

EDUCACIÓ FARMACÈUTICA EN L'ACTIVITAT FÍSICA

Adreçada als joves adolescents



ASSIGNATURA: Estades en Pràctiques Tutelades

AUTORS-UCD Maresme: Ana Salguero Martínez, Noèlia Àlvarez Calvo i Maria Teresa Esqueu Cosp

FARMACÈUTICS TUTORS: Jordi Corona Coldeforn, Marta Burniol Garcia i Maria Rosa Ruiz-Carrillo Fité

PROFESSOR ASSOCIAT: M^a Àngels Vía Sosa



ÍNDEX

Introducció	3
Desenvolupament del tema	4
1. Definició de conceptes	4
2. Per què educar sobre l'activitat física?	4
3. Beneficis de l'activitat física en l'adolescència	5
4. Què vol dir ser un jove actiu?	7
5. Com promoure l'activitat física	9
Algoritme de decisions	11
Cas pràctic	12
Qüestions per a reflexionar	13
Concepcions errònies	14
Conclusió	15
Bibliografia	16
Annex: Quadern del ciutadà	17
1. Joc de l'activitat física	18
2. Agenda de l'activitat física 2013	24
3. Qüestionari per avaluar el nivell d'activitat física	27
4. Tríptic	29

INTRODUCCIÓ

La manca d'activitat física influeix en l'aparició de certes malalties, de tal manera que el sedentarisme constitueix en l'actualitat el quart factor de risc de mortalitat al món. És per aquest motiu que la pràctica d'activitat física constitueix en si mateixa l'eina fonamental que ens permet prevenir hàbits nocius per la salut, que a la llarga poden desencadenar patologies greus. Per altra banda, la pràctica d'una hora diària d'activitats físiques integrades de forma regular en la nostra rutina és suficient per protegir també la nostra salut mental, relaxar-nos i proporcionar-nos un cert benestar general. L'educació farmacèutica ha de contribuir a que els adolescents assoleixin nous hàbits que els faran portar un estil de vida actiu, del qual tot l'organisme en sortirà beneficiat, tant a curt com a llarg termini, millorant també la seva salut futura.

DESENVOLUPAMENT DEL TEMA

1. Definició de conceptes:

L'**activitat física**, l'**exercici físic** i la **forma física** són termes que tenen com element comú el moviment, originat per acció del cos. Tanmateix, existeixen diferències importants entre aquests termes que cal conèixer. Així, entenem com **activitat física** qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics i que té com a resultat una despesa energètica. L'**exercici físic** és aquella activitat física planificada, estructurada i repetitiva que es realitza per uns objectius concrets, com ara la millora o manteniment d'un o més components de la forma física. I pel que fa a la **forma física**, respon a l'habilitat de portar a la fi les tasques diàries habituals amb un nivell d'energia i vitalitat que permet gaudir del temps lliure actiu i afrontar les emergències imprevistes sense fatiga excessiva.

El terme sobre el qual centrarem aquest treball és el d'**activitat física**, en tant que pretenem educar als joves en la realització d'activitats diàries que tenen com a objectiu la millora de la salut i que no estan orientades tanmateix a assolir un rendiment esportiu com a tal.

2. Per què educar sobre l'activitat física?

La població infantil i juvenil és especialment sensible al sedentarisme, amb importantíssimes implicacions sanitàries i educatives. Els avenços tecnològics i el transport han disminuït la necessitat d'activitat física a la vida diària i és difícil pensar que aquesta tendència no continuï en un futur. Hem d'afegir que el nostre entorn urbanístic en general no afavoreix la pràctica d'activitat física, el que ha provocat, per posar un exemple, una reducció del nombre de nens que van a l'escola caminant,

nens que a més tendeixen a ser menys actius durant el dia, perquè quan arriben a casa s'assenten a veure la televisió, treballar amb l'ordinador, llegir, etc. i no fan cap



activitat que impliqui una demanda física, com córrer, saltar o anar amb bicicleta. Les dades actualitzades de *l'Estudi d'Audiència Infantil i Juvenil de l'Associació per la Investigació de Mitjans de Comunicació* reflexa que els nens espanyols passen una mitja de 2 hores i 30 minuts al dia veient la televisió i mitja hora addicional jugant amb videojocs o connectats a Internet.

A Espanya, la taxa de sedentarisme en nens i joves és altament preocupant i arriba a un 52% del total, on Catalunya té una de les taxes de sedentarisme més baixes, situada en el 46%.

En l'àmbit escolar, hem de considerar la darrera modificació dels currículums educatius, que han perjudicat notablement a l'educació física. Amb l'entrada en vigor de la *Llei Orgànica d'Educació (2006)*, en 15 comunitats autònomes es va reduir l'horari dedicat a aquesta assignatura, influint en que els joves deixin de sentir l'activitat física com un referent entre els seus hàbits diaris de salut.

