

VIDA

ACTIVA

*Recomanacions per a
una vida sana i equilibrada*



VIDA

ACTIVA

Recomendaciones para una vida sana y equilibrada



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum



ACTIVITAT FÍSICA

L'activitat física és qualsevol moviment del nostre sistema musculoesquelètic que requereixi un consum d'energia.

BENEFICIS de l'activitat física regular

FISIOLÒGICS:

- Disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, dislipèmies, diabetis, etc.) i cerebrovasculars.
- Ajuda a controlar el pes.
- Manté o incrementa la força muscular, millora la mobilitat articular i prevé o retarda l'inici de l'osteoporosi.
- Millora la resistència física i permet realitzar esforços sense fatiga.
- Millora la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.

PSICOLÒGICS:

- Millora el benestar, l'humor i el control de les emocions.
- Disminueix i/o millora els símptomes de l'estrès, l'ansietat o la depressió.
- Millora l'autoimatge i genera més autoestima.
- Afavoreix la relaxació i el plaer, i millora la qualitat i la durada del son.

SOCIALS:

- Fomenta les relacions socials i afavoreix la integració en la societat.
- Incrementa el rendiment a la feina o a l'escola.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier movimiento de nuestro sistema músculo-esquelético que requiera un consumo de energía.

BENEFICIOS de la actividad física regular

FISIOLÓGICOS:

- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias, diabetes, etc.) y cerebrovasculares.
- Ayuda a controlar el peso.
- Mantiene o incrementa la fuerza muscular, mejora la movilidad articular y previene o retarda el inicio de la osteoporosis.
- Mejora la resistencia física y permite realizar esfuerzos sin fatiga.
- Mejora la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

PSICOLÓGICOS:

- Mejora el bienestar, el humor y el control de las emociones.
- Disminuye y/o mejora los síntomas del estrés, la ansiedad o la depresión.
- Mejora la autoimagen y genera mayor autoestima.
- Favorece la relajación y el placer, y mejora la calidad y la duración del sueño.

SOCIALES:

- Fomenta las relaciones sociales y favorece la integración en la sociedad.
- Incrementa el rendimiento en el trabajo o en el colegio.

TIPUS d'activitats físiques

ACTIVITATS AERÒBIQUES:

Són activitats que potencien el rendiment cardiorespiratori i disminueixen el percentatge de greix corporal. Segons la intensitat de les activitats aeròbiques, es classifiquen així:

- **LLEUGERES:** les que es fan en la vida quotidiana, com ara caminar, pujar escales, feines domèstiques, jugar amb els infants, etc.
- **MODERADES:** incrementen l'esforç i acceleren la freqüència cardíaca, com ara colcar en bicicleta, ballar, nedar, caminar aviat, jardineria, anar d'excursió, etc.
- **INTENSES:** suposen un esforç intens i provoquen un increment ràpid i notable de la freqüència respiratòria i cardíaca, com ara colcar en bicicleta o nedar a ritme alt, córrer, practicar diferents esports i jocs competitiu, tragar objectes feixucs, etc.

TIPOS de actividades físicas

ACTIVIDADES AERÓBICAS:

Son actividades que potencian el rendimiento cardiorespiratorio y disminuyen el porcentaje de grasa corporal. Según la intensidad de las actividades aeróbicas, se clasifican así:

- **LIGERAS:** las que se hacen en la vida cotidiana, como caminar, subir escaleras, labores domésticas, jugar con los niños, etc.
- **MODERADAS:** incrementan el esfuerzo y aceleran la frecuencia cardíaca, como montar en bicicleta, bailar, nadar, caminar rápido, jardinería, ir de excursión, etc.
- **INTENSAS:** suponen un esfuerzo intenso y provocan un incremento rápido y notable de la frecuencia respiratoria y cardíaca, como montar en bicicleta o nadar a ritmo alto, correr, practicar diferentes deportes y juegos competitivos, llevar objetos pesados, etc.



