

# Beneficis de l'Activitat Física

L'activitat física regular és bona per a totes les edats

Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa convé perquè:

Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.

Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.

Ajuda la canalla a relacionar-se amb els altres i a créixer millor, més alegres i més sans.

## Un munt de beneficis

Fer activitat física de manera regular és cuidar-se, perquè tot l'organisme en surt beneficiat.

**COR:** redueix el risc de patir malalties cardíaques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial.

**ARTÈRIES:** ajuda a mantenir-les flexibles i sanes.

**ARTICULACIONS:** enforteix els músculs, els ossos i manté la funció de les articulacions.

**SISTEMA NERVIÓS:** ajuda a mantenir-lo en bona forma.

Atenció: cal que consulteu el metge si teniu la intenció d'augmentar molt la intensitat o el volum de les activitats que feu normalment.

El que convé:

**PERSONES ADULTES:** com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada 5 o més dies per setmana. Les persones més grans han d'incloure exercicis específics de força, flexibilitat i equilibri.

**INFANTS I GENT JOVE:** cada dia cal fer 1 hora d'activitat física moderada, com a mínim.

## Trieu activitats que us agradin.....



Si no teniu temps, podeu anar sumant minuts actius durant el dia.

Si us va millor, o si ho preferiu, podeu combinar activitats diferents (esports, jocs, desplaçaments a peu o en bicicleta, gimnàstica, exercici planificat). N'obtindreu més beneficis.

## Convertiu l'estil de vida actiu en un hàbit.

30' d'activitat física moderada equivalen a un d'aquests exercicis:

15'

pujant escales

saltant a corda

corrent 2,5 km

recorrent 6,5 km amb bicicleta



20'

jugant a bàsquet  
fent natació

30'

fent gimnàstica a l'aigua  
ballant  
caminant 3 km a bon pas  
recorrent 8 km amb bicicleta

40' / 60'

netejan vidres, el terra, el cotxe, etcètera.  
Això suposa cremar al voltant de 150 kcal

## Llistat de BENEFICIS

### **L'activitat física com a ansiolític i antidepressiu**

L'activitat física regular ens protegeix de patir depressió i ansietat. Així ho demostren els nombrosos estudis que relacionen la salut mental de la població i els hàbits d'activitat física.

Així mateix, els estudis realitzats en persones que pateixen depressió i/o ansietat indiquen que els programes d'activitat física redueixen considerablement els símptomes de depressió i ansietat en aquesta població.

### **Antidepressiu**

#### **Quina dosi d'activitat física es requereix?**

L'evidència indica que les persones que fan activitat física d'intensitat moderada o vigorosa tenen menys risc de patir depressió i ansietat que les persones inactives o sedentàries.

Les recomanacions es poden assolir acumulant 150 minuts setmanals d'activitat física moderada (30 minuts al dia, cinc cops per setmana), o bé 75 minuts d'activitat aeròbica d'intensitat vigorosa. L'activitat física moderada és aquella que no ens deixa esgotats, que no ens fa suar excessivament; per exemple, anar al gimnàs a fer classes d'exercici a l'aigua, fer balls de saló, jugar a golf, etc.

L'activitat física vigorosa és aquella que suposa un esforç realment superior a l'habitual, aquella que ens fa suar força i que provoca fatiga. Alguns exemples són anar a córrer, practicar esports d'equip, jugar a tennis (individuals), practicar arts marcial, etc.

#### **Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?**

Dedicant setmanalment quaranta-cinc minuts a fer aeròbic (intensitat vigorosa), 30 minuts a córrer un dia (intensitat vigorosa), 30 minuts a caminar ràpid un dia (intensitat moderada).

#### **Quins riscos hi ha?**

Tot i que el risc de lesionar-se és molt baix, es pot actuar amb precaució per evitar-lo. Si sou una persona inactiva, per evitar qualsevol risc, la proposta és progressar molt a poc a poc fins assolir la recomanació proposada i prendre mesures per evitar les lesions.

Una de les recomanacions és evitar la deshidratació i l'augment de la temperatura corporal. Per això, és important portar la roba adequada per fer esport i dur sempre líquid per anar bevent. La roba per fer esport ha de ser lleugera i transpirable. És important evitar portar roba que no permeti la transpiració i, per tant, l'eliminació de la calor del cos, ja que en aquest cas el cos no pot eliminar l'excés de calor que s'acumula durant l'exercici.

