

# EXERCICI FÍSIC




EMPRESA  
UNIÓN DE MUTUAS  
**SALUDABLE**



**UNIÓN DE MUTUAS**

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

A stylized illustration of a woman with brown hair in a ponytail, wearing a white t-shirt and dark pants, riding a white bicycle on a paved path. The background features a park setting with green trees, a wooden bench, and a light blue sky. The text is overlaid on the right side of the image.

*Unión de Mutuas aposta per la promoció i la protecció de la salut i ha implantat un model d'empresa saludable que respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.*

*El Pla de salut cardiovascular és un dels projectes que s'inscriuen dins el model d'empresa saludable. L'objectiu d'Unión de Mutuas és identificar els factors de risc i les seues possibles conseqüències i, posteriorment, reduir-los al mínim incentivant els hàbits i estils de vida saludables.*

# CONCEPTES

que  
**hem de conèixer**



## EXERCICI FÍSIC

L'organisme humà està dissenyat per a la pràctica de l'exercici físic. No obstant això, els canvis socials i el progrés han relegat aquesta pràctica a una opció cada vegada més allunyada de la vida quotidiana. L'ús dels vehicles per a desplaçar-nos, l'accés fàcil a la informació, així com l'evolució a formes de treball cada vegada més sedentàries, unit a activitats d'oci que en la seua immensa majoria es relacionen amb el descans i el confort, han convertit l'home actual en un individu físicament inactiu.

D'altra banda, l'accés fàcil al menjar i la falta d'exercici condicionen un increment de la prevalença d'obesitat, la qual promou canvis metabòlics perjudicials per a la salut.

Aquest tipus de comportament s'ha introduït de manera extensa en totes les edats, però fonamentalment en l'edat infantil i juvenil (l'anomenada generació Z), fet que augura un fosc panorama de futures complicacions cardiovasculars per a aquesta generació. Aconseguir canvis a llarg termini en l'estil de vida dels individus ha de ser una part important de la tasca assistencial dels professionals sanitaris, amb l'ajuda dels gestors socials.

## PRESCRIPCIÓ d' EXERCICI FÍSIC

La prescripció d'exercici físic (EF) és el procés pel qual es recomana de manera sistemàtica i individualitzada la pràctica d'EF, d'acord amb les necessitats i preferències de l'individu, amb la finalitat d'obtenir el màxim benefici per a la salut amb els menors riscos. El conjunt ordenat i sistemàtic de recomanacions constitueix el programa d'EF.

## OBJECTIUS i CONSIDERACIONS



La prescripció d'EF té com a objectiu general millorar la forma física, promoure la salut mitjançant la reducció dels factors de risc de malalties cròniques i augmentar la seguretat durant la seua pràctica, tenint en compte els interessos, les necessitats de salut i l'estat físic de l'individu.

En individus sedentaris amb risc de malaltia crònica prematura, l'adopció d'estils de vida moderadament actius pot produir importants beneficis en la seua salut.

El benefici que produeix l'activitat física regular sobre la salut i el control dels factors de risc cardiovasculars és més alt en individus que pateixen malalties cròniques.

La consecució d'un increment significatiu en l'activitat física habitual es produeix amb més eficàcia quan la prescripció es realitza de manera individualitzada i programada.



➤ **DESPESA CALÒRICA  
SETMANAL 2.000 kcal**

➤ **REDUIR** significativament  
la proporció de **GREIX  
CORPORAL**.

Els **objectius recomanats pel Col·legi Americà de Medicina Esportiva (ACSM)** per a aconseguir nivells òptims d'activitat física són:

- > Mantindre una despesa calòrica setmanal aproximada de 2.000 kcal, sempre que la salut i la forma física de l'individu ho permeta, amb un mínim que estaria entre 800 i 900 kcal/setmana.
- > Reduir significativament la proporció de greix corporal.

Els tipus d'EF són dinàmics (caminar, córrer, saltar, pujar escales...) i exercicis estàtics o isomètrics (de gran importància per l'acció sobre determinats grups musculars, com els estabilitzadors de la columna lumbar).



