

## REPORTATGE

# Una proposta d'activitat física per a cada edat i situació

La pràctica regular d'activitat física té una repercussió positiva en la salut. L'Ajuntament de Granollers posa a disposició un ampli programa per fer exercici, per a diferents edats i situacions. La proposta més veterana és l'AFIS (Activitat Física i Salut) adreçada a persones adultes, que ha servit de model per a l'AFIS pediàtric, dirigit a infants d'escoles de primària. Per a persones més grans de 55 anys, s'ofereix el Programa Municipal d'Activitat Física i, per a la gent gran, un cicle de passejades. Es tracta de facilitar la incorporació de l'activitat física a la vida diària i potenciar un estil de vida actiu.



© TONI TORRILLAS

Des de fa més de vint anys, l'Ajuntament de Granollers disposa d'un programa per millorar la qualitat de vida de les persones sedentàries amb factors de risc cardiovascular o amb malaltia crònica, a través de la pràctica regular i controlada d'exercici. És l'AFIS, pioner a l'Estat espanyol, que és gratuït i es fa amb el seguiment i l'assessorament del Centre de Medicina de l'Esport i el Servei de Salut Pública de l'Ajuntament. S'hi poden acollir persones amb diabetis, hipertensió, augment de colesterol o triglicèrids, obesitat o excés de pes, depressió i/o ansietat, osteoporosi, dolors de columna o articulacions, derivats pel metge de família. Durant 9 mesos aquestes persones, integrades

**Persones amb malalties cròniques o amb risc cardiovascular tenen en el programa AFIS un bon aliat**

en un grup, segueixen dues sessions setmanals d'una hora d'activitat física adaptada a les seves necessitats, una vegada estudiada la seva problemàtica per un llicenciat en Ciències en l'Activitat Física i l'Esport. Aquest programa inicia l'activitat el mes de setembre fins al juny, i es fa al Palau d'Esports o al Pavelló de Can Bassa. Durant aquest curs 102 persones han participat en el programa, que ha anat incrementant gradualment el nombre d'usuaris.

## Evitar l'obesitat en la infància

El programa adreçat als infants, l'AFIS pediàtric es va iniciar el curs 2014-15 per abordar per primera vegada l'obesitat en nens i nenes de 6 a 12 anys de les escoles de primària, implicant professionals sanitaris, del món esportiu i de l'educació.

Els equips de pediatria dels CAP deriven els infants a aquest programa que combina activitat física en grup, educació nutricional i reforç conductual del nen o nena i la seva família, amb l'objectiu de millorar hàbits alimentaris, disminuir el sedentarisme i fer créixer l'autoestima. El Servei de Salut Pública de l'Ajuntament és l'encarregat de fer l'estudi inicial, la valoració d'hàbits alimentaris i d'activitat física del nen o nena i de la seva família i la idoneïtat d'entrada al programa. El Servei d'Esports de l'Ajuntament orienta els participants per iniciar-se en