3. Beneficis de l'activitat física en l'adolescència

L'activitat física aporta múltiples beneficis tant a curt com a llarg termini. A curt termini es poden assolir beneficis biològics com ara la **prevenció del sobrepès i l'obesitat, l'adquisició d'un creixement ossi adequat i una millora del sistema cardiovascular**. A més, també s'obtenen beneficis de caràcter psicològic i social, en tant que l'activitat física aporta **gran sensació de benestar i autoestima**.

A llarg termini, trobem beneficis tant a nivell de **prevenció de malalties cròniques** com de benestar general, vinculats a una vida futura saludable. Els hàbits saludables

que adquirim ja durant l'adolescència tindran una gran influència sobre els factors de risc d'aparició de malalties cròniques quan siguem adults, reduint així la morbiditat i

la mortalitat de certes malalties cròniques com són la **cardiopatia coronària**, els **accidents cerebrovasculars**, la **hipertensió**, l'**obesitat**, la **diabetis mellitus tipus 2**, les **dislipèmies**, l'**osteoporosi**, el **càncer de còlon** i de **mama** i els **trastorns de la salut mental**. A més, l'activitat física és un factor determinant en el consum d'energia, fet que és fonamental per aconseguir l'equilibri energètic i el control del pes.

Més concretament, pel que fa al **sistema cardiovascular**, les persones físicament actives presenten un **menor risc de patir cardiopaties coronàries**, en tant que l'activitat física contribueix a tenir una menor propensió a altres factors de risc cardiovascular, com ara la hipertensió o l'obesitat. Així, la pràctica d'activitat física ajuda també a mantenir les artèries flexibles i sanes, prevenint problemes d'aterosclerosi i d'hipertensió arterial. A nivell fisiològic, l'activitat física redueix les resistències perifèriques totals i les concentracions plasmàtiques de noradrenalina, de manera que es potencia l'efecte de les prostaglandines, incrementant l'excreció de sodi, i per tant donant lloc a una vasodilatació local.



Per altra banda, l'activitat física regular produeix una millora dels nivells lipídics, de tal manera que disminueixen els triglicèrids, augmenten els nivells de les lipoproteïnes HDL i disminueixen els de colesterol total per augment de l'aclariment tissular de colesterol i per transport d'aquest al fetge per a la seva degradació i excreció, la qual cosa es tradueix en un factor de prevenció de problemes futurs de dislipèmies com podrien ser la hipercolesterolèmia o la hipertrigliceridèmia.



Finalment, la pràctica diària d'activitat física també suposa una eina de prevenció de la diabetis, en tant que augmenta la sensibilitat a la insulina i disminueix la tolerància a la glucosa.

En quant al **sistema musculo-esquelètic**, l'activitat física manté **la funció de les articulacions i enforteix músculs i ossos**.

Un benefici molt significatiu és l'estimulació que exerceix l'activitat física sobre la mineralització òssia.

Durant l'adolescència s'assoleix la màxima acumulació de

massa òssia, requerint en aquesta etapa una ingesta de calci de l'ordre d'1 g o més al dia, la cobertura de la qual amb la dieta és difícil de complir.

L'activitat física contribueix, aparentment a través d'un efecte mecànic, en la mineralització específica dels ossos i articulacions involucrades.

L'augment de la musculatura és un benefici que va associat a aquest increment de la mineralització. Així, la pràctica diària d'activitat física constitueix un **factor de prevenció en**

l'aparició d'osteoporosis en la vida adulta.



Per últim, pel que fa al **sistema nerviós**, també en surt beneficiat en tant que l'activitat física ajuda a mantenir-lo en

bona forma, **prevenint nombrosos trastorns mentals de tipus afectiu** com ara la depressió i l'ansietat.

A més a més, realitzar activitat física ens ajuda a sentir-nos millor, amb més energia, a relaxar-nos, a reduir l'estrès i a dormir millor, proporcionant-nos una

sensació de benestar immediata i afavorint el nostre rendiment intel·lectual.



4. Què vol dir ser un jove actiu?

La relació dosi-resposta vincula l'augment d'activitat física a una millora dels indicadors de salut cardiorespiratòria i metabòlica.

En conjunt, l'evidència observacional i experimental recolza la hipòtesi de que una major freqüència i intensitat de l'activitat física des de l'infància i al llarg de la vida adulta permet a les

persones mantenir un perfil de risc favorable i unes menors taxes de morbiditat i mortalitat per malaltia cardiovascular i diabetis mellitus tipus II en algun moment de

la seva vida. En conjunt, les investigacions semblen indicar que la pràctica física moderada o vigorosa durant un mínim de **60 minuts diaris** ajuda als nens i joves a mantenir un perfil de risc cardiorespiratori i metabòlic saludable. En general, sembla probable que un major volum o intensitat de l'activitat física reportarà també beneficis, però les investigacions al respecte encara són limitades.

