

# 10.1

## L'EXERCICI FÍSIC



### Per què cal fer exercici físic?

L'activitat física és qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que té com a resultat una despesa energètica que s'afegeix a la del metabolisme basal.

L'exercici físic és una activitat planificada, estructurada i repetitiva que té per objectiu la millora o el manteniment d'un o més components de la forma física. Es parla d'esport quan l'activitat és reglamentada i competitiva. La forma física es refereix al nivell d'energia i vitalitat que permet portar a terme les tasques diàries habituals, gaudir activament del temps de lleure, disminuir les malalties derivades de la manca d'activitat física, desenvolupar al màxim la capacitat intel·lectual i experimentar plenament les ganes de viure. Es relaciona amb el nivell d'activitat física.

La inactivitat física i la manca d'exercici estan relacionades amb diversos trastorns i són una causa important de mortalitat i d'incapacitat. D'altra banda, la bona forma física pot allargar la vida i disminuir les malalties cròniques més freqüents. Els beneficis de l'exercici físic es manifesten a nivell físic, psicològic i social.

#### Nivell físic

- Disminueix el risc de patir malalties del cor.
- Augmenta la capacitat respiratòria.
- Millora el to muscular i la resistència a l'esforç.
- Prevé l'osteoporosi i les fractures osteoporòtiques.
- Prevé la diabetis *mellitus* tipus II.
- Ajuda a mantenir el pes ideal.
- Millora l'aspecte físic.

#### Nivell psicològic

- Millora l'estat d'ànim.
- Ajuda a combatre l'estrès i l'ansietat.

#### Nivell social

- Permet conèixer gent nova i fer amistats.
- És un bon motiu per reunir-se amb els amics i amigues. És a dir, tant si ets un noi com si ets una noia, l'activitat física és beneficiosa per a tu!!

Algunes activitats poden resultar intenses, moderades i, fins i tot, d'intensitat lleugera segons com es practiquin. A la taula anterior pots veure una classificació d'aquestes activitats. Per calcular la intensitat de l'activitat utilitzem els MET, que és un múltiple del metabolisme basal. Perquè ens entenguem, quan el cos està en repòs es troba en unes certes condicions que equivalen al que hem anomenat metabolisme basal. Si aquesta energia que gasta el cos en repòs la multipliquem per 5, aleshores parlarem d'una activitat moderada. Si és superior a 7,5 vegades, aleshores l'activitat és vigorosa... Sigui quina sigui l'activitat que has triat, has de tenir en compte que cada sessió d'exercici es compon de diferents fases que cal respectar per tal d'evitar lesions:

**A. Escalfament:** és per preparar el cos abans de fer l'exercici físic. Per exemple, si vols córrer, el millor és començar amb un escalfament, per augmentar l'aportació de sang als músculs i posar-los en marxa, durant 5 a 10 minuts. També es poden fer estiraments musculars. Així, quan comencis a córrer el canvi no serà tan bruscat i evitaràs lesions.

**B. Execució:** cal començar a poc a poc i anar incrementant la intensitat, és a dir, l'exercici ha de ser progressiu. Ha de durar de 20 a 60 minuts. Seguint amb l'exemple de córrer, podríem ja començar però a poca velocitat, i, a mesura que anem corrent, podem incrementar el ritme. Si veiem que no podem dir quatre o cinc paraules seguides mentre co-

rrem, vol dir que anem massa ràpid; ens cal reduir la velocitat. Al final de la sessió anirem disminuint el ritme progressivament sense aturar-nos de cop.

**C. Recuperació:** ha de durar entre 5 i 10 minuts. Consisteix a fer exercicis suaus de relaxació i estiraments. Permet que l'organisme retorni a la calma.



## Què pots fer a nivell pràctic?

- ♥ Vés i torna de l'escola o la feina caminant o amb bicicleta. Milloraràs la teva forma física. Contribuiràs a no malbaratar carburants i electricitat i disminuirà la pol·lució i la contaminació.
- ♥ A l'escola, a la universitat o a la feina:
  - Puja i baixa escales (ja sé que costa una mica, però beneficiarà el teu cos i la teva salut física i mental).
  - Organitza equips per fer esport.
- ♥ Amb els amics i amigues vés al gimnàs o a ballar, fes excursions, vés a la platja o a esquiar, juga a tennis, a esquaix o a qualsevol esport d'equip!!!

La recomanació mínima és fer exercici d'intensitat moderada cinc cops a la setmana durant 30 minuts al dia. Per exemple, caminar a bon pas. Si fas activitats més intenses pots reduir-ne la durada: nedar uns 20 minuts o córrer durant 15-20 minuts.

Practica l'activitat física que hagi escollit de manera individual o en grup: a l'aire lliure i en companyia d'amics i amigues encara serà millor!

# Errors i malentesos més freqüents



**L'activitat física regular no disminueix l'estrès.**

## FALS

L'estrès es manifesta perquè causa alteracions en alguns paràmetres físics com ara la freqüència cardíaca, la tensió muscular, l'adrenalina, la pressió arterial, etc. Per tant, la millor manera de lluitar contra l'estrès és contrarestar aquestes manifestacions quan es produeixen. És a dir, fer exercici físic.



**Fer exercici només té sentit per a aquelles persones que volen entrenar-se per obtenir algun objectiu en concret.**

## FALS

Tenir una forma física saludable és bo per a tothom. Per exemple, per ser capaç de pujar les escales quan l'ascensor s'ha espatllat o per empenyer el cotxe quan no arrenca.



**No s'ha de fer exercici físic si una persona està molt cansada, quan s'acaba d'estudiar o quan se surt de la feina.**

## FALS

Mentre s'està practicant activitat física el cos utilitza més oxigen i augmenten la freqüència cardíaca i la pressió arterial. Tots aquests fets fan que el cos torni a carregar-se d'energia.



**Les classes d'exercici són avorrides.**

## FALS

En el cas que ho siguin apunta't a unes altres. L'activitat física és una activitat social i ha de ser divertida.



**Fer exercici és car.**

**FALS.**

No necessàriament. Hi ha moltes activitats que es poden fer gratuïtament o a un preu molt baix.



**L'activitat física regular no disminueix els nivells de colesterol i la hipertensió arterial.**

**FALS.**

L'activitat física regular té una influència positiva sobre els nivells de colesterol i la pressió arterial.



**Les persones amb problemes d'esquena no haurien de fer exercici.**

**FALS.**

En general, les persones amb problemes d'esquena han de fer exercici. En la majoria de casos el problema és la falta de força i de mobilitat dels músculs de l'esquena. Cal demanar assessorament sobre els tipus d'exercici més convenients.



**Només és útil l'activitat física molt intensa, que provoca un cruiximent (tires) molt fort.**

**FALS.**

Si mentre s'està fent exercici apareix qualsevol tipus de dolor cal parar immediatament i descansar. Si el dolor no para, seria bo consultar els professionals sanitaris. És normal que després de fer exercici els músculs quedin adolorits durant un dia. Si estan adolorits durant uns quants dies és que la intensitat o la durada de l'exercici ha estat excessiva.



**Es pot anar variant el tipus d'activitat que es va fent.**

**CERT.**

La variació ajuda a mantenir-se actiu. Quan la raó per fer exercici és la salut no importa quin tipus d'activitat es fa mentre se'n faci.