

Els centres d'atenció primària podran receptar exercici físic

Esports | 19-05-2026 | 09:46



Departament d'Esports

Sortir del centre d'atenció primària amb una recepta d'exercici físic ja és una realitat. El Govern ha posat en marxa un programa de prescripció esportiva que integra l'activitat física dins del sistema sanitari com a eina terapèutica, adaptada a la condició de salut de cada pacient i sense substituir en cap cas la medicació. La iniciativa permet derivar a programes d'exercici físic de la comunitat a persones que compleixen determinats criteris d'inclusió, sobretot aquelles amb hàbits sedentaris. L'objectiu és millorar el nivell d'activitat física de la població adulta, que més ho necessita, amb la voluntat de prevenir el deteriorament de la seva salut.

El projecte arrenca en una primera fase amb la participació d'una cinquantena d'equips d'atenció primària repartits en 80 municipis catalans. La iniciativa, impulsada pels Departaments d'Esports i de Salut, s'adreça especialment a persones sedentàries i amb malalties de risc cardiovascular sense complicacions i algunes sota un tractament iniciat, però que amb més activitat física milloraria la seva evolució. L'evidència científica és tan contundent amb aquests primers criteris d'inclusió que es vol aconseguir l'adherència a un estil de vida actiu.

De la consulta al gimnàs

El programa es prescriu per part dels professionals sanitaris dels centres d'atenció primària, que poden recomanar exercici físic i derivar el pacient a un programa específic amb el seguiment d'un professional de l'activitat física i l'esport, o bé a altres activitats a l'aire lliure que es desenvolupen en l'entorn comunitari.

Un cop derivada, la persona farà el programa en un equipament esportiu (pavelló, piscina, etc.) o espai a l'aire lliure, on rep orientació adaptada al seu cas.

La principal novetat és la incorporació d'una eina digital de prescripció esportiva al sistema d'història clínica informatitzada que utilitza l'atenció primària. Aquesta eina permet que els professionals sanitaris derivin les persones, a través d'una recepta impresa, a programes d'exercici físic ajustats a la seva situació i supervisats per professionals de l'activitat física i l'esport.

Esport com a eina de promoció de salut

La iniciativa busca combatre el sedentarisme, fomentar l'esport i un estil de vida actiu. De fet, molts estudis demostren que malalties molt comunes com les cardiovasculars, la diabetis mellitus tipus 2, la hipertensió arterial i el sobrepès es poden prevenir amb hàbits saludables.

Més moviment, menys medicament

L'exercici físic també aporta molts altres beneficis en la salut mental, en casos de depressió o ansietat, i també en l'autonomia de les persones grans. A més, contribueix a millores cognitives i de memòria a totes les edats. En infants i adolescents, l'activitat física afavoreix el desenvolupament muscular, ossi i cognitiu.

Mapatge dels recursos comunitaris esportius

Per arribar a aquesta primera fase, el Departament d'Esports ha fet un inventari dels programes d'exercici físic existents a Catalunya. A partir d'aquest treball, s'han unificat els criteris de derivació i els circuits del programa entre els àmbits de Salut i Esports.

Amb el programa de prescripció esportiva, el Govern s'alinea amb els objectius de l'Organització Mundial de la Salut de promoure la salut a través de l'activitat física i els hàbits saludables. Catalunya avança, d'aquesta manera, cap a un model més preventiu i, en alguns casos, també de suport al procés de recuperació de manera indirecta, que contribuirà alhora a la reducció de la despesa sanitària.

[Autor: Redacció](#)