El període de 60 minuts diaris hauria de consistir en diverses sessions al llarg del dia (per exemple dues etapes de 30 minuts), que es sumarien per obtenir la durada diària acumulada. A més, per tal de que nens i joves obtinguin beneficis generalitzats haurem d'incloure certs tipus d'activitat física en aquestes pautes d'activitat total. En concret, convindria que participessin regularment en cadascun dels tipus d'activitat física següents, tres o més dies a la setmana:

- ◆ Exercicis de resistència per millorar la força muscular en els grans grups de músculs del tronc i les extremitats;
- ◆ Exercicis aeròbics vigorosos que millorin les funcions cardiorespiratòries, els factors de risc cardiovascular i altres factors de risc de malalties metabòliques; activitats que comportin esforç ossi, per fomentar la salut dels ossos.

És possible combinar aquests tipus d'activitat física fins totalitzar 60 minuts diaris o més d'activitat beneficiosa per la salut i la forma física. Alguns exemples clars d'aquestes activitats són:

- ◆ Caminar, enlloc d'anar amb cotxe o transport públic
- ◆ Anar en bicicleta
- ◆ Ballar
- ◆ Les tasques domèstiques coma ara fer el llit o netejar l'habitació, són una bona manera de fer despesa energètica

- ◆ Pujar i baixar escales, en comptes d'utilitzar l'ascensor o les escales mecàniques
- ◆ Fer esport amb els amics o en família
- ◆ Organitzar vacances o sortides amb els amics que impliquin activitats esportives o d'oci actiu com ara: senderisme, esports d'aventura, etc.

La piràmide de l'activitat física continguda al *Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'activitat saludable (PAAS)*, il·lustra de forma visual un



resum dels diferents nivells d'activitat física i constitueix un recurs útil a utilitzar a la nostra intervenció educativa:

En general, per nens i joves, l'activitat física consisteix en jocs, esports, desplaçaments, tasques, activitats recreatives, educació física o exercicis programats, en el context de la família, l'escola i les activitats comunitàries. Amb la finalitat de reduir el risc de lesions, els joves

hauran d'utilitzar equips de protecció (per exemple un casc) en tots els tipus d'activitat que poguessin comportar aquest risc.

Convé ressaltar que, quan els joves ja són actius, haurem de promoure directrius que no propiciïn una disminució dels nivells actuals.

5. Com promoure l'activitat física

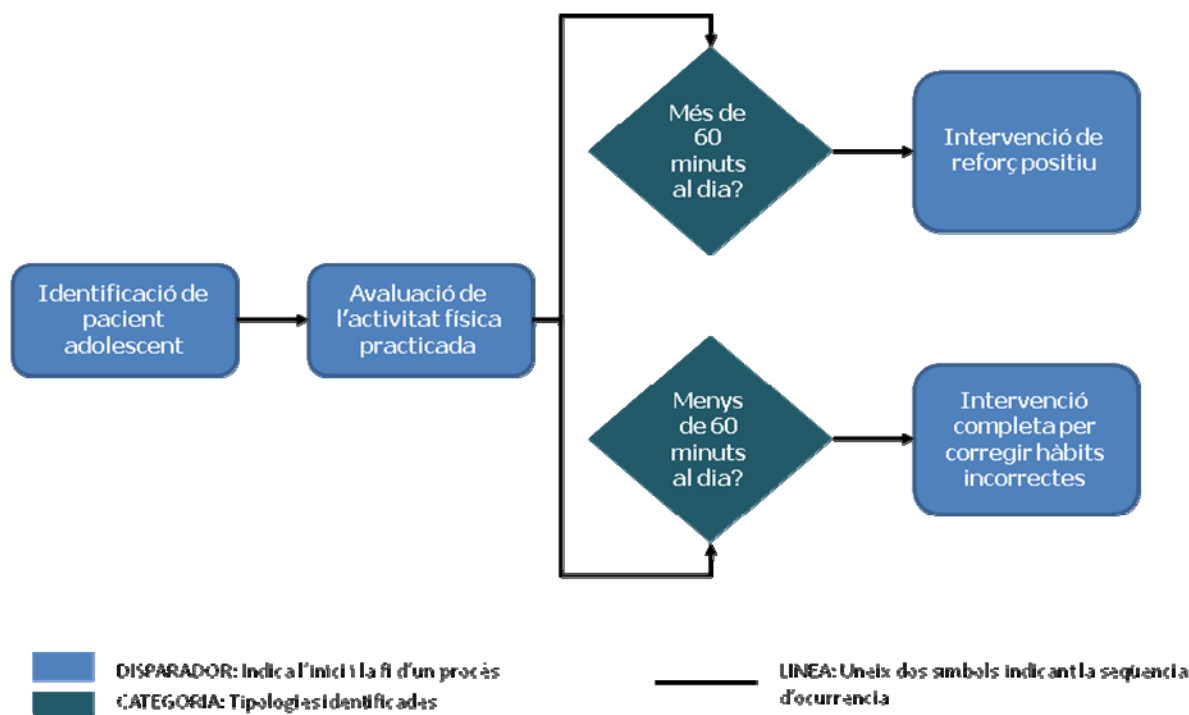
És aconsellable que adoptem una estratègia de comunicació basada en missatges simples, comprensibles i adaptables que tinguin en compte les peculiaritats culturals. Encara que els missatges utilitzats poden variar en funció del país en el que ens

trobem, o inclús a l'interior d'un mateix país, haurem de respectar els nivells bàsics d'activitat física per la salut recomanats anteriorment.

Com a exemples de missatges en consonància amb els nivells d'activitat física recomanats, que ja han sigut utilitzats per promoure l'activitat física en diversos països i que incloem a la nostra estratègia de comunicació trobem:

- ◆ **Selecciona els tipus d'activitat que t'agradin o que creus que t'agradaria intentar.**
- ◆ **Tingues un comportament actiu amb els teus amics. Com més et diverteixis i es diverteixin els que t'envolten, més probable és que et mantinguis actiu.**
- ◆ **Camina més: a l'escola, a visitar els amics, a les botigues o altres llocs del teu barri.**
- ◆ **Procura limitar el temps que passes davant de la TV, els DVDs, navegants per Internet o jugant amb videojocs, especialment durant el dia i els caps de setmana.**
- ◆ **Treu a passejar al teu gos o al gos d'un veí.**
- ◆ **Proba un nou esport, o torna a practicar un que hagis abandonat.**
- ◆ **Assisteix a classes per aprendre tècniques noves, com el ioga, ball o busseig.**
- ◆ **Investiga sobre quines activitats es fan als centres recreatius locals, clubs o centres de joventut.**
- ◆ **Posa música i balla.**

ALGORITME DE DECISIONS



Centrant-nos en el pacient adolescent, un cop identificat passem a avaluar el seu nivell d'activitat física mitjançant una entrevista personal i material de suport, com el qüestionari d'avaluació presentat a l'annex d'aquest document.

Si el pacient practica més de 60 minuts al dia d'activitat física, realitzaríem una intervenció farmacèutica de reforç positiu basada en recordar a l'adolescent els beneficis que l'activitat física li aporta per tal de motivar-lo en la continuació d'aquest hàbit.

En canvi, si el pacient practica menys de 60 minuts d'activitat física al dia, caldria fer una intervenció farmacèutica més completa, per tal de corregir els hàbits incorrectes. En aquesta intervenció, el farmacèutic ha d'explicar a l'adolescent els problemes derivats del sedentarisme i els beneficis que l'activitat física aporta per a la seva

salut. En aquest cas caldria proposar a l'adolescent activitats senzilles i quotidianes que pot incorporar a la seva rutina diària per tal de corregir el seus hàbits.

CAS PRÀCTIC

Per il·lustrar la sessió, exposarem el cas d'en Miquel, un noi de 13 anys que no realitza cap activitat física. Quan la seva amiga Maria li diu que vagi amb ella i els seus amics amb bici, en Miquel prefereix quedar-se a casa a provar el joc nou de la play. Mai va a l'institut caminant, tot i que està a 10 minuts de casa seva. El Nadal passat li van regalar un gos a petició seva, però mai el treu a passejar i ho ha de fer el seu pare.

Una tarda freda d'hivern, en Miquel té un somni molt estrany, somia que ja és adult i no li agrada gens en què s'ha convertit. Té sobrepès, no fa bona cara, i ha de medicar-se degut a patologies que podia haver evitat si hagués adquirit l'hàbit de practicar activitat física. En Miquel, molt preocupat, li comenta el somni a la Maria, que s'enrecorda que un equip de farmacèutics van fer una xerrada sobre els beneficis de l'activitat física a la seva classe la setmana anterior. La Maria acompanya al Miquel a la farmàcia, on la farmacèutica els hi explicarà els beneficis de l'activitat física i quins hàbits pot introduir en Miquel a la seva vida diària per millorar el seu estat de salut, tant en el present com en el futur.

QÜESTIONS PER A REFLEXIONAR

1. El meu estil de vida és saludable?

Els nens i nenes han de començar a adquirir uns hàbits d'estil de vida saludables, per això cal sensibilitzar-nos en relació amb la pràctica regular d'activitat física. La majoria de les persones, tant nens com adults, no arriben a fer la quantitat d'activitat física que recomanen els experts pel manteniment de la salut. Sovint trobem maneres senzilles i quotidianes d'augmentar el nostre nivell d'activitat física, que no requereixen equipament especial i que no suposen una inversió de temps ni de diners, com ara per exemple: pujar escales, anar amb bicicleta o fer excursions a peu. No oblidem que cal complementar l'activitat física amb una alimentació saludable.

2. Practico prou activitat física?

La recomanació és fer 1 hora diària d'activitat física, entesa com aquells moviments corporals produïts pels músculs, que provoquen en el cos més despesa d'energia que si està en repòs. En general, els nens de 6 a 12 anys mantenen de forma espontània un alt grau d'activitat física, però aquest tendeix a reduir-se a partir dels 12-13 anys, sobretot en nenes, mantenint-se aquesta tendència també a la vida adulta. És per aquest motiu, que es fa necessari adquirir uns bons hàbits ja des de l'adolescència.

