



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

**Viure més i millor?
Siguem físicament
actius!**

**Motius per dur un
estil de vida saludable**



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

**Perquè
l'activitat física moderada
millora la salut**

1



A la feina, fem salut.
Pugem escales!

L'activitat física moderada...

♥ Alenteix l'envelliment

És l'única manera coneguda d'alentir els canvis fisiològics que l'acompanyen.

♥ Disminueix la mortalitat precoç

Les persones que fan exercici regularment viuen 3,7 anys més que les sedentàries.

♥ Millora la salut mental

♥ Prevé i controla

- Les malalties cardiovasculars
- L'obesitat/sobrepès
- Diabetis mellitus de tipus 2
- Malalties osteomusculars
- Càncer de còlon

El **50%** de la **pèrdua** de capacitat funcional entre els 30 i els 70 anys és deguda a la **manca d'ús** i no al pas del temps.



A la feina, fem salut.
Pugem escales!

Les persones que fan **activitat física** moderada de forma **regular**:

- ♥ Milloren la concentració mental, la resistència, el temps de reacció i la memòria.
- ♥ Augmenten el nivell d'alerta.
- ♥ Milloren la relació amb els companys de feina.
- ♥ Augmenten la satisfacció en la feina (més que les persones no actives).
- ♥ Milloren el rendiment.

El concepte **salut** inclou aspectes físics, psíquics i socials. L'activitat física és beneficiosa a **totes les edats**.



A la feina, fem salut.
Pugem escales!

Si tenim feines sedentàries, l'activitat física esdevé encara més important.

- ♥ L'activitat física és qualsevol moviment que fa la musculatura esquelètica. Moure's durant la jornada laboral és una manera útil de mantenir la salut i prevenir la malaltia.

I el temps de lleure? Incorporem també l'activitat física en el temps d'oci.

- ♥ L'aparició de malaltia coronària en persones que fan exercici intens durant el lleure és la meitat de la de les persones que fan activitats de lleure sedentàries.

L'aparició
de **malaltia
coronària** en
oficinistes
duplica la dels
descarregadors
del port.



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

Perquè les enquestes mostren que **no fem prou **activitat física****

Un nivell adequat d'activitat física ajuda a mantenir la salut i prevenir la malaltia.

Però tot i els efectes favorables per a la salut de l'activitat física habitual, les enquestes mostren que la majoria de la població no arriba a complir les recomanacions d'activitat física.

2



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

♥ **4 persones de cada 10
són sedentàries o
mínimament actives.**

♥ **1 de cada 3 persones
passa asseguda la major
part de la jornada.**

Els més joves passen asseguts la major part de la jornada (en més proporció que les persones entre 45 i 64 anys).

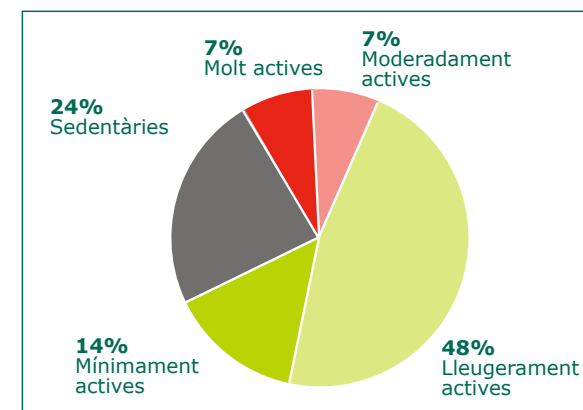
En el grup de 64 anys hi ha més persones que passen assegudes la major part de la jornada.

Més dones que homes passen assegudes la major part de la jornada (excepte en el grup de 45 a 64 anys).

