

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

