

# 10

## Suggerimenti per essere più attivi da 0 a 5 anni

I bambini in generale hanno bisogno di fare attività ludico/motoria. Dai 2 ai 5 anni per almeno 3 ore distribuite nell'arco della giornata, ed è più facile farlo se si dedicano al movimento 15 minuti ogni ora.

Adatta queste raccomandazioni al grado di sviluppo fisico e mentale dei bambini.

### Quando ancora non camminano

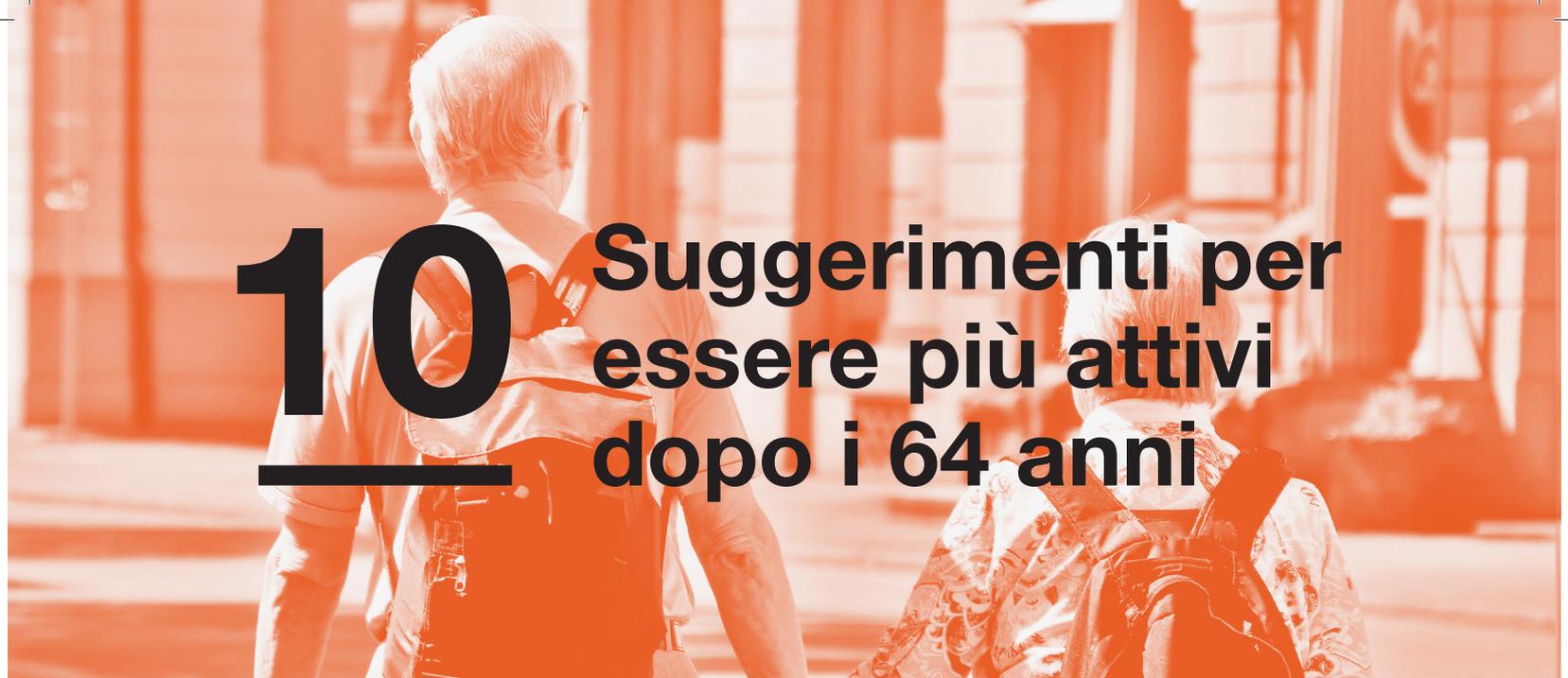
01. **Gioca con i bambini.** Dà loro giocattoli e altri oggetti che richiamino la loro attenzione e che possano prendere e maneggiare per sviluppare muscoli e coordinazione
02. **Incoraggiali a muoversi liberamente** mettendoli sdraiati o seduti in un luogo sicuro (su una coperta, su un prato). Per stimolarli a muoversi, puoi mettere della musica
03. **Riduci**, a meno di 45 minuti consecutivi, il tempo che passano in carrozzina o passeggino, su dei seggiolini, con le bretelle di sicurezza, perché limitano i loro movimenti

### Quando camminano

04. **Ogni giorno esci con loro per un po' di tempo.** Portali alle aree gioco, dove possono arrampicarsi, andare in altalena o semplicemente camminare. Portali anche in luoghi sicuri dove possono pattinare, andare in monopattino, in bicicletta o semplicemente correre. Proteggili dal sole
05. **Gioca e balla con loro** con musiche che piacciono e li involino a muoversi. Quando scegli un'attività extrascolastica preferisci quelle più attive
06. **Riduci** a meno di 2 ore al giorno il tempo che passano a guardare la televisione o altri schermi video
07. **Giocate** a rincorrervi o a prendervi e insegnagli a tirare e calciare la palla
08. **Riduci**, a meno di 45 minuti consecutivi, il tempo che passano sul passeggino o seduti. Lascia che si muovano
09. **Dai il buon esempio:** lasciali camminare e sali con loro le scale
10. **Approfitta del fine settimana** per fare movimento con la famiglia e con gli amici. Organizza passeggiate o bicicletate, passate del tempo all'aperto,... Si divertiranno mentre si prenderanno cura della loro salute!

### Quali sono i benefici dell'attività fisica?

- » Migliora lo sviluppo e la coordinazione
- » Migliora l'autostima e la salute mentale
- » Favorisce un buon sonno
- » Favorisce la socializzazione, il gioco di squadra e il rispetto delle diversità
- » È divertente



# 10 **Suggerimenti per essere più attivi dopo i 64 anni**

- 01.** Ogni passo conta! Il movimento è un'opportunità per mantenerti in salute e conservare la tua autonomia
- 02.** Sii attiva/o ogni giorno nei diversi e tanti modi possibili perché fa bene alla salute. Fai del bricolage, del giardinaggio, ... se puoi sali le scale e, se la possiedi, pedala sulla cyclette
- 03.** Se fai acquisti in un negozio vicino a casa vai a piedi. Se invece devi andare lontano utilizza l'autobus o la metro e scendi una fermata prima della tua destinazione
- 04.** Sii attiva/o nel tuo tempo libero: gioca a bocce, fai tai chi, acquagym, nuota, cammina, balla (balli da sala, balli popolari, ...)
- 05.** Organizza il tuo tempo in modo da fare attività fisica tutti i giorni. Ogni giorno dovresti camminare almeno 30 minuti consecutivi o 10 minuti per tre volte o fare 10.000 passi, puoi aiutarti utilizzando un contapassi
- 06.** Se puoi iscriviti a un gruppo di cammino oppure quando ti ritrovi con gli amici o i familiari per chiacchierare, invece di stare seduti tutto il tempo, camminate un po'
- 07.** Fai del volontariato, collabora con le associazioni, i gruppi della tua comunità svolgendo compiti pratici e attivi
- 08.** Gioca con i tuoi nipoti. Accompagnali a scuola a piedi. Ne trarrete, sia tu che loro, dei benefici
- 09.** Quando guardi la TV approfitta delle pause pubblicitarie per fare un po' di movimento: alzati, cammina, fai qualche esercizio per stirare gambe e braccia
- 10.** Quando, in casa, parli al telefono stai in piedi o, se puoi, passeggia lungo il corridoio o nella stanza



[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)

