



GUIA DEL CICLE DE CAMINADES PER L'ENTORN



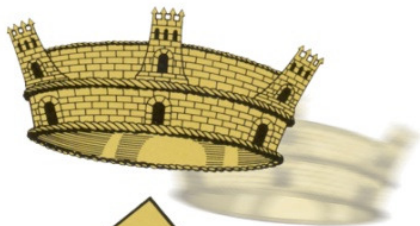
T'agradaria caminar però et fa mandra sortir sol o sola? No t'ho pensis més, vine amb nosaltres, ens ho passarem bé, farem salut i això ho notaràs!

El cicle de caminades per l'entorn és un programa promogut des de la Regidoria d'Esports amb l'objectiu principal millorar la qualitat de vida de les persones sedentàries o amb risc de patir problemes cardiovasculars i altres malalties a través de l'activitat física regular.



Trobareu tota la informació d'aquest Cicle de Caminades i de moltes més activitats a la web de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Santa Coloma de Cervelló:

www. **E** sportsantacoloma.cat





SUMMARI...



- 1- **QUÈ ÉS EL CICLE DE CAMINADES?**
- 2- **PER A QUÈ SERVEIX AQUESTA GUIA?**
- 3- **LES CAMINADES: QUÈ, QUAN I ON?**
- 4- **QUINS SÓN ELS BENEFICIS DE L'EXERCICI REGULAR?**
- 5- **CONSELLS PER UN CAMINAR MÉS SALUDABLE**
- 6- **ESCALFAMENT GENERAL**
- 7- **ALIMENTACIÓ SALUDABLE**
- 8- **EM VULL INSCRIURE!!!**
- 9- **QÜESTIONARI: SÓC UNA PERSONA ACTIVA?**
- 10- **QÜESTIONARI: SEGUEIXO LA DIETA MEDITERRÀNIA?**
- 11- **EL MEU DIARI D'ACTIVITAT FÍSICA I ALIMENTACIÓ..**



1- QUÈ ÉS EL CICLE DE CAMINADES?

“L'activitat física regular és bona per a totes les edats. Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar en bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa té un impacte en la millora de la nostra qualitat de vida”



El **CICLE DE CAMINADES PER L'ENTORN** és una iniciativa de la Regidoria d'Esports que té per objectiu millorar la qualitat de vida de les persones sedentàries o amb risc de patir problemes cardiovasculars i altres malalties a través de l'activitat física regular.

El que pretenem és consolidar un grup de participants que a través de les diferents caminades per l'entorn i la natura de Santa Coloma de Cervelló i complementàriament amb d'altres activitats puntuals que dinamitzarem durant l'any 2010, aconseguim que aquestes persones adquireixin l'hàbit de realitzar activitat física de forma regular i diària.

UN MUNT DE BENEFICIS

Fer activitat física de manera regular és cuidar-se, perquè tot l'organisme en surt beneficiat.

- **COR:** redueix el risc de patir malalties cardíques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial.
- **ARTÈRIES:** ajuda a mantenir-les flexibles i sanes.
- **ARTICULACIONS:** enforteix els músculs, els ossos i manté la funció de les articulacions.
- **SISTEMA NERVIÓS:** ajuda a mantenir-lo en bona forma.



2- PER A QUÈ SERVEIX AQUESTA GUIA?

Tots els participants inscrits en aquest programa rebran la **GUIA PRÀCTICA** del *Cicle de Caminades per l'entorn de Santa Coloma de Cervelló*. Es tracta doncs, d'una guia pràctica que recull:

1- Molta informació relacionada amb el món de l'activitat física i la salut en forma de mini-articles:

- Quins són els beneficis de l'activitat física regular?
- Hem de fer estiraments abans de caminar o fer activitat física? Com ho hem de fer?
- Quines són les pautes per a una dieta saludable?
- Quin tipus d'activitat física resulta més adient per a mi?



2- També trobareu diferents qüestionaris per valorar en quin nivell us trobeu tant d'activitat física com del relacionat amb la dieta i l'alimentació:

- Qüestionari d'activitat física: Sóc una persona activa?
- Qüestionari d'alimentació: Segueixo la dieta mediterrània?

3- Finalment trobareu un diari personal d'activitat física i un altre d'alimentació en el que cadascú, al finalitzar cada dia, haurà d'anotar les activitats i aliments que ha menjat. D'aquesta manera, i a mode d'autorreflexió, cadascú podrà portar un seguiment de la seva vida saludable.





3- LES CAMINADES: QUÈ, QUAN I ON?

Horari de les caminades: Tots els dijous d'11:00 a 12:30h

Dies de les caminades: 18 Març, 8 Abril, 22 Abril, 6 Maig, 20 Maig, 3 Juny, 17 Juny, 1 Juliol, 15 Juliol i 29 Juliol.

Lloc de sortida: Avinguda 11 Setembre (espai d'activitat física).

Març

dill	dim	dix	dij	div	diss	dium
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
			Dinamitzada			
22	23	24	25	26	27	28
			Autònoma			
29	30	31				

Abril

dill	dim	dix	dij	div	diss	dium
			1	2	3	4
			Autònoma			
5	6	7	8	9	10	11
			Dinamitzada			
12	13	14	15	16	17	18
			Autònoma			
19	20	21	22	23	24	25
			Dinamitzada			
26	27	28	29	30		
			Autònoma			

Maig

dill	dim	dix	dij	div	diss	dium
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
			Dinamitzada			
10	11	12	13	14	15	16
			Autònoma			
17	18	19	20	21	22	23
			Dinamitzada			
24	25	26	27	28	29	30
			Autònoma			

Juny

dill	dim	dix	dij	div	diss	dium
31	1	2	3	4	5	6
			Dinamitzada			
7	8	9	10	11	12	13
			Autònoma			
14	15	16	17	18	19	20
			Dinamitzada			
21	22	23	24	25	26	27
			Autònoma			
28	29	30				

Juliol

dill	dim	dix	dij	div	diss	dium
			1	2	3	4
			Dinamitzada			
5	6	7	8	9	10	11
			Autònoma			
12	13	14	15	16	17	18
			Dinamitzada			
19	20	21	22	23	24	25
			Autònoma			
26	27	28	29	30	31	
			Dinamitzada			

Les passejades són suaus i assequibles per a tothom, es faran diverses parades i en totes les caminades el monitor aportarà consells, articles així com recomanacions per un caminar més saludable.

Les caminades tindran continuïtat durant la temporada vinent a partir del mes de Setembre de 2010.



8- EM VULL INSCRIURE !!!

Si vols inscriure't a l'activitat has d'omplir aquest full amb les teves dades personals i fer-nos-el arribar a les oficines del Pavelló Poliesportiu Municipal per tal que en puguem fer una fotocòpia.

Nom i cognoms: _____

Població i CP: _____

Carrer, núm., pis: _____

DNI: _____ Data de naixement: ____/____/ 19____

Telèfon de contacte: _____ - _____

Adreça electrònica: _____

Estàs interessat/da en realitzar el seguiment dels qüestionaris d'activitat física i d'alimentació? _____

Edat actual: _____ Sexe: _____ Pes: _____ Alçada: _____

Data d'inscripció al cicle de caminades: ____/____/ 20____

DRET D'IMATGE:

Posem al vostre coneixement que durant aquest Cicle de Caminades és possible que es realitzin fotografies de les activitats. En qualsevol moment podeu oposar-vos a l'ús de les fotografies on apareixeu vosaltres adreçant-vos a la Regidoria d'Esports. (Pavelló Poliesportiu Municipal. Països Catalans, 1-3. Telèfon: 93 634 07 48). Si no us oposeu, entenem que podem fer ús de les fotografies per a la promoció del programa així com per a fer difusió d'altres programes de la d'activitat física i informacions de l'Ajuntament.

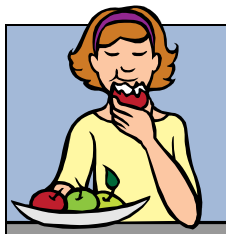
LLEI DE PROTECCIÓ DE DADES. AVÍS LEGAL

D'acord amb la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de Desembre, sobre protecció de dades de caràcter personal, us informem que les dades facilitades seran registrades en un fitxer automatitzat i que només seran usades per als fins indicats. Podeu exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició per escrit al Registre de l'Ajuntament de Santa Coloma de Cervelló, Pau Casals 26-34, 08690 Santa Coloma de Cervelló.