3. Saps que sempre pots preguntar al teu farmacèutic ?

És important que els nens i nenes identifiquin al farmacèutic com una figura propera a ells i a la que poden dirigir-se per consultar-li els seus dubtes relacionats amb la seva salut. D'aquesta forma iniciarem una relació de confiança que serà útil pel seguiment del pacient al llarg de la seva vida.

CONCEPCIONS ERRÒNIES

1. Fent educació física a l'escola no em falta fer res més d'activitat.

Per créixer amb salut cal practicar activitat física regularment. Seixanta minuts diaris d'activitat d'intensitat moderada o vigorosa és el mínim recomanat a aquesta edat escolar. Actualment, amb el temps setmanal dedicat a les classes d'educació física no arribem al mínim d'activitat necessari per obtenir els beneficis que aquesta ens aporta per la nostra salut.

2. Practicar activitat física no m'ajuda al rendiment escolar.

Podem pensar que l'activitat física no està relacionada amb la millora del rendiment escolar, però l'evidència ens indica que entre els beneficis de practicar activitat física regularment trobem la millora del nostre rendiment intel·lectual.

3. El sedentarisme en la infància i en l'adolescència no té cap perill.

El sedentarisme en la infància i en l'adolescència sovint deriva en problemes d'obesitat, un dels principals factors de risc de malalties en el món desenvolupat. És per aquest motiu que cal limitar el temps que els joves dediquen a activitats sedentàries, com per exemple estar davant de l'ordinador, videoconsol·les o la televisió, perquè a més de no ser saludable redueix la possibilitat de socialització dels nens i nenes, molt necessària en aquesta edat.

CONCLUSIÓ

Donada la importància que l'activitat física té per a la salut en la infància i l'adolescència, tant a curt com a llarg termini, com els percentatges de sedentarisme extremadament significatius al nostre país i la limitació en els recursos destinats a la promoció de la salut (sobretot en la conjuntura econòmica actual), cal un abordatge multifactorial que combini l'energia, els recursos, el coneixement i l'experiència dels interlocutors implicats en els diferents àmbits: sanitari, comunitari i escolar.

El farmacèutic, atesa la seva proximitat als ciutadans, constitueix una peça clau en l'aplicació de diferents estratègies educatives sobre hàbits saludables, amb el màxim nivell d'adaptació a les característiques i necessitats de cada zona i població. És imprescindible, però, que la seva intervenció estigui correctament planificada, de forma que no només aconseguixi millorar el coneixement dels joves sobre els beneficis de l'activitat física, sinó també consolidar i mantenir a llarg termini estils de vida saludables que els acompanyin al llarg de la seva vida.

L'evidència científica existent estableix un mínim de 60 minuts al dia d'activitat física diària per poder gaudir dels seus beneficis positius per la salut. Com a professionals sanitaris, hem de facilitar als joves eines perquè ells mateixos puguin identificar aquelles activitats que poden incloure a la seva rutina diària per obtenir un benefici en la seva salut present i futura, així com aquelles que han d'eliminar. De la mateixa manera, hem d'aconseguir que els joves identifiquin al farmacèutic com el seu "assessor en salut", posicionant-lo com una figura propera a ells i a la qual poden preguntar qualsevol dubte relacionat amb la seva salut. L'inici d'una relació de confiança a aquesta edat serà molt positiu pel control per part del farmacèutic de

BIBLIOGRAFIA

- ◆ Cantera, MA; Devís-Devís, J. *La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes.* (2002). (67) [Publicació en línia], pàgs.54-63. [Data de consulta: 29 de novembre del 2012). Disponible a: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=242818>
- ◆ Chillón, P.; Delgado, M.; Tercedor, P.; González-Gross, M. *Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. Retos. Nuevas perspectivas de la Educación Física, Deporte y Recreación* [Publicació en línia] (2002).(1), pàgs.5-12 [Data de consulta: 29 de novembre del 2012). Disponible a: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282463>
- ◆ Generalitat de Catalunya. *Pla d'Activitat Física, Esport i Salut* [en línia]. [Data de consulta: 02 de desembre del 2012). Disponible a: <http://www.pafes.cat>
- ◆ Generalitat de Catalunya. *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS)*. [en línia]. [Data de consulta: 02 de desembre del 2012). Disponible a: [http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home%20Canal%20Salut/Professionals/Temes de salut/Activitat física/documentos/Guiadeprescripcioversioextensa.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home%20Canal%20Salut/Professionals/Temes%20de%20salut/Activitat%20fisica/documentos/Guiadeprescripcioversioextensa.pdf)
- ◆ Ruiz Jiménez, Miguel Ángel. *Factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes.* Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A., 2003. 340 p. ISBN 84-7978-635-3.



