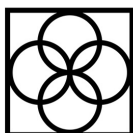


ACTIVITAT FÍSICA PER A PERSONES GRANS I SEDENTÀRIES

Consells i recomanacions



PLA
COMUNITARI
SAGRADA
FAMÍLIA

Els continguts d'aquesta guia han estat elaborats per professionals de **COS Cooperativa de Salut**, a demanda del **Pla Comunitari Sagrada Família**, i amb la col·laboració de la **Fundació Claror**.

La guia s'ha elaborat en el context de desescalada post-COVID per tal d'oferir informació i eines per **realitzar activitat física de forma segura**. No obstant això, es pretèn que pugui ser una guia útil més enllà d'aquest context i que pugui servir per sensibilitzar sobre la importància de l'activitat física i l'autogestió personal per assolir una **vida activa i un envelliment actiu**.

Així mateix, us animem a participar als **projectes de salut** presents al barri adreçats a gent gran en la mesura que la situació ho permeti. Des del PDC, cada trimestre s'organitzen les Rutes de Salut (rutes guiades pel barri), però existeixen moltes activitats més. Pregunta al teu centre de salut o consulta'ns!

OBJECTIUS

- MILLORAR L'ESTAT DE FORMA I D'ÀNIM
- REDUIR TENSIONS I RIGIDESA ARTICULAR I MUSCULAR
- AUGMENTAR EL TO VITAL
- ESTIMULAR EL SISTEMA IMMUNOLÒGIC
- POTENCIAR L'AUTONOMIA
- PUJAR L'AUTOESTIMA
- CONTROLAR EL PES
- EVITAR LESIONAR-NOS

MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA

ABANS DE COMENÇAR:

Especialment si hi ha una patologia de base o alguna malaltia crònica, cal que et sotmetis a una valoració del teu estat general de salut per part de professionals de la salut, per garantir que pots practicar Exercici Físic de forma segura.

Ahora, tingues en compte consultar especialistes en activitat física sempre que hi hagi dubtes en relació a quina és la millor forma d'iniciar-se i progressar en la pràctica esportiva.

EXERCICIS ADEQUATS

MOBILITAT ARTICULAR

Activar el cos a través de **moviments suaus i cada vegada més amplis de les seves articulacions, especialment d'espatlles, malucs, coll i esquena** és una bona fórmula per començar el dia. Activen la circulació, milloren la nutrició i lubricació articular i també son molt útils com a preparació per altres activitats més intenses com caminar, nedar, o fer exercicis de força. **Si algun moviment és dolorós, cal reduir la seva amplitud o evitar-lo.**

ESTIRAMENTS

Són posicions estàtiques d'allargament de la musculatura, si els fem durar uns **10" ens serveixen per activar-los** previ a algun altre exercici. Si els realitzem durant **20" o més, ens serviran per reduir-ne la seva tensió.** D'aquesta manera, son molt adequats per **recuperar-nos després d'una sessió d'exercici físic.** No cal arribar a posicions extremes, només al punt de sentir una mica de tensió. Si busquem un efecte de relaxació, aquesta sensació encara ha de ser més lleu.

EQUILIBRI

Imprescindibles per mantenir **l'estabilitat corporal.** Preparen l'aparell locomotor i el sistema nerviós per reaccionar a temps davant de qualsevol imprevist i **evitar ensopegades i caigudes.** És un treball qualitatiu bàsic.

COORDINACIÓ

Poden ser de **motricitat gruixuda**, on s'impliquen diferents parts del cos, o de **motricitat fina**, associada a activitats manuals. La **coordinació oculomanejadora** es pot entrenar fent accions de llençament i recollida d'objectes.



ES RECOMANA
FER UN MÍNIM
DE 150 MINUTS
D'ACTIVITAT
FÍSICA A LA
SETMANA

CAL TENIR EN COMPTE:

EXERCICI CARDIOVASCULAR

Caminar, pedalar, nedar, remar i ballar son les grans activitats que ens permeten **millorar la nostra resistència general, a part d'enfortir el nostre aparell locomotor** (estimula la formació òssia, articular i muscular). Sobretot **enforteixen el nostre sistema cardiorespiratòri**, permetent que ens cansem menys fent altres activitats quotidianes.

EXERCICIS DE FORÇA

El seu benefici té relació amb la **protecció i estabilització de les articulacions**, a part de garantir una bona **autonomia en tasques quotidianes**, per exemple, portar bosses de la compra, moure olles i vaixel·la a la cuina... Inicialment cal utilitzar **poc pes i triar exercicis senzills**. Presta especial atenció a realitzar els moviments correctament. **Demana consell** per aprendre bé la seva execució.



Dolor muscular post exercici: si t'hi trobes, t'ajudarà fer una bona hidratació i evitar aliments proinflamatoris com les carns i formatges curats. Seguir practicant algun tipus d'activitat física lleu o moderada i de baix impacte durant un alguna sessió curta de 20' aproximadament també et serà molt útil.

Altres dolors, lesions i/o inflamacions: atura l'exercici i acut a una revisió per part d'un/a especialista perquè en faci un diagnòstic acurat i determini quin és el millor tractament.

GAUDEIX: tria activitats que t'agradin i et motivin.

MOTIVA'T: la **música** i el fer activitat física en **companyia** són dos recursos per motivar-se, divertir-se i gaudir de l'esport.

HIDRATA'T: **veu aigua** just abans, durant i després de fer exercici.

SEGURETAT: **Fes exercici en GRUP** per tenir ajuda davant de qualsevol imprevist. Seguint les mesures de distanciament mentre sigui necessari.