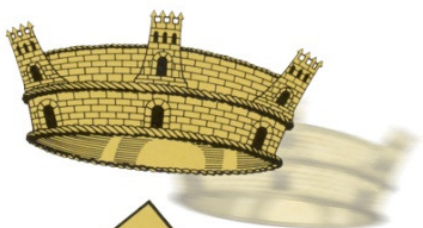
QUESTIONARIS INICIALS

Segueixo la dieta mediterrània?



Sóc una persona activa?

Tant el qüestionari d'activitat física com el d'alimentació són uns qüestionaris optatius per a totes aquelles persones que estiguin interessades en conèixer quin és el punt de partida des d'on comenceu aquest cicle de caminades, és a dir, si actualment porteu uns hàbits de vida saludables. Així doncs, tots aquells/es que vulgueu podeu omplir el qüestionari i fer-lo arribar al monitor de les caminades perquè un cop avaluades les respostes us retornin un petit informe en el que us diran en quin punt us trobeu i què podríeu fer per millorar els vostres hàbits relacionats amb l'activitat física i la dieta.





9- QÜESTIONARI: SÒC UNA PERSONA ACTIVA?

Data de realització del qüestionari: ____ / ____ / 201__

1- Activitat Física VIGOROSA

Córrer; futbol; bàsquet; vàlei; hoquei; tennis; aeròbic; spinning; exercicis amb pesos; arts marcial; saltar a corda; pujar una muntanya; cavar a l'hort; professions molt físiques com cavar o de càrrega com portar maons; caminar o pujar escales portant pes.

Quina activitat física vigorosa realitzes?

.....
.....

1a) Quants **dies** a la setmana fas una activitat física d'intensitat vigorosa?

(durant 10 minuts seguits o més) **dies**

1b) En **un** d'aquests dies que has indicat, quants minuts en total estàs fent

activitat física vigorosa? (tria el dia més representatiu) **minuts**

2- Activitat Física MODERADA

Classes de gimnàstica de manteniment; d'estiraments; de ioga; de gimnàstica a l'aigua; d'aeròbic suau; exercicis amb pesos lleugers; golf; natació; balls de saló; passejar en bicicleta; skateboard; feines de la llar com: netejar vidres; fregar el terra; moure mobles; professions com pintor (parets); mecànic de cotxes; manobre; lampista; carter.

Quina activitat física moderada realitzes?

.....
.....

2a) Quants **dies** a la setmana fas al menys una estona activitat física

d'intensitat moderada? (10 minuts seguits o més) **dies**



2b) En **un** d'aquests dies que heu indicat, quants **minuts** en total estàs fent aquesta activitat d'intensitat moderada? (*trieu el dia més representatiu*)

minuts

3- Estona que esteu CAMINANT...

Totes les estones que camineu: anar a treballar; a comprar; a buscar els nens a l'escola; a passejar; a passejar el gos; a fer gestions a la pròpia feina.

Per quin motiu sols sortir a caminar?

.....
.....

3a) En aquesta setmana, quants **dies** has estat caminant com a mínim 10 minuts? **dies**

3b) En **un** d'aquests dies que has estat caminant, indica aproximadament els minuts que vas estar caminant en total? (*tria el dia més representatiu*)

minuts

4- Estona que esteu ASSEGUTS...

L'estona que esteu asseguts a la feina; a casa; al cotxe; a l'autobús; al tramvia; al metro o al tren.

Per quin motiu sols estar assegut?

.....
.....

4) Quantes **hores** aproximadament estàs assegut/da en un dia no festiu de la setmana? (*trieu el dia més representatiu*) **hores**



10- QÜESTIONARI: SEQUEIXO LA DIETA MEDITERRÀNIA?

