és tan fàcil com es podria pensar. Al principi, pot ser difícil motivar-se i fer els primers passos. Comença amb exercicis adequats a la teva condició física actual; practica'ls durant una estona 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. Per obtenir més informació sobre els diferents entrenaments per a principiants clica aquest [enllaç](#).

Has d'aprendre a canviar les rutines diàries, és a dir, a integrar-hi més activitat. Recorda que, durant la teva jornada de treball sedentari, t'has d'aixecar i trobar temps per moure't diàriament. Quan arribi el Dia D, concentra't en el mantra següent: «**Avui faré activitat física**». Evita pensar-hi com si fos una cosa negativa que suposa un gran esforç. Preocupa't només del dia d'avui! Després veuràs que no es tan difícil i et sentiràs molt bé havent assolit el teu objectiu.

Comunica al teu entorn que avui és el Dia D. A partir d'ara busca cada dia algun aspecte **positiu** de la nova situació. Pensa en els beneficis que produeix en el teu cos tenir una vida més activa. Recordat de dir-te: «Ho estic aconseguint», «Un dia més d'activitat física», «Pas a pas», etc.

Si consultes el teu professional sanitari de referència i li demanes ajuda, augmentaràs les probabilitats d'èxit de començar a ser una persona més activa. També hi ha **aplicacions mòbils** 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.

QUÈ PASSA QUAN FAIG ACTIVITAT FÍSICA?



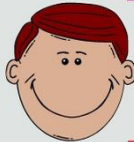
QUÈ PASSA QUAN T'ACTIVES

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

ATENCIÓ!

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 (el lligament encreuat anterior del genoll o el manegot dels rotatoris de l'espatlla), 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.
- ✓ Aprèn la tècnica adequada. No comencis cap exercici nou sense abans aprendre 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.
- ✓ Aconseguix 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 lesions. L'escalfament ha de ser actiu; pots caminar o fer exercicis dinàmics com, per exemple, aixecar els braços o les cames durant 5-10 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 fer el refredament dels 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?

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

Pensa en els beneficis que estàs aconseguint! 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 sinó podries trobar una excusa per no fer-ne.
- ✓ Fes-te un pla concret per saber exactament què has de fer.
- ✓ Fixa el teu objectiu, un objectiu REALISTA, i millor si és més aviat baix que no massa alt.
- ✓ Recorda't de posar en pràctica les alternatives que t'havies proposat en cada situació per evitar deixar de fer activitat física.
- ✓ 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. Les persones que no es desmotiven per les males experiències només poden millorar!

Revisa també les **alternatives** que havies planejat durant la fase de preparació. És a les teves mans! Pren la decisió, mou-te i veuràs que després et sentiràs millor!

I, si hi ha moments de debilitat i pares durant un parell de dies l'activitat física, què pot passar? No ho has d'interpretar com un fracàs! Has d'aprendre de l'experiència. Pensar en el que ha funcionat i en el que no et serà molt útil en un nou intent. Cada intent és un pas endavant. L'èxit es basa a «insistir i persistir» i, en ocasions, es necessita ajuda. Parla amb un professional sanitari sobre com pots plantejar-te el proper intent per aconseguir-ho.

Recorda i renova els teus motius. Continua lluitant, anima't a fer un nou intent! Ja saps que pots ser actiu o activa! Només és impossible allò que no s'intenta. Passi el que passi, ets tu qui decideix ser una persona més activa!