ACTIVITATS DE FORÇA O EJERCICIS DE RESISTÈNCIA MUSCULAR:



Són les activitats que tonifiquen els músculs, enforteixen els ossos i milloren l'equilibri i la coordinació. L'exercici de força **ajuda a prevenir l'osteoporosi i les caigudes**. En són exemples botar, fer flexions, escalar, remar, aguantar pes i objectes feixucs, etc.

ACTIVITATS DE FLEXIBILITAT:

Els exercicis de flexibilitat són molt útils per millorar la mobilitat de les articulacions i mantenir l'agilitat muscular. **Prevenen contra les lesions de la vida quotidiana i les esportives**. Es prioritzen els estiraments dels grups musculars que s'han treballat. La durada dels exercicis és de 20-30 segons, sense rebots i sense provocar dolor. En són exemples la gimnàstica rítmica i l'artística, les arts marcials i els exercicis de l'estil de tocar-se els peus amb les mans sense flexionar els genolls o fer estiraments amb els braços.



ACTIVIDADES DE FUERZA O EJERCICIOS DE RESISTENCIA MUSCULAR:

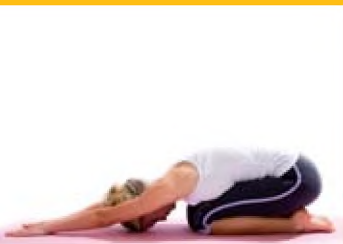
Son las actividades que tonifican los músculos, fortalecen los huesos y mejoran el equilibrio y la coordinación. El ejercicio de fuerza **ayuda a prevenir la osteoporosis y las caídas**. Son ejemplos saltar, hacer flexiones, escalar, remar, aguantar peso y objetos pesados, etc.



ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD:

Los ejercicios de flexibilidad son muy útiles para mejorar la movilidad de las articulaciones y mantener la agilidad muscular. **Prevenen contra las lesiones de la vida cotidiana y las deportivas**. Se priorizan los estiramientos de los grupos musculares que se han trabajado. La duración de los ejercicios es de 20-30 segundos, sin rebotes y sin provocar dolor. Son ejemplos de ello la gimnasia rítmica y la artística, las artes marciales y los ejercicios del estilo de tocarse los pies con las manos sin flexionar las rodillas o hacer estiramientos con los brazos.





ACTIVITATS DE RELAXACIÓ:

L'efecte principal és la relaxació, però també milloren la flexibilitat, l'equilibri i la força muscular. Es fan exercicis de relaxació en el ioga, el tai-txi, el mètode Pilates, etc.



ACTIVITATS DE COORDINACIÓ:

Són útils per evitar caigudes i accidents, alhora que es treballa una activitat aeròbica. La coordinació es pot obtenir ballant o amb l'aiguagim, la petanca, el desplaçament amb objectes, etc.



ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN:

Su efecto principal es la relajación, pero también mejoran la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular. Se hacen ejercicios de relajación en el yoga, el tai-chi, el método Pilates, etc.



ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN:

Son útiles para evitar caídas y accidentes, a la vez que se trabaja una actividad aeróbica. La coordinación puede obtenerse bailando o con el aguagim, la petanca, el desplazamiento con objetos, etc.



**PER OBTENIR UN MAJOR BENEFICI PER A LA SALUT S'ACONSELLA COMBINAR
LES ACTIVITATS AERÒBIQUES, LES DE RESISTÈNCIA MUSCULAR I LES DE FLEXIBILITAT.
PARA OBTENER UN MAYOR BENEFICIO PARA LA SALUD SE ACONSEJA COMBINARSE
LAS ACTIVIDADES AERÓBICAS, LAS DE RESISTENCIA MUSCULAR Y LAS DE FLEXIBILIDAD.**

QUANTA ACTIVITAT FÍSICA és recomanable?

Per promoure la salut, el benestar psicosocial i mantenir un pes adequat, convé que faceu activitat física regularment i que reduïu les activitats sedentàries.

¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA es recomendable?

Para promover la salud, el bienestar psicosocial y mantener un peso adecuado, haga actividad física regularmente y reduzca las actividades sedentarias.

