

**AFRONTAR L'ANSIETAT**  
amb Carles Soriano-Mas,  
Dir. en psicologia i expert en  
neuropsicologia clínica IDIBELL\*\*  
Dimecres 5 d'octubre, 18.30 h  
CC Jardins de la Pau

**TRASTORNS ALIMENTARIS:  
DETECCIÓ I  
ABORDATGE**  
amb Isabel M. Sánchez-Díaz,  
doctora en psicologia HUB\*  
Dimarts 15 de novembre, 18.30 h  
CC Sant Jordi-Ribera Baixa

**PREVENCIÓ DE L'ICTUS**  
amb Pere Cardona, dir. Unitat  
d'Ictus HUB\*  
Dijous 3 de novembre, 18.30 h  
CC Palmira Domènech

**ACTIVITAT FÍSICA  
I ESPORTIVA:  
INCLUSIÓ I  
APODERAMENT**  
amb Mariona Violán, metgessa  
de l'esport  
Dimarts 22 de novembre, 18.30 h  
CEM Estruch

**MIGRACIÓ I SALUT**  
amb Gaby Poblet, antropòloga  
Dijous 1 de desembre, 18.30 h  
Cases d'en Puig

**AULA  
DE SALUT**

**2n SEMESTRE  
2022**

**Més informació**  
salut@elprat.cat,  
elprat.cat/salut

# Activitat Física beneficis, inclusió i apoderament posa't en moviment

22 novembre 2022

**Mariona Violán**  
metgessa de l'esport  
**@mariona\_violan**  
mviolan@car.edu

# Què es la salut ?



## WHO definition of Health

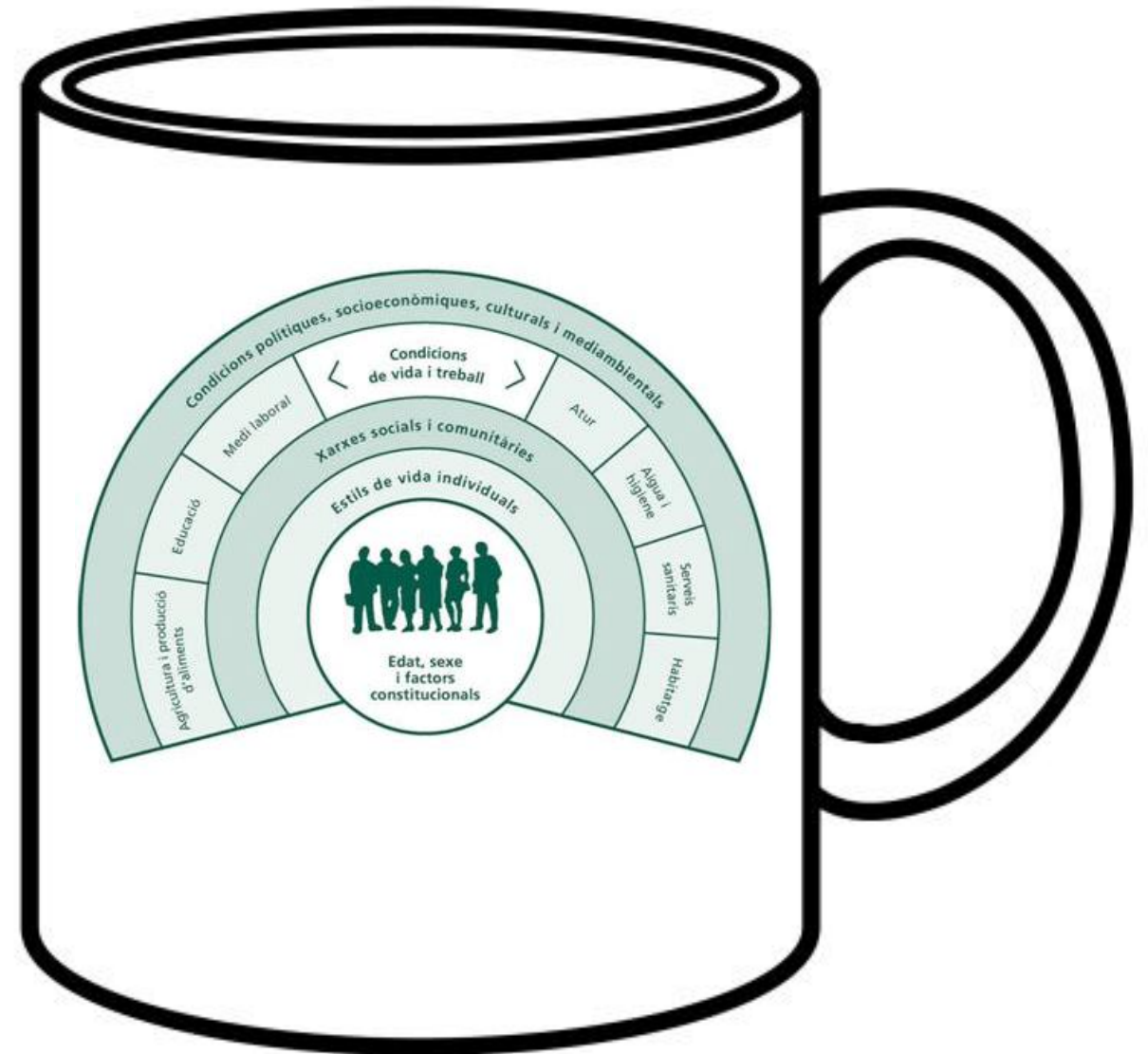
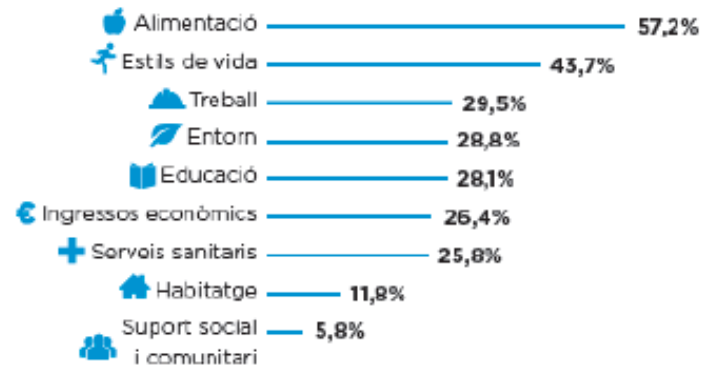
Health is a state of complete **physical, mental** and **social well-being** and not merely the absence of disease or infirmity.

The Definition has not been amended since 1948.

