



Universitat
de Barcelona

Facultat de Farmàcia

Av. Joan XXIII, s/n
08028 Barcelona

Unitat Docent d'Estades
en Practiques Tutelades

TRÍPTIC

Dos Campus d'Excel·lència Internacional:



MISSATGES CLAUS

La manca d'activitat física influeix en l'aparició de certes malalties, sent el quart factor de risc de mortalitat al món.

L'activitat física és una eina que ens permet prevenir hàbits nocius per a la salut.

Una hora diària d'activitat física protegeix la nostra salut mental, ens relaxa i ens proporciona una certa sensació de benestar general.



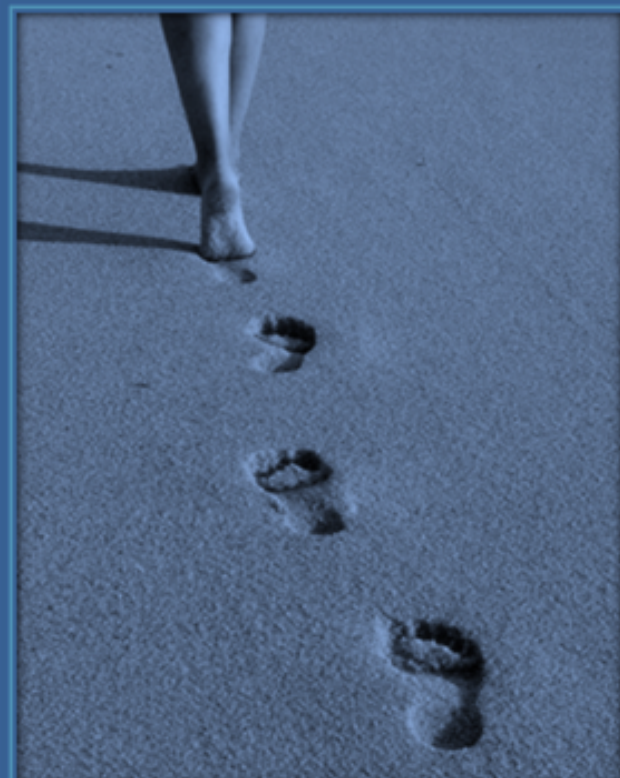
**6 Abril, Dia Mundial de
l'Activitat física**



Ana Salguero Martínez

Noèlia Àlvarez Calvo

M^{re} Teresa Esqueu Cosp



*Els hàbits que adquirim a l'adolescència,
marcaran el camí de la nostra salut futura,
siguem persones actives!*

◆ Que s'entén per activitat física?

L'*activitat física* és qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics i que té com a resultat una despesa energètica.



Cal diferenciar aquest concepte d'altres com *exercici físic* o *condició física*, en tant que aquests termes sovint estan associats a la finalitat d'assolir un rendiment esportiu com a tal, finalitat que no és perseguida amb la pràctica habitual d'activitat física, que té com a objectiu principal la millora i manteniment de la salut.

Realitzar activitat física de manera regular és sinònim de SALUT!

◆ Beneficis de l'activitat física durant l'adolescència

CONTROL I MANTENIMENT DEL PES CORPORAL

- Prevenció del sobrepès i l'obesitat.

SISTEMA CARDIOVASCULAR

- Reducció del risc de cardiopaties i d'hipertensió.
- Millora del perfil lipídic i reducció del risc de dislipèmies.
- Augment de la sensibilitat a la insulina i reducció del risc de diabetis.

SISTEMA MUSCULO-ESQUELÈTIC

- Manteniment de les funcions de les articulacions i enforteix músculs i ossos.
- Estimulació de la mineralització òssia i redueix el risc de patir osteoporosis.

SISTEMA NERVIÓS

- Reducció del risc de trastorns mentals de tipus afectiu, com ara depressió o ansietat.
- Reducció de l'estrès i millora del rendiment intel·lectual.

◆ Com podem ser persones actives?

Realitzant com a mínim 1 hora diària d'activitat física, entenent com a tal aquelles tasques que poden ser integrades per si mateixes en la nostra rutina diària, sense que això suposi una despesa energètica excessiva.

PIRÀMIDE DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ADOLESCÈNCIA



Digues NO al sedentarisme! Siguem persones actives!



Pràctica aquelles activitats que més t'agradin!
Tingues un comportament actiu amb els teus amics!
Camina més!
Posa't música i balla!
Limita el temps que passes mirant la tele o davant l'ordinador!
Investiga sobre quines activitats es realitzen als centres recreatius locals i participa-hi!