Data de realització del qüestionari: ____ / ____ / 201__

1. Utilitzeu l'oli d'oliva com a greix principal per cuinar i amanir?

si no

2. Quina quantitat d'oli d'oliva consumeu en total al dia?

(penseu en el què feu servir per amanir i/o fregir, així com
en allò consumit fora de casa) **cullerades**

soperes (al dia)



3. Quantes racions (o plats) de verdura i/o hortalisses
mengeu al dia? (si preneu verdura i/o hortalisses com a
guarnició d'un plat compteu-ho com si fos mitja ració).

racions crues (al dia)

racions cuinades (al dia)



4. Quantes peces de fruita preneu al dia? (compteu
també les que feu servir per fer un suc de fruita natural)

peces de fruita (al dia)



5. Quantes racions de carn vermella, hamburgueses, salsitxes
o embotits mengeu al dia? (una ració són de 100 a 150 gram
de carn) **racions** (al dia)





6. Quantes racions de mantega, margarina o nata mengeu al dia? *(una ració equival a la quantitat que se sol posar en una llesca de pa)* **racions** (al dia)



7. Quantes begudes refrescants o ensucrades (cola; tònica; bitter) preneu al dia? **begudes** (al dia)



8. Si beveu vi, quina quantitat en preneu al llarg d'una setmana? **vasos o copes** (a la setmana)



9. Quantes racions de llegums (llenties; cigrons; mongetes) preneu a la setmana? *(una ració equival a un plat o 150 grams de llegum cuïta)* **racions o plats** (a la setmana)



10. Quantes racions o plats de peix o marisc preneu a la setmana? *(una ració equival a 100-150 grams de peix o 4 o 5 peces de marisc o bé 200 grams de marisc)* **racions o plats** (a la setmana)



11. Quants cops per setmana mengeu productes de brioixeria no fets a casa com per exemple: galetes, donuts, flams, dolços o pastissos?

cops (a la setmana)





12. Quants cops per setmana mengeu fruits secs? *(una ració equival a un grapat de fruits secs)?*

cops (a la setmana)



13. Acostumeu a menjar més carn de pollastre, paó o conill que carn de vedella, porc, hamburgueses o salsitxes?

sí no



14. Quants cops per setmana utilitzeu un sofregit fet a casa amb salsa de tomàquet, all, ceba, o porro cuinat a foc lent i amb oli d'oliva per acompanyar plats com la verdura cuita, la pasta, l'arròs o altres plats?

cops (a la setmana)



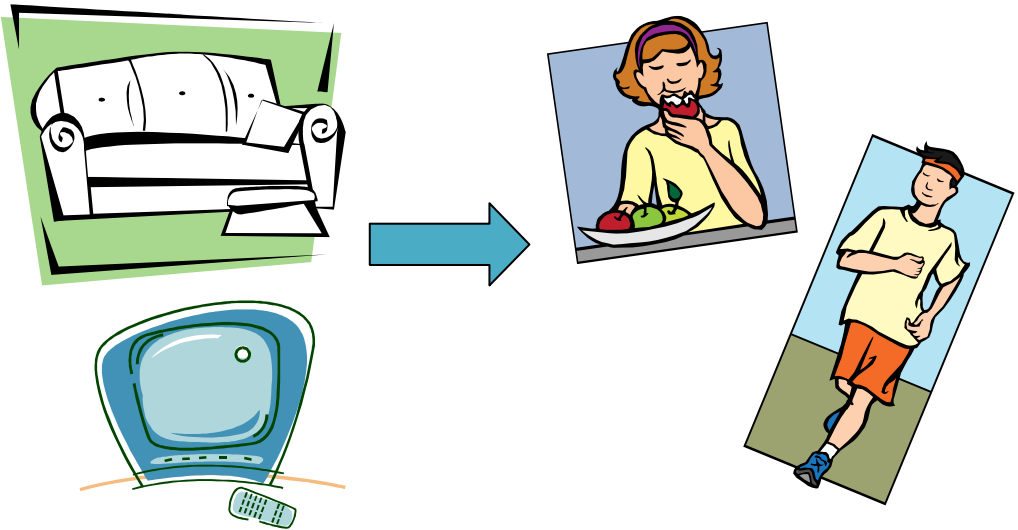


11. EL MEU DIARI D'ACTIVITAT FÍSICA I ALIMENTACIÓ

PER QUÈ AQUESTS DIARIS?