## Abans de començar un pla d'EF cal dur a terme les recomanacions següents:

- ▶ Obtindre la màxima informació mèdica per a establir adequadament l'estat de salut general de la persona. Açò inclou una història clínica completa amb anàlisi de factors de risc, exploració física, analítica sanguínia i electrocardiograma. En el cas que ho considere oportú el metge, aconsellarà la realització d'una ergometria (prova d'esforç) y/o una ecografia cardíaca.
- ▶ Conèixer l'estat actual de condició física de la persona i els seus hàbits d'activitat física.
- ▶ Conèixer les necessitats, els interessos i objectius de l'individu en relació amb un programa d'exercici.
- ▶ Establir metes realistes a curt i llarg termini.
- ▶ Aconsellar sobre la indumentària i l'equipament adequats per a un determinat programa d'exercici. Les etapes inicials d'un programa d'exercici són molt importants perquè tinga èxit.
- ▶ Donar les instruccions i orientacions adequades en les primeres etapes del programa d'exercici, a fi d'assegurar una implementació i una progressió correctes.
- ▶ Recordar que l'educació, la motivació i la guia són les claus de l'èxit d'un programa d'exercici.
- ▶ En general, millor lent que ràpid, millor una intensitat baixa que alta, i "més" no sempre significa "millor".
- ▶ Les avaluacions de control són desitjables per tal de tornar a establir l'estat de salut de l'individu, el seu nivell de condició física i per a modificar, si cal, la prescripció d'exercici.
- ▶ A fi de millorar l'adherència al programa, cal advertir els subjectes sobre els factors que causen o estan associats amb l'abandonament dels programes d'exercici: previndre les lesions, mantindre el volum i la intensitat de l'esforç dins dels nivells adequats —moderats—, així com establir metes realistes que no requerisquen massa temps —generalment no més de 60 minuts diaris— són alguns que cal considerar.

## ACTIVITATS recomanades



### Transport

Són vàlides totes les alternatives al transport mecanitzat, per exemple, **pujar i baixar per les escales** en compte d'utilitzar l'ascensor; si és possible, millor fer-ho amb pas enèrgic o pujant els escalons de dos en dos. **Anar al treball o a escola a peu o amb bicicleta** o, almenys, fer tots els desplaçaments possibles a peu, i millor si es pot fer amb pas ampli i enèrgic.

### Activitats domèstiques

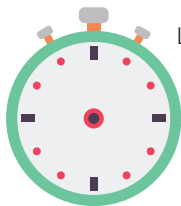
Totes les de **neteja**, **jardineria**, **bricolatge**, etc.



### Activitats en temps d'oci

Ja siga individualment, en família o en grup, per exemple: **excursions** de cap de setmana **a peu** o amb **bicicleta**, **passar** per la ciutat o pel camp, jocs tradicionals, ball, esports de jardí o platja, nadar, etc.

## DURADA i FREQUÈNCIA de l' EXERCICI FÍSIC



La durada de les sessions pot oscil·lar entre els **30-60 minuts**, d'acord amb la intensitat. Si es pot augmentar fins als 90 minuts, es pot treballar a una intensitat un poc més baixa i s'arriba a utilitzar el greix com a combustible generador d'energia.

Les últimes recomanacions de l'ACSM i AHA (2007) estableixen que cal arribar, com a objectiu mínim, als **30 minuts d'intensitat moderada al dia**, encara que al principi es realitzen sèries més curtes (10-20 minuts). Es poden combinar en la mateixa sessió o en diferents dies d'entrenament diferents durades i és recomanable fer sempre alguna sessió a l'aire lliure.

Es recomana que la freqüència d'entrenament siga almenys d'entre **3 i 5 dies per setmana** i alternar l'exercici aeròbic i el de força. Entrenar-se menys de 2 dies a la setmana no produeix beneficis significatius. D'altra banda, el benefici que s'obté si s'entrena més de 5-6 dies a la setmana és mínim o cap i la incidència de lesions pot augmentar.



**Caminar com a forma bàsica d'EF:** caminar és una activitat segura, tant des del punt de vista cardiovascular com de l'aparell locomotor. Experts consideren que és el tipus d'activitat amb què s'aconsegueixen nivells més alts d'adherència a un programa d'exercici. La causa d'això pot ser que a moltes persones no els agrada o no toleren un entrenament d'intensitat elevada —fins i tot moderada—, la falta de lesions, la diversió i el companyerisme que en permet la pràctica i el fet de tractar-se d'una activitat simple que pràcticament tot el món pot realitzar. D'altra banda, **requerix poc equipament i es pot dur a terme pràcticament en qualsevol lloc.**



## ÚS de DISPOSITIUS



**Podòmetres:** registren els moviments en direcció vertical mitjançant un mecanisme de ressort i compten el nombre de passos en un període de temps; permeten així deduir indirectament la distància recorreguda, la velocitat i la cadència a l'hora de caminar.

Alguns models nous de podòmetre incorporen funcions per a avaluar el nombre de passos per minut i distingixen nivells d'intensitat:

- Passejos aeròbics: caminar >60 passos/min i caminar almenys durant >10 minuts consecutius.
- Passejos anaeròbics: la resta dels passos acumulats més els passos aeròbics.

**Pulsòmetres:** la freqüència cardíaca (FC) és una mesura indirecta de la intensitat de l'activitat física i un excel·lent indicador de la resposta del sistema cardiorespiratori al moviment. El fonament del pulsòmetre és la relació lineal entre freqüència cardíaca i consum d'oxigen en les activitats de moderada i alta intensitat. Per contra, durant el repòs o en activitats de baixa intensitat, aquesta relació no és lineal i diversos factors com la cafeïna, l'estrés, el tabac o la posició del cos poden alterar-la.



## EXERCICI FÍSIC: QUAN NO?

Encara que l'EF és sempre beneficiós per a la salut, hi ha quadres clínics que en contraindiquen la realització. Certes malalties o condicions agudes poden contraindicar la realització de determinats tipus d'EF o aconsellar no fer cap tipus d'EF: problemes osteoarticulars, factors de risc cardiovasculars no controlats (hipertensió arterial), malalties cardiovasculars (infart, insuficiència cardíaca), metabòliques (diabetis) i respiratòries (asma, bronquitis crònica aguditzada). Acudiu sempre primer al vostre metge: ell vos aconsellarà.



## CALCULEU la vostra FC

FC màxima (estimada) = 220 – la vostra edat (en anys).  
 S'aconsella (i sempre fora de competició): la FC ha de ser entre el 55-75 % de la FC màxima.

### Taula de freqüència cardíaca (FC) d'entrenament:

com més intensitat, més risc assumit.

Edat (anys)	FC màxima (220-edat)	55-65 % de FC màxima MODERAT	70-80 % de FC màxima MODERAT-ALT	85-90 % de FC màxima MOLT ALT
20	200	110 -130	140 -160	170 -180
25	195	107 -127	137 -156	166 -176
30	190	105 -124	133 -152	162 -171
35	185	102 -120	130 -148	157 -167
40	180	99 -118	126 -144	153 -162
42	178	98 -116	125 -142	151 -160
44	176	97 -114	123 -141	150 -158
46	174	96 -113	122 -139	148 -157
48	172	95 -112	120 -138	146 -155
50	170	94 -111	119 -136	145 -153
52	168	92 -109	118 -134	143 -151
54	166	91 -108	116 -133	141 -149
56	164	90 -107	115 -131	139 -148
58	162	89 -105	113 -130	138 -146
60	160	88 -104	112 -128	136 -144
62	158	87 -103	111 -125	134 -142
64	156	86 -101	109 -125	133 -140
66	154	85 -100	108 -123	131 -139
68	152	84 -99	106 -122	129 -137
70	150	83 -98	105 -120	128 -135
72	148	81 -96	104 -118	128 -133
74	146	80 -95	102 -117	124 -131

# RECORDEU



- Abans d'iniciar una activitat física acudiu al vostre metge i feu-vos una revisió; ell vos aconsellarà sobre la millor opció i vos prescriurà el nivell que podeu i cal realitzar. Serà una bona inversió.
- No realitzeu mai exercici físic després de menjar, espereu almenys uns 90-120 minuts.
- Recordeu que cal hidratar-se, no vos espereu mai a tindre set, comenceu a beure des del principi xicotetes quantitats d'aigua o alguna beguda isotònica.



- Els exercicis d'estirament han d'incloure's com a part de l'entrenament durant l'escalfament i la tornada a la calma de cada sessió. L'escalfament permet a les articulacions preparar-se per a l'activitat: lubrica l'articulació i ajuda a nodrir el cartílag. Durant la tornada a la calma ajuden a la recuperació i el manteniment de la flexibilitat, i realitzats durant l'activitat habitual aporten beneficis al múscul.
- Si preneu medicació, digueu-ho sempre al metge que vos fa la revisió.
- No prengueu mai cap fàrmac (per innocu que pugui semblar) al vostre criteri o perquè vos ho aconsellen en Internet o les xarxes socials.

Unión de Mutuas, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social d'acord amb el que estableix la legislació vigent i presta els seus servicis a les empreses associades, els treballadors per compte propi adherits i els treballadors per compte d'altri protegits.

És una mútua de referència per la qualitat assistencial i l'alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès. Prova d'això són les fites aconseguides en el camí d'Unión de Mutuas cap a l'excel·lència.

**i**nformació  
[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)



Línia assistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accedix des del mòbil

