



NOTA DE PREMSA

El CFC commemora el Dia Mundial de l'Activitat Física animant-vos a ser més actius: és fàcil, barat i beneficiós per a la salut

- **Cal incrementar l'activitat física del nostre dia a dia. Ser més actiu resulta fàcil, barat i beneficiós per a la salut.**
- **Cadascú segons les seves capacitats físiques, però mirant de combatre el sedentarisme. El primer pas és caminar.**
- **El que compta és entendre que moure'ns pot ser fins i tot divertit, un joc que afegim a la nostra rutina.**
- **Tant en el tractament de patologies cròniques com en lesions puntuals, la pràctica d'exercici i l'increment de l'activitat física seran pautes habituals.**

Barcelona, abril de 2019 — Acumular un mínim de 30 minuts d'exercici físic cada dia; triar les escales sempre que es pugui, i aprofitar qualsevol pausa per moure'ns o fer estiraments. Vet aquí tres reptes saludables i assequibles per a tothom que proposa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) per commemorar, aquest dissabte 6 d'abril, el Dia Mundial de l'Activitat Física.

El missatge és ben clar: seria bo incorporar a la rutina diària la pràctica d'exercici, perquè resulta fàcil, barat i beneficiós per a la salut. El propi Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, de fet, se suma a la commemoració d'aquesta jornada mundial i aposta també pel repte dels 30 minuts, sota el lema "[Activa la vida, millora la vida](#)".

A les [columnes](#) que publiquem setmanalment al diari L'Esportiu, als [videoconsells](#) que difonem mensualment i també en les [jornades DiFT](#), des del CFC no ens cansem de dir-ho: no hi ha res més recomanable que mantenir-nos actius, des de petits i al llarg de tota la nostra vida. Cadascú segons les seves capacitats físiques, tots som diferents, però cal combatre el sedentarisme. I el primer pas és caminar.

Des del CFC animem tothom a caminar cada dia tant com pugui. Suem i eliminem toxines, enfortim les cames i el tronc, fem circular la sang, cremem calories i ens esbargim. I això seria només el principi: hi ha moltes més maneres de mantenir-nos actius, senzilles i accessibles a tothom.

La vocal de la Junta de Govern del CFC i experta en Exercici Terapèutic, Clara Bergé, explica en un dels seus [articles divulgatius](#) que si analitzem les principals causes de mortalitat a nivell mundial veurem que en primer lloc hi ha la hipertensió arterial; en segon, el tabaquisme; en tercer, la hiperglucèmia, i en quart, el sedentarisme. I emfasitza que tant la hipertensió com la hiperglucèmia són conseqüència directa, precisament, d'un dèficit d'activitat física. "Sedentarisme: benefici zero i risc segur", assegura Bergé.

Un dels exercicis assequibles que proposa són [aquestes variacions](#), que podem aplicar en diverses situacions de la nostra vida quotidiana (a casa, a la feina, al metro, en un centre comercial):

- Pujo amb l'ascensor però baixo dues plantes abans de la meua.
- Pujo per les escales mecàniques, però caminant i sense mirar el Whatsapp.
- Pujo amb l'ascensor però durant el trajecte faig alguna mena d'estiraments senzills, de cames o braços.
- Pujo per les escales i les compto i tot, per motivar-me.
- Pujo per les escales i, a més, intento anar més ràpid i, per tant, arribar abans a planta que els que pugen per les escales mecàniques.
- Pujo per les escales i vaig tan lleuger que arribo abans que els del ascensor.

Són només exemples de com podem evitar una conducta sedentària, no cal seguir-ho al peu de la lletra: el que compta és entendre que moure'ns pot ser fins i tot divertit, un joc que afegim a la nostra rutina.

Bergé aconsella també incorporar al nostre dia a dia [seqüències de moviments](#) que activin en general tot l'organisme, i que no requereixen cap tipus de material. Podeu fer-los abans d'entrar a la dutxa, a la pausa del cafè a la feina o just quan arribeu a casa a la tarda.

Pals amb dragonera per fer marxa nòrdica

Coincidint amb aquesta diada mundial dedicada al foment de l'activitat física, el CFC ha adquirit seixanta parells de pals amb dragonera per realitzar marxa nòrdica que, com la resta del material disponible a la seu barcelonina, quedarà a disposició dels

col·legiats que vulguin fer-ne ús per a alguna activitat programada amb grups reduïts.

Es tracta d'una iniciativa més de la Junta de Govern del CFC, encaminada a fomentar l'activitat física, convençuts que la Fisioteràpia és el tractament de lesions i patologies cròniques o puntuals, però també el foment d'un exercici controlat i moderat diari que enforteixi i prepari el cos per tot el que hagi de venir.

La Fisioteràpia ha incorporat la pràctica de la marxa nòrdica, amb fins terapèutics, com a complement d'alguns tractaments, combinant-ho quan cal amb teràpia manual, embenats funcionals o exercicis terapèutics. S'estudia el cas i les necessitats de cadascú, es marquen objectius i es decideix si incloure el pacient en sessions grupals o individuals. El CFC recomana consultar un fisioterapeuta de confiança: la marxa nòrdica pot ser una molt bona excusa —si és que encara us en calen més— per començar a moure-us.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Àrea de Comunicació

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona

93 207 50 29 Fax. 93 207 70 22

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat