



**ESQUERRA
REPUBLICANA**



L'estiu, l'esport i la Ràpita!

Camins de muntanya, arena de la platja, pistes esportives, camps, carrers del poble i camins del delta, la mar de la Badia dels Alfacs... tots aquests són escenaris privilegiats dels quals disposem tots els rapitenques i rapitenques per a gaudir de l'esport al nostre poble durant els 365 dies de l'any. Però després de més d'un any de pandèmia i aprofitant les vacances d'estiu, la pràctica de l'esport pren protagonisme durant aquests dies. Quan parlem d'esport pensem en qualsevol tipus d'activitat física que es realitza de forma voluntària per mantenir una bona salut. Per plaer o com a activitat competitiva, l'esport és aquella manera de joc en què gaudim de les possibilitats del nostre cos.

Tot i que al nostre poble hi ha molts esportistes que practiquen esport amb objectius competitius, també hi ha molts ciutadans i ciutadanes que dediquen el seu temps lliure a la pràctica esportiva com una forma de diversió, per a poder desconnectar de les seves preocupacions del dia a dia i també per a mantenir una vida saludable.

Els més menuts i els joves del nostre poble gaudeixen de l'estiu a través de la gran oferta de campus que s'ofereix a La Ràpita, molts d'ells esportius amb diverses disciplines (bàsquet, natació, patinatge, futbol, tennis, vela, rem...). Amb aquestes activitats practiquen diferents esports d'una manera divertida, aprenent valors com el treball en equip, el joc net i el companyerisme.

Per això crec que és important posar l'esport com una de les màximes prioritats al nostre poble. Estudis científics parlen sobre els beneficis de l'esport sobre la salut mental en temps de Covid-19. Des de l'inici d'aquesta maleïda pandèmia, l'OMS ja considerava probable un augment a llarg termini dels problemes de salut mental. La por al contagi, l'aïllament social, la incertesa i les morts ha provocat que l'ansietat i la depressió s'apoderin de la vida de moltes persones.

Després de l'activitat física, els esportistes se senten més relaxats i amb menys emocions negatives, el cos ha generat endorfines que ens fan sentir millor. La capacitat per fer front a l'estrès augmenta i disminueixen les nostres frustracions i preocupacions. La pràctica de l'esport en temps de Covid-19 ens permet "viure" durant la pandèmia de forma segura, amb les mesures de seguretat que eviten posar-nos en risc a nosaltres mateixos i als altres.

Rapitenques i rapitenques, us animo a fer front a la Covid-19 recolzant-vos en l'esport, aprofitant cada racó del nostre poble, de la nostra badia i de la nostra serra. L'espai meravellós en el qual vivim ens ajudarà a vèncer aquesta pandèmia, superant-nos a nosaltres mateixos i gaudint del més important que tenim: la vida.

Àngela Reverté Ferré
Regidora d'Esports