### **L'activitat física i el càncer de mama i de còlon**

Els estudis indiquen que les persones que practiquen de 3 a 4 hores setmanals d'activitat física aeròbica d'almenys intensitat moderada tenen menys risc de patir càncer de còlon i càncer de mama, en comparació de les persones sedentàries.

Els motius que expliquen aquesta associació inclouen l'efecte de l'activitat física en el manteniment del pes, l'acció sobre el mecanisme de regulació metabòlic i hormonal, factors implicats en l'aparició de certs tipus de càncer.

#### **Càncer**

##### **(prevenció) \_**

#### **Quina dosi d'activitat física es requereix?**

Es considera que fer com a mínim de 30 a 60 minuts diaris d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa disminueix el risc de patir aquests dos tipus de càncer.

S'entén per activitat física moderada aquella que no ens deixa esgotats, que no ens fa suar excessivament. Alguns exemples són: l'aiguagim, els balls de saló, les caminades, etc.

Per activitat física vigorosa s'entén aquella que suposa un esforç realment superior a l'habitual, aquella que ens fa suar força, que suposa una fatiga. Alguns exemples són: anar a córrer, practicar esports d'equip, jugar a tennis, practicar arts marcials, saltar a corda, caminar per la muntanya, etc.

Les feines actives i/o molt esgotadores com són cavar a l'hort, treballar a la construcció cavant o portant maons, etcètera, es consideren vigoroses.

Malgrat no ser una recomanació d'activitat física és útil saber que poden sumar efectes positius per a la salut, sempre i quan es realitzin amb les condicions òptimes de seguretat i protecció.

#### **Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?**

Podeu dedicar un temps a la setmana a fer aquest tipus d'activitat o bé podeu incorporar alguna forma d'activitat física en la nostra vida diària, sense que hàgiu de programar un temps per complir les recomanacions. Podeu augmentar el temps que dediqueu a l'activitat física moderada si us plantegeu caminar més per anar treballar o estudiar, pujar escales, etc.

Si preferiu dedicar un temps concret per complir les recomanacions, us proposem que dediqueu 45 minuts a fer activitats aquàtiques dos dies a la setmana, 30 minuts de natació 2 cops per setmana i 1 dia de balls de saló durant 30 minuts.

#### **Quins riscos hi ha?**

Es corre el risc de lesió, especialment si voleu fer més del que el vostre cos està habituat.

Aquest risc és especialment important quan una persona sedentària decideix fer activitat física i tria una activitat d'intensitat especialment vigorosa.

El millor consell per fer activitat física sense riscos és iniciar l'activitat física d'acord amb el nivell d'estat de forma inicial i progressar a poc a poc de manera que el cos

s'adapti a cada etapa. De la mateixa manera, també us recomanem que diversifiquem el tipus d'activitat física que feu. Per evitar sobrecarregar els músculs i les articulacions, és millor alternar diferents esports, exercicis o activitats que no fer sempre el mateix tipus d'esport.

### **L'activitat física prevé l'aparició de Diabetis de tipus 2**

Els resultats d'estudis realitzats en població sana indiquen que fer 150 minuts a la setmana d'activitat física moderada és suficient per prevenir l'aparició de diabetis mellitus de tipus 2.

Aquests efectes s'han observat tant en homes com en dones.

Tot i que aquesta dosi d'activitat física s'ha demostrat que és eficaç en la prevenció d'aquesta malaltia, és important destacar que, si no s'arriba a aquest mínim d'activitat física, tot petit esforç que es realitzi suposarà un benefici. Ara bé, aquest benefici serà superior si aconseguim fer activitat física amb més freqüència i intensitat.

#### **Diabetis**

##### **(prevenció) –**

#### **Quina dosi d'activitat física es requereix?**

Els estudis indiquen que 30 minuts al dia d'activitat física d'intensitat moderada cinc dies a la setmana són efectius en la prevenció de la diabetis mellitus de tipus 2.

S'entén per activitat física moderada aquella que no ens deixa esgotats, que no ens fa suar excessivament. Alguns exemples són: l'exercici a l'aigua, els balls de saló, les caminades, etc.

Per activitat física vigorosa s'entén aquella que suposa un esforç realment superior a l'habitual, aquella que ens fa suar força, que suposa una fatiga. Alguns exemples són: anar a córrer, practicar esports d'equip, jugar a tennis, practicar arts marcials, saltar a corda, caminar per la muntanya, etc.