World Health Organization Europe. *Steps to health. A European framework to promote physical activity for health.* WHO Copenhagen, 2007.

ANNEX: QUADERN DEL CIUTADÀ

JOC DE L'ACTIVITAT FÍSICA



REGLES DEL JOC

Es faran quatre o cinc equips (segons el nombre d'alumnes de la classe) i es fixarà un ordre de jugada per a cadascun d'ells. Cada equip haurà d'anar avançant pel taulell tot i superant una sèrie de preguntes i de proves.

La manera de fer-ho serà la següent:

En caure en una casella marcada amb interrogant, l'equip haurà de respondre a una pregunta relacionada amb la pràctica d'activitat física. Si l'equip respon correctament avançarà una casella i si no, romandrà a la mateixa fins al següent torn.

Quan arribin a una casella marcada amb una pilota, l'equip haurà de superar una prova d'activitat física. En aquest cas, un equip haurà de

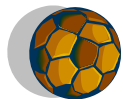
reptar a algun altre (el que ell vulgui) per a la realització de la prova i qui guanyi dels dos, serà qui avanci una casella, mentre que l'altre retrocedirà una.

L'equip que abans aconsegueixi arribar a la casella 16, guanyarà el joc i com a premi rebrà una agenda de l'activitat física.



Proves / reptes:

Casella 2: El recompte de salts seguits a la comba: s'escolliren a dos persones (una de cada equip) per a què es reptin entre ells, de tal manera que primer realitzarà la prova un membre d'un equip i després el de l'altre. La persona que més salts seguits aconsegueixi fer, guanya.



Casella 4: El joc del mocador: els components de cada equip es situaran a uns metres de distància del mocador, es repartiran uns números a cadascun i en escoltar el número, les persones dels dos equips que el tenen hauran de sortir corrents a agafar el mocador i tornar cap a la seva posició d'origen, sense ser atrapat per l'altre oponent. Qui ho aconsegueixi, guanya.

Casella 6: El ball del hula hoop: s'escolliran a dos persones (una de cada equip) per a que es reptin entre ells, de manera que començaran a fer ballar el hula hoop alhora, i el que més temps aguanti guanya.

Casella 9: La carrera per la cerca d'objectes: s'escolliran a dos persones (una de cada equip) perquè es reptin en la cerca de 10 objectes de color blau que trobin al seu voltant, el primer que porti els 10 objectes guanya.

Casella 11: El recompte de flexions: s'escolliran a dos persones (una de cada equip) per a què es reptin entre ells, de tal manera que primer realitzarà la prova un

membre d'un equip i després el de l'altre. La persona que més flexions seguides aconsegueixi fer, guanya.

Casella 15: El joc de les cadires: l'equip escollirà a un altre equip per reptar-se en el tradicional joc de les cadires, la persona de l'equip que no aconsegueixi assentar-se perdrà.

Preguntes:

1. El sedentarisme:
 - a) És un dels principals factors de risc de mortalitat al món
 - b) Consisteix en tenir uns hàbits de vida saludables
 - c) Vol dir fer molta activitat física al dia

2. L'activitat física:

- a) És una activitat planificada i que es realitza per uns objectius concrets.
- b) És qualsevol moviment corporal que dóna com a resultat una despesa energètica.
- c) És un sinònim d'exercici físic.

3. L'exercici físic:

- a) Millora la forma física.
- b) No és una activitat estructurada.
- c) No és una activitat planificada.

4. Un exemple d'activitat sedentària és:

- a) Anar amb bicicleta.
- b) Passar hores davant l'ordinador.
- c) Jugar a futbol.

5. Un estil de vida sedentari vol dir:

- a) No practicar activitat física de manera regular.
- b) Ser persones actives físicament.
- c) Portar un estil de vida saludable.

6. Passejar al gos és:

- a) Una forma de realitzar activitat física de manera habitual.
- b) Un exemple d'exercici físic.
- c) Una activitat sedentària.

7. L'activitat física ajuda a millorar la nostra salut futura:

- a) No, només ens ajuda a millorar el nostre dia a dia.
- b) L'activitat física i la salut no estan relacionades



- c) Si, l'activitat física contribueix a evitar possibles malalties cròniques en el futur.

8. El sobrepès i l'obesitat en la vida adulta:

- a) No està relacionat amb la manca d'activitat física en la joventut.
- b) Són trastorns que es poden evitar si adquirim uns bons hàbits ja des de l'adolescència.
- c) No comporta cap altre problema que no sigui l'aparença física.

9. Si fem activitat física des de petits:

- a) Quan siguem grans estarem més sans.
- b) Quan siguem grans ens faran molt mal els ossos.
- c) Quan siguem grans ens trobarem pitjor i més cansats.

10. Fer activitat física:

- a) Augmenta les malalties del cor perquè estem més cansats.
- b) Redueix la mortalitat a causa de malalties cardiovasculars.
- c) No té cap relació amb les malalties del cor.

