

Per obtenir uns bons resultats, cal adequar la intensitat de l'exercici per tal de poder-lo mantenir, sense esgotament, entre 15 i 60 minuts. A títol d'exemple:

- Caminar: 3 Km en 30 minuts
- Ballar: 30 minuts
- Nedar: 20 minuts
- Pujar i baixar escales: 15 minuts
- Treballar al jardí: 30-45 minuts



## CONSELLS



Control de la hipertensió arterial a la comunitat.  
Projecte coordinat entre farmacèutics comunitaris i  
equips d'atenció primària de la Regió Sanitària Girona.  
*Cindi/EuroPharm Forum Project.*



CINDI/Europharm Forum

## QUÈ CAL SABER DE L'EXERCICI FÍSIC



Disseny: Ester Jaume



Generalitat de Catalunya  
Departament de Sanitat  
i Seguretat Social

Amb la col·laboració de:



Peróxidos  
Farmacéuticos, S.A.



Servei Català  
de la Salut  
Regió Sanitària Girona



Generalitat de Catalunya  
Departament de Sanitat  
i Seguretat Social



## QUÈ ÉS L'ACTIVITAT FÍSICA?

- Practicar un exercici físic de forma moderada i constant és bàsic per aconseguir una adequada forma física i una millor qualitat de vida, sobretot en relació amb:

- ✓ Millora de la resistència cardiorespiratòria
- ✓ Reducció del greix corporal
- ✓ Millora de la força i la resistència muscular
- ✓ Millora de la flexibilitat
- ✓ Millora de la condició física general



La forma física és la capacitat de desenvolupar les activitats diàries sense fatiga excessiva i amb energia per gaudir de les activitats de lleure.

## PER QUÈ CAL FER ACTIVITAT FÍSICA?

- Contribueix al control de la tensió arterial.
- Redueix el risc de tenir varices i trombosi en les persones predisposades.
- Disminueix el risc de desenvolupar diabetis tipus II.
- Facilita el trànsit intestinal, millorant l'estrenyiment.
- Redueix el ritme de desgast ossi.
- Juntament a una dieta adequada, ajuda a controlar el pes.
- Redueix l'estrès i la tensió emocional.
- Afavoreix que les persones grans puguin ser independents durant més temps.



## COM PODEM FER ACTIVITAT FÍSICA?



Cal tenir una mentalitat físicament activa i aprofitar les activitats quotidianes que comporten una despesa energètica com:

- ✓ Anar a peu a la feina.
- ✓ Pujar i baixar les escales enlloc d'agafar l'ascensor.
- ✓ Activitats a la llar (neteja, jardineria, bricolatge...).
- ✓ Activitats de lleure (ballar, collir bolets, anar amb bicicleta...).

Sigui quin sigui l'exercici físic que practiquem, el més important és que el fem amb regularitat.