

Sport
04/04/2015

AQUEST 6 D'ABRIL, milers de persones fomentaran els beneficis de ser físicament actiu a qualsevol edat

Catalunya tornarà a abocar-se amb el Dia Mundial de l'Activitat Física

Per sisè any consecutiu, Catalunya s'adhereix a la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF), fixat pel 6 d'abril, per promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar. Entitats, administracions i institucions de tot tipus estan ultimant els detalls de les activitats que han programat arreu del territori català durant el període comprès entre el 6 i el 30 d'abril per sensibilitzar la població sobre els beneficis de ser físicament actiu a qualsevol edat i combatre el sedentarisme.

L'eslògan d'aquest any és 'Sedentarisme = malaltia, Activitat Física = salut' i el missatge que es