

Mollerussa acollirà l'acte central del Dia Mundial de l'Activitat Física, a Catalunya

Es farà una caminada saludable, apadrinada per Bojan Krkic



El dia 6 d'abril és [Dia Mundial de l'Activitat Física](#). La coincidència amb el Dilluns de Pasqua farà que, a Catalunya, es celebri el dia 10. Enguany l'acte central es farà a [Mollerussa](#) amb un seguit d'activitats que promouen l'activitat física per combatre el sedentarisme i els seus efectes perniciosos.

Un seguit d'actes que tindran el principal en una caminada popular, apadrinada pel futbolista Bojan Krkic. Ho han explicat el secretari general de l'Esport, Ivan Tibau; el secretari de Salut Pública, Antoni Mateu, i l'alcalde de Mollerussa, Marc Solsona, en la presentació que s'ha fet a Mollerussa, on s'ha descobert, també, el cartell del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) d'enguany i pel que s'han programat actes del 6 al 30 d'abril.

Combatre el sedentarisme

Enguany, el missatge que es vol transmetre a tots els segments de població és "Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia" (en infants i adolescents es recomana 60 minuts), amb l'eslògan: "Sedentarisme=malaltia, activitat física=salut". El repte 2015, que compta un any més amb la col·laboració de la Fundació Agrupació, és superar les més de 200.000 persones –dels àmbits educatiu, sanitari, empresarial i lleure– que van participar-hi el 2014 mitjançant 516 esdeveniments de 671 entitats diverses. Antoni Mateu ha explicat que Catalunya hi ha cada any 3.300 morts per culpa del sedentarisme i que una mica d'activitat física, com caminar mitja hora, redueix el risc de mort prematur entre un 16% i 30%.

Caminada saludable

L'acte central consistirà en una caminada saludable per un recorregut semi urbà de 4,2 km, d'una hora de durada, amb sortida i arribada a la plaça de l'Ajuntament de Mollerussa. 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 (alimentació, deixar de fumar, control de factors de risc, etc.) dins del programa de promoció de l'activitat física i salut.

Coreografia

També hi haurà una coreografia musical conjunta, a partir de l'actuació registrada en [video](#) per un grup d'alumnes de Cinquè i Sisè de Primària de l'escola Francesc Arenes, de Golmés, impulsada a través del Pla Català d'Esport a l'Escola. Aquesta actuació serà el model perquè les altres escoles de Mollerussa realitzin la mateixa coreografia al 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.

Rutes saludables

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', s'aniran trobant les més de 800 rutes recomanades, que sumen un total de 2.800 km en 258 municipis catalans.

Dia Mundial de l'Activitat Física

El Dia Mundial de l'Activitat Física es celebra des del 2002 a tot el món i Catalunya hi participarà, gràcies a l'impuls del Pla Nacional de Promoció de la l'Activitat Física (PNPAF) i el PAFES–desenvolupat pel Departament de Salut i la SGE 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, que recull 100 trucs per a totes les edats i característiques.

Les activitats i esdeveniments realitzats amb motiu del DMAF es poden registrar al web pafes.cat i compartir-los a les xarxes socials –el compte de twitter és @DiaMundialAF15-; instagram @activatx a través de les etiquetes #DMAF2015 i #moute30minuts, i 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.

A data de 27 de març, al web del PAFES ja s'havien registrat més de 174 esdeveniments que esperen tenir més de 70.000 participants. 46 d'ells 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 novament arreu del planeta per fomentar aquesta recomanació i prevenir les més 3.000 morts anuals a Catalunya que es relacionen amb el sedentarisme.

Us recordem que comentar aquesta notícia o qualsevol tema relacionat amb el municipi al [Fòrum de Mollerussa](#).