Més xifres:
1 de cada 4 persones
és totalment
sedentària.
Enquesta de salut de
Catalunya, 2006

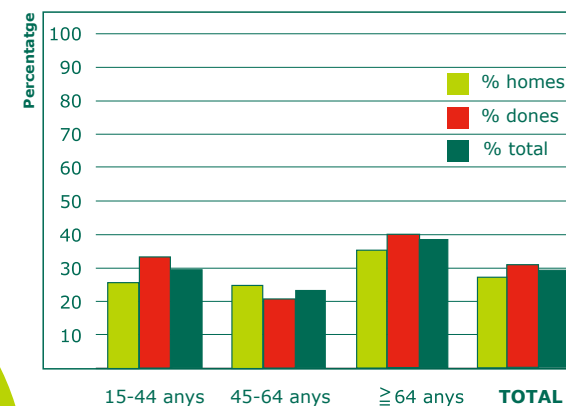
Nivell d'activitat física per sexes (> 15 anys)

Enquesta de salut de Catalunya, 2006



Activitat física laboral i/o domèstica Percentatge de persones inactives

Enquesta de salut de Catalunya, 2006

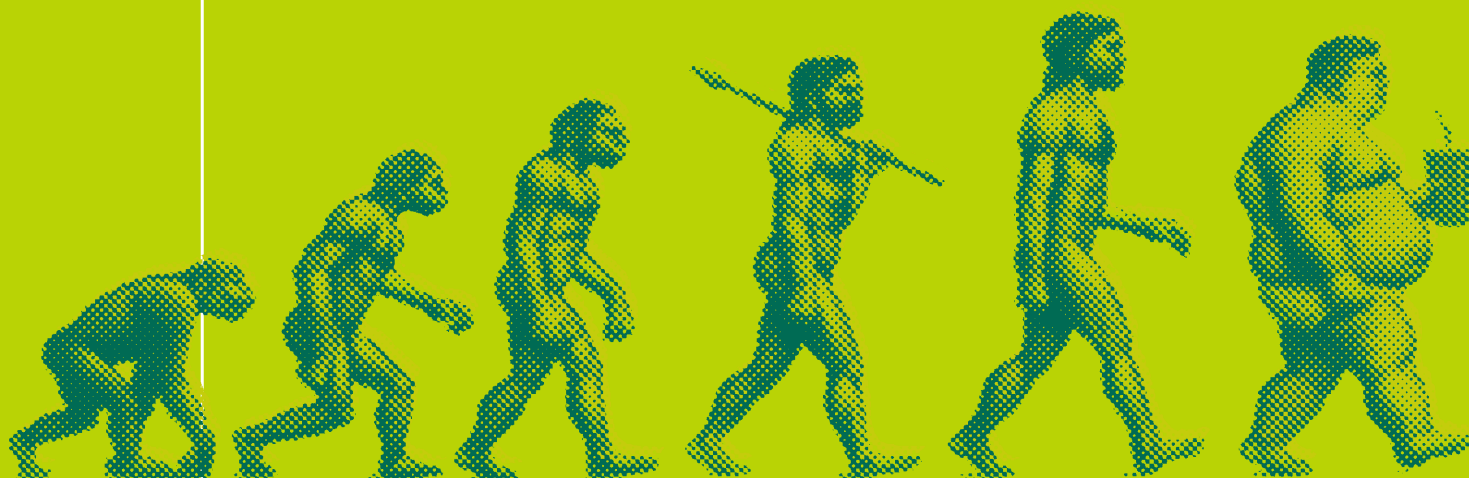




**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

Perquè el model de **societat actual** afavoreix el **sedentarisme**

Els canvis en l'estil de vida (sedentarisme i alimentació excessiva) comporten un augment de les malalties cròniques.



3



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

- ♥ **El consumisme i la cultura del no-esforç** comporten la potenciació d'hàbits no saludables a tot el món i la tendència a ser sedentaris tant a la feina com en el lleure.
- ♥ Bona part de la població es dedica a fer **feines sedentàries** i passa asseguda o dreta sense caminar la major part de la jornada.
- ♥ **L'activitat física habitual és cada cop menys necessària** per a la vida diària.
- ♥ **Les millores tecnològiques**, la industrialització i els desplaçaments motoritzats faciliten la vida diària, però requereixen una voluntat especial per dur un estil de vida actiu.

**El cos, evolutivament, necessita ser actiu per desenvolupar-se, estar sa i no emmalaltir.
Pujar escales o fer encàrrecs a peu o en transport públic ajuda a fer un cert esforç físic.
Podem triar entre ser actius o sedentaris en la manera de fer els nostres actes quotidians.**

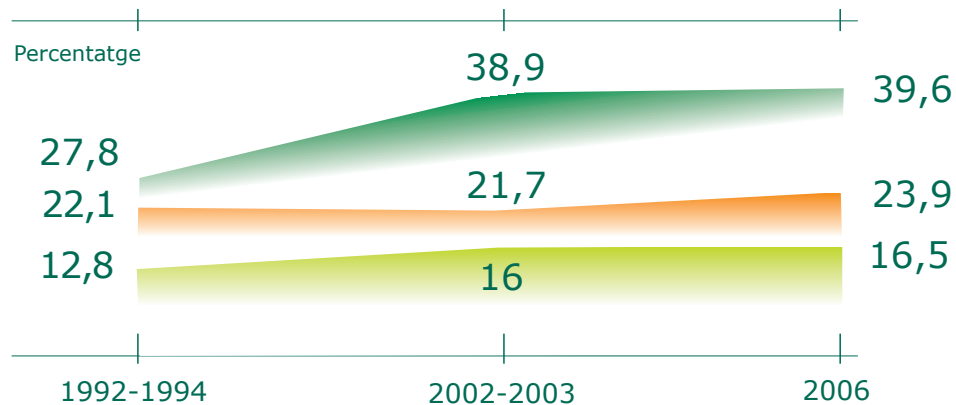
Per tant, ser físicament actiu depèn de la nostra actitud personal!



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

Si fem activitat física, guanyem en salut.

A Catalunya, el percentatge de persones que presenten obesitat o sobrepès ha passat del 40,6% l'any 1992 al 56,1% l'any 2006. És a dir, en catorze anys s'ha produït un augment del 38% en el percentatge de persones amb excés de pes.



- Obesitat (IMC ≥ 30). Enquesta de nutrició de Catalunya (ENCAT).
- Sedentarisme. Enquesta de salut de Catalunya (ESCA).
- Sobrepès (25 ≤ IMC ≤ 29). Enquesta de nutrició de Catalunya (ENCAT).

Població catalana
amb obesitat
o sobrepès:
del 40,6% el 1992
al 56,1% el 2006.



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

**Perquè ser físicament actiu
és fàcil!**

4



A la feina, fem salut.
Pugem escales!

♥ **El que compta és el total d'activitat duta a terme i no la intensitat amb què la fem.**



L'exercici intermitent és tan efectiu com el continu.

No s'han trobat diferències en la forma física entre les sessions curtes d'activitat lleugera o moderada i les sessions d'exercici continuades.

L'efecte positiu de l'activitat física s'obté **acumulant minuts** actius al llarg del dia: no cal que sigui una única sessió.



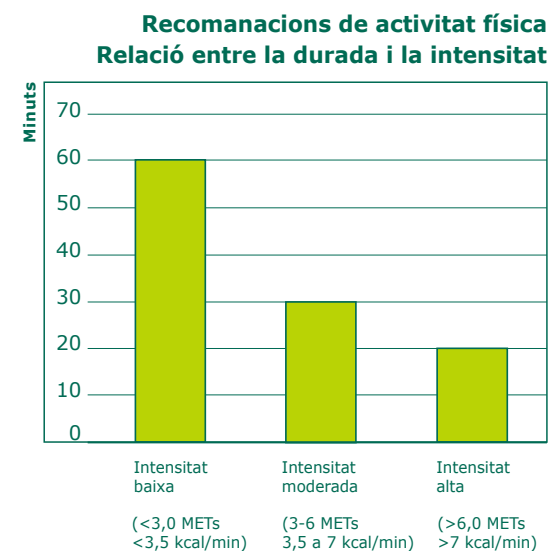
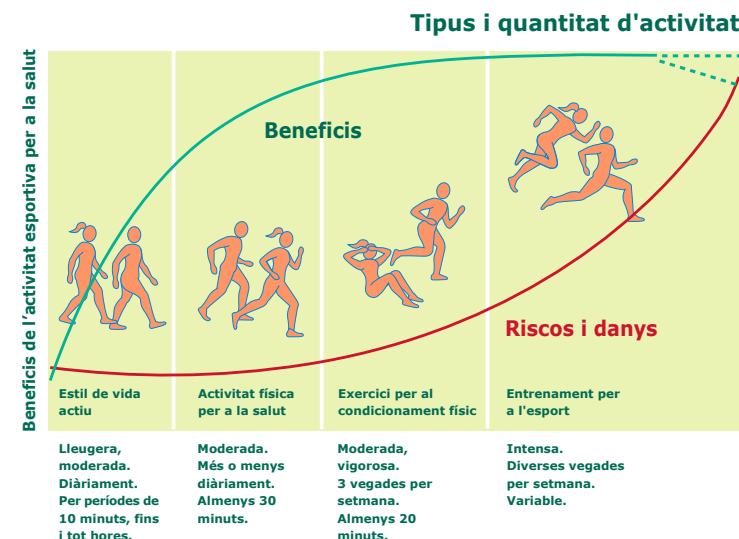
**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

