

## PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

### Què és?

Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població

### Què pretén?

Facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu

### Quant dura?

Sempre (els 6 primers mesos són clau)

### Què s'aconsegueix?

Augmentar el nivell de salut

### Ara ja t'has activat!

Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la **pràctica continuada d'activitat física** et permetrà mantenir-los, i gaudiràs d'una **millor salut física i mental**.

### CONSELLS

- Utilitza calçat i roba còmodes.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en una digestió correcta.
- Recorda portar aigua i beu-ne durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Evita hores de màxima insolació: camina sota l'ombra, barret, protecció solar, ulleres de sol.
- Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.
- Durant la passejada, hauries d'anar a una velocitat agradable que et permeti parlar.
- Un podòmetre pot ser útil per mesurar les passes i la distància dia a dia i veure com es millora la salut.
- Cal que respectis les normes de seguretat viària.
- No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima algun familiar o amic perquè camini amb tu.
- Recorda portar rellotge durant la passejada.

## SI VOLS FER ALTRES ACTIVITATS

### Promoció de l'activitat física població escolar

**Escoles Esportives:** infants de 4 a 9 anys, tot el curs escolar,

per millorar els hàbits de salut. Referents: Esports / Ajuntament.

**Trobades Esportives:** infants i joves de Primària i Secundària, març i abril.

Referents: Esports i Educació / Ajuntament

**Tallers d'hàbits posturals,** periòdicament als centres escolars.

Referents: Àrea Bàsica de Salut/ Ajuntament.

**Instal·lacions esportives** amb una àmplia oferta d'activitats i serveis.

**Espais a l'aire lliure:** espais de relació i d'activitat física.

### Salut comunitària

#### Prescripció i promoció de l'activitat física, mitjançant:

*Recomanacions saludables per a la gent gran* (CAT Salut)

*Entorns:* instal·lacions de jocs per a la gent gran (Mil·lenari, Indústria, Walden) i Parc Ciclista de Baix Llobregat.

*Activitats:* Caminada popular (Salut / Ajuntament i Àrea Bàsica de Salut),

Passejada en bicicleta (Medi Ambient)

*Tallers per a la gent gran:* hàbits posturals, Cau si et plau...

#### Salut Mental:

Prevenició i suport a persones amb malaltia mental i a les seves famílies amb suport tècnic i el GAM (grup d'ajuda mútua), Serveis Socials (Ajunt.)

#### Altres activitats promogudes per l'Ajuntament

*Suport tècnic i econòmic a les associacions* per a la realització de les seves activitats, Salut Pública (Ajuntament)

Sensibilització sobre la salut amb perspectiva de gènere, mitjançant inclusió de l'eix de salut en el Pla Municipal de Gènere i l'organització de xerrades i tallers de salut amb perspectiva de gènere