11. En quan a la diabetis:

- a) Podem reduir el risc de patir-la realitzant una hora d'activitat física diària.
- b) No hi ha prevenció possible.
- c) L'activitat física continuada pot acabar desenvolupant-la a llarg temps.

12. L'activitat física:

- a) Millora el perfil lipídic i evita problemes d'hipercolesterolèmia en el futur.
- b) Empitjora el perfil lipídic i pot donar lloc a dislipèmies.
- c) No afecta al perfil lipídic.

13. En quan a les venes i les artèries:

- a) Com més activitat física fem serà pitjor, perquè es tornen més fràgils i s'acumula més colesterol.
- b) L'activitat física ajuda a mantenir-les flexibles i sanes.
- c) L'activitat física lis proporciona rigidesa.

14. L'activitat física:

- a) Enforteix els nostres músculs i els nostres ossos i per tant quan siguem grans no se'ns trencaran tant.
- b) Fa que es trenquin més els ossos perquè es tornen més fràgils.
- c) Fa que tinguem els músculs més tous.

15. La depressió i l'ansietat:

- a) Es poden prevenir fent activitat física regular.
- b) No es poden prevenir fent activitat física.
- c) Sempre apareixen quan fem activitat física perquè ens cansem més.

16. Per mantenir-nos saludables:

- a) Hem de realitzar uns 10 minuts al dia d'activitat física.
- b) Hem de realitzar un mínim de 60 minuts d'activitat física diària.
- c) Hem de realitzar un mínim de 60 minuts d'activitat física setmanal.

17. Per estar sans hem de fer activitat física durant un mínim de:

- a) 60 minuts seguits al dia obligatòriament.
- b) Màxim 15 minuts al dia per no cansar-nos massa.
- c) 60 minuts al dia seguits o en diversos etapes.

18. Els exercicis de resistència:

- a) Serveixen per enfortir els músculs.
- b) Només els han de fer els esportistes d'èlit.
- c) S'han de fer una vegada al mes i prou.

19. Els exercicis aeròbics vigorosos:

a) Milloren les funcions cardíaco-respiratòries.

b) Són un factor de risc cardiovascular perquè són molt difícils.

c) És millor no practicar-los mai.

20. Caminar, anar amb bicicleta o ballar:

a) No es considera activitat física perquè són activitats quotidianes.

b) Són exemples d'activitat física.

c) Són exemples d'exercicis físics.

21. L'hàbit de fer el llit o netejar la nostra habitació:

a) No serveix per acumular minuts d'activitat física.

b) És un hàbit sedentari.

c) És una bona manera de fer despesa energètica.

22. Pujar escales enlloc d'agafar l'ascensor:

a) És típic d'una vida sedentària.

b) És un bon hàbit per augmentar la nostra activitat física.

c) No és gaire bo per a la salut perquè ens cansem més.

AGÈNDA DE L'ACTIVITAT FÍSICA 2013

ABRIL

	Dl	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

ACTIVITATS A REALITZAR	DIA	HORA

El dia 6 abril, es celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física



MAIG

		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

ACTIVITATS A REALITZAR	DIA	HORA

JUNY

				1	2		
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

ACTIVITATS A REALITZAR	DIA	HORA

Practicar activitat física de manera regular evita l'adquisició d'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.



GENER

1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

ACTIVITATS A REALITZAR	DIA	HORA

FEBRER

		1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28				

ACTIVITATS A REALITZAR	DIA	HORA

MARÇ

				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

ACTIVITATS A REALITZAR	DIA	HORA

Sabies que...
Adquirir uns bons hàbits ja des de l'adolescència ens ajudarà a gaudir d'una bona salut futura.

<p>OCTUBRE</p> <p>Di Dm Dx Dj Dv Ds Dg</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>7 8 9 10 11 12 13</p> <p>14 15 16 17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24 25 26 27</p> <p>28 29 30 31</p>	<p>ACTIVITATS A REALITZAR</p>	<p>DÍA</p>	<p>HORA</p>
<p>NOVEMBRE</p> <p>Di Dm Dx Dj Dv Ds Dg</p> <p>1 2 3</p> <p>4 5 6 7 8 9 10</p> <p>11 12 13 14 15 16 17</p> <p>18 19 20 21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28 29 30</p>	<p>ACTIVITATS A REALITZAR</p>	<p>DÍA</p>	<p>HORA</p>
<p>DESEMBRE</p> <p>Di Dm Dx Dj Dv Ds Dg</p> <p>1</p> <p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12 13 14 15</p> <p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>23 24 25 26 27 28 29</p> <p>30 31</p>	<p>ACTIVITATS A REALITZAR</p>	<p>DÍA</p>	<p>HORA</p>

Recomanació:
Acumula minuts actius durant el dia amb aquelles activitats que més t'agradin!

L'estiu és una bona època per a practicar activitats de lleure a l'aire lliure. Aprofita aquest moment per fer passejades i sortides amb els amics, per anar amb bicicleta o per practicar algun esport que us motivi (natació, tennis, etc.)

