

**Siguem
actius**

**CADA
MOVIMENT
COMPTA**

**Recomanacions
de l'OMS 2020**



Directrius de l'OMS sobre activitat física i hàbits sedentaris (2020)

Aquestes directrius, de caràcter mundial, s'han dissenyat per ajudar els països a elaborar polítiques sanitàries de base científica i, alhora, per donar suport a l'aplicació del [Pla d'acció mundial sobre activitat física 2018-2030](#) de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). També poden ajudar a assolir els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de 2030, en particular els següents: Bona salut i benestar (ODS3), Ciutats i comunitats sostenibles (ODS11), Acció pel clima (ODS13) i Educació de qualitat (ODS4), entre d'altres.

Segons l'OMS cada any es podrien evitar entre quatre i cinc milions de morts al món si totes les persones es mantinguessin més actives físicament. Les directrius proporcionen recomanacions basades en l'evidència sobre la **quantitat d'activitat física** (freqüència, intensitat i durada) necessària per aconseguir beneficis per a la salut i mitigar els riscos de la inactivitat física i el sedentarisme en **infants, adolescents, adults i persones grans**. Per primera vegada es proporciona informació sobre les associacions entre el comportament sedentari i els resultats de salut, i també es fan recomanacions per a subpoblacions com **dones embarassades i en puerperi**, i per a persones que viuen amb **malalties cròniques o discapacitat**. Les presents directrius s'adrecen als encarregats de formular polítiques en els departaments de salut, educació, joventut, esport o benestar social, als responsables d'elaborar plans per fomentar l'activitat física i reduir els hàbits sedentaris, a través de les persones que treballen en organitzacions no governamentals, el sector educatiu, l'àmbit privat, la recerca i el personal sanitari.

[Aquí es pot accedir al document](#)

Les directrius es poden resumir en 6 punts bàsics

1. L' **activitat física** és bona per al cor, el cos i la ment.



2. Qualsevol quantitat d'activitat física és millor que res, i **com més, millor.**



3. Tota l' **activitat física** compta.



4. L' **enfortiment muscular** beneficia totes les persones.



5. Massa **sedentarisme** pot ser perjudicial per a la salut.



6. Tothom se'n beneficiarà d' **incrementar l'activitat física** i **reduir el sedentarisme.**



Els beneficis que es poden esperar de l'**activitat física** són: la reducció de la mortalitat per totes les causes –especialment per malalties cardiovasculars, hipertensió, determinats càncers, diabetis *mellitus* tipus 2, salut mental (reducció dels símptomes d'ansietat i depressió), salut cognitiva i del son–, i també la millora de les mesures d'adipositat.

Fer una mica d'activitat física és millor que no fer-ne gens. És important començar amb petites quantitats d'activitat física i **augmentar-ne gradualment la freqüència, la intensitat i la durada** en el temps.



El **comportament sedentari** es defineix com el temps que es passa assegut o al llit amb baixa despesa d'energia, mentre està despert, en el context d'entorns ocupacionals, educatius, domèstics i comunitaris, i transport.

Existeix evidència moderada d'una associació entre major temps dedicat al comportament sedentari i major mortalitat per totes les causes, mortalitat per malaltia cardiovascular, mortalitat per càncer i incidència de malaltia cardiovascular i diabetis tipus 2.

Quantitats més altes d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa, poden atenuar l'associació perjudicial entre el comportament sedentari i els resultats de salut.

Els beneficis de limitar el comportament sedentari superen els possibles riscos.

 **CAL LIMITAR** el temps dedicat a activitats sedentàries.



 **S'HA DE SUBSTITUIR** el temps dedicat a activitats sedentàries per alguna activitat física.



INFANTS I ADOLESCENTS (de 5 a 17 anys)

Població infantil i adolescent



Almenys **60 minuts/dia** d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa.

3 dies/setmana d'activitats vigoroses que reforcin músculs i ossos.



Per als infants i joves d'entre 5 i 17 anys, l'activitat física consisteix en jocs, esport, desplaçaments, activitats recreatives, educació física o exercicis programats, en el context de la família, l'escola o les activitats comunitàries.

ADULTS (de 18 a 64 anys) i PERSONES GRANS (a partir de 65 anys)

Adultes i persones grans



150-300 minuts d'activitat física d'intensitat moderada i **2 dies/setmana** d'enfortiment muscular.



A més, en persones de més de 65 anys: **almenys 3 dies/setmana d'activitats variades** (sobretot d'equilibri i força funcional) com a part de la seva activitat setmanal.



Cal fer activitat física aeròbica d'intensitat moderada o bé, com a mínim, entre **75 i 150** minuts d'activitats aeròbiques d'intensitat **vigorosa** o una combinació equivalent al llarg de la setmana.

En els adults, l'activitat física es pot realitzar com a part del temps lliure i l'oci (jocs, esports o exercici planificat), també com a part del transport (caminar, anar en bicicleta) o de les tasques de la feina o de la llar.

Per tal d'aconseguir beneficis addicionals per a la salut, al llarg de la setmana cal fer més de **300** minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada, o bé més de **150** minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat vigorosa, o una **combinació** equivalent.

DONES EMBARASSADES O EN POSTPART

Dones embarassades o en postpart

Almenys

150 minuts/setmana

d'activitat física aeròbica
d'intensitat moderada.



A totes les dones embarassades o en postpart sense contraindicacions se'ls recomana que realitzin una activitat física regular durant l'embaràs i el postpart.

Cal incorporar diverses activitats aeròbiques i **d'enfortiment muscular**. També pot resultar beneficiós afegir **estiraments** suaus.

Les dones que abans de l'embaràs practiquessin una activitat aeròbica d'intensitat vigorosa de forma habitual o que fossin físicament actives poden continuar aquestes activitats durant l'embaràs i el puerperi.

PERSONES AMB AFECCIONS CRÒNIQUES I PERSONES AMB DISCAPACITAT

Persones amb afeccions cròniques i persones amb discapacitat



MENORS I ADULTS AMB DISCAPACITAT

- Esclerosi múltiple
- Lesió medullar
- Discapacitat intel·lectual
- Esquizofrènia
- Parkinson
- Història d'ictus
- Depressió greu
- TDAH

AFECCIONS CRÒNIQUES

- Supervivents de càncer
- Persones amb hipertensió
- Persones amb diabetis tipus 2
- Persones que viuen amb VIH

Han d'intentar seguir
les mateixes
recomanacions
del propi grup
d'edat.

