

Promouran a Salt l'exercici físic per prevenir el consum de drogues

El municipi formarà part el programa Fitjove, que se centra en adolescents de 15 i 16 anys



El programa vol incidir en els joves amb conductes de risc.

Salt formarà part aquest curs del programa Fitjove, un pla promogut per l'Agència de Salut Pública de Catalunya i el Consell Català de l'Esport per promoure l'exercici físic entre els joves com a estratègia per prevenir el consum de drogues. El programa Fitjove vol prevenir el consum de substàncies entre estudiants de zones de risc de centres d'ensenyament adherits al Pla català d'esport a l'escola (PCEE), a través de la promoció d'activitats

físicoesportives en instal·lacions comunitàries, oferint una opció saludable d'ocupació del temps d'oci i acompanyant els adolescents en el pas de l'esport escolar a l'esport comunitari, incentivant sobretot la participació dels alumnes sedentaris.

Prova pilot el curs passat

Durant el curs 2013-2014, es va dur a terme una prova pilot d'aquest projecte, del qual s'ha fet un balanç positiu. Durant una sessió de balanç del programa Fitjove, es van exposar les dades de l'experiència realitzada a Badalona, Gavà, l'Hospitalet de Llobregat i Terrassa i es van valorar propostes de millora per al proper curs.

La finalitat del Fitjove és crear una oferta atractiva d'exercici físic, bàsicament de condicionament físic o fitness, com a opció saludable d'ocupació del temps d'oci, per a adolescents que poden tenir més dificultats per accedir-hi i, per tant, poden estar exposats a factors de risc d'exclusió social. El projecte consta d'una primera fase escolar en horari lectiu, en què l'alumnat fa una sortida didàctica al centre esportiu municipal del barri per conèixer una instal·lació esportiva de fitness, seguida d'una segona fase en la qual els joves que ho vulguin fan dues tardes a la setmana activitats dirigides en el centre esportiu –becades per la Generalitat– i una sortida al mes opcional d'esport urbà.

Al mateix temps, es fa la formació dels tècnics esportius i dels professors d'educació física implicats en el programa. En la primera fase, s'han realitzat 36 jornades amb la participació d'un total de 799 alumnes (255 de Terrassa, 127 de Gavà, 229 de Badalona i 188 de l'Hospitalet), amb un 47% de nois i un 53% de noies, un 54% dels quals no feia esport, i dels quals el 57% havia consumit alguna vegada tabac, alcohol o cànnabis. Pel que fa

a la segona fase de Fitjove, hi han pres part 177 alumnes -44 de Terrassa, 41 de Gavà, 64 de Badalona i 28 de l'Hospitalet-, que són un 41% dels alumnes que tenien la tarda lliure, amb un 29% de nois i un destacable 71% de noies.

El 80% d'aquests 177 joves havia pres alguna substància en alguna ocasió. En les enquestes fetes a l'alumnat participant, els nois i les noies han valorat de manera satisfactòria la tasca dels tècnics, les activitats i el centre esportiu. Finalment, per al curs 2014-15 s'ha aprovat la continuïtat de Fitjove als quatre territoris, però també s'estendrà a un municipi de cada una de les quatre demarcacions territorials restants. A més de Salt, que serà el municipi gironí on s'estendrà Fitjove, també hi participaran adolescents de Lleida, Tarragona i les Terres de l'Ebre.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/salut/2015/01/15/promouran-salt-lexercici-fisic-prevenir/705894.html?utm_source=rss