

Prescripció de l'activitat física i de l'exercici físic

Objectius

- Protocol que estableixi diferents activitats físiques i exercicis físics per a la població sense i amb factors de risc
- Programa bàsic i estandarditzat d'activitat física terapèutica
- Programa bàsic i estandarditzat d'exercici físic terapèutic

Conceptes bàsics

Activitat física: ocupacions i tasques diàries d'una persona

- ✓ Requereixen poc consum d'energia
- ✓ Higiene personal, treball domèstic, anar de compres, passejar...

Exercici físic: activitat física planificada

- ✓ Estructurada i sistematitzada
- ✓ Objectiu: millorar les capacitats físiques (força, flexibilitat, resistència cardiorrespiratòria) i la coordinació (equilibri, estabilitat, agilitat)

¿Per què es convenient fer exercici físic?

- ✓ Protegeix contra l'avanç de malalties cròniques
- ✓ Alenteix la pèrdua de força, resistència i mobilitat
- ✓ Permet realitzar més fàcilment les feines quotidianes de la persona
- ✓ Ajuda a baixar pes i a mantenir-lo
- ✓ Millora la sensació de benestar

Beneficis de l'exercici físic

- ✓ Prevenció i millora de la salut
- ✓ Canvi de l'estil de vida
- ✓ Benestar psicològic
- ✓ Allarga l'esperança de vida
- ✓ Adaptació al medi ambient

L'exercici físic ajuda a prevenir...

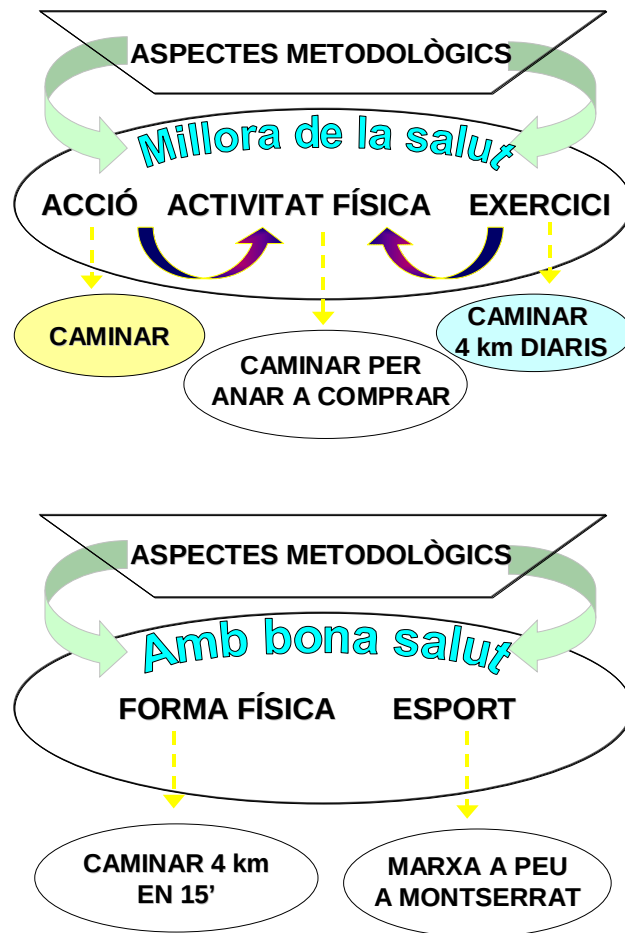
- ✓ Aterosclerosi
- ✓ Hipertensió
- ✓ Obesitat
- ✓ Malalties pulmonars
- ✓ Osteoartritis, osteoporosis, diabetis

L'exercici físic ajuda a controlar...

- ✓ Obesitat
- ✓ Diabetis
- ✓ Asma (brocoespasme)
- ✓ Millora de l'estrès
- ✓ Fibrosi quística (drenatge bronquial)

L'exercici físic a qualsevol edat

- ✓ Caminar habitualment
- ✓ Pujar i baixar escales
- ✓ Excursió a la muntanya
- ✓ Nedar a la platja o piscina
- ✓ Trot suau per zones adequades



Exercici físic en persones...

