

divendres, 07 d'abril de 2017

Prop de 360 participants en la campanya per caminar deu mil passos

El 100% d'ells repetiria l'experiència impulsada pel Grup DOTS de la UdL

Han estat 359 persones, 226 dones i 133 homes, d'entre 14 fins a 69 anys, les que finalment han participat en la iniciativa [#Objectiu 10.000](#) [

<http://www.vidasaludable.cat/objectiu10000/>], impulsada pel Grup de Desenvolupament d'Organitzacions i Territoris Saludables (DOTS) de la Universitat de Lleida (UdL) per promoure l'activitat física. Caminar deu mil passos en un dia, era l'objectiu que havien d'aconseguir els inscrits, que han gaudit de diferents incentius com ara sortejos d'activitats saludables o productes de proximitat, entre d'altres.

Avui, membres del DOTS i de les institucions (Diputació de Lleida, Departament de Salut) i empreses col·laboradores han presentat els resultats d'aquesta iniciativa que tindrà continuïtat durant les vacances de Setmana Santa i en futures edicions, ja que el 100% dels participants han manifestat que repetirien l'experiència.

Gemma Espigares, responsable de la campanya, ha explicat que el grup està treballant en la creació d'una aplicació pròpia per a mòbil que compti els passos, animi i recordi als usuaris que s'han de moure, a més de recollir diferents dades que els ajudin a elaborar un estudi. Amb això, ha afegit, "pretenem que campanyes com aquestes aconseguixin que caminar, fer exercici físic o practicar un esport es converteixin en un hàbit, sobretot en sectors de població més sedentaris".

Emmarcat en el Dia Mundial de l'Activitat Física, #Objectiu 10.000, va començar el passat 1 d'abril amb 101 inscrits, per acabar ahir mateix amb 359, dels quals 27 han caminat 10.000 passos cada dia un mínim de 4 dies. Per reforçar la campanya, els membres de DOTS han realitzat diferents activitats complementàries com ara punts d'informació, xerrades d'hàbits saludables, caminades, i participació en jornades com ara la de persones amb càncer i les seues famílies.



Els impulsors i col·laboradors d'Objectiu 10.000. FOTO: DOTS-UdL

[Descarregar imatge](#)