

Dissabte és el Dia Mundial de l'Activitat Física, que te per objectiu combatre el sedentarisme, i la Generalitat ha escollit com a capital catalana de la commemoració Vic, on aquest divendres es faran diverses activitats. La ciutat ja impulsa diferents programes, entre els quals un que s'adreça a dones immigrades del Marroc.

Lluitant contra el sedentarisme

La UVic-UCC i el CAP El Remei impulsen un programa per promoure l'activitat física entre les dones immigrades del Marroc

Vic

Ester Rovira

30 minuts d'activitat física diària si s'és adult i 60 si s'és infant o adolescent. Aquest és un dels missatges que es llançaran aquest dissabte, 6 d'abril, Dia Mundial de l'Activitat Física, amb l'objectiu de sensibilitzar la població sobre la importància de fer activitat física de manera regular per millorar la salut. El dia se celebra a tot el món des del 2002 i Catalunya hi participa per desè any consecutiu amb diverses activitats al llarg de tot el mes d'abril i també amb l'impuls diari del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) -desenvolupat en els últims anys pel Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física.

Amb el lema enguany "Activa la vida, millora la vida", la Generalitat vol combatre

el sedentarisme, un dels principals factors de risc de mort als països occidentals. A Catalunya, per exemple, s'estima que cada any hi ha més de 3.000 morts que hi estan associades, sobretot de persones grans. Per aquest motiu, la iniciativa posa el focus de manera especial en el col·lectiu de la gent gran que sovint té dificultats per mantenir uns hàbits actius.

Vic ja té des de fa anys un projecte adreçat a les persones d'edat avançada en el marc del PAFES, a través del qual els centres d'atenció primària de la ciutat prescriuen activitat física i deriven els pacients a la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC), on els fan sessions d'activitat física dirigides per graduats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE) i estudiants en pràctiques. L'èxit del programa, que ja té

més d'una dècada de vida, va inspirar el CAP El Remei i la universitat a crear-ne l'any passat un de nou i específic per a dones immigrades del Marroc. "Al CAP fem diversos tallers, i en un sobre la menopausa amb dones immigrades, que vam fer de forma separada de la resta per qüestions de llengua, les mateixes participants seguint els consells de les llevadores que els recomanaven exercici físic ens van demanar ajuda per fer-ho de forma exclusiva un grup de dones i amb una entrenadora que també fos dona", recorda Anissa Lamzabi, mediatra i administradora del CAP El Remei. Va ser llavors quan es van posar en contacte amb la universitat per repetir l'experiència de la gent gran. "Millorar la salut de les persones a través de l'activitat física és el que volem i vam entendre les necessitats d'aquest grup. Per



Les dones participants al projecte fan les sessions d'activitat física en una aula de la UVic-UCC

nosaltres és una situació en què guanya tothom: els centres d'atenció primària, les

dones i nosaltres des del grau perquè donem accés a unes experiències als alumnes que



els dimarts i els dijous

ni ells mateixos es plantegen", explica Anna Puig, coordinadora del Grup de Recerca

en Esport i Activitat Física de la UVic-UCC i professora de Ciències de l'Activitat

Física i l'Esport. Puig afegeix que "a l'hora de buscar una tècnica jo tenia molt present

una alumna, Laia Anguita, perquè ella havia estat a Birmingham fent un Erasmus i tenia experiència en aquest camp, ja que havia treballat en un centre on ajudaven dones a fer activitat física". Anguita, que ara està fent el doctorat, va acceptar la proposta i el projecte es va posar en marxa el passat mes d'octubre. "Al principi no sabia quina predisposició tindrien ni si vindrien regularment i la veritat és que ha anat molt bé. En les primeres sessions estaven a l'expectativa, però ara ja són les reines. Cada dia tenen més ganes de fer coses. Vam començar fent molts jocs perquè es desinhibissin, s'ho passessin bé i entenguessin l'activitat física com una cosa divertida. Ara fem una estona de ball i després treballem sobretot la força i la mobilitat", explica Anguita, que adapta els exercicis a l'edat de la vintena de participants que oscil·la entre els 17 i els 70 anys, "perquè tot i que inicialment eren dones grans també se n'hi van voler sumar de més joves".

Els beneficis del programa no han tardat a deixar-se veure al cap de mig any de realitzar activitat física dos dies a la setmana, una hora cada dia, amb un preu per a cada una de 55 euros per tot el curs, el mateix que paga el col·lectiu de gent gran. "Hem aconseguit una millora física, mental i d'autoestima molt important. Alguna és pacient meva i des que va començar no ha vingut més a la consulta", detalla Alicia Villanueva, metgessa del CAP El Remei. "Són dones que no treballen, no surten de casa ni es relacionen. Aquí tenen un espai

per desconectar on s'ho passen bé i també surten del seu barri i coneixen altres realitats. Són dones amb perfil de sobrepès, dolors articulars i trastorn d'ansietat i l'exercici físic és el millor que es pot fer davant d'aquests casos", diu. La infermera Griselda Trullàs, responsable del grup de PAFES, apunta que una de les claus de l'èxit de la iniciativa és que "funciona per prescripció mèdica. El que fem és receptar: los exercici físic com si fos una medecina i per això ho fan, perquè els ho diem al CAP". La millora que ha representat el projecte en la vida de les participants la verbalitza també Laia Benamar, que té 45 anys: "Estic més alegre i amb més força. He conegut altres dones, ens ho passem bé i riem molt. A més, la monitora és molt bona. Estic molt contenta amb la decisió que vaig prendre", confessa.

Aquesta primera experiència de la Laia i les seves companyes acabarà el 2 de maig, just abans del ramadà. Serà llavors quan les parts implicades s'asseuran per explorar si hi ha possibilitats que continuï el curs que ve. "La idea és apoderar-les i donar-los una forma física bàsica perquè vegin que poden continuar soles però cal aquest pas d'engagar la roda, que és el que costa més", afirma Puig. Sigui quin sigui el futur del projecte, però, la taca ja s'ha començat a estendre. L'evicència és la llista d'espera que s'ha creat d'altres dones que han conegut el programa pel boca-orella i que tenen ganes de començar a fer exercici físic per millorar la seva salut.