



Guia d'activitat física després de la COVID-19



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Educació,
Esports i Joventut**

1/Introducció

01

La COVID-19 és la malaltia infecciosa causada pel coronavirus SARS-CoV-2. Tant la malaltia com el virus que la provoca eren desconeguts fins a finals de desembre de 2019, quan es va originar un brot a Wuhan (Xina).

El passat 11 de març de 2020, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va declarar el brot com a pandèmia.

El coronavirus SARS-CoV-2 es transmet per contacte directe amb les secrecions respiratòries que es generen amb la tos o l'esternut d'una persona malalta. Es pot contraure la malaltia si s'inhalen les gotetes que emet la persona infectada quan s'hi està molt a prop (la distància de seguretat és d'1,5 o 2 m) i quan es toquen els objectes o les superfícies on han caigut aquestes gotetes i després es toquen els ulls, el nas o la boca.

Al llarg del primer trimestre de 2020, molts països han aplicat mesures de confinament de la població en diferents graus i d'aïllament social, a fi de reduir el nombre de contagis. Al nostre país les mesures de confinament es van aplicar el dissabte 14 de març. Aquesta situació ha suposat una alteració de les dinàmiques socials i laborals, i l'activitat física no n'ha quedat al marge.

2/Preguntes



2.1. Quines implicacions ha pogut tenir el confinament en la nostra activitat física?

El moviment voluntari o condicionat a les tasques quotidianes de la majoria de nosaltres s'ha vist substituït per activitats amb un desplaçament menor. Per altra banda, tot i que algunes persones han continuat fent activitat física, les característiques de les seves llars han condicionat la possibilitat de practicar-la per dificultats majors o menors de moviment.

Hi ha un fenomen força estudiat anomenat desentrenament, que és la pèrdua parcial o total de les adaptacions induïdes per l'entrenament, com a resposta a un estímul insuficient d'activitat. Les característiques del desentrenament poden variar en funció de si l'activitat s'atura totalment o si es fa una activitat insuficient.

Les principals afectacions es produeixen en la condició física, la mobilitat i la despesa calòrica, però, per les característiques de la situació excepcional, també poden produir-se altres alteracions.

L'aturada de l'activitat física pot provocar les afectacions següents:

- **Alteracions en la força:** pèrdua de massa i força muscular. El confinament ha reduït la nostra activitat diària i pot incrementar el risc de fragilitat, sobretot en poblacions vulnerables. En gent gran, aquesta afectació pot suposar un risc més elevat de patir fractures òssies en cas de caigudes.
- **Alteracions a la resistència:** una suspensió o una reducció substancial d'activitat aeròbica d'alta intensitat per un període de 20 dies o més disminueix significativament la capacitat de resistència. Per exemple, si estem acostumats a córrer dos o tres cops per setmana i ho deixem uns dies, quan tornem a fer un esforç, notem que ens costa més o tenim una sensació més acusada de cansament.
- **Modificacions de la composició corporal:** augment del percentatge de massa grassa i disminució del percentatge de massa magra (o sense greix).
- **Reducció de les capacitats biomecàniques dels teixits per a suportar càrregues i disminució de la densitat òssia.** Si no ens movem amb regularitat, els nostres ossos perden capacitat de treball, i això pot augmentar el risc de fractures associades, per exemple, a l'osteoporosi. Aquest risc es pot haver vist incrementat per la reducció d'exposició al sol, els rajos del qual afavoreixen la producció de vitamina D, molt important en la resistència dels ossos.



2.2. Com hauria de ser la nostra activitat física?

Ara és un bon moment per a recordar els beneficis de l'activitat física en la nostra vida quotidiana. Segons l'OMS, un nivell adequat d'activitat física regular en els adults redueix el risc d'hipertensió, cardiopatia coronària, accident cerebrovascular, diabetis, càncer de mama i de còlon, depressió i caigudes; millora la salut òssia i funcional, i és un determinant clau de la despesa energètica. Per tant, és fonamental per a l'equilibri calòric i el control del pes.

Quins són els nivells d'activitat física recomanats per l'OMS com a beneficiosos per a la salut i com a prevenció de malalties?

Per als nens de 5 a 17 anys

1. Haurien d'acumular un mínim de 60 minuts diaris d'activitat física moderada o vigorosa. Una forma de comprovar si una activitat és moderada és si ens costa una mica parlar quan la practiquem. Si l'activitat és intensa, la respiració i les pulsacions cardíaques s'acceleraran i no us permetran mantenir una conversa.
2. L'activitat física diària hauria de ser, majoritàriament, aeròbica. Caminar a bon pas, córrer, anar en bici, nedar o patinar són activitats aeròbiques que podem fer segons els nostres gustos i capacitats.
3. Convindria incorporar activitats vigoroses per a enfortir els músculs i els ossos, com a mínim tres cops per setmana. Podem fer les que recollim al punt 2 amb una intensitat major, a més d'alguns exercicis com ara flexions de cames i braços, exercicis amb el mateix pes corporal, etc.

