Publicat a *Ajuntament de Granollers* (https://www.granollers.cat)

Caminar millora la qualitat de vida i la salut

A partir del mes d'octubre comença l'estudi experimental del programa Pas a Pas. Caminades monitoritzades per a nous usuaris que no duguin a terme una pràctica esportiva

+ [1]

131 persones entre 60 i 85 anys han participat de l'estudi pilot del programa Pas a Pas, coordinat per l'Ajuntament de Granollers amb la col·laboració tècnica de l'entitat Esport3 (especialitzada amb gent gran) i amb el suport de l'Escola Universitària Blanquerna. El programa esportiu Pas a Pas per a la gent gran proposava aconseguir caminar entre 10.000 i 12.000 passos cada dia. L'any 2009 es va fer l'estudi que consistia en fer un seguiment als participants. Un tècnic especialista supervisava el número de passos duts a terme setmanalment per tots els participants en els dies que no estan directament controlats. Mitjançant un podòmetre i un "registre de camp" es controla la distància que es camina cada dia. Els resultats de l'estudi demostren que caminar millora notablement la qualitat de vida, es perd una mica de pes i es fomenta en persones que no practiquen exercici físic: la pràctica autònoma, la millora de la salut i l'adhesió a la pràctica d'exercici físic. De les 131 persones (87, dones i 44, homes) que han participat a l'estudi pilot, la majoria tenien entre 65 i 74 anys. El 70% dels participants, ja fan altre exercici físic al marge de les caminades.

El mes d'octubre es farà l'estudi experimental del programa

Després de l'estudi pilot s'engega l'estudi experimental, que començarà el mes d'octubre i fins a març de 2012. Durant els mesos d'estiu les persones que ho desitgin podran inscriure's al Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers, c. Santa Elisabeth, 16. Aquesta nova fase de l'estudi és per a nous usuaris, a partir dels 55 anys, que no duguin a terme una pràctica esportiva regularitzada. Aquesta fase analitzarà els beneficis de l'activitat física mitjançant l'acció de caminar. L'objectiu de l'estudi és que totes les persones participants puguin fer exercici físic sense estar dirigides per un professional.

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,

//dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:https://www.granollers.cat/noticies/ajuntament/caminar-millora-qualitat-vida-i-salut#comment-0

Enllaços
[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/noticia/2011/06/IMG_6051.JPG