

Beneficis de la pràctica de l'exercici físic

- L'exercici físic regular és una de les eines més idònies per assolir la millor **qualitat** de vida.
- Les persones físicament actives viuen més anys que les sedentàries i amb **millor** qualitat de vida.
- Amb l'exercici físic es redueix la possibilitat de patir un infart de miocardi o cerebral, osteoporosi, diabetis tipus 2, hipertensió arterial, augment del colesterol sanguini, excés de pes o càncer de còlon.
- L'exercici físic ens pot ajudar a abandonar el consum de tabac, de drogues o d'alcohol.
- La pràctica d'exercici físic millora l'humor (costa més deprimir-se) i ajuda a veure la vida amb més optimisme.
- L'exercici físic ajuda a dormir millor, fer més bones digestions i mantenir un hàbit intestinal adequat.
- L'exercici físic regular manté entrenats els músculs per a totes les AVD, la qual cosa ajuda a evitar dolors musculars, articulars i ossis.
- Una forma física saludable ens permet tolerar millor les temperatures extremes, fred i calor, i el dolor.

Consells generals per a la pràctica saludable de l'exercici físic

Escollir una activitat agradable i adequada. Es tracta d'escollir aquella activitat que més agradi i que sigui realista en funció de l'edat i del nivell de condició física de cada persona.

Establir objectius realistes. Cal recordar que els objectius s'assoleixen a llarg termini i que sempre cal començar l'exercici a molt baixa intensitat i anar-ne incrementant progressivament primer el volum i després la intensitat.

Tenir constància. Cal ser regular en la pràctica de l'exercici físic i, si és possible, destinar una o més sessions diàries a la realització d'aquesta activitat.

Determinar la quantitat d'exercici físic que cal fer.

El mínim recomanable és de 30 minuts al dia, d'intensitat moderada, que no cal que siguin seguits: pot ser el sumatori de petites activitats.

Fer activitats en grup. Sortir a caminar en grup fa que l'activitat sigui més tolerable i ajuda a arrencar aquell dia que costa més.

Fer una auto avaluació. És important que un mateix sigui capaç de reconèixer els seus progressos (puc caminar més estona, més metres en el mateix temps, tinc la sensació que em canso menys, etc.).

Escollir la roba i el calçat. Per fer exercici físic s'ha de dur roba i sabates còmodes.

Tenir precaució. No és aconsellable dur a terme activitats intenses en ambients molt calorosos i humits, ni fer-les després d'un àpat abundant. Mantenir una hidratació correcta.

Seguir un ordre. Cal començar i acabar cada sessió de manera progressiva respectant l'escalfament del principi i el refredament del final.

Aclarir els dubtes. Adreçar-se als professionals de l'exercici físic i de la salut.