♥ Els beneficis per a la salut s'obtenen amb activitats d'intensitat moderada practicades regularment.

Els beneficis augmenten a mesura que es va augmentant el nivell d'activitat física mentre que els efectes negatius (lesions i altres) es mantenen baixos.

Quan la intensitat o la freqüència de les sessions d'exercici són molt elevades, els riscos es disparen i els beneficis no augmenten, i fins i tot poden arribar a disminuir.

♥ El temps d'activitat física dependrà de la intensitat de l'activitat.





A la feina, fem salut.
Pugem escales!

**Per tant,
quin n'és
l'objectiu?**

**Integrar
l'activitat física
a la rutina diària:
acumular 30 minuts
al dia d'activitat física
moderada (o una
quantitat equivalent)
la majoria de dies
de la setmana.**



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

Recomanacions

- ♥ **Feu els trajectes caminant** des de casa o baixeu unes parades abans del metro o l'autobús. Caminar és una manera segura i efectiva d'augmentar el nivell d'activitat física.
- ♥ **Feu una volta** a l'hora d'esmorzar o de dinar.
- ♥ **Desplaceu-vos per parlar en persona** en lloc de telefonar o escriure un missatge electrònic.
- ♥ **Estigueu-vos dempeus mentre parleu per telèfon.**
- ♥ **Reserveu temps per a l'exercici.**

**I,
sobretot,
pugeu
escales!**



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

Per què cal pujar escales?

♥ És accessible

Trobem escales a tot arreu, a l'interior i a l'exterior dels edificis. Reserveu temps per a l'exercici.

♥ És sostenible

No requereix una despesa addicional de temps. Ho podeu incorporar a la vostra rutina diària.

♥ És fàcil

És un activitat que es pot anar acumulant al llarg del dia.

Una forma molt **fàcil**
d'arribar als 30 minuts
diaris d'activitat física.

**I, sobretot,
és efectiu!**



A la feina, fem salut.
Pugem escales!

Beneficis de pujar escales

- ♥ Pujar escales multiplica **per 3-4 vegades la despesa energètica** de caminar sobre una superfície plana.
- ♥ Pujar escales consumeix **9,6 vegades més calories** que estar en repòs.
- ♥ Pujar escales 7 minuts al dia **redueix 2/3 la incidència de malalties cardiovasculars** en homes d'edat mitjana.
- ♥ Pujar només 2 pisos d'escales al dia **pot ajudar a controlar el pes**.
- ♥ Pujar escales **afegeix anys** de vida: més de 55 trams d'escales a la setmana disminueix el risc de morir.
- ♥ Pujar escales **enforteix els músculs** i augmenta la resistència física.
- ♥ Pujar escales **consumeix de 8 a 11 kilocalories** per minut.
- ♥ Pujar escales és bo per a tots: bo per a la persona i bo per al medi ambient ja que **estalviem energia**.



**A la feina, fem salut.
Pugem escales!**

- ♥ Acumulem 30 minuts al dia d'activitat física moderada, evitem el sedentarisme en la nostra rutina diària.
- ♥ **Pujar escales ens ajudarà a mantenir un estil de vida saludable!**

**Per viure
més i millor
tinguem
un estil de
vida actiu!**