Les feines actives i/o molt esgotadores com són cavar a l'hort, treballar a la construcció cavant o portant maons, etcètera, es consideren vigoroses. Malgrat no ser una recomanació d'activitat física és útil saber que poden sumar efectes positius per a la salut, sempre i quan es realitzin amb les condicions òptimes de seguretat i protecció.

#### **Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?**

Es pot dedicar 45 minuts a jugar a tennis 2 dies a la setmana, 30 minuts a anar en bicicleta per anar a la feina o a estudiar 3 cops per setmana.

#### **Quins riscos hi ha?**

Tot i que el risc de lesionar-se és molt baix, es pot actuar amb precaució per evitar-ho; per exemple, escollint aquella activitat física més apropiada per a cadascú.

Caminar per fer exercici, anar en bicicleta, ballar, nedar i jugar a golf són algunes de les activitats més segures i amb menys possibilitats de lesionar-se. També cal actuar amb moderació quant als propòsits que ens plantegem: per exemple, utilitzar la bicicleta com a mitjà de transport o per passejar suposa menys risc de lesionar-se que proposar-se un entrenament en bicicleta per participar en una cursa determinada. De la mateixa manera, com més gran és la intensitat de l'activitat física més risc hi ha de lesió.

Un altre factor important per evitar lesions és portar una indumentària adequada per a l'activitat que s'ha triat. La roba i el calçat han de ser còmodes i lleugers. S'ha d'evitar portar massa roba per evitar que la calor que genera el cos no es pugui dissipar a l'exterior en forma de suor. Així mateix, és important hidratar-se adequadament, especialment en èpoques de calor.

## **L'activitat física per conciliar el son**

Les persones físicament actives dormen millor, tenen menys risc de patir insomni i de patir interrupcions del son que les persones sedentàries. Els estudis observacionals que s'han fet fins ara posen de manifest que la qualitat del son millora en aquelles persones que fan algun tipus d'activitat física de manera regular.

L'apnea del son, un dels trastorns del son que limiten més la qualitat de vida de la persona, també es beneficia de l'activitat física. Les persones que fan exercici tres cops per setmana tenen menys risc de patir apnees del son que les persones més inactives.

### ***Insomni***

#### ***(prevenció)***

#### **Quina dosi d'activitat física es requereix?**

Els estudis indiquen que 30 minuts al dia d'activitat física d'intensitat moderada 5 dies a la setmana són efectius per millorar la qualitat del son.

S'entén per activitat física moderada aquella que no ens deixa esgotats, que no ens fa suar excessivament.

Alguns exemples són: caminar a ritme ràpid, pujar escales i fer balls de saló.

#### **Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?**

Les recomanacions es poden assolir acumulant 150 minuts setmanals d'activitat física moderada, o bé 75 minuts d'activitat aeròbica d'intensitat vigorosa.

Per activitat física vigorosa s'entén aquella que suposa un esforç realment superior a l'habitual, aquella que ens fa suar força, que suposa una fatiga. Alguns exemples són: anar a córrer, practicar esports d'equip, jugar a tennis, practicar arts marcials, saltar a corda, caminar per la muntanya, etc.

Les feines actives i/o molt esgotadores com són cavar a l'hort, treballar a la construcció cavant o portant maons, etcètera, es consideren vigoroses. Malgrat no ser una recomanació d'activitat física és útil saber que poden sumar efectes positius per a la salut, sempre i quan es realitzin amb les condicions òptimes de seguretat i protecció. Si no voleu fer una activitat física vigorosa, però penseu que podeu caminar cada dia una mica, us proposem algunes idees per aconseguir-ho: baixar de l'autobús o del metro una parada abans, aparcar el cotxe o la moto un o dos carrers més enllà de la feina o de casa, passejar després de dinar en comptes de fer sobretaula, pujar a peu les escales de la feina, de casa o del metro, anar a comprar caminant o passejar el gos.

#### **Quins riscos hi ha?**

Tot i que el risc de lesionar-se és molt baix, es pot actuar amb precaució per evitar-lo. Si sou una persona inactiva, per evitar qualsevol risc, la proposta és progressar molt a poc a poc fins assolir la recomanació proposada.

Per exemple, es pot començar caminant 5 minuts a poc a poc, diverses vegades al dia i de 5 a 6 dies a la setmana; després, augmentar a 10 minuts seguits 3 cops al dia fins assolir els 30 minuts al dia durant 5 dies a la setmana, com a mínim.

