



Beneficis de l'exercici físic



CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

PER QUÈ, COM I ON MOURE'T

DEL SEDENTARISME A L'ESPORT

SEDENTARISME

Baixa despesa energètica
Pantalla, cotxe, oficina



ACTIVITAT FÍSICA

Qualsevol moviment en qualsevol context



ESPORT DE COMPETICIÓ

Planificat i estructurat
Amb un objectiu de rendiment



EXERCICI FÍSIC

Moviment corporal planificat i repetitiu orientat a millorar o mantenir la salut, amb despesa energètica. Sempre que sigui possible, és recomanable que estigui supervisat per professionals qualificats.

BENEFICIS DE L'EXERCICI FÍSIC PER A LA SALUT

♥ COR I VASOS SANGUINIS

Redueix la tensió arterial, el colesterol i el risc cardiovascular

💡 SALUT MENTAL

Millora l'estat d'ànim i ajuda a reduir l'ansietat i la depressió

💧 CONTROL GLUCÈMIC

Ajuda a prevenir la diabetis tipus 2

🧡 RISC DE CÀNCER

Redueix el risc de càncer de còlon, mama i endometri

🦿 APARELL LOCOMOTOR

Ajuda a prevenir l'osteoporosi i l'artrosi, i redueix el dolor

🛡️ PREVENCIÓ DE CAIGUDES

Millora l'equilibri i la força, reduint el risc de fractures

🏋️ PES CORPORAL

Afavoreix un pes saludable i augmenta la massa muscular

😴 SON I BENESTAR

Millora la qualitat del son i la vitalitat

TIPUS D'ACTIVITAT FÍSICA QUOTIDIANA



A CASA
(jardí, hort)



Exercici de cadira



Desplaçaments actius



Natació i lleure



Durant l'horari laboral



Activitat a l'aire lliure