



NOTA DE PREMSA

06/04/2012 14:04 h.

El 81% de les persones apuntades al programa Activa't, d'activitat física als parcs, veu millores en la salut

L'edat mitjana de les gairebé 900 persones inscrites a aquest programa de l'Ajuntament de Barcelona és de 66 anys, amb un rang d'edats que va dels 19 als 90 anys. Està implantat en deu parcs de la ciutat de Barcelona, un en cada districte

El 81,6% dels gairebé 900 participants en el programa Activa't, d'activitat física monitoritzada als parcs de la ciutat, considera que la seva salut ha millorat gràcies a l'exercici. Segons una enquesta elaborada entre les persones inscrites a l'activitat, el 79,8% participa al programa dos dies a la setmana i un 24% com a mínim una vegada a la setmana. L'edat mitjana de les persones inscrites és de 68 anys, amb un rang d'edats que va dels 19 als 90 anys.

Aquest programa, que es fa en 10 parcs de Barcelona, està impulsat per l'Institut Barcelona Esports (IBE), en col·laboració amb l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) i el Consorci Sanitari de Barcelona (CSB).

El programa Activa't està adreçat sobretot a les persones més grans de 40 anys. Amb dues sessions setmanals d'una hora, el programa combina activitats de tai txí i txi kung –gimnàstiques orientals que treballen la forma física, la respiració, la relació, la mobilitat articular, la consciència corporal, la coordinació i l'equilibri– i caminades senzilles que permeten treballar la resistència aeròbica, la respiració, l'agilitat i l'equilibri, que es complementen amb exercicis d'atenció i de memòria amb propostes que tenen com a punt de referència les quatre estacions de l'any.

El programa ja està implantat al Parc de la Primavera, Parc de Joan Miró, Parc de la Guineueta (dos grups), Parc del Clot, Jardins de Rosa de Luxemburg, Jardins de la Maternitat, Parc de la Ciutadella, Parc Pegaso, Parc de la Tamarita, i a la Plaça de les Dones del 36.

La implantació de l'Activat ha tingut en compte el desplegament del programa Salut als Barris en els barris de Poble Sec i Roquetes, on ha comptat amb el suport intensiu dels Equips d'Atenció Primària de Salut (EAP), a més d'altres agents socials i professionals dels barris.

Salut i esport

La inactivitat física és el factor de risc per la salut modificable més freqüent en la població. Aquesta inactivitat s'associa a un ampli ventall de problemes de salut com ara trastorns cardiovasculars, diabetis,

càncer de colon i de mama, obesitat, osteoporosi, osteoartritis o depressió.

S'ha descrit que entre les persones grans l'exercici físic protegeix en front a l'ansietat i la depressió, que sovint a aquestes edats es relacionen amb la mort de persones estimades. Alguns estudis suggereixen també que la pràctica regular d'activitat física redueix el risc de demència. A més, realitzar activitat física pot ser font de suport i relacions socials.

Es recomana que les persones grans facin 30 minuts o més d'activitat aeròbica d'intensitat moderada o intensa, la majoria o preferiblement tots els dies de la setmana i els combinin amb exercicis de tonificació muscular, estiraments i equilibri.