#### Equipament esportius

Complex municipal esportiu de la Bonaigua

Camp municipal d'esports

Instal·lacions esportives a les escoles



#### Coordina



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Generalitat  
de Catalunya

#### Organitza

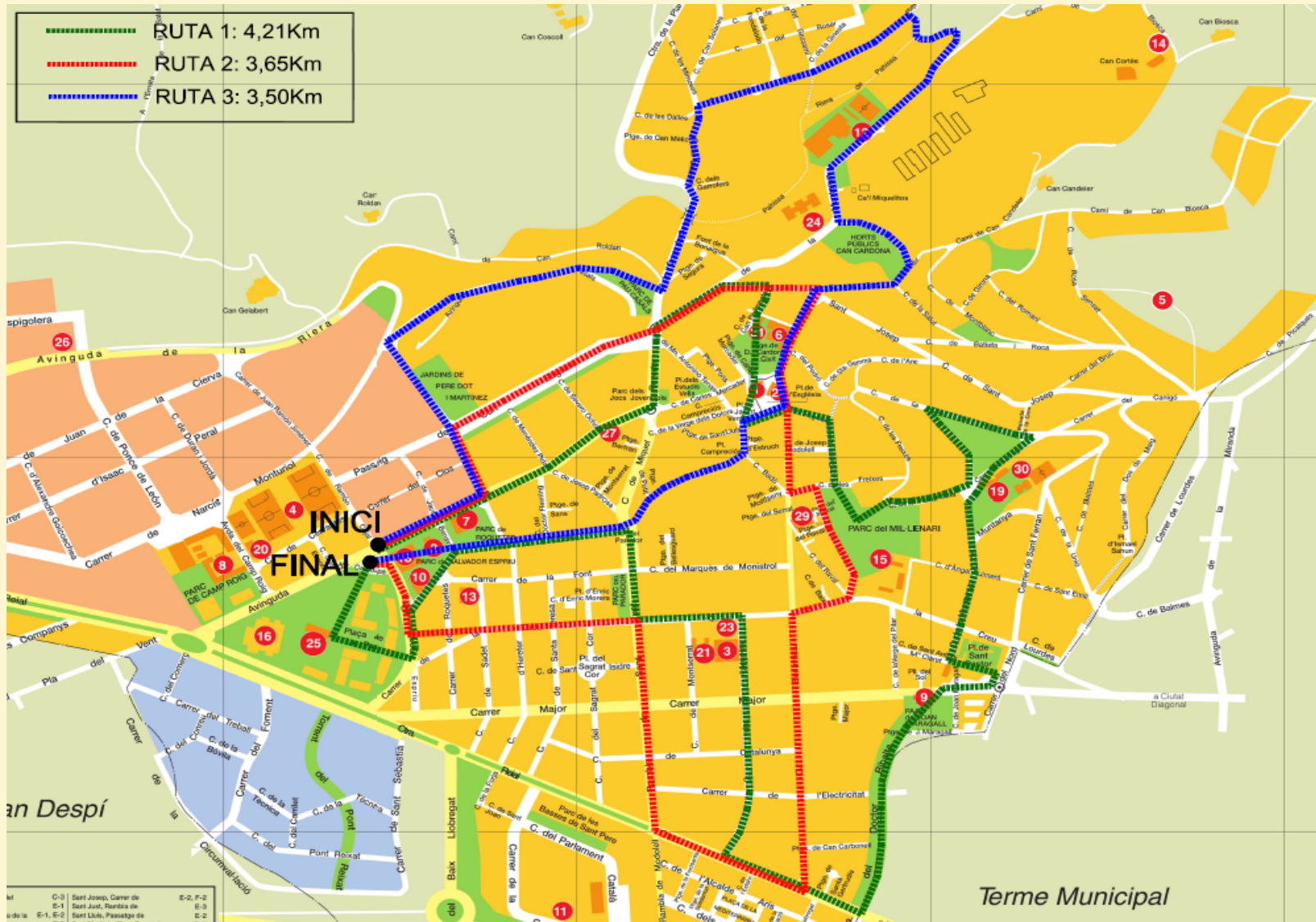


Ajuntament de  
Sant Just Desvern

# Sant Just Desvern



# Activa't! Caminant



**ATENCIÓ!** Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, en cas contrari baixa el ritme.

**FASE D'INICI**  
2 mesos

Comença caminant  
20 minuts al dia.

**FREQÜÈNCIA SETMANAL:** 3 dies alterns.  
**PROGRÉS:** cada setmana augmenta uns minuts (p. ex. 3-5 minuts).



**FASE DE MILLORA**  
2 mesos

Segueix caminant el mateix temps que la fase anterior (entre 40 i 55 minuts al dia).

**FREQÜÈNCIA SETMANAL:** 4 dies (primer mes) i 5 dies (segon mes)  
**PROGRÉS:** augmenta els minuts cada setmana fins arribar a 60 minuts per dia. També pots mantenir el temps i augmentar el ritme i fer més distància.

**FASE DE MANTENIMENT**  
d'ara en endavant

Segueix caminant el mateix temps amb què has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).

**FREQÜÈNCIA SETMANAL:** entre 5 i 7 dies setmanals.  
**PROGRÉS:** durant els 2 primers mesos d'aquesta fase hauràs de caminar més ràpid, i trigaràs menys a fer la mateixa ruta. Aleshores, estaràs en forma i podràs seguir fent salut amb aquestes o altres rutes o activitats del municipi.