<p>JULIOL</p> <p>Di Dm Dx Dj Dv Ds Dg</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30 31</p>	<p>ACTIVITATS A REALITZAR</p>	<p>DÍA</p>	<p>HORA</p>
<p>AGOST</p> <p>Di Dm Dx Dj Dv Ds Dg</p> <p>1 2 3 4</p> <p>5 6 7 8 9 10 11</p> <p>12 13 14 15 16 17 18</p> <p>19 20 21 22 23 24 25</p> <p>26 27 28 29 30 31</p>	<p>ACTIVITATS A REALITZAR</p>	<p>DÍA</p>	<p>HORA</p>
<p>SETEMBRE</p> <p>Di Dm Dx Dj Dv Ds Dg</p> <p>1</p> <p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12 13 14 15</p> <p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>23 24 25 26 27 28 29</p> <p>30</p>	<p>ACTIVITATS A REALITZAR</p>	<p>DÍA</p>	<p>HORA</p>

QÜESTIONARI PER AVALUAR EL NIVELL D'ACTIVITAT FÍSICA

Instruccions: Segons les diferents activitats que es mostren a continuació, marca amb una creu aquelles que normalment realitzis.

Universitat
de Barcelona

1. ***Sempre em porten a l'escola en cotxe o utilitzo el transport públic.***
2. ***Realitzo poca educació física i participo en pocs jocs actius a l'escola.***
3. ***A casa, dedico molt de temps a veure la televisió, jugar a videojocs o connectar-me a Internet.***
4. ***No tinc un hobby actiu.***
5. ***Alguna vegada em desplaço a l'escola a peu o en bicicleta.***
6. ***Realitzo alguna activitat d'educació física o de joc actiu a l'escola. (<1h al dia).***
7. ***Col·laboro en algunes tasques de casa senzilles, com escombrar, netejar o arreglar el jardí.***
8. ***Tinc un hobby moderadament intens (<1h/dia).***
9. ***Em desplaço sempre a l'escola caminant o en bicicleta.***
10. ***Sóc molt actiu a les classe d'educació física i als jocs del pati (>1h/dia).***
11. ***Col·laboro sempre en les feines de casa i el jardí.***
12. ***Els meus hobbies sempre són actius o faig esport sovint. (1h/dia).***

Resultats:

- Si has marcat totes les caselles des de la 1 a la 4 i cap de la 5 a la 12:

INACTIU!

Revisa els teus hàbits i posa en pràctica algunes de les iniciatives que et proposem. Recorda que una vida activa és un passaport a la bona salut!!!!

- Si has marcat alguna o més de les caselles 5, 6, 7 i 8 i cap de la resta:

POC ACTIU!

Ànims, estàs a punt d'aconseguir-ho!!! Intenta augmentar el temps que li dediques a l'activitat física per beneficiar-te dels seus avantatges.. Ja casi ho tens!!

- Si has marcat alguna o més de les caselles 9, 10, 11 i 12 i cap de la resta:

MODERADAMENT ACTIU

¡Enhorabona! Has assolit el nivell mínim d'activitat física necessari. Recorda que sempre pots ampliar el temps d'activitat fàcilment amb les activitats que et proposem .

TRÍPTIC

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.



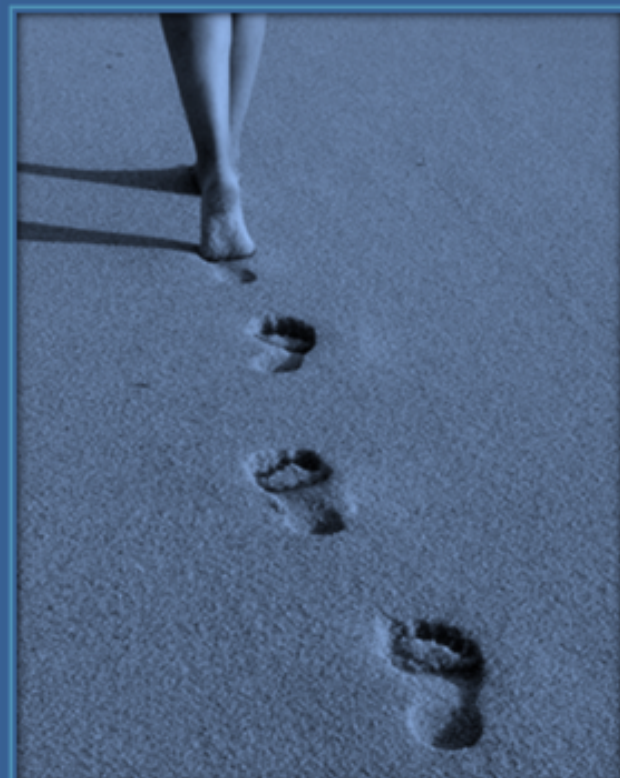
**6 Abril, Dia Mundial de
l'Activitat física**



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!