## **L'activitat física i el manteniment del pes**

L'activitat física regular ajuda a mantenir un pes estable, que no fa grans oscil·lacions, al llarg de la vida d'una persona. Els resultats dels estudis realitzats fins ara indiquen que una activitat física moderada, com ara caminar a ritme ràpid, pot ser suficient per mantenir el pes.

Un pes estable significa un equilibri entre el que es menja i el que es gasta (si no hi ha problemes de salut associats). Amb l'envelliment, hi ha una tendència a disminuir el temps de dedicació a realitzar activitat física. Les obligacions laborals i familiars, la falta de temps, l'imparable automatització de moltes tasques domèstiques, són factors que redueixen el temps diari dedicat a ser físicament actius.

Mantenir el pes normal és fonamental per prevenir moltes malalties cròniques (diabetis, hipertensió, hipercolesterolèmia, etc.) que limiten la qualitat de vida.

### **Obesitat \_**

#### **Quina dosi d'activitat física es requereix?**

Tot i que cada persona respon de manera diferent, aquelles persones que caminen de 1/2 hora a 1 hora cada dia (és a dir, unes 5 hores a la setmana) tenen més probabilitat de mantenir el mateix pes tota la seva vida. Si es camina més d'1 hora cada dia, els beneficis sobre el manteniment de pes són encara més grans.

Aquelles persones que no acostumen a caminar, i prefereixen tenir un horari per fer exercici físic, poden assolir els mateixos beneficis si es fa exercici físic d'intensitat vigorosa durant 1 hora i 15 minuts a la setmana. Exemples d'activitat física vigorosa són: córrer, jugar a tennis (individuals), saltar a corda, pujar un cim d'una muntanya, etc.

Les feines actives i/o molt esgotadores com són cavar a l'hort, treballar a la construcció cavant o portant maons, etcètera, es consideren vigoroses. Malgrat no ser una recomanació d'activitat física és útil saber que poden sumar efectes positius per a la salut, sempre i quan es realitzin amb les condicions òptimes de seguretat i protecció.

#### **Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?**

Dedicant 45 minuts a jugar a tennis 2 dies a la setmana, 30 minuts a anar en bicicleta per anar a la feina o a estudiar 3 cops per setmana.

#### **Quins riscos hi ha?**

El nivell d'activitat física necessari per assolir els beneficis proposats és molt baix, i per tant és difícil que es produeixin lesions. De totes maneres, s'ha d'actuar de manera correcta. També hem d'evitar la deshidratació i l'augment de temperatura corporal.

Si sou una persona inactiva, per evitar aquests riscos, la proposta és progressar molt a poc a poc fins assolir la recomanació proposada. Per exemple, es pot començar caminant 5 minuts a poc a poc diverses vegades al dia i de 5 a 6 dies a la setmana.

Després, podeu augmentar a 10 minuts seguits 3 cops al dia. D'aquesta manera, fins assolir els 30 minuts al dia recomanats.

#### **L'activitat física augmenta l'esperança i la qualitat de vida**

Els estudis indiquen que les persones actives tenen un 30% menys de risc de morir (per qualsevol causa) que les persones inactives. A més, les persones actives tenen una millor qualitat de vida.

Per millor qualitat de vida s'entén dependre menys de tercers, amb menys limitacions per realitzar les tasques de la vida diària i amb una millor capacitat per enfrontar-se als reptes diaris.

Aquests efectes són independents del pes de la persona; és a dir, els beneficis són evidents tant per a persones amb un pes dintre dels valors de la normalitat com per a aquelles que pateixen d'excés de pes i/o obesitat.

### **Més vida**

#### **Quina dosi d'activitat física es requereix?**

Aquest efecte s'ha demostrat per a aquelles persones que fan activitat física moderada d'una durada d'entre 2 i 2,5 hores a la setmana (és a dir, 30 minuts 5 dies a la setmana).

S'entén per activitat física moderada aquella que no ens deixa esgotats, que no ens fa suar excessivament.

Alguns exemples són: anar al gimnàs a fer classes d'exercici a l'aigua; fer balls de saló; anar amb monopatí; jugar a golf; caminar a un ritme ràpid.