- ✓ Sense factors de risc
- ✓ Amb factors de risc
- ✓ Amb malaltia reumàtica
- ✓ Amb malaltia respiratòria
- ✓ Amb patologia cardiovascular

Factors de risc

- ✓ Consum de tabac
- ✓ Hipertensió
- ✓ Obesitat
- ✓ Nivells elevats de colesterol en la sang

Sense factors de risc

- ✓ Prova d'esforç. Exploració física de base completa
- ✓ Exercici aeròbic. Mobilització de grans masses musculars
- ✓ Natació, ciclisme, golf, gimnàstica, esquí (fons). Augment de la força i estat funcional

Amb factors de risc

- ✓ Prova d'esforç. Exploració física de base completa
- ✓ Exercici aeròbic. Pautes individualitzades de feines diàries
- ✓ Freqüència, durada, intensitat i progressió

Amb malalties cardiovasculars

- ✓ Exercici adaptat a cada situació clínica
- ✓ Caminar, bicicleta ergomètrica, nedar
- ✓ Supervisió mèdica i tècnico-esportiva

Amb malalties respiratòries

- ✓ Programa molt flexible i adaptat
- ✓ Entrenament específic dels músculs ventilatoris
- ✓ L'exercici només és part del tractament (+ medicaments)
- ✓ Els exercicis respiratoris ajuden a millorar la capacitat respiratòria i contribueixen a evitar l'aparició de malalties bronquials i pulmonars, així com l'anquilosi de les vèrtebres toràciques

Amb malalties reumàtiques

- ✓ Prova d'esforç en cicloergòmetre
- ✓ Caminar, nedar, rem, bicicleta ergomètrica
- ✓ Treball isomètric és el més adequat, si hi ha dolor

Amb pròtesis de malucs

- ✓ Programa segons límits de tolerància
- ✓ Nedar, rem, bicicleta ergomètrica sense estrès
- ✓ Córrer i esquí de fons estan contraindicats

Amb osteoporosi

- ✓ Programa segons l'afecció òssia

- ✓ Nedar, gimnàstica, bicicleta ergomètrica
- ✓ La magnitud de la càrrega és un factor molt important

Perspectives per al futur

1 Millorar la salut i allargar l'esperança de vida

QUALITAT DE VIDA, NO QUANTITAT DE VIDA

1.1 Canvi de l'estil de vida

2 Valorar menys els diners i més els temps

CONREU DE L'OCI i LA INTEL·LIGÈNCIA

2.1 Viatjar, aprendre, dedicar-se a nous interessos, fer noves amistats...

3 La rebel·lió de la gent gran serà la gran revolució del segle XXI

INDEPENDÈNCIA

3.1 Pensió, seguretat social, estalvi, ocupació laboral ocasional

Conclusions

1 L'exercici físic ajuda a sortir de la solitud

2 Ensenya a descobrir l'ús del propi cos

2.1 Procés de canvi continu (adolescència)

2.2 Acceptació dels canvis involutius

3 La persona gran se sent útil a la societat

4 Millora l'autonomia física i social

4.1 Llibertat d'elecció: una cosa per fer, una il·lusió

Bibliografia

Terreros, J L; Arnaud, C; Cucullo, J M: *Estudi médico-esportiu en la tercera edat. 1. Valoració mèdica*. Apunts de medicina de l'esport. 112 (29): 115-125, 1992

Terreros, J L; Arnaud, C; Cucullo, J M: *Estudi médico-esportiu en la tercera edat. 2. Valoració ergomètrica*. Apunts de medicina de l'esport. 113 (29): 215-224, 1992

Alfaro, V; Torras, R; Prats, M T; Palacios, L; Ibáñez, J: *Reducció del cost ventilatori durant l'exercici en malalts pulmonars obstructius crònics (MPOC) mitjançant un programa de rehabilitació integral extrahospitalari i individualitzat*. Apunts de medicina de l'esport. 125 (32): 175-186, 1995

Ticó, J: *Aspectes sociològics de les pràctiques físiques a la 3a edat*.

Apunts d'educació física i esport. 30: 20-28, 1992

Blasco, T (1994): *Actividad física y salud* (pp. 115-125).

Barcelona. Ed. Martínez Roca S/A

Ortega Sánchez-Pinilla, R & Pujol Amat, P (1997): *Programa de Roche de actualització en cardiologia. Estilos de vida saludables: actividad física* (pp. 81-103). Barcelona. Productos Roche S/A

Activitat física i promoció de la salut: llibre blanc. Ed. Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya, 1a edició, Barcelona, març 1991. ISBN: 84-393-1637-2.

Quaderns d'assessorament terminològic, 1 Esports. Ed. Servei de llengua i terminologia de la Universitat de Lleida, 1995.