

## Introducció

➤ **Hi ha una activitat física per a cada edat i circumstància.**

**L'exercici físic és una activitat física planificada, estructurada i repetitiva** que té com a objectiu millorar o mantenir els components de la forma física.

Entenem per activitat física qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics. D'aquest moviment en resulta una despesa energètica que se suma a la de la despesa del metabolisme basal.

Parlem d'esport quan l'activitat és reglada i competitiva.

Una persona en bona forma física és la que es desenvolupa diàriament amb vigor i diligència, sense fatiga excessiva i amb energia per fer activitats.

## Exercici físic "fàcil" i exercici a casa

Una bona manera de fer exercici, "sense voler" és **incloure'l en les activitats de la vida quotidiana.**

➤ **A casa**

Fer les feines de la casa és un bon exercici físic, com per exemple, passar l'escombra en comptes de l'aspirador. Però hi ha moltes altres activitats que poden suposar fer exercici físic.

➤

Després de dinar o de sopar és convenient **fer una passejada**. Primer pot ser de 10 minuts, després es pot allargar progressivament fins a 30.

➤

La **bicicleta estàtica** o qualsevol aparell de gimnàstica poden ser estris adients per fer exercici a casa.

➤

També podeu pot **prescindir del comandament a distància i aixecar-vos** cada vegada que vulgueu canviar de canal. I si teniu set, aixecar-vos a buscar un got d'aigua, més que no fer-vos-el portar. **Oblidar-se de l'ascensor** per pujar i baixar escales.

## A la feina

**No és convenient mantenir més de 20 minuts la mateixa postura** a la feina, sigui davant d'un ordinador o darrera d'un mostrador.

➤

Evitar, quan sigui possible, els correus electrònics i les trucades telefòniques. **Millor anar a donar un encàrrec o a fer una gestió personalment, a peu.**

➤

Oblidar-se de l'ascensor per pujar i baixar escales.

➤

Procurar tornar a la feina després de dinar fent una volta.

➤

Organitzar un campionat d'algun esport al quals sigueu aficionats és una bona manera de fer exercici amb els companys de feina.

➤

Pujar o baixar del metro o de l'autobús que us porti a la feina unes parades abans o després i caminar fins a arribar-hi.

**La constància és una bona aliada de l'exercici.** Podeu anotar-vos a l'agenda el dia que us toca fer exercici.

## Recordeu

➤

**El sedentarisme és una de les causes d'aparició i desenvolupament de les malalties cròniques més freqüents.**

➤

Si el sedentarisme està molt relacionat amb la mort per causes cardiovasculars, es pot dir que **l'exercici físic allarga la vida i en millora la qualitat.**

➤

El temps lliure és un bon moment per mantenir-se actiu i divertir-se.

➤

A l'hora de caminar és bo començar per un ritme suau i anar-lo intensificant, mantenint-lo una bona estona.