

EXERCICI FÍSIC PER A LA GENT GRAN

EDUCACIÓ SANITÀRIA PER A L'AUTOCURA

BENEFICIS DE L'EXERCICI FÍSIC



- Redueix el risc de malalties cardiovasculars, diabetis i obesitat.
- Millora l'autonomia.
- Retarda l'aparició de la fragilitat i la dependència funcional.
- Millora l'estat d'ànim i redueix el risc de depressió i ansietat.

TIPUS D'EXERCICIS RECOMANATS

Exercicis Aeròbics almenys 150 minuts d'activitat física aeròbica moderada

- **Caminades:** Camineu a pas lleuger durant almenys 30 minuts al dia.
- **Nedar:** La natació és una excel·lent activitat de baix impacte per a les articulacions.
- **Bicicleta** estàtica: Ideal per a exercitar-se a casa.

Exercicis de Força almenys dos dies a la setmana.

- **Pesos lleugers:** Utilitzeu manuelles o ampolles d'aigua per fer exercicis de braços.
- **Exercicis amb el mateix pes:** Feu flexions de braços contra la paret o aixecaments de cames.
- **Gomes elàstiques:** Useu bandes de resistència per enfortir els músculs



Exercicis d'Equilibri

- **Taitxi:** Practiqueu moviments suaus i controlats per millorar l'equilibri.
- **loga:** Ajuda a millorar la flexibilitat i l'equilibri.
- **Exercicis a peu dret:** Mantingueu-vos a peu dret en una cama durant uns segons i canvieu de cama.



CONSELLS SEGONS EL NIVELL DE FRAGILITAT

Persones amb Fragilitat Lleu

- Mantingueu-vos **actius** amb tasques domèstiques lleugeres diàriament.
- Practiqueu **estiraments i exercicis** de mobilitat articular.
- Participeu en **classes** de gimnàstica suau o dansa.



Persones amb Fragilitat Moderada



- Realitzeu **exercicis asseguts** o amb suport per evitar caigudes.
- Consulteu un **fisioterapeuta** per a un **programa d'exercicis** personalitzat.
- La **hidroteràpia** pot ser beneficiosa per reduir l'impacte a les articulacions.

Persones amb Fragilitat Severa

- **Moviments assistits:** Realitzeu exercicis amb l'ajuda d'un cuidador o professional de la salut.
- **Exercicis de respiració:** Practiqueu tècniques de respiració profunda per millorar la capacitat pulmonar.
- **Mobilització passiva:** Feu moviments suaus i controlats per mantenir la mobilitat articular.



Figura 1. Programa d'exercici físic multicomponent VIVIFRIL per prevenir la fragilitat i risc de caigudes. Disponible a www.vivifrail.com/resources