4. L'activitat física hauria de consistir en jocs, esports, desplaçaments, tasques, activitats recreatives, educació física o exercicis programats, en el context de la família, l'escola i les activitats comunitàries.

Per als adults de 18 a 64 anys

1. Haurien d'acumular un mínim de 150 minuts setmanals d'activitat física moderada, o un mínim de 75 minuts setmanals d'activitat vigorosa, o bé una combinació equivalent d'activitat moderada i vigorosa. Una forma de comprovar si una activitat és moderada és si ens costa mantenir una conversa quan la practiquem.
2. L'activitat aeròbica s'hauria de fer en sessions de 10 minuts, com a mínim. Podem caminar a bon pas, córrer, anar en bici, nedar, patinar...
3. Per obtenir més beneficis, els adults haurien d'incrementar aquests nivells fins a 300 minuts setmanals d'activitat moderada o 150 minuts d'activitat vigorosa cada setmana, o bé una combinació equivalent d'activitat moderada i vigorosa. Podem fer les que recollim al punt 2 amb una major intensitat, a més d'alguns exercicis com ara flexions de cames i braços, exercicis amb el mateix pes corporal, aixecament de petits pesos en funció del nivell de força, etc.

Haurien de fer exercicis d'enfortiment muscular dels grans grups musculars dos o més dies per setmana.

Per a les persones més grans de 65 anys

- 1.** Haurien d'acumular un mínim de 150 minuts setmanals d'activitat física moderada, o un mínim de 75 minuts setmanals d'activitat vigorosa, o bé una combinació equivalent d'activitat física moderada i vigorosa.
- 2.** L'activitat aeròbica s'hauria de fer en sessions de 10 minuts, com a mínim.
- 3.** Per obtenir encara més beneficis, els adults d'aquest grup haurien d'augmentar fins a 300 minuts setmanals la seva activitat física mitjançant exercicis d'intensitat moderada, o practicar 150 minuts setmanals d'activitat vigorosa, o bé una combinació equivalent d'activitat física moderada i vigorosa. Podem fer les que recollim al punt 2 amb una major intensitat, a més d'alguns exercicis com ara flexions de cames i braços, exercicis amb el mateix pes corporal, aixecament de petits pesos en funció del nivell de força, etc.
- 4.** Els adults de més edat amb dificultats de mobilitat haurien de fer activitats físiques com a mínim tres cops per setmana per a millorar el seu equilibri i evitar caigudes. Per exemple, el taitxí és una activitat que ens pot ajudar a mantenir un cert grau de mobilitat gràcies a la suavitat i fluïdesa dels seus moviments.

- 5.** Haurien de fer activitats d'enfortiment muscular dels grans grups musculars dos o més cops per setmana.
- 6.** Quan els adults d'aquest grup no puguin fer l'activitat física recomanada a causa del seu estat de salut, haurien de mantenir-se tan actius com els permeti la seva salut.

En resum, sembla que acumular uns 150 minuts (més o menys, uns 30 minuts cada dia) d'activitat física moderada o vigorosa ja produeix beneficis en la nostra salut i actua com a previsor de malalties. Aquesta activitat hauria de constar d'exercicis aeròbics, enfortiment muscular i, en el cas de les persones més grans, activitats que ajudin a mantenir l'equilibri.



2.3. Com hauria de ser la nostra activitat física a la tornada?

En funció de l'evolució de l'estat del pla de desconfinament, podrem primer fer activitat física a l'aire lliure i, en fases posteriors, s'autoritzaria l'accés a instal·lacions esportives, com gimnasos, sales d'activitats, etc.

Que és el primer que hem de tenir en compte?

- **Prudència.** Tant si érem persones actives com si hem adoptat aquest hàbit en aquest confinament, cal preveure un retorn progressiu. No és el mateix córrer pel passadís de casa que al parc o en un espai obert.
- **Hàbits saludables.** Si durant el confinament hem perdut algun hàbit saludable (per exemple, hem tornat a fumar, dormim menys o hem deixat de fer activitat física per manca d'espai o d'ànim), amb aquest petit retorn a la normalitat podem mirar de recuperar-lo. Si hem adquirit l'hàbit de fer activitat física durant el confinament, hem d'intentar mantenir-lo. És probable que prop de casa tinguem una instal·lació esportiva. Al vostre ajuntament us informaran d'on us podeu adreçar.

