



10 anys de col·laboració entre l'ABS Vic Nord i la UVic-UCC

Hi han participat més de 250 pacients a qui metges o infermeres recomanen la pràctica d'exercici

Vic.- Ja fa 10 anys que la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC) col·labora en el programa PAFES (Pla d'activitat física, esports i salut) de l'Àrea Bàsica de Salut (ABS) Vic Nord, que té per objectiu oferir activitat física saludable i supervisada als usuaris. Durant aquesta dècada més de 250 persones han passat per aquest programa que s'adreça especialment a pacients pluripatològics sedentaris a qui els professionals de l'ABS, metges o infermeres, recomanen la pràctica d'exercici físic per a la millora de la seva salut.

Els pacients reben la proposta de participar al programa a través del seu Centre d'Atenció Primària (CAP). Un cop els han fet una primera visita i algunes proves complementàries, com una analítica o un electrocardiograma, els deriven al campus Vic de la UVic-UCC, on desenvolupen un programa d'activitat física durant 6 mesos. Els professionals de la UVic-UCC dirigeixen i supervisen l'activitat a les seves instal·lacions a través del programa de pràctiques dels alumnes en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. L'activitat física es fa dos cops per setmana, en sessions d'una hora, adaptades



Foto de grup dels participants al PAFES

a les necessitats de cada usuari i totalment supervisades. La valoració que es fa d'aquesta primera dècada de funcionament del projecte és molt positiva, tant per part dels organitzadors com per part dels usuaris. Les persones que han format part del programa mostren un grau de satisfacció elevat i han anat consolidant grups d'activitat que se sumen als que es van incorporant cada any.

La promoció de l'activitat física i la reducció del comportament sedentari és una de les línies de recerca de la UVic-UCC. Des del Grup de Recerca d'Esport i Activitat Física (GREAF) de la UVic-UCC, conjuntament amb l'Institut d'Investigació

d'Atenció Primària Jordi Gol (IDI-AP), s'ha anat avaluant l'impacte del programa d'activitat física. Per una banda, els resultats de l'avaluació del protocol del programa ja van suggerir la tendència a millorar la qualitat de vida de pacients a mitjà termini, donant suport a la factibilitat del programa i el futur desenvolupament de l'assaig clínic. Per altra banda, l'avaluació d'un total de 400 pacients de 9 CAP de Catalunya on s'aplica el programa d'activitat física va donar com a resultats la disminució de la freqüència de visites al metge i l'augment del nivell d'activitat física dels participants fins 1 any després de finalitzar el programa.