ACTIVITATS MODERADES 30 minuts, 5 dies per setmana
ACTIVIDADES MODERADAS 30 minutos, 5 días por semana

o bé /o bien



ACTIVITATS INTENSES 20 minuts, 3 dies per setmana
ACTIVIDADES INTENSAS 20 minutos, 3 días por semana



ACTIVITATS DE FLEXIBILITAT I EQUILIBRI de 3 a 7 vegades per setmana
ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO de 3 a 7 veces por semana



ACTIVITATS DE FORÇA 3 vegades per setmana
ACTIVIDADES DE FUERZA 3 veces por semana



INTEGRAU L'ACTIVITAT FÍSICA EN LES RUTINES DIÀRIES
INTEGRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS RUTINAS DIARIAS



MANTENIU UNA VIDA
ACTIVA TANT A CASA
COM A LA FEINA;
ÉS A DIR, INTEGRAU
L'ACTIVITAT FÍSICA EN
LES RUTINES DIÀRIES.

MANTENGA UNA VIDA
ACTIVA TANTO EN CASA
COMO EN EL TRABAJO;
ES DECIR, INTEGRE LA
ACTIVIDAD FÍSICA EN
LAS RUTINAS DIARIAS.

RECOMANACIONS per seguir un estil de vida actiu:

- Com a mitjà de transport, caminau o colcau en bicicleta: us reportarà salut i contribuirà a frenar el canvi climàtic.
- Si utilitzau el transport públic, davallau una o dues aturades abans i arribau a la vostra destinació passejant.
- Pujau per l'escala en lloc d'utilitzar l'ascensor, si la salut us ho permet.
- Col·laborau en les tasques domèstiques: és una manera de moure's i de compartir-les amb tota la família.
- Teniu cura de l'hort o del jardí.
- Evitau en temps d'oci mirar la televisió, treballar amb l'ordinador o jugar amb consoles de joc o feis-ho durant no més de trenta minuts al dia.
- Dormiu les hores necessàries.
- Feis alguna activitat física per plaer i per gaudir d'una forma física millor.

Si teniu qualche problema de salut (sobrepès/ obesitat, diabetis, malaltia cardiovascular, etc.), comentau-ho a la infermera i/o al metge del centre de salut perquè us ajudin a adaptar aquestes recomanacions.

RECOMENDACIONES para seguir un estilo de vida activo:

- Como medio de transporte, camine o monte en bicicleta: le reportará salud y contribuirá a frenar el cambio climático.
- Si utiliza el transporte público, bájese una o dos paradas antes y llegue a su destino paseando.
- Suba por la escalera en lugar de utilizar el ascensor, si su salud se lo permite.
- Colabore en las tareas domésticas: es una manera de moverse y de compartirlas con toda la familia.
- Cuide del huerto o del jardín.
- Evite en el tiempo de ocio mirar la televisión, trabajar con el ordenador o jugar con videoconsolas o hágalo durante no más de treinta minutos al día.
- Duerma las horas necesarias.
- Haga alguna actividad física por placer y por disfrutar de una mejor forma física.

Si tiene algún problema de salud (sobrepeso/ obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, etc.), coménteselo a la enfermera y/o al médico del centro de salud para que le ayuden a adaptar estas recomendaciones.



la piràmide de la salut

la piràmide de la salut

OCASIONALMENT
ocasionalmente



UNA ACTIVITAT FÍSICA ADEQUADA
HA D'ANAR ACOMPANYADA
SEMPRE D'UNA ALIMENTACIÓ
SALUDABLE.

CADA SETMANA
cada semana



UNA ACTIVIDAD FÍSICA ADECUADA
DEBE IR ACOMPANADA SIEMPRE
DE UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE.

CADA DIA
a diario



www.lasalutentot.org

www.portalsalut.caib.es



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum



la salut
EN TOT



Col·legi Oficial de Llicenciats
en Educació Física i en Ciències
de l'Activitat Física i l'Esport
de les Illes Balears