# 10

## Suggerimenti per essere più attivi nel tempo libero

- 01.** Fai un'attività sportiva con gli amici o con i familiari adatta alle abilità e all'età di ogni persona
- 02.** Prova uno sport diverso che ti possa piacere e motivare: corsa campestre, ping pong, tamburello, scherma, ...
- 03.** Gioca attivamente con i tuoi figli o nipoti
- 04.** Fai dell'attività fisica o sportiva quando i bambini svolgono attività extra scolastiche invece di aspettarli seduti/o
- 05.** Se puoi vai a raccogliere funghi, castagne, frutti di bosco, ... E sempre meglio andarci in compagnia di un amico o un familiare
- 06.** Visita un museo, un bio-parco, un giardino botanico: camminerai delle ore senza che tu te ne accorga
- 07.** Organizza delle vacanze che includano attività sportive o che comportino del movimento: escursionismo, cicloturismo, itinerari culturali e ambientali da percorrere a piedi
- 08.** Cammina quando fai il turista. È il modo migliore per scoprire i luoghi
- 09.** Approfitta delle proposte di attività fisica e sportiva offerte dal tuo comune, dal tuo quartiere
- 10.** Iscriviti a un centro sportivo o a un gruppo di cammino o a un gruppo di escursionisti



[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)

# 10

## Suggerimenti per essere più attivi al lavoro

01. Utilizza le scale. Se devi farne molte alternale con l'uso dell'ascensore
02. Svolgi alcune attività in piedi: quando parli al telefono, classifichi documenti, fai fotocopie o attendi una chiamata
03. Invece di usare il telefono se devi parlare con dei colleghi vai nel loro ufficio
04. Individua proposte di attività fisica da realizzarsi sul luogo di lavoro e contribuisci alla loro organizzazione/gestione
05. Sostituisci la pausa caffè con una pausa per una camminata. Puoi comunque prendere il caffè camminando!
06. Non stare più di due ore di seguito seduta/o. Cambia posizione e allunga le gambe
07. Di tanto in tanto, quando stai davanti al computer, ruota le spalle e stira il collo
08. Contrai i muscoli della schiena e dell'addome mentre stai seduta/o in ufficio o sui mezzi pubblici
09. Adotta una postura ergonomica. Consulta gli esperti, in base al lavoro che svolgi, per assumere la postura migliore
10. Fai riunioni di lavoro "attive": in piedi o camminando



[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)

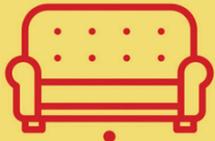
# 10

## Suggerimenti per spostarsi in modo più attivo

- 01.** Se puoi evita l'uso dell'ascensore e utilizza frequentemente le scale, sempre che siano ben illuminate e in sicurezza
- 02.** Se usi l'ascensore, scendi un piano prima della tua destinazione o sali un piano in più, farai così un tratto di scale
- 03.** Se puoi evita di utilizzare le scale mobili della metro, delle stazioni dei treni e degli aeroporti
- 04.** Utilizza i mezzi pubblici e, se puoi proseguire a piedi in sicurezza, scendi una o due fermate, prima o dopo, la tua destinazione
- 05.** Mentre attendi l'autobus o la metro passeggia. Ricordati di cedere il posto a sedere ad un'altra persona che ne abbia bisogno; brucerai così più energie e allenerai l'equilibrio
- 06.** Se puoi vai a piedi al lavoro e nei luoghi di svago. Usa un contapassi e fai tra gli 8.000 e i 10.000 passi al giorno
- 07.** Usa i mezzi pubblici per accompagnare i bambini a scuola
- 08.** Accompagna i tuoi figli a scuola a piedi. Li aiuterà a sviluppare uno stile di vita attivo
- 09.** Parcheggia la macchina o la moto lontano dai centri commerciali, dal centro città, dalle entrate dei negozi, dei cinema, dei teatri o da casa. Calcola circa 500 metri di distanza dalla destinazione o cammina almeno due minuti
- 10.** Usa la bicicletta come mezzo di trasporto



[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)



1. Uno stile di vita attivo migliora la salute e contribuisce sia al benessere fisico, sia a quello mentale.

**Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno se sei un adulto, 60 minuti se sei un bambino o un adolescente!**



2. **Camminare** è il modo più semplice per migliorare la tua salute.