Malgrat no ser una recomanació d'activitat física, és útil saber que les feines actives com fer la feina de la llar (netejar vidres, fregar el terra, moure mobles, etc.), treballar de manobre o lampista, per exemple, també es consideren activitats d'intensitat

moderada i poden sumar efectes positius per a la salut, sempre i quan es realitzin amb les condicions òptimes de seguretat i protecció.

Ara bé, si no es fa cap d'aquestes activitats i en canvi, es camina molt, també s'assoleixen les recomanacions. S'ha demostrat que per a aquelles persones que caminen més de 2 hores a la setmana els beneficis són equivalents als que s'observen amb l'activitat física moderada. El benefici de caminar encara és superior si es camina a un pas ràpid.

Si, tot i així, no s'arriba a la fita d'aquestes recomanacions, és important no abandonar l'intent de realitzar una mica d'activitat física. S'ha demostrat que una mica és millor que res.

Si no és possible acumular les 2,5 hores d'activitat setmanal, no cal renunciar a l'esforç. Es recomana fer activitat física regular encara que no s'assoleixi el mínim recomanat.

### **Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?**

Dedicant 30 minuts a caminar ràpid 3 dies a la setmana, 1 dia fer feines de la llar (30 min.) i 1 dia a fer balls de saló (45 min.).

### **Quins riscos hi ha?**

Els riscos associats a l'activitat física d'intensitat moderada són molt baixos, i es poden minimitzar si es plantegen objectius assolibles i adaptats al vostre estat de forma física.

### **L'activitat física per mantenir-se àgil**

Les persones que fan activitat física regularment es mouen amb més facilitat i rapidesa, tenen un sentit de l'equilibri més desenvolupat i més flexibilitat.

Tots aquests beneficis són conseqüència dels efectes de l'activitat física regular sobre la força muscular, la mobilitat articular i el sentit de propiocepció articular.

### **Agilitat**

### **Quina dosi d'activitat física es requereix per afavorir la salut dels ossos i els músculs?**

Els estudis indiquen que cal fer activitats aeròbiques en les quals suportem el nostre pes de tres a cinc dies a la setmana i exercicis per enfortir la musculatura de dos a tres cops per setmana a una intensitat moderada.

Quant als exercicis de força, encara que no hi ha una recomanació fixa sobre el temps que s'hi ha de dedicar, es considera que els exercicis s'han de repetir fins que es te la sensació de fatiga (com si no es pogués fer una nova repetició del mateix exercici). A mesura que es progressa, es pot augmentar el nombre de repeticions d'un exercici.

### **Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?**

Un exemple per assolir les recomanacions sobre activitat física regular és el següent: dedicar quaranta-cinc minuts a practicar tennis (dobles) dos dies a la setmana (intensitat d'exercici moderada); fer exercicis de força amb manuelles i exercicis de flexibilitat un dia a la setmana (entrenament de força i flexibilitat); 30 minuts a caminar ràpid per la muntanya i a fer una mica d'escalada (entrenament de força) un dia a la setmana.

Si ja feu exercici regularment i voleu incrementar el vostre nivell d'activitat física, també ho podeu fer dedicant, per exemple, 30 minuts a córrer dos dies a la setmana, 45 minuts a caminar ràpid un dia a la setmana, 45 minuts a una classe d'aeròbic juntament amb treball muscular i de flexibilitat i equilibri un dia a la setmana i 90 minuts de ball de saló un dia a la setmana.

### **Quins riscos hi ha?**

Tot i que els beneficis de l'activitat física són sempre superiors al risc de lesions, hi ha maneres d'actuar per prevenir-les. Primer cal anar calçat i vestit adequadament, segon cal tenir en compte que quan es fa activitat física, el cos augmenta la temperatura

interna, per tant, hem de facilitar l'eliminació de la calor amb roba lleugera i transpirable i beure abundantment per reposar la suor perduda i, finalment, cal anar progressant de manera adequada.

La intenció és adoptar un estil de vida actiu, per tant, no té sentit córrer per posar-se en forma. Els progressos han de ser lents, programats setmana rere setmana i sense presses.

### **L'activitat física i la salut del cor**

El sedentarisme és un factor que incrementa el risc de patir una malaltia cardiovascular. A més, les persones sedentàries tenen també més risc de patir alguna de les afeccions que poden provocar una malaltia cardiovascular (excés de pes i/o obesitat, hipertensió, diabetis i dislipèmia).

Els beneficis de l'activitat física sobre la salut del cor s'observen en persones mínimament actives, per exemple les que caminen una hora a la setmana. Ara bé, el benefici és superior en les persones més actives, especialment les que acumulen com a mínim 150 minuts setmanals d'activitat física moderada.

#### **El cor**

##### **Quina dosi d'activitat física es requereix?**

Es recomana, com a mínim, 150 minuts setmanals d'activitat física moderada (per exemple, 30 minuts, cinc dies a la setmana).

De totes maneres, s'assoleixen més beneficis amb 200 minuts (3 hores i 20 minuts) setmanals (40 minuts cinc cops per setmana), inclòs nivells més alts d'activitat física suposen un menor risc de patir una malaltia cardiovascular.

##### **Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?**

Hi ha moltes maneres d'assolir aquesta quantitat d'activitat física.

Es pot aprofitar el temps de lleure per practicar alguna activitat física en un gimnàs o centre esportiu, o a l'aire lliure; per exemple, dedicant dos dies a fer classes d'activitats aquàtiques o balls de saló durant una hora cada dia i un tercer dia a córrer durant 30 minuts ja serien suficients per acumular 150 minuts d'activitat física moderada.

Si no teniu prou temps lliure, podeu aprofitar els desplaçaments per acumular suficient quantitat d'activitat física moderada per aconseguir el mínim recomanat. En aquest cas, caminar o pujar escales un total de 30 minuts cada dia seria suficient per arribar als 150 minuts setmanals d'activitat física moderada.

Cal recordar però, que un cop assolida la mínima quantitat recomanada, podem obtenir més benefici si fem una mica més (caminar fins a 40 minuts cada dia o pujar escales a la feina, etc.).

##### **Quins riscos hi ha?**

Els estudis que han avaluat el risc de lesionar-se (ja sigui una lesió de l'aparell musculoesquelètic o un atac de cor) indiquen que la pràctica d'activitat física moderada recomanada per millorar la salut del cor s'associa amb un risc molt baix de patir qualsevol lesió.

Les activitats que comporten menys risc de lesionar-se són caminar, la natació, el golf, la bicicleta o el ball.

### **L'activitat física reforça els músculs i el ossos**

L'activitat física disminueix el risc de fissura òssia, concretament de fractura de cap del fèmur. Això vol dir que com més activa és una persona menys risc té de patir una fissura òssia.

Sembla que l'activitat física actua en dos àmbits diferents de la prevenció: d'una banda, millora el metabolisme de l'os, i n'evita el deteriorament, i de l'altra disminueix el risc de caigudes, ja que millora la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació.



L'efecte de l'activitat física sobre el metabolisme de l'os es reflecteix en un augment de la densitat mineral de l'os, o bé en un alentiment de la disminució que es produeix amb l'envelliment. D'aquesta manera, el risc d'osteoporosi és menor.

### **Locomoció \_**

#### **Quina dosi d'activitat física es requereix?**

Els estudis indiquen que cal fer activitats aeròbiques en què suportem el nostre pes de tres a cinc dies a la setmana (per exemple classes d'aeròbic, caminar ràpid o córrer, etc.) i fer exercicis per enfortir la musculatura de dos a tres cops per setmana a intensitat moderada.

Encara que no hi ha una recomanació fixa sobre el temps que s'ha de dedicar a aquests exercicis, es considera que els exercicis s'han de repetir fins que es te la sensació de fatiga (com si no es pogués fer una nova repetició del mateix exercici). A mesura que es progressa, es pot augmentar el nombre de repeticions d'un exercici.

Els exercicis per enfortir la musculatura han d'implicar grans grups de músculs: les cames, malucs, l'esquena, el pit, els abdominals, les espatlles i els braços. Es poden realitzar amb manuelles, bandes de resistència, màquines de resistència o amb el propi cos.

#### **Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?**

Per exemple, fent escalada 1 dia a la setmana i exercicis de força amb el propi pes (flexions de braços, abdominals, etc.) dos dies a la setmana.

#### **Quins riscos hi ha?**

Tot i que el risc de lesionar-se és molt baix, es pot actuar amb precaució per evitar-lo. La progressió per enfortir la musculatura i els ossos ha de ser gradual. Al principi els exercicis s'han de fer un cop per setmana a un nivell baix o moderat. A mesura que es millori, s'augmentarà el nombre de dies que es realitza l'activitat fins a dos i després fins a tres. La intensitat inicial de l'exercici ha de ser lleugera, i a poc a poc progressarem a moderada i intensa.