# Com creem la salut ?

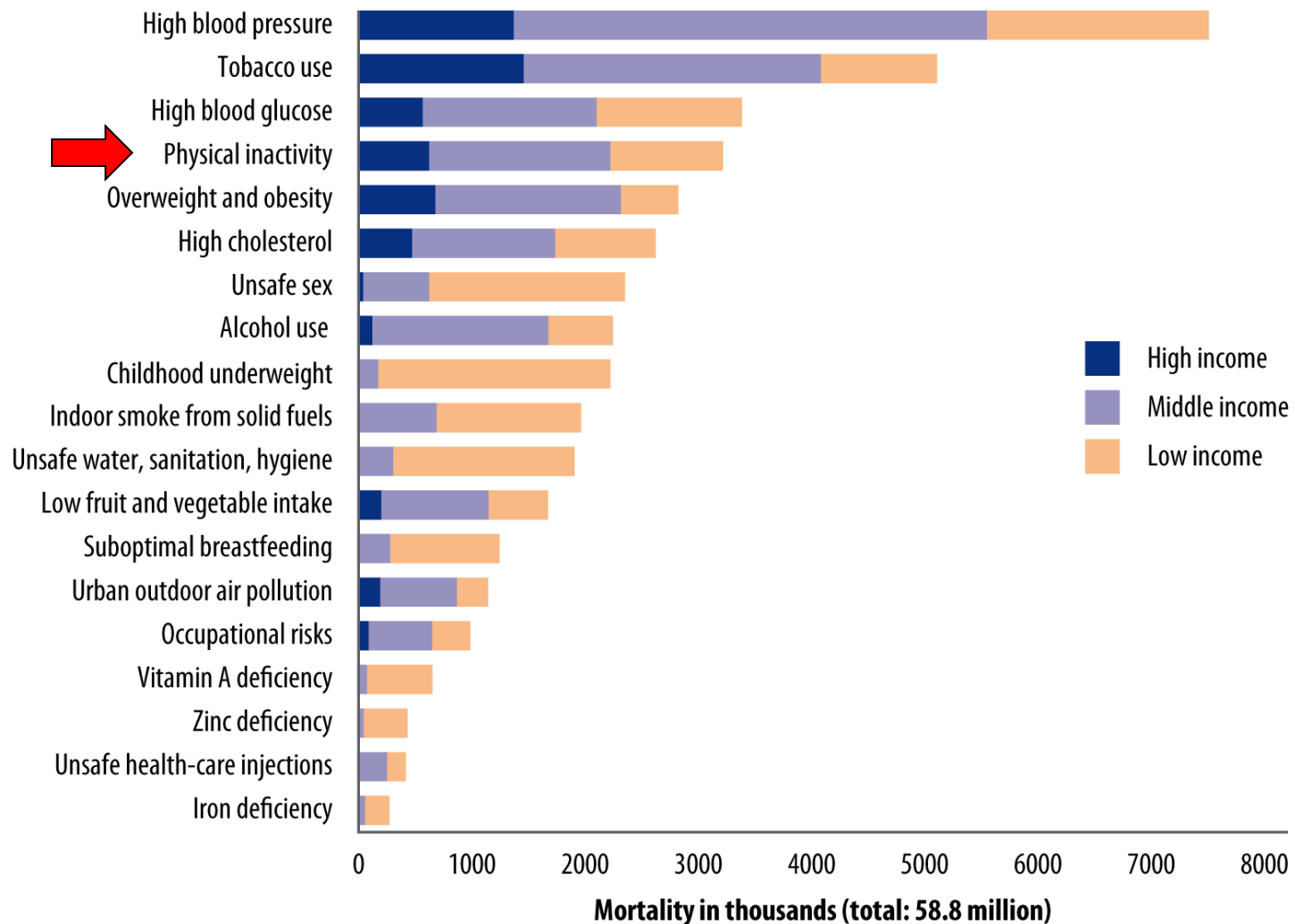
## Com valora la població els factors que determinen la nostra salut?

(Enquesta Òmnibus 2014-2. Generalitat de Catalunya)

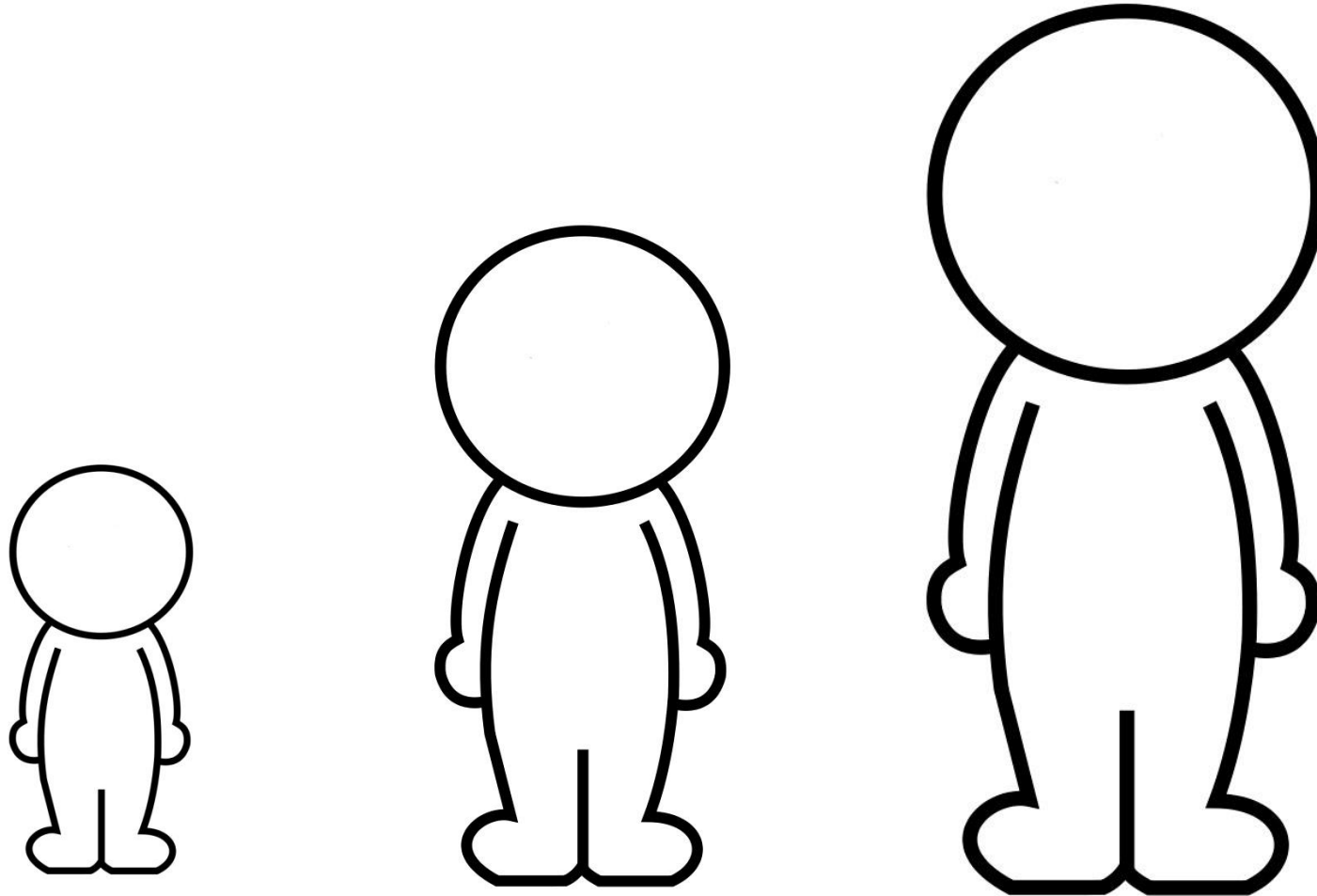




## Deaths attributed to 19 leading factors, by country income level, 2004



# Que passa quan ens fem grans



## CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES



### MOTRIUS

- Força
- Resistència
- Velocitat

### COORDINATIVES

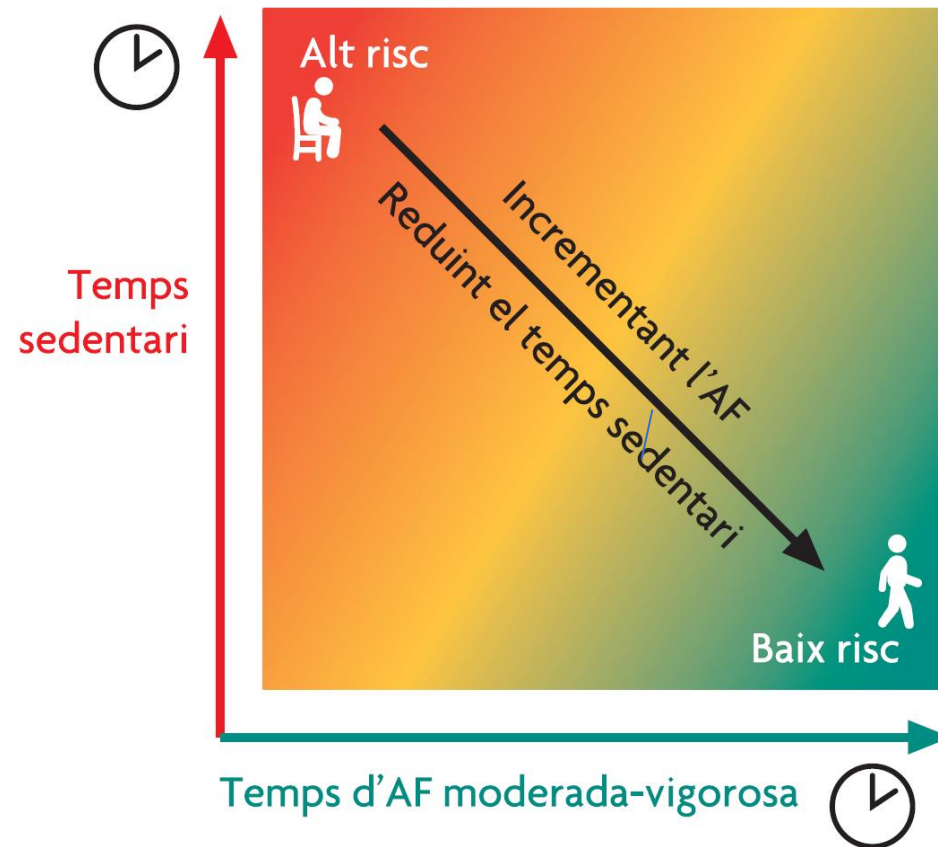
- Coordinació
- Equilibri

### FACILITADORES

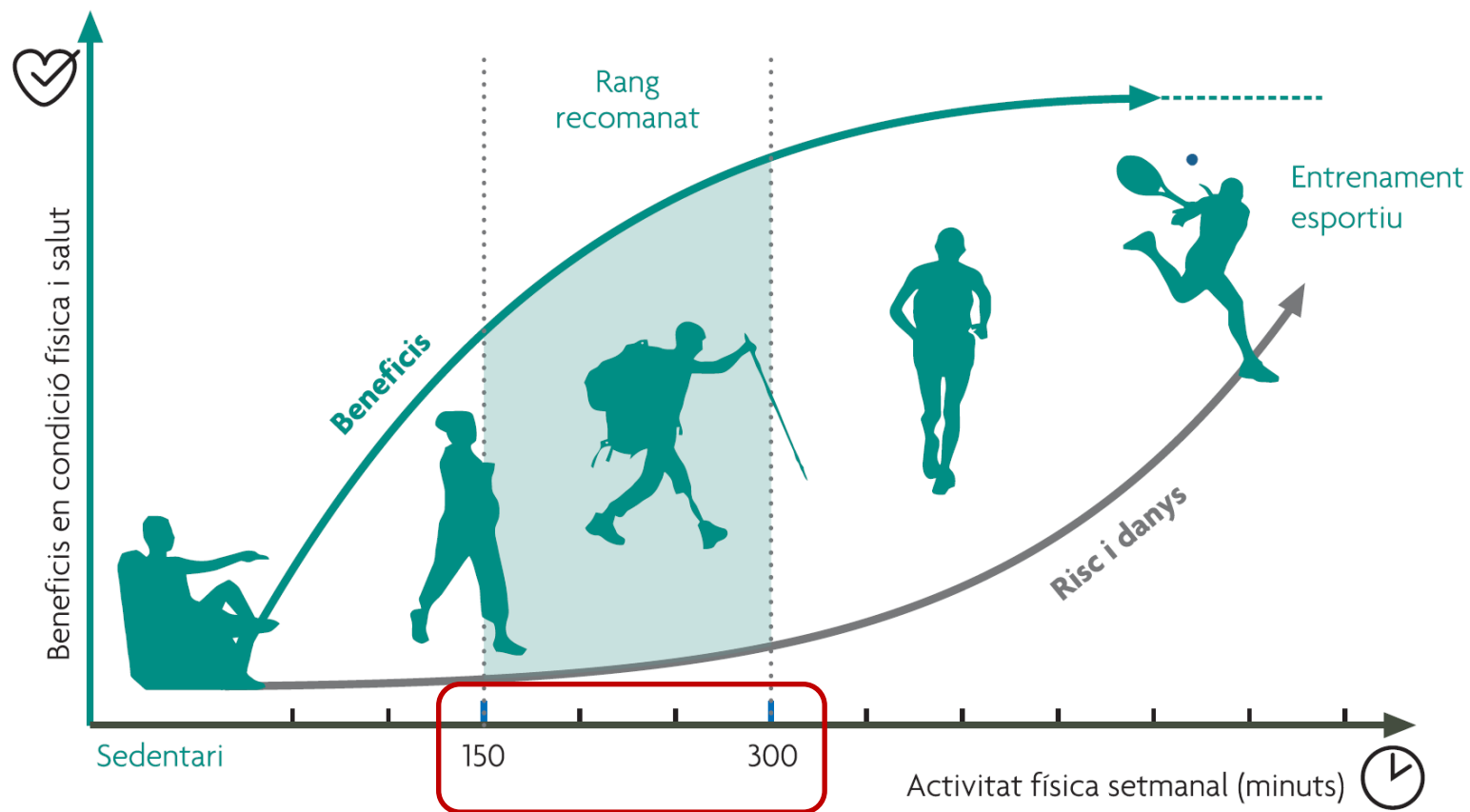
- Flexibilitat
- Agilitat



# comportament sedentari i risc per la salut



# Corba dosi-resposta de la relació risc-benefici en funció de l'AF realitzada



# Physical Inactivity

**“An insufficient physical activity level to meet present physical activity recommendations”**



< 3 hours/day of total PA



< 60 min/day of MVPA



< 150 min/week of MVPA

# Adults (18 – 64 a) Beneficis

**ADULTS**  
(aged 18–64 years)



In adults, physical activity confers benefits for the following health outcomes: improved all-cause mortality, cardiovascular disease mortality, incident hypertension, incident site-specific cancers,<sup>1</sup> incident type-2 diabetes, mental health (reduced symptoms of anxiety and depression); cognitive health, and sleep; measures of adiposity may also improve.

It is recommended that:

- > All adults should undertake regular physical activity.  
*Strong recommendation, moderate certainty evidence*
- > Adults should do at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity; or at least 75–150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week, for substantial health benefits.  
*Strong recommendation, moderate certainty evidence*
- > Adults should also do muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups, on 2 or more days a week, as these provide additional health benefits.  
*Strong recommendation, moderate certainty evidence*
- > For additional health benefits: more than 300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity or more than 150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity, or an equivalent combination throughout the week.  
*Strong recommendation, moderate certainty evidence*

<sup>1</sup> Site-specific cancers of: bladder, breast, colon, endometrial, oesophageal adenocarcinoma, gastric, and renal.

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

Mortalitat per totes les causes

Mortalitat Cardiovascular

Malalties CV

HTA

Type2-Dbt

Càncer (colon and breast)

Adipositat

Depressió / Ansietat

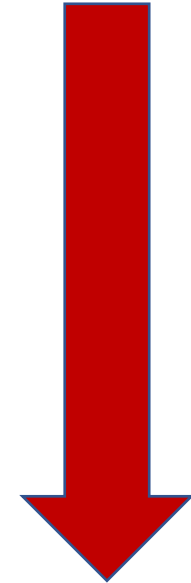
Salut Mental

Cognició

Son

Qualitat de vida

Sensació de benestar





Quins efectes té sobre el meu cos?





### Risk of death

Low	Equivalent risk to reference
Low to medium	1–15% increased risk
Medium	≥15 to <30% increased risk
Medium to high	≥30 to <45% increased risk
High	≥45% increased risk

During a usual 24-hour day, approximately how much time (minutes) do you spend doing physical activity?



During a usual 24-hour day, approximately how many hours do you spend sitting?



Minutes of physical activity per day

Hours of sitting per day

	<4	4–6	6–8	>8
>60	Low	Low	Low	Low
30–60	Low	Low–medium	Low–medium	Low–medium
5–29	Low–medium	Medium	Medium	Medium
<5	Medium	Medium–high	Medium–high	High

# ESTIL DE VIDA ACTIU

A partir d'ara, ens motivem?



# Beneficis de l'activitat física per als adults i la gent gran

- BENEFICIA LA SALUT
- MILLORA EL SON I AFAVOREIX EL DESCANS
- AJUDA A MANTENIR UN PES SALUDABLE
- MILLORA LA GESTIÓ DE L'ESTRÈS
- MILLORA LA QUALITAT DE VIDA

REDEIX EL RISC DE PATIR

Diabetis <i>mellitus</i> de tipus 2	-40%
Malaltia cardiovascular	-35%
Caigudes, depressió i demència	-30%
Dolor d'esquena i articulacions	-25%
Càncer (colorectal i de mama)	-20%

## Que heu de fer?

Per tenir un cor i una ment saludables

Per tenir les articulacions, els músculs i els ossos forts

Per reduir el risc de caigudes

Sigueu actius

No passeu asseguts gaire temps

Treballeu la força

Milloreu l'equilibri

VIGORÓS

Correu

Camineu

Feu esport

Aneu en bici

Pugeu escales

Nedeu

MODERAT

Davant la tele

Al sofà

A l'ordinador

PER REDUIR EL RISC DE CAIGUDES

Aneu al gimnàs

Balleu

Feu ioga

Feu Tai-chí

Aixequen pes

Jugueu a la petanca

MINUTS PER SETMANA

150

A una intensitat moderada  
(Augmenta respiració i es pot parlar)

75

A una intensitat vigorosa  
(respiració ràpida i costa parlar)

O UNA COMBINACIÓ DE TOTES DUES

Trenqueu la rutina

2

DIES A LA SETMANA

Fer alguna cosa és millor que fer no res.

Comenceu a poc a poc i incrementeu-ne la intensitat progressivament: tan sols 10 minuts seguits ja proporcionen un benefici.

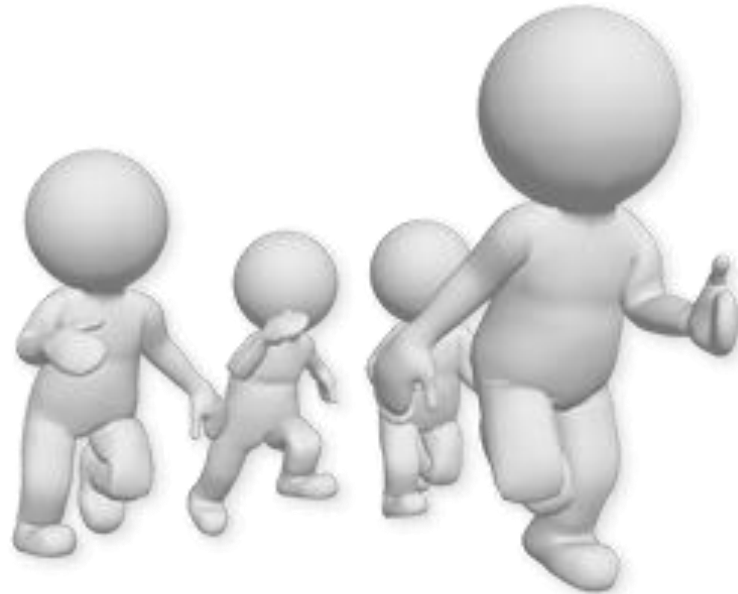
COMENCEU ARA: mai és massa tard!



# Beneficis

**Físic**

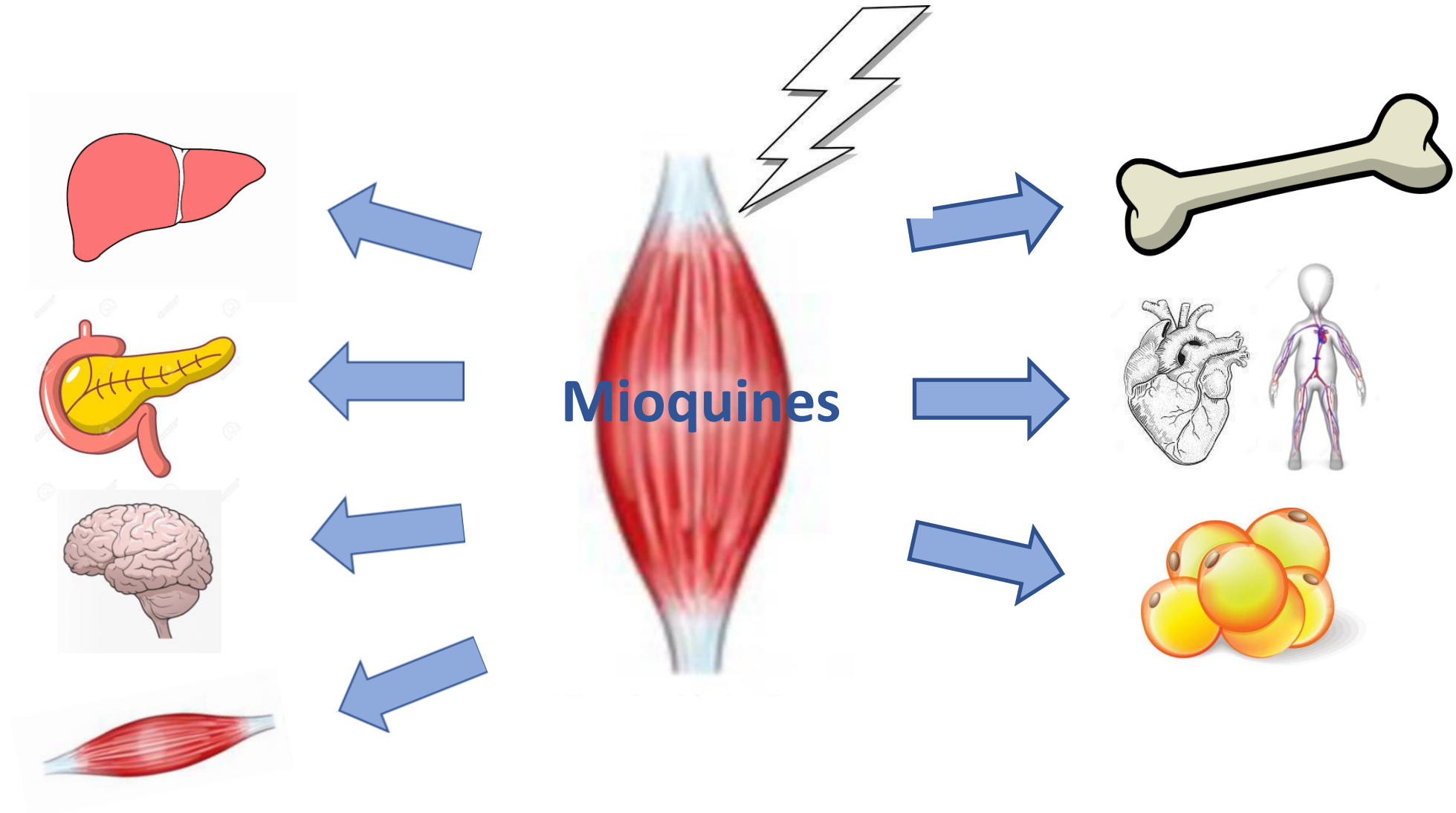
**Metabòlic**

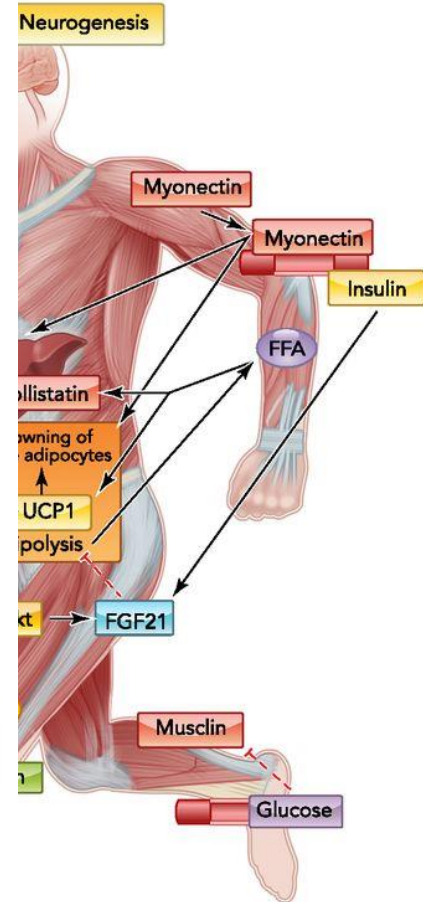
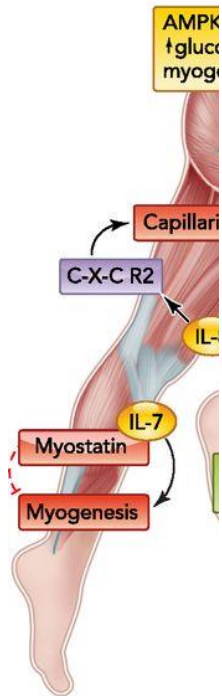
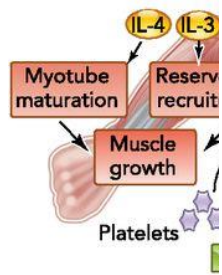


**Cognitiu**

**Emocional**

# Contracció muscular durant EF i l'AF





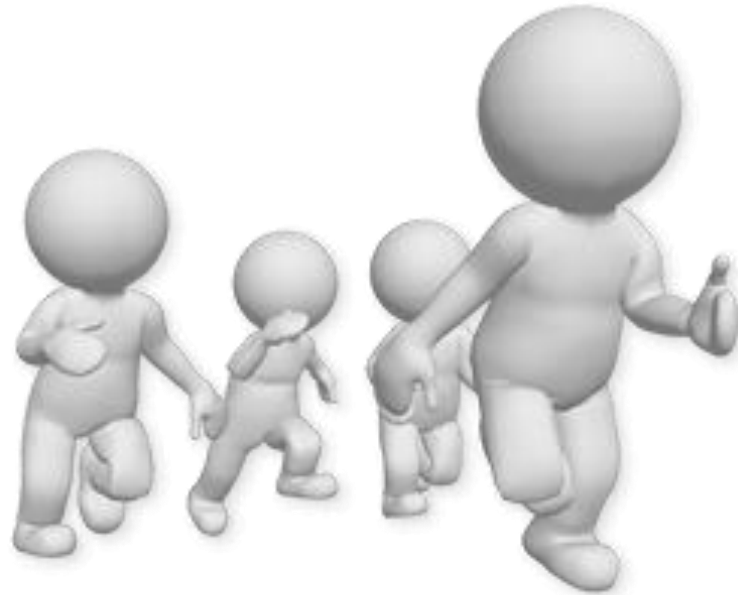
Dra. Mariona Violán

Exercise as a Polypill for Chronic Diseases

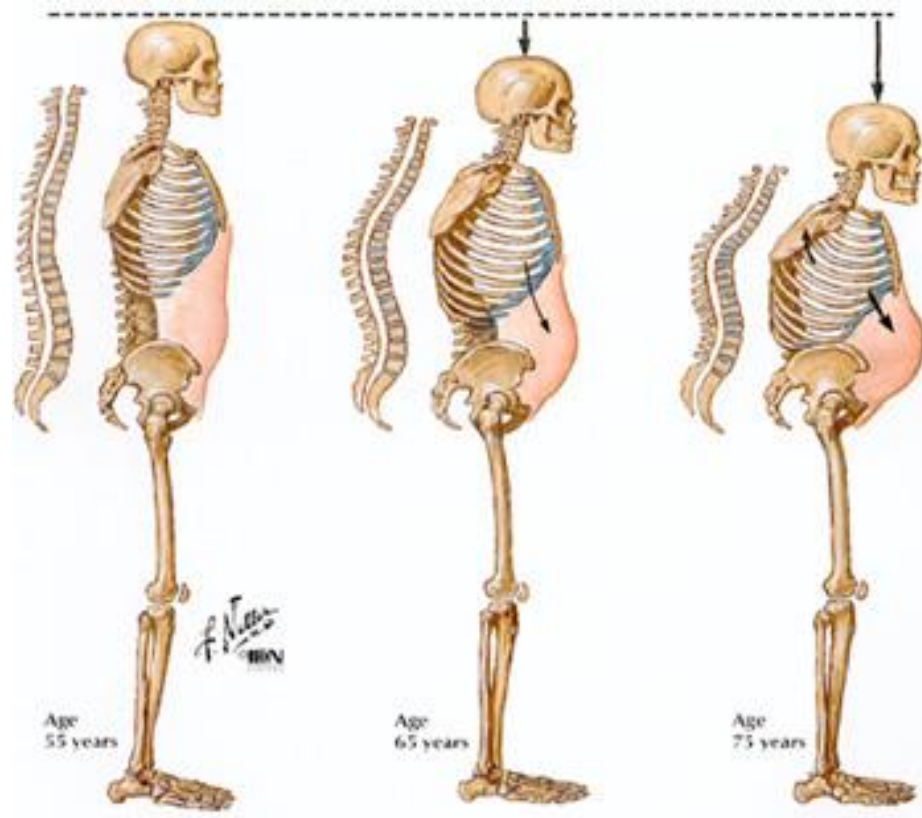
Helios Pareja-Galeano<sup>1\*</sup>, Nuria Garatachea<sup>1</sup>, Alejandro Lucia<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>European University and Research Institute of Physical Activity, Madrid, Spain  
<sup>2</sup>Faculty of Health and Sport Sciences, University of Zaragoza, Spain  
 \*Corresponding author: e-mail address: helios.pareja@gmail.com

# Beneficis de la pràctica regular d'activitat física moderada

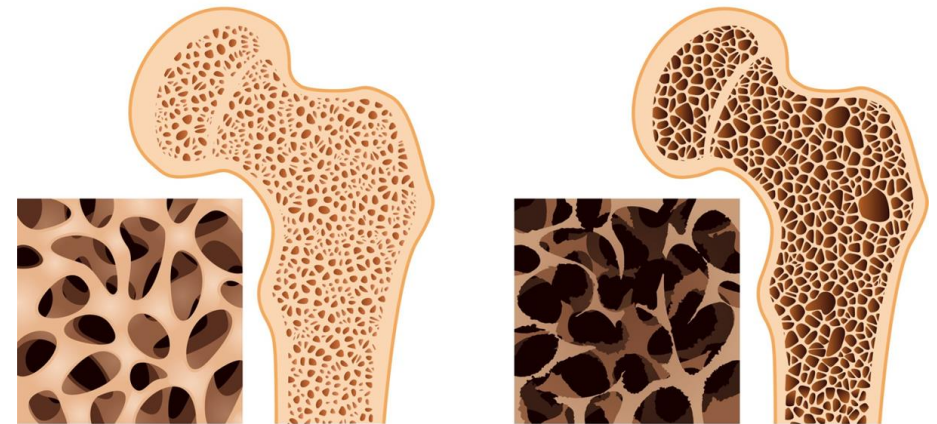
**Físic**



# Osteoporosi / Osteopènia



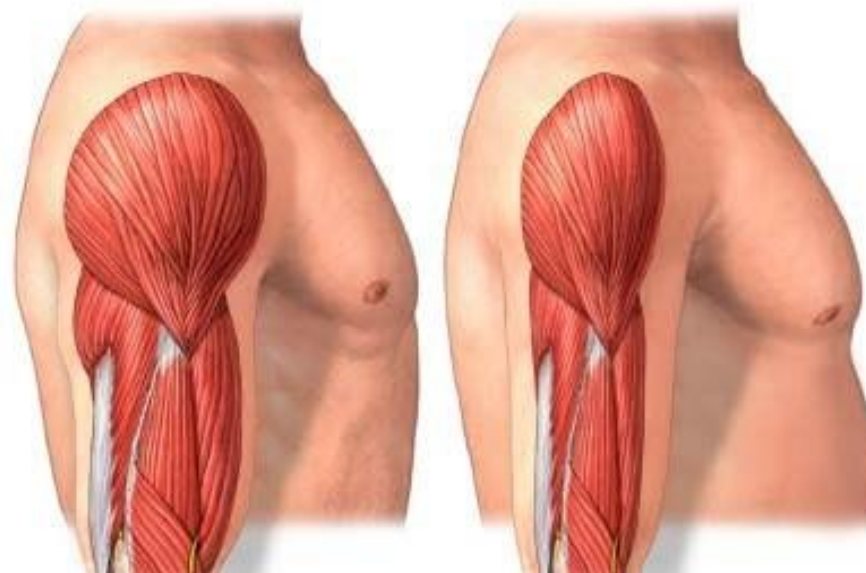
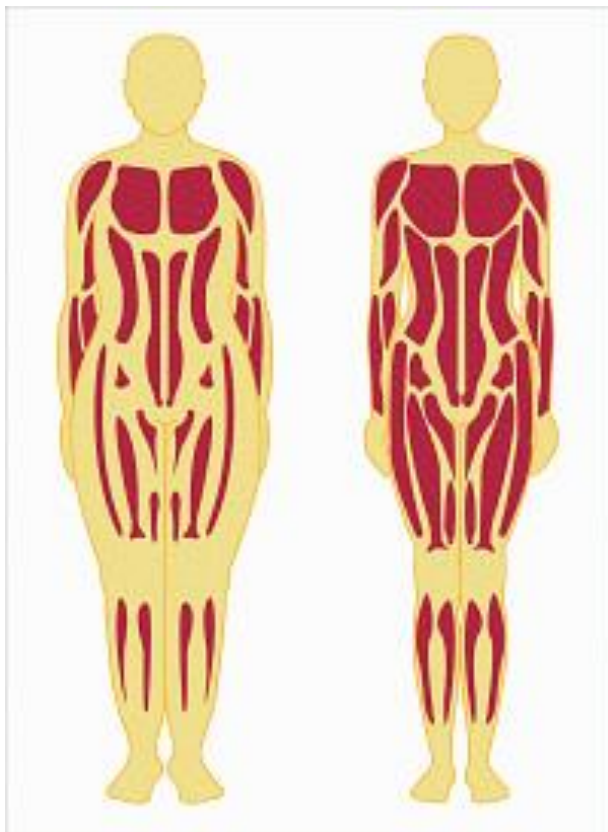
## Osteoporosis



Healthy bone

Osteoporosis

# Sarcopènia



# Caminar cada día





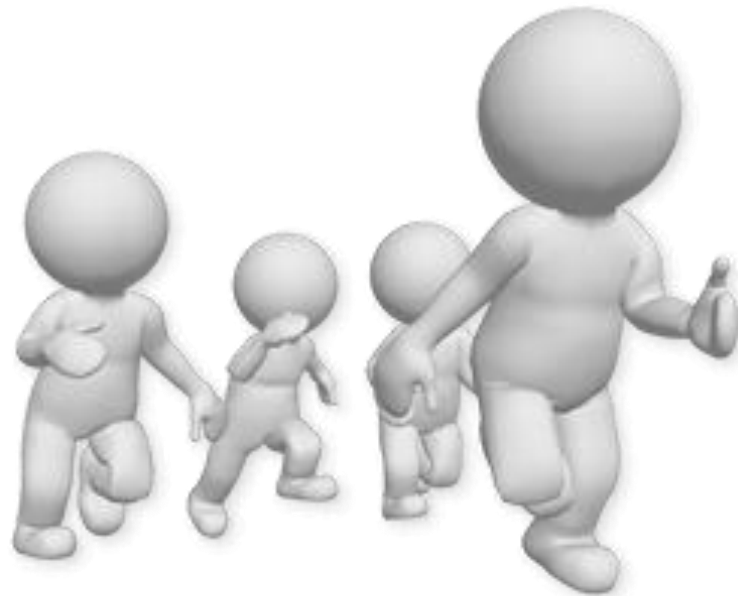
Dra. Mariona Violán

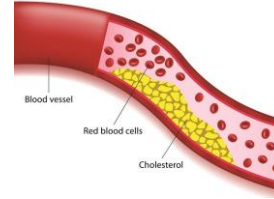


# Beneficis de la pràctica regular d'activitat física moderada

**Físic**

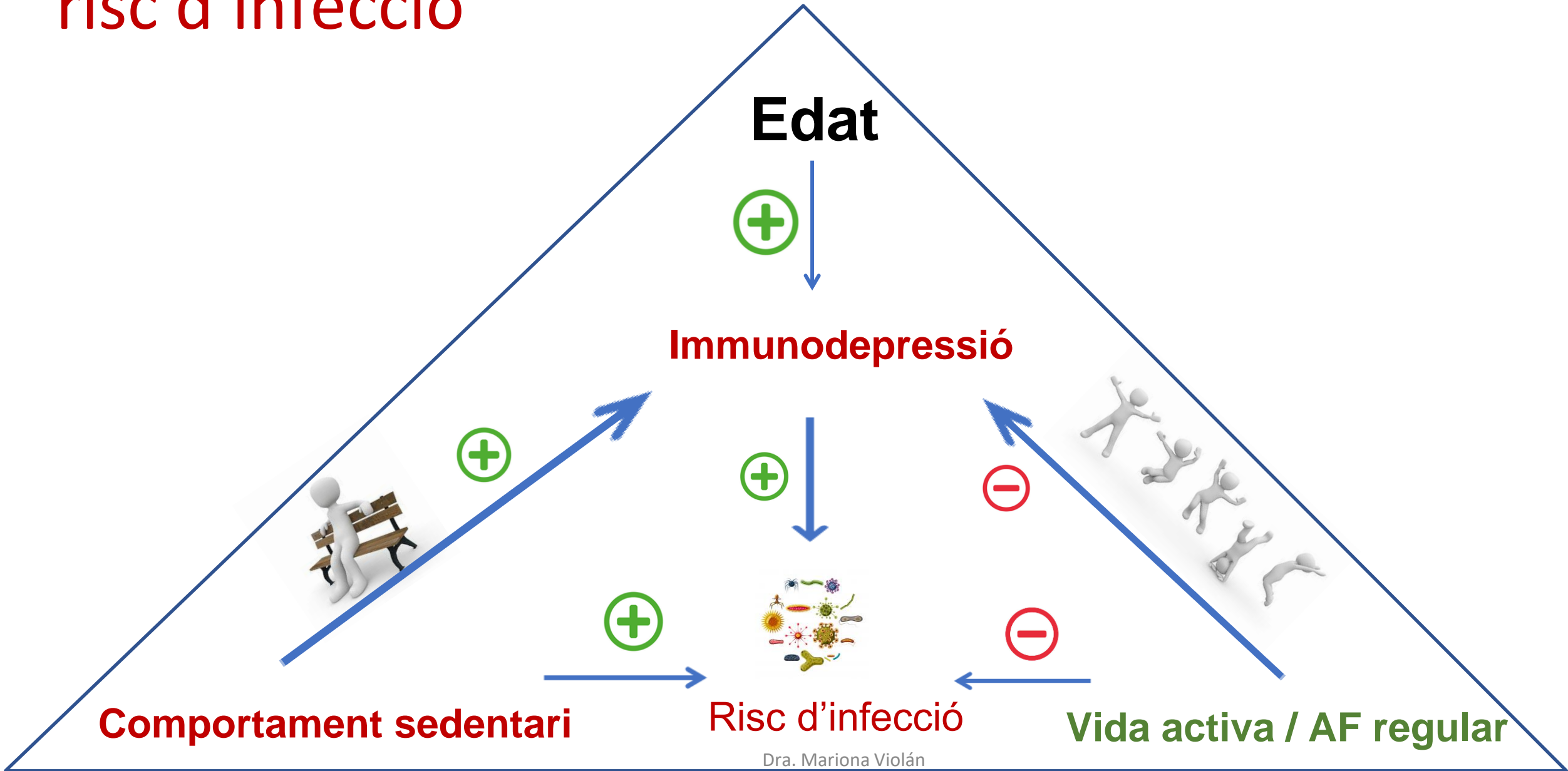
**Metabòlic**





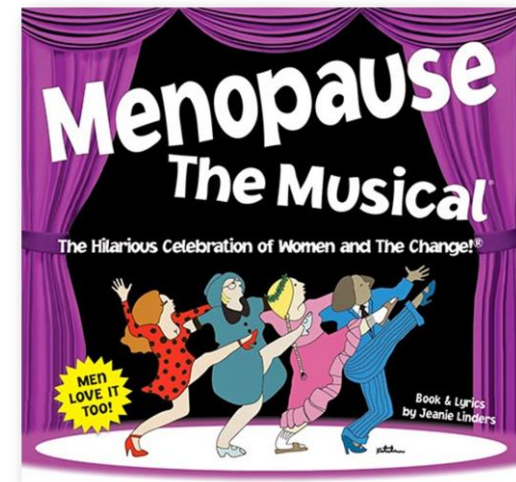
- HTA
- Malalties cardiovasculars
- DM2
- Sobrepès obesitat
- Dislipèmies

# risc d'infecció



# La salut etapes vitals de la vida de la dona

- Menarquia
- Cicle hormonal i menstruació
- Embaràs
- Menopausa



# Beneficis de la pràctica regular d'activitat física moderada

**Físic**

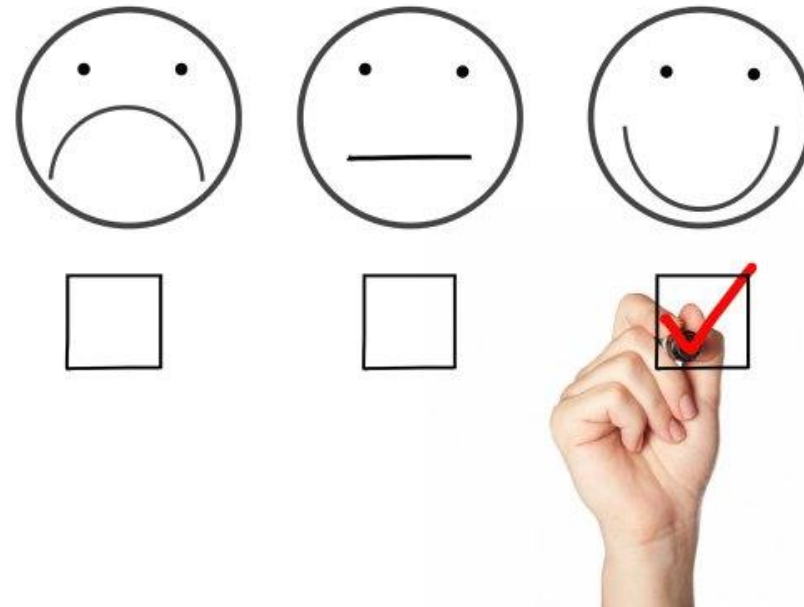
**Metabòlic**



**Emocional**

# Millora la salut emocional

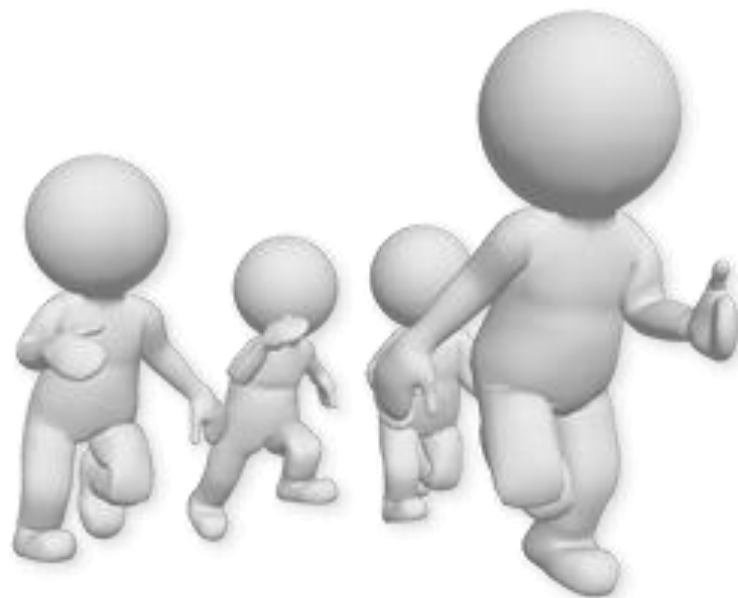
irritabilitat  
insomni  
ansietat  
depressió



# Beneficis de la pràctica regular d'activitat física moderada

**Físic**

**Metabòlic**



**Cognitiu**

**Emocional**



**active kids learn better**

physical activity at school is a win-win for students and teachers

ACTIVE LIVING RESEARCH

GRADES: **20%** more likely to earn an A in math or English

STANDARDIZED TEST SCORES: **6%** increased over 3 years

JUST ONE PHYSICALLY ACTIVE LESSON CREATES:

- 13%** increase in students' physical activity for the week
- 21%** decrease in teachers' time managing behavior

physically active kids have more active brains

BRAIN SCANS OF STUDENTS TAKING A TEST:

after 20 minutes of sitting quietly

after 20 minutes of walking

Red areas are very active; blue areas are least active.

MORE RESULTS:

- after 20 minutes of physical activity: students tested better in reading, spelling & math and were more likely to read above their grade level
- after being in a physically active afterschool program for 9 months: memory tasks improved 16%

SOURCES: Donnelly J.E. and Lambourne K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S36-S42. Hillman C.H. et al. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3):1044-1054. Kamijo K. et al. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Dev Sci.* 14(5):1046-1058. Kibbe D.L. et al. (2011). Ten years of TAKE 10: integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S43-S50. Nelson M.C. and Gordon-Larson P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics*, 117(4): 1281-1290.

Learn more about why active kids learn better and how schools can help at [activelivingresearch.org/activeducationbrief](http://activelivingresearch.org/activeducationbrief).

## Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: a systematic review with meta-analysis

Joseph Michael Northey,<sup>1,2</sup> Nicolas Cherbuin,<sup>3</sup> Kate Louise Pumpa,<sup>1,2</sup> Disa Jane Smees,<sup>2</sup> Ben Rattray<sup>1,2</sup>

Dra. Mariona Violán





El temps...  
La feina...  
Mal d'esquena...  
Els genolls...  
La pluja...  
El fred...  
La calor...



# Barreres a l'activitat física

## Tipus de barreres:

- Barreres en adults i joves<sup>1</sup>
  1. Manca de temps
  2. Manca d'energia
  3. Manca de motivació
  4. Cost econòmic
- Barreres en gent gran<sup>1</sup>
  1. Por a fer-se mal o a que la salut empitjori
  2. Tenir una malaltia crònica



# Mirem al nostre entorn

## LA NATURALEZA Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

La evidencia científica muestra los beneficios del contacto con la naturaleza para la salud humana.

- Presión arterial diastólica más baja
- Frecuencia cardíaca en reposo más baja
- Menor riesgo de diabetes tipo 2
- Riesgo reducido de parto prematuro
- Menor riesgo de mortalidad
- Mejor autopercepción de la salud

Fuente: Revisión de 143 investigaciones publicada en la revista Environmental Research <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>

ISGlobal

## Espais blaus i salut

### Quin és el vincle entre la nostra salut i els espais amb aigua?

#### Què són els espais blaus?

- Espais naturals, com els oceans o els rius
- Espais artificials, com els estanys o les fonts

#### Evidència científica escassa

Una revisió d'ISGlobal de **35** estudis mostra una associació amb més **activitat física** i millor **salut mental**.

#### Espais blaus i activitat física

Viure a prop d'un riu o de la costa està associat a una major probabilitat de caminar més de **300 minuts a la setmana**

(Wilson et al. 2011)

#### Espais blaus i salut mental

Les persones que viuen a menys de **5km** de la costa reporten millor salut mental.

(White et al. 2013)

ISGlobal

# Consells

- Adaptar l'activitat física a la situació personal (**no a la edat**).
- Vida diària activa + “entrenament específic”.
- No ser “autoentrenador”.
- Preguntar i deixar-se aconsellar per professionals.
- Evitar el repòs innecessari.





**Mariona Violán**

metgessa de l'esport

[mviolan@car.edu](mailto:mviolan@car.edu)

@mariona\_violan