

La Mañana  
01/04/2015

## Mollerussa acollirà l'acte central del Dia Mundial de l'Activitat Física 2015 el 10 d'abril

El secretari general de l'Esport, Ivan Tibau; el secretari de Salut Pública, Antoni Mateu, i l'alcalde de Mollerussa, Marc Solsona, han presentat avui a Mollerussa els actes de celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) del proper 6 d'abril. Per sisè any consecutiu, Catalunya s'hi adhereix per promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar.

Durant l'acte, s'ha descobert el cartell del Dia Mundial d'aquest any i s'han explicat els detalls de l'acte central, una caminada saludable pel municipi que tindrà Bojan Krkic –jugador de futbol de l'Stoke City FC anglès– com a padri, així com de la resta d'activitats programades arreu del territori català entre el 6 i el 30 d'abril.

L'eslògan d'aquest any és: "Sedentarisme = malaltia, Activitat Física = salut" i el missatge que es vol transmetre a la població és el de promoure l'activitat física almenys 30 minuts al dia, tot i que en infants i adolescents es recomana 60 minuts.

Amb la col·laboració, un any més, de la Fundació Agrupació, el repte d'aquest any és superar la xifra de més de 200.000 persones, –dels àmbits educatiu, sanitari, empresarial i de lleure–, que hi van participar el 2014 a través de 516 esdeveniments de 671 entitats diverses.

### Caminada a Mollerussa

L'acte central del Dia Mundial de l'Activitat Física consistirà en una caminada saludable per Mollerussa, a través d'un recorregut semiurbà de 4,2 km, d'una hora de durada, amb sortida i arribada a la plaça de l'Ajuntament del municipi. En acabar, i amb la col·laboració de l'àrea bàsica de salut del Pla d'Urgell-CAP Mollerussa, s'oferirà als participants un avituallament amb aliments saludables i es faran uns tallers de promoció de la salut (sobre alimentació, deixar de fumar, control de factors de risc, etc.) dins del programa de promoció de l'activitat física i salut.

També hi haurà una coreografia musical conjunta, a partir de l'actuació registrada en **video** per un grup d'alumnes de 5è i 6è de primària de l'escola Francesc Arenes, de Gols, impulsada a través del Pla català d'esport a l'escola. Aquesta actuació serà el model perquè les altres escoles de Mollerussa facin la mateixa coreografia en finalitzar la caminada. S'hi han adherit uns 400 escolars de la localitat, que pertanyen als centres Ignasi Peraire, Pompeu Fabra, Les Arrels, El Carme, La Salle, Institut Terres de Ponent, Institut La Serra i ACUDAM - ACELL.

### 800 rutes recomanades

Aprofitant l'explicació de la caminada del dia 10, Ivan Tibau ha presentat l'adaptació a l'entorn Wikiloc que la Secretaria General de l'Esport (SGE) està fent de les rutes saludables dissenyades i validades pel Pla d'activitat física esport i salut (PAFES) per tal de facilitar-hi l'accés a tots els ciutadans de Catalunya. A través de l'enllaç <http://ca.wikiloc.com/geotourism/catalunya-pnpaf-pafes> i dins l'apartat Rutes Catalunya - PNPaf - PAFES, es troben les més de 800 rutes recomanades, que sumen un total de 2.800 km en 258 municipis catalans.

El Dia Mundial de l'Activitat Física se celebra des de 2002 a tot el món i Catalunya hi participarà, gràcies a l'impuls del Pla nacional de promoció de l'activitat física (PNPAF) i el PAFES –desenvolupat pel Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport en els darrers anys–, amb diverses iniciatives de promoció arreu del territori.

Per facilitar la celebració s'editen pòsters, punts de llibre, adhesius i s'elaboren un seguit de **trucs per ser més actius**. Aquest any s'ha afegit un decàleg amb motius per ser més actius. Amb aquest decàleg s'arriba a un recull de 100 trucs per a totes les edats i característiques.

### El DMAF, a les xarxes socials

Les activitats i els esdeveniments realitzats amb motiu del DMAF es poden registrar al web [pafes.cat](http://pafes.cat) i compartir a les xarxes socials: al compte de Twitter @DiaMundialAF15; a l'Instagram @activatx, a través de les etiquetes #DMAF2015 i #moute30minuts, i al Facebook (Dia Mundial de l'Activitat Física 2015).

Aquest any s'ha incorporat un concurs que convida els usuaris de les xarxes socials a compartir fotos i vídeos relacionats amb l'activitat física realitzats entre el 6 i el 30 d'abril amb l'etiqueta #concurs\_dmaf2015 o al mur del Facebook.

En data de 27 de març, al web del PAFES ja s'han enregistrat més de 174 esdeveniments que esperen tenir més de 70.000 participants, 46 dels quals ja estan localitzats al **mapa interactiu** accessible en el web.

La celebració del DMAF, de caràcter mundial, torna a rebre el suport de tots els agents esportius i de promoció de la salut de Catalunya i s'adreça tant a infants i adolescents com a adults i gent gran, per fomentar que tothom faci exercici, seguint les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). Aquest dia se celebrarà una vegada més arreu del planeta per fomentar aquesta recomanació i prevenir les més 3.000 morts anuals a Catalunya que es relacionen amb el sedentarisme.

#### **PAFES, contra el sedentarisme**

Amb l'objectiu de fomentar un estil de vida saludable, Catalunya disposa del PAFES, pla centrat en les persones sedentàries adultes i que ha estat reconegut com a "Bona Pràctica" del Ministeri de Sanitat el 16 de març de 2015. Els professionals d'atenció primària aconsellen augmentar els nivells d'activitat física utilitzant les rutes saludables i altres recursos comunitaris.

Tenint en compte que el sedentarisme és el tercer factor de risc de mort als països occidentals, la Generalitat té en marxa diverses actuacions en aquest sentit. Potenciar els programes de protecció i promoció de la salut i la prevenció de les malalties cròniques és una de les prioritats del Pla de salut 2011-2015 i del Pla de Govern, i és per això que seguir impulsant el PAFES és un dels objectius estratègics. El PAFES ja s'ha estès al 99% del territori i més de 500.000 ciutadans ja han rebut consells sobre activitat física saludable en els centres de primària.

El sedentarisme ha disminuït entre el 2006 i el 2014 en un 7,1%. Segons l'OMS, la despesa sanitària anual d'una persona sedentària és entre 150 i 300 € superior a la d'una persona activa. Així doncs, es calcula que hi ha 98.888 persones sedentàries que han passat a ser actives, cosa que representa un estalvi extrapolat de 22 milions d'euros.

Per al secretari de Salut Pública, Antoni Mateu, practicar activitat física de manera regular és una eina efectiva de millora de la salut i la qualitat de vida relacionada amb la salut, alhora que suposa un factor protector per a diferents trastorns crònics (hipertensió, diabetis, dolors musculars...) i patologies (malalties de l'aparell circulatori i càncer, principalment). Fer exercici també millora la salut mental.