Evita les hores de més CALOR i incidència solar, buscar zones fresques i amb ombra.

Atenció als PUNTS DÈBILS: si coneixem algun **punt dèbil** nostre, cal prestar-hi especial atenció quan l'involucrem en algun exercici i prendre **mesures de seguretat per evitar accidents**. Busca assessorament d'especialistes.

TRUC, LA RESPIRACIÓ: fent una **respiració només nasal** ens permet regular el ritme de treball cardiovascular i no sobrepassar-nos en intensitat.

PROGRESSIVITAT I PLANIFICACIÓ:

Per aconseguir una millora segura del nostre estat de forma, evitant lesionar-nos o esgotar-nos massa, **comença amb un nivell baix d'activitat física i amb poques sessions setmanals, repartides al llarg de la setmana, combinant-ho amb dies de descans.** Incrementa l'exercici molt progressivament cada setman. A cada sessió, realitza un esforç assumible, sense acabar esgotat/ada. **Fes petits increments fins a tendir al que la OMS recomana: 150' setmanals repartits en diferents sessions.**

Exemple de progressió d'Activitat Física.

Ens podem quedar en el grup de setmanes en el que ens sentim més còmodes, **l'ideal és tendir a la pauta de les setmanes 3 i 4.** Les setmanes 5 i següents són per a les persones més entusiastes.

SETMANA 0:

Provar exercicis de **mobilitat articular en diferents sessions de 10' al llarg de la setmana.** Fer el mateix amb **exercicis de força, en dues sessions de 10-15'** espaiades al llarg de la setmana. **Caminar dues vegades per setmana uns 30'**, en dies diferents a quan provem els exercicis de força. Les proves serveixen per **calibrar-nos en els diferents esforços** i per detectar quins exercicis som capaços de fer, per nivells de força i per capacitat tècnica que puguem fer i que no ens generin molèsties o dolors. **Una vegada els hem triat, podem passar a la següent progressió.**

SETMANES 1 I 2:

Cada mati **10-15' de mobilitat articular** per despertar el cos i desentumir-nos.
Dimarts i dijous, **caminada de 30'**.
Dimecres, **20' exercicis de força.**
Dissabte o diumenge, **caminada de 1h.**

SETMANA 5 I SEGÜENTS:

Cada mati **10'-15' de mobilitat articular i 5-10' de reforç abdominal.**
Dilluns, dimecres i divendres **45'-1h de caminada.** Dimarts i dijous **30' d'exercicis de força.**
Dissabte o diumenge **1'5-2h de caminada.**

SETMANES 3 I 4:

Cada mati **10'-15' de mobilitat articular i 5' d'exercicis de reforç abdominal.** Dimarts i dijous **45' de caminada.** Dimecres, **30' d'exercicis de força.** Dissabte o diumenge, **caminada de 1h-1'5h**

MÉS ENLLÀ DE L'ESPORT:

A part de realitzar alguna activitat esportiva, podem tenir una vida activa i tenir cura de nosaltres durant el nostre dia a dia:

- **Respira.** Sigues conscient de la teva respiració, amplia-la uns minuts al dia.
- **Cuida la teva alimentació.** Menja segons les teves necessitats. Tria aliments rics en nutrients (els de colors vius solen ser els més antioxidants, ens protegeixen contral l'envelliment). Beu froça aigua al llarg del dia. Redueix el consum de les begudes alcoholiques, els aliments processats, el sucre, les farines blanques, els fregits i els greixos animals.
- **Desplaça't a peu o en bicicleta** per fer els trajectes de cada dia, puja les escales en lloc d'utilitzar ascensors o escales mecàniques.
- **Estigues en contacte amb la Natura:** pren el sol, banya't al mar, posa els peus al riu.
- **Relaciona't,** parla amb algun amic/ga, ajuda en alguna tasca a un veí/na, familiar o amic/ga, fes voluntariat.
- **Planifica una excursió,** una festa d'aniversari...
- **Dibuixa, pinta, fes manualitats** o qualsevol altra activitat creativa
- **Fes passatems:** mots encreuats, sudokus...
- **Descansa:** procura tenir un son reparador, evitant menjar o beure copiosament 2h abans d'anar a dormir, restringint aliments i begudes excitants com el cafè o la xocolata. Al llarg del dia pren algun descans, en forma de becaina o simplement seu o estira't una estona.

En lloc de caminar es pot pedalar, nedar, remar, ballar, combinant-ho com es desitgi.

Per tenir un VIDA ACTIVA combina aquetes activitats amb altres de la vida quotidiana (anar a comprar, fer les tasques de la llar, tenir cura de l'hort o del jardí...)

ENTRENAMENTS DIRIGITS PER FER A CASA:

Trobaràs exemples d'entrenaments per fer a casa al web del Pla Comunitari:

www.pdcasagradafamilia.cat/recursos

Hi pots accedir directament a través d'aquest link:

bit.ly/guia-gent-gran





Us convidem a fer-nos arribar les vostres propostes i a participar a la Taula de Salut, un espai de trobada, coneixement mutu i coordinació entre entitats, serveis, veïns i veïnes.

Si vols rebre, via correu electrònic, aquesta guia només cal que ens ho facis saber a:

info@pdc-sagradafamilia.cat

**Pla Comunitari Sagrada Família
932 653 645**

Casal de Barri Espai 210 (C/ Padilla 210)

www.pdc-sagradafamilia.com

Segueix-nos a Facebook!

Guia realitzada per:



Amb el suport de: