

Els equips d'atenció primària de Lleida i el Pirineu promouen l'activitat física amb desenes d'activitats al territori

El 6 d'abril, es va celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física i per aquest motiu els equips d'atenció primària de l'Institut Català de la Salut (ICS) a Lleida i el Pirineu van organitzar diferents activitats per promoure l'exercici entre la ciutadania. El lema d'aquest any : 'Activa la vida, millora la vida' i l'objectiu és acumular 30 minuts d'activitat física al dia.

A la ciutat de **Lleida**, el CAP Cappont va organitzar la segona caminada popular pels camins escolars, en què van participar alumnes de les escoles del barri. L'activitat va acabar amb un berenar saludable amb fruita. Els professionals del CAP Cappont també van gaudir d'una sessió de ioga impartida per una infermera i el CAP Primer de Maig va organitzar una cursa atlètica amb la participació de 300 infants, de 3 a 18 anys, usuaris dels centres oberts. Per la seva banda, el CAP Balàfia-Pardinyes-Secà de Sant Pere va organitzar una caminada de 3,5 quilòmetres pel barri que va acabar amb una macroclasse de zumba al CAP Onze de Setembre.

Al Pla d'Urgell, **Mollerussa** va acollir un taller de dinamització del parc saludable i una caminada popular de 4 quilòmetres amb mig miler d'inscrits.

A la Segarra, **Cervera** va programar una jornada esportiva popular, gratuïta i oberta a tothom, a la piscina coberta municipal i rodalies; una caminada, una pedalada i es va donar l'opció de nedar lliurement per nivells.

A l'Urgell, el parc de Sant Eloi de **Tàrraga** va acollir un matí lúdic i esportiu amb xerrades, exercicis d'escalfament, una caminada i un esmorzar saludable. L'activitat tindrà continuïtat amb un seguit de caminades que es faran cada dijous, a partir de l'11 d'abril.

L'EAP **Alfarràs-Almenar** va organitzar una gimcana familiar de 7 km per l'horta d'Almenar, mentre que els consultoris locals de **Linyola, Vila-sana i Bellpuig** van organitzar caminades amb la col·laboració de les associacions locals i els ajuntaments. També es van fer activitats a **Balaguer, Artesa de Segre, Sant Martí de Maldà o Vilanova de Bellpuig**, entre altres localitats.

Pel que fa al Pirineu, el CAP **Oliana** va organitzar caminades de 30 o 40 minuts per diverses rutes, que es faran dos dijous al mes, en grups de deu a quinze persones. Les caminades començaran amb sessions d'estiraments i acabaran amb un esmorzar saludable.

Per la seva banda, l'EAP **La Seu d'Urgell** va organitzar una caminada al Parc del Segre. Al **Pont de Suert**, les piscines municipals van acollir sessions obertes d' 'aquasalut', 'aquagym' i esquena sana. Els professionals del CAP **Tremp** i de Salut Pública també van organitzar caminades pel camí dels Cavalls, el parc del Pinell i el parc de salut municipal. També es van fer jocs tradicionals, iniciació al *pàdel* i estiraments.

Beneficis de l'activitat física

La pràctica d'activitat física millora l'agilitat; ajuda a prevenir el sobrepès i l'obesitat; té un efecte antidepressiu i relaxant; augmenta l'esperança i la qualitat de vida, i ajuda a tenir un bon estat d'ànim, dormir bé, fer bones digestions, mantenir un hàbit intestinal regular, evitar els dolors musculars i articulars, tolerar millor el fred i la calor, millorar l'activitat sexual i deixar el tabac, l'alcohol i les drogues.