

# RECOMANACIONS PER A LA PRÀCTICA DE L'ESPORT

## Recomanacions generals

**COMPLEIX ESTRICTAMENT LES MESURES ESTABLERTES PELS ORGANISMES COMPETENTS PER EVITAR CONTAGIAR-TE**

**Segueix les 4 S: Salut, Seguretat, Solidaritat, Sentit Comú**

### Abans de la pràctica d'activitat física:

- No ingerir menjars abundants
- Prepara el cos amb un escalfament adequat

### Durant la pràctica d'activitat física:

- Hidrata't amb freqüència.
- Utilitza roba lleugera, còmoda i transpirable i calçat adequat.
- Realitza l'activitat física de manera progressiva: augmenta gradualment la duració, la freqüència i per últim la intensitat.

### Després de la pràctica d'activitat física:

- Realitza alguna activitat de tornada a la calma: relaxació, estiraments actius...

## Recomanacions per a adults

Realitza activitat física un mínim de 3-4 vegades per setmana.

És necessari preparar-se per a l'activitat: fes un escalfament previ.

Per als adults de 14 a 64 anys, es recomana una pràctica d'activitat física i esportiva mínima de 150' a la setmana.

Controlat les pulsacions i la freqüència respiratòria.

Per majors beneficis, i en persones habituades a la pràctica d'activitat física, s'obtidrà majors beneficis si augmenta fins als 300 minuts/setmana.

La pràctica d'activitat física ha d'estar ADAPTADA en funció de la condició física, edat, i característiques personals.

És convenient que les activitats d'enfortiment muscular es practiquen durant 2 o més dies a la setmana de tal forma que s'exerciten grans conjunts musculars.

Ves amb compte amb la posició de l'esquena.

### Recomanacions per la infància fins a 13 anys

Durant la infància, 5 a 13 anys, s'ha de invertir un mínim de 60 minuts diaris en activitats físiques d'intensitat moderada o vigorosa.

L'activitat física per un temps superior a 60 minuts diaris reportarà un benefici encara major per la salut dels infants.

Convenient, en funció de les característiques de cada persona, 3 dies setmanals d'activitat més intensa.

- **Recomanacions generals OMS (5-13 anys):**
  1. 60 minuts d'activitat física vigorosa al dia, almenys 3 dies a la setmana.
  2. Exercicis de millora de la salut òssia i muscular almenys 2 vegades a la setmana
- A l'aire lliure, evita les aglomeracions i gaudeix de l'activitat física en la natura.
- Si vas en bici, monopatí, patinet, etc. recorda complir amb les normes de circulació i utilitza les proteccions adequades: casc, colzeres i genolleres.
- Porta el teu propi material i no el compartisques amb ningú.
- Hidrata't amb freqüència amb la teua pròpia botella d'aigua i evita beure de fonts públiques.
- En casa, realitza descansos actius de 10' cada 45'-60' d'estudi.
- Evita estar assegut de manera continuada més de 30'-45'

## Recomanacions per a persones majors de 65 anys

Recomanacions generals OMS:

- 150 minuts activitat física aeròbica a la setmana
- 75 minuts activitat vigorosa a la setmana.

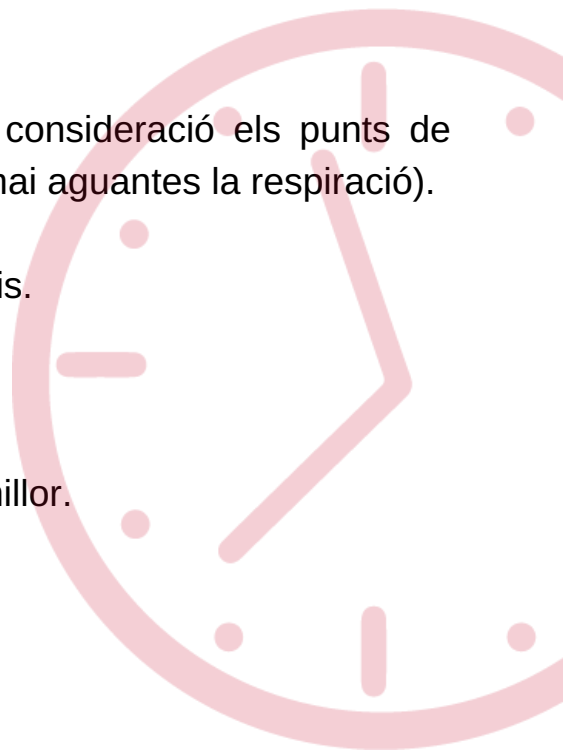
No sigues còmode! Augmenta el temps d'activitat física no planificada (neteja, ordena, rega plantes, etc).

Si realitzes exercicis de força has de tindre en consideració els punts de recolzament propers i dur una respiració natural (mai aguantes la respiració).

Fes una ruta caminant evitant esforços innecessaris.

Evita exercicis que generen dolor.

Recorda que menys és més. La idea és moure's millor.



**\*(Esta fitxa s'ha elaborat a partir de la informació emanada de les distintes autoritats sanitàries del nostre país i de la nostra comunitat autònoma, i té vigència des del 21 de maig de 2020)**