3. Fare **attività fisica in compagnia** aiuta a essere attivi in modo costante e a sentirsi bene.

4. Praticare **Yoga, Tai Chi** o attività simili produce benefici su flessibilità, equilibrio e forza fisica, sul benessere e rispetto alla prevenzione delle cadute.



5. Per vivere più lungo e meglio, **stai meno seduto e muoviti di più!**

6. Ballare fa muovere tutti i muscoli e fa star bene. **La musica è una buona compagna.**



7. **Abbi cura di te facendo attività fisica.** Disconnettiti, dormi almeno 8 ore al giorno e mangia in modo salutare. Ogni giorno dedica a te stesso un po' di tempo. **Ti sentirai meglio!**

8. **Si fa attività fisica anche giocando**, da soli o in gruppo.



9. Essere solidali contribuisce alla salute e al benessere. **Mobilitati per la causa che vuoi appoggiare!**

10. Approfitta degli effetti terapeutici della natura. Esci e fai attività fisica all'**aria aperta!**



+ attive/i  
ogni giorno

## Sempre ATTIVA a qualsiasi età!

#gentactiva

10 suggerimenti per essere una donna attiva

I dati dicono che, in generale, le donne sono fisicamente meno attive degli uomini soprattutto durante l'adolescenza.



**1. Contribuisci a cambiare le statistiche. Questo è il momento!** Fai 30 minuti di attività fisica ogni giorno per una buona salute.



**2. Passa all'azione. Decidi!** L'attività fisica ti aiuta a essere più autonoma e indipendente, a vincere la pigrizia. Anche se hai molto lavoro, o persone di cui occuparti, trova del tempo per te.



**3. L'attività fisica non ha genere nè età.** Fai l'attività fisica che preferisci senza tener conto dei soliti stereotipi di genere.

**4. Sii un esempio!** Se sei attiva trasmetterai l'importanza di uno stile di vita attivo a bambine/i, adolescenti, alle persone intorno a te...



**5. Abbi cura di te!** L'attività fisica contribuisce al benessere emotivo e sociale. Abbina il giusto riposo e un'alimentazione salutare all'attività fisica.



**6. Sii attiva!** È importante ridurre il tempo che passiamo sedute, a casa, al lavoro, a scuola. Alzati ogni 30 minuti, fai stretching e muoviti per un po'. Ti concentrerai meglio. Anche il movimento compiuto durante gli spostamenti e le attività domestiche conta.



**7. Poniti un obiettivo!** Poniti un obiettivo concreto e realizzabile, come, ad esempio, utilizzare le scale, andare e/o tornare da scuola camminando per alcuni giorni. È facile e con 10 minuti per volta raggiungi i 30 minuti giornalieri!



**8. Divertiti!** Scegli un'attività che ti piace: ballare, camminare, passeggiare con il cane o praticare uno sport come il tennis, il basket o far parte di un gruppo di escursionisti... Per esempio, con una camminata di 3 ore, raggiungi pienamente l'obiettivo di attività fisica settimanale.



**9. Cerca alleate/i!** L'amicizia è una grande RISORSA per la tua salute. Fai attività fisica in compagnia, partecipa a iniziative di solidarietà, promuovi il gioco, il tempo libero attivo e lo sport tra bambine e adolescenti e fai squadra!



**10. Allena la forza e l'equilibrio!** Dedica almeno due volte a settimana a esercizi di forza ed equilibrio. Se hai dei dubbi consulta un professionista della salute o dello sport.



## Obiettivo

Almeno  
**30 minuti x 5 giorni  
o 150 minuti a settimana**  
+  
**forza ed equilibrio x 2 giorni**

## Sempre attiva a qualsiasi età!

Essere attiva nell'infanzia\*, adolescenza\*, età adulta, in gravidanza e in età anziana ti dà molti benefici!

\* Nell'infanzia e nell'adolescenza la raccomandazione è di 60 minuti ogni giorno.



www.pafes.cat

 **Generalitat  
de Catalunya**