• Benestar emocional i psicològic.

Els hàbits esportius han patit una desacceleració que ha repercutit en el nostre estat físic, bioquímic i emocional. Després de tants dies tancats en un espai més o menys petit, possiblement podem tenir episodis d'ansietat o desorientació, o bé, aquells que ja tinguin una afectació, la poden veure agreujada. Cal recordar la primera pauta: prudència i a poc a poc. Si és necessari, podeu demanar consell a un psicòleg o psiquiatra perquè us ajudi en aquesta transició.

No podem oblidar que l'activitat física és un alliberador d'endorfina i serotonina (són dues hormones que ens ajuden a mantenir els nivells emocionals regulats). Aquesta manca d'activitat més intensa i estar dins d'espais acotats poden generar alteracions en la salut mental.

Com hem de tornar a fer activitat física?

Segons diverses associacions internacionals de professionals de l'àmbit del condicionament físic, podem dividir els practicants en tres grans grups, segons la seva experiència i expertesa en la pràctica d'activitats esportives:

- **Practicants iniciats** (persones que porten menys de 6 mesos d'activitat continuada o bé fan activitat 2 cops per setmana). Poden tornar a la seva activitat habitual sense cap problema. Pot ser un bon moment per a pensar quin tipus d'activitat han estat fent fins ara i demanar consell professional per a complementar-la, per exemple, introduint activitats que impliquin una millora de la força o de la mobilitat.

- **Practicants intermedis** (persones que porten entre 6 mesos i 2 anys d'activitat continuada o bé fan activitat 3 o 4 cops per setmana). Podem recomanar que, gradualment, tornin a la seva freqüència habitual, deixant un dia de descans entre sessions. Com en el cas dels iniciats, pot ser un bon moment per a pensar quin tipus d'activitat han estat fent fins ara i demanar consell professional per a complementar-la.

- **Practicants experts** (persones que porten més de 2 anys d'activitat continuada o bé fan activitat més de 4 cops per setmana). Hem de tenir en compte que han estat més de dos mesos amb un nivell d'esforç i exigència per sota del que duien anteriorment, i per aquesta raó haurien de ser més progressius.

Durant la primera setmana, pot ser una bona opció deixar un dia de descans entre sessions. Durant la segona, descansar un dia cada dues sessions, i així fins a retornar a la freqüència habitual.

I quant de temps cada dia?

Com sempre, al començament cal tenir prudència i sentit comú. Si abans, per exemple, estàvem acostumats a fer dues hores de bici o una hora corrent, després de dos mesos és molt possible que, com hem vist, la nostra capacitat de resistència s'hagi vist reduïda. A més, les nostres estructures musculars i esquelètiques hauran perdut les adaptacions.

Escoltem el nostre cos. No ens obliguem a completar un entrenament. Si ens sentim fatigats o carregats de cames, esquena, etc., aturem l'activitat, descansem i ja hi tornarem un altre dia. Segurament, el primer dia en tinguem prou amb 30 o 40 minuts, el segon, potser pugem 5 minuts més i així progressivament, si escau.

Responsabilitat. Cal mantenir les distàncies de seguretat i no passar-se del temps que marquin les autoritats. Primer, perquè no està permès, i després, perquè haurem portat molt de temps sense fer activitat a l'aire lliure i hem de tornar a educar el nostre cos.

I què podem fer?

Seguint les recomanacions de l'OMS, sembla bona idea acumular uns 150 minuts setmanals d'activitat física moderada o vigorosa: fer exercicis aeròbics, enfortiment muscular i, en el cas de les persones més grans, activitats que ajudin a mantenir l'equilibri.

El ventall d'activitats és molt ampli, i us animem que us acosteu al vostre ajuntament per informar-vos de l'oferta esportiva del vostre municipi.

Per acabar, recordeu demanar consell a un professional de l'activitat física. Una pràctica esportiva pautaada per un professional acreditat i amb experiència és una garantia de qualitat, salut i seguretat.

3/Referències

Organització Mundial de la Salut (2010):
Recomanacions mundials sobre activitat
física per la salut. ISBN 978 92 4 359997 7

Autor:

José Antonio Mesas del Pino

Col·laboradores:

Belén Mas Mateu i Noemí Cortés Guillén

1a edició: maig de 2020

© de l'edició: Diputació de Barcelona

© dels textos: Oficina d'Activitats Esportives
de la Gerència de Serveis d'Esports



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

Gerència de Serveis d'Esports

Recinte Mundet. Edifici Migjorn
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
Tel. 934 022 464 · Fax 934 022 486
gs.esports@diba.cat
www.diba.cat