

04. EXERCICI FÍSIC

Objectiu de la sessió

√ L'objectiu bàsic és que les dones del grup adquireixin coneixements sobre els diferents exercicis físics per tal d'aconseguir comprendre els avantatges de l'entrenament diari relacionats amb la salut i les habilitats (flexibilitat, velocitat, força i resistència muscular).

Contingut

- 4.1. L'exercici físic i els seus efectes positius.
- 4.2. Beneficis de l'activitat física per a la salut en la prevenció i control en les següents malalties:
 - 4.2.1. cardiopatia coronària
 - 4.2.2. diabetis mellitus.
 - 4.2.3. osteoporosi.
 - 4.2.4. del sistema nerviós (beneficis psicològics).
 - 4.2.5. càncer.
 - 4.2.6. obesitat.
 - 4.2.7. envelliment.
 - 4.2.8. hipertensió.
- 4.3. Riscos de l'exercici i la seva prevenció.
- 4.4. Despesa energètica segons el tipus d'activitat.
- 4.5 Taula dels riscos de l'exercici físic.
- 4.6. Diapositives de la sessió 04.

Recursos

- √ Pissarra.
- √ Reproductor mp3/cd/casset.
- √ Pilota.
- √ Cintes de roba.
- √ Transparències.
- √ Fulls de suport amb els exercicis de gimnàstica i higiene postural.

Activitat

Lliurament dels fulls de suport dels exercicis físics i d'higiene postural, temps de dedicació, incidint en els seus efectes benefactors de salut.

Avaluació

És positiva si es genera la participació i la conscienciació de les dones amb la incorporació de l'exercici físic diari a la seva vida quotidiana.

CONTINGUT SESSIÓ 04 – EXERCICI FÍSIC

4.1 L'EXERCICI FÍSIC I ELS SEUS EFECTES POSITIVS

L'exercici físic retarda l'envelliment, cal que s'adapti a les característiques personals de cada dona i s'ha de realitzar de forma continuada per mantenir-nos flexibles i àgils.

Per explicar els diferents exercicis, cal donar a les dones fotocòpies que expliquin:

- La higiene de la columna vertebral.
- Les postures correctes en les activitats quotidianes.
- Exercicis d'estiraments.
- Exercicis del sòl pèlvic.
- Exercicis de la columna vertebral.
- Exercicis complementaris de mobilització articular.
- Exercicis amb els braços.
- Exercicis amb els peus.
- Exercicis respiratoris.

4.2 BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA PER A LA SALUT EN LA PREVENCIÓ I CONTROL DE LES SEGÜENTS MALALTIES

4.2.1 CARDIOPATIA CORONÀRIA

La cardiopatia coronària, considerada un dels principals problemes de salut dels països industrialitzats, és causada per múltiples factors.

L'activitat física millora l'eficiència cardiovascular, produint un predomini del parasimpàtic i disminuint els requeriments d'oxigen del miocardi i del treball respiratori. D'altra banda, l'efecte de l'entrenament sobre el múscul cardíac fa que en els individus entrenats la freqüència cardíaca disminueix. Això es tradueix en un temps de diàstole més prolongat, el qual facilita el rec coronari.

També s'ha observat un augment de les lipoproteïnes d'alta densitat (HDL), lligat a la pràctica regular d'exercici físic.

La despesa energètica a causa de l'exercici, evidentment, contribueix al manteniment del pes ideal i, per tant, a la prevenció de l'obesitat i la diabetis tipus II, tots dos factors de risc, per ells mateixos, de la malaltia coronària.

4.2.2 DIABETIS MELLITUS

S'ha observat que l'exercici físic no solament augmenta la tolerància a la glucosa, sinó que també la pràctica regular d'exercici, mitjançant un augment de la sensibilitat dels receptors insulínics dels músculs i el teixit greixós, dóna lloc a una millora i més ràpida utilització de la glucosa, per un determinat nivell d'insulina.

4.2.3 OSTEOPOROSI

Hi ha evidències que l'exercici pot incrementar el contingut mineral de l'os. Els exercicis més indicats per la prevenció de l'osteoporosi són els gravitatoris que

impliquen el desplaçament o càrrega del pes corporal en contra de la gravetat, com ara la marxa, el jòguing, els salts, les curses, ja que aquest exercicis permeten un impacte del cos contra el terra i afavoreixen el manteniment dels músculs, articulacions i ossos, d'aquesta manera es pretén disminuir la velocitat de pèrdua de densitat òssia.

En un medi antigravitori com l'aquàtic, l'aiguagim és més recomanable que la natació perquè s'exerceix un impacte del cos contra el terra.

Amb l'exercici hem d'aconseguir un bon nivell aeròbic, és a dir, que el pols s'acceleri al realitzar-lo, per exemple, una persona sana de més de 60 anys hauria d'arribar durant l'exercici als 105-120 batecs per minut.

4.2.4 DEL SISTEMA NERVIÓS (BENEFICIS PSICOLÒGICS)

S'ha vist que l'exercici regular està associat amb una millora d'estats depressius menors, i que afavoreix alhora el rendiment intel·lectual, les relacions socials i la tolerància a l'estrès. També pot ser utilitzat com un suport en programes de deshabitació de drogodependències i alcoholisme.

En els individus de la tercera edat, a més de l'increment en la seva capacitat aeròbica, tant al múscul cardíac com als esquelètics, la inactivitat física sembla ser que s'associa directament amb la pèrdua de les funcions intel·lectuals.

4.2.5 CÀNCER

Pel que fa al càncer, el sedentarisme s'ha associat com un factor de risc sobre el càncer de còlon, probablement a causa d'un trànsit intestinal més lent dels aliments en el primer tram del budell gruixut i la conseqüent major exposició a agents cancerígens en aquesta zona.

4.2.6 OBESITAT

S'ha de calcular l'índex de massa corporal: $(\text{pes}/\text{alçada}^2)$, per diagnosticar el tipus d'obesitat ja que l'obesitat mòrbida encara és més agressiva.

Un de cada quatre nord-americans és obès. Al nostre medi, les xifres no són tan elevades però comencen a ser significatives. Els desavantatges de l'obesitat inclouen problemes o riscos psicològics, cardiovasculars, respiratoris, un major risc de certs tipus de càncer, diabetis, artrosi i taxes més elevades de mortalitat. Dos dels principals mètodes de control de l'obesitat són, d'una banda, els relacionats amb l'educació dietètica, i de l'altra, l'increment de l'activitat física informal (pujar escales, caminar més, fer més treballs físics) i formal (fer exercici de forma regular).

4.2.7 ENVELLIMENT

Hi ha una gran similitud entre el procés d'envelliment i la inactivitat. En general, la manca d'ús dels sistemes orgànics representa la meitat de les pèrdues funcionals associades amb l'envelliment. Pel que fa a la capacitat aeròbica, índex del nivell d'eficiència cardiorespiratòria, la reducció pot ser menor del 5% per dècada en persones grans molt actives, en contrast amb el 9% de la població inactiva de la mateixa edat.

4.2.8 HIPERTENSIÓ

L'exercici físic i l'alimentació baixa en sodi pot reduir el risc de ser hipertens i pot ajudar a controlar la tensió dels que ja pateixen d'hipertensió lleu. És prou conegut que aquesta malaltia és font de nombroses complicacions, que redueixen notablement les expectatives de vida.

4.3 TAULA DELS RISCOS DE L'EXERCICI FÍSIC I PREVENCIÓ DELS MATEIXOS

RISCOS	PREVENCIÓ
- Estàtica corporal incorrecta.	- Adquisició o millora de la higiene postural.
- Deteriorament del sòl pèlvic.	- Exercicis de Kegel. - Evitar fer abdominals.
- Dificultats de coordinació.	- Jocs - Balls populars o de saló, sardanes.
- Exercicis desproporcionats.	- Correcta programació dels exercicis i atenció dels senyals d'alarma.

Els riscos potencials de l'exercici són molt variats. Inclouen lesions músculoesquelètiques, alteracions de la funció endocrina, cops de calor i accidents cardiovasculars.

El millor equilibri favorable entre risc i benefici es troba en els nivells d'intensitat física moderada i amb una pràctica continuada de les activitats.

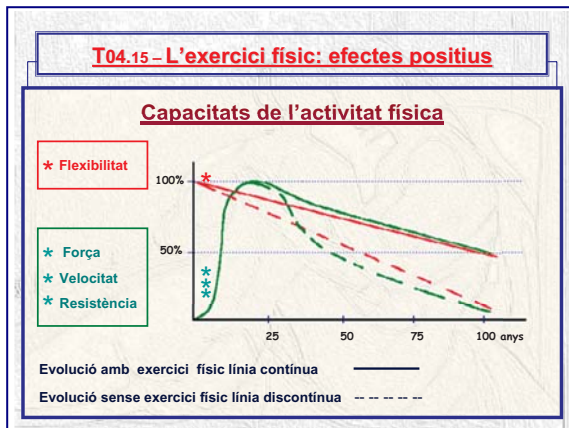
4.4 CONSUM ENERGÈTIC EN FUNCIÓ DEL TIPUS D'ACTIVITAT:

- Sedentària (consum: 80-100 cal/h)
- Lleugera (consum: 110-160 cal/h)
- Moderada (consum: 170-240 cal/h)
- Activa (consum: 250-350 cal/h)
- Molt activa (consum: més de 350 cal/h)

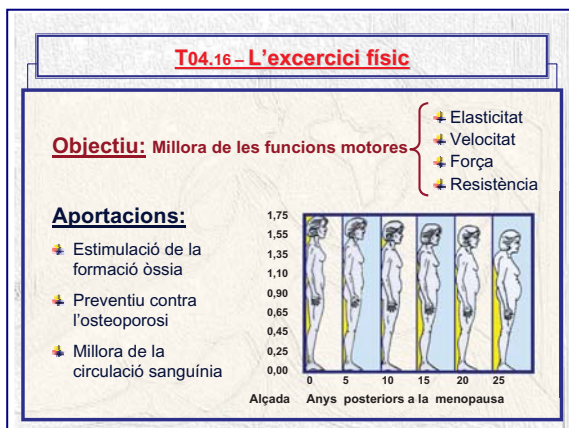
Per mantenir un bon índex de massa corporal (IMC) cada dona haurà d'ajustar la seva ingesta alimentària en funció de la seva activitat diària (sedentària, lleugera, moderada, activa o molt activa), i de les seves possibilitats físiques i personals.

Se'ls entregarà fotocòpies dels exercicis físics aconsellats, freqüència, intensitat i correcta ergonomia i higiene postural.

4.5 DIAPOSITIVES SESSIÓ 04: 15 – 20



NOTES



NOTES



NOTES

T04.18 - Postura corporal en l'activitat quotidiana

com pujar i baixar pesos com posar la roba a la rentadora com seure correctament

correcte incorrecte correcte incorrecte correcte incorrecte

com arrossegar el carro com planxar com estendre la roba

correcte incorrecte correcte incorrecte incorrecte correcte

Font: La Menopausa, una etapa de la vida

NOTES

T04.19 - Exercicis: musculatura pelviana

Exercicis de Kegel

Font: [full informatiu] Ejercicios musculatura pelviana. Laboratorios UNITEK-HARTMANN

NOTES

T04.20 - Exercicis: musculatura pelviana

- El ritme d'una dansa acompanyada d'acompassats moviments de circulació rotació i basculació dels malucs...
- És d'elevat interès per l'enfortiment de la musculatura del sol pèlvic.

Font: [full informatiu] El suelo pèlvico. Laboratorios LETI

NOTES

05. CONCEPTES BÀSICS D'ALIMENTACIÓ I ANÀLISI DE LA DIETA HABITUAL

Objectiu de la sessió

- ✓ Informar al grup dels conceptes bàsics de l'alimentació i nutrició.

Contingut

- 5.1. Alimentació – Conceptes bàsics.
- 5.2. Actuació de nutrients bàsics.
 - 5.2.1. Proteïnes.
 - 5.2.2. Greixos.
 - 5.2.3. Calci (“mineral dels ossos”).
 - 5.2.4. Calories.
 - 5.2.5. Minerals.
 - 5.2.6. Vitamines.
 - 5.2.7. Sucre blanc refinat.
 - 5.2.8. Farina blanca.
 - 5.2.9. Begudes.
- 5.3. Referent per una alimentació equilibrada.
 - 5.3.1. Anàlisi de la dieta habitual.
 - 5.3.2. Quadre de la dieta habitual.
- 5.4. Composició de racions d'aliments (recomanades a la menopausa).
- 5.5. Preparació dels aliments.
- 5.6. Interferències en l'assimilació dels nutrients.
 - 5.6.1. Qüestionari de factors d'osteoporosi.
- 5.7. Diapositives de la sessió 05.

Recursos

- ✓ Pissarra.
- ✓ Transparències.
- ✓ Paper i bolígrafs.
- ✓ Fotocòpies de diferents dietes.
- ✓ Document de treball que permet confeccionar la dieta setmanal.
- ✓ Qüestionari de factors d'osteoporosi.

Activitat

En grups de tres a cinc dones, han de confeccionar una *dieta equilibrada per un dia* que inclogui 5 àpats: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar, i que presentaran després al grup. Podran fullejar, si volen, les fotocòpies informatives que se'ls facilita en aquesta sessió.