



Esports

SALUT I ESPORT

Els beneficis de l'activitat física regular inclouen **mantenir un pes saludable, sentir-se amb més energia, divertir-se i socialitzar**. A més, ajuda a prevenir les malalties cardíaques, la diabetis i altres problemes mèdics. Per això, és tan important estar en forma durant l'adolescència.

Es recomana fer **una hora d'activitat física la majoria dels dies de la setmana**, i si és possible, tots els dies. Hem de tenir en compte que és important compaginar els possibles interessos i responsabilitats (institut, amistats, videojocs...) amb l'exercici o activitat física, per això és important **fixar una estona que es pugui dedicar exclusivament a l'exercici**, no n'hi ha prou només amb les classes d'Educació Física.

Les persones que gaudeixen de l'esport i de l'exercici sent infants o joves, tendeixen a mantenir-se actius durant tota la vida. És necessari crear una rutina d'activitat per anar fent durant tota la setmana.

És possible **incloure l'activitat física en les rutines quotidianes**, com anar caminant a l'institut, fer tasques domèstiques o trobar un treball actiu a temps parcial (com ser monitor de campaments o ajudant de l'entrenador d'un equip infantil).

TIPS PER COMBATRE EL SEDENTARISME

- Fer **pauses actives** si fa una estona que sou davant de l'ordinador, la televisió, el mòbil, etc.: aixequen-vos, estireu-vos, moveu-vos.
- Oblideu-vos de l'ascensor i **pugeu i baixeu escales**.
- Desplaceu-vos **caminant o en "transport actiu"** (amb bicicleta, patinet o patins).
- **Animeu-vos i participeu** en curses, excursions a peu o amb bicicleta, tornejos esportius o activitats de ball i dansa.
- **Apunteu-vos a alguna de les activitats esportives** de l'institut, universitat o centre esportiu.

A la nostra comarca podem trobar un munt de possibilitats per fer exercici diàriament, a part dels diversos clubs esportius (futbol, bàsquet, atletisme, judo, ball...) es poden utilitzar els Parcs Urbans de Salut, que són conjunts d'aparells que conformen un circuit dissenyats per realitzar exercici físic moderat. Estan instal·lats a l'espai públic, a l'aire lliure, i poden ser una altre alternativa a tenir en compte.

L'activitat física és saludable per a totes les edats!

<https://www.youtube.com/watch?v=tWKXOSyoUp8>