Els diaris ajuden als participants a visualitzar els seus propis hàbits relacionats amb l'activitat física i la dieta mediterrània.

Ajuden a motivar a les persones a mantenir l'exercici físic regular i a triar una alimentació més saludable.





	CAMINAR			ALTRES ACTIVITATS			
	<i>Totes les estones que camineu: anar a treballar; a comprar; a buscar els nens a l'escola; a passejar; a passejar el gos; a fer gestions a la pròpia feina.</i>			<i>Classes de gimnàstica de manteniment; d'estiraments; de ioga; de gimnàstica a l'aigua; d'aeròbic suau; exercicis amb pesos lleugers; golf; natació; balls de saló; passejar en bicicleta; skateboard; feines de la llar com: netejar vidres; fregar el terra; moure mobles; professions com pintor (parets); mecànic de cotxes; manobre; lampista; carter.</i>			
MARÇ	10 min	20 min	+ 30 min	Nom de l'activitat	10 min	20 min	+ 30 min
Diilluns 15							
Dimarts 16							
Dimecres 17							
Dijous 18							
Divendres 19							
Dissabte 20							
Diumenge 21							
Diilluns 22							
Dimarts 23							
Dimecres 24							
Dijous 25							
Divendres 26							
Dissabte 27							
Diumenge 28							
Diilluns 29							
Dimarts 30							
Dimecres 31							
ABRIL	10 min	20 min	+ 30 min	Nom de l'activitat	10 min	20 min	+ 30 min
Dijous 1							
Divendres 2							
Dissabte 3							
Diumenge 4							
Diilluns 5							
Dimarts 6							
Dimecres 7							
Dijous 8							
Divendres 9							
Dissabte 10							
Diumenge 11							
Diilluns 12							
Dimarts 13							
Dimecres 14							
Dijous 15							
Divendres 16							
Dissabte 17							
Diumenge 18							
Diilluns 19							
Dimarts 20							
Dimecres 21							
Dijous 22							
Divendres 23							
Dissabte 24							
Diumenge 25							
Diilluns 26							
Dimarts 27							
Dimecres 28							
Dijous 29							
Divendres 30							



El meu diari de la dieta mediterrània: Recomanacions						
	Cada dia. Els greixos són essencials per a la nostra salut	Recomanació de 3-4 racions / setmana. Aporten proteïnes d'elevada qualitat, hidrats de carboni, vitamines i minerals.	Recomanació de 3-7 cops / setmana. Contenen un alt contingut energètic.	Recomanació de 3 o més peces al dia, una d'elles cítrica (taronges, mandarines..)	Recomanació de 2 o més racions al dia, una cura en amanides. Aporten vitamines, minerals, fibra i antioxidants.	
MARÇ	Oli d'oliva	Peix	Llegums	Fruits secs	Fruita	Verdura
Dilluns	15					
Dimarts	16					
Dimecres	17					
Dijous	18					
Divendres	19					
Dissabte	20					
Diumenge	21					
Dilluns	22					
Dimarts	23					
Dimecres	24					
Dijous	25					
Divendres	26					
Dissabte	27					
Diumenge	28					
Dilluns	29					
Dimarts	30					
Dimecres	31					
ABRIL	Oli d'oliva	Peix	Llegums	Fruits secs	Fruita	Verdura
Dijous	1					
Divendres	2					
Dissabte	3					
Diumenge	4					
Dilluns	5					
Dimarts	6					
Dimecres	7					
Dijous	8					
Divendres	9					
Dissabte	10					
Diumenge	11					
Dilluns	12					
Dimarts	13					
Dimecres	14					
Dijous	15					
Divendres	16					
Dissabte	17					
Diumenge	18					
Dilluns	19					
Dimarts	20					
Dimecres	21					
Dijous	22					
Divendres	23					
Dissabte	24					
Diumenge	25					
Dilluns	26					
Dimarts	27					
Dimecres	28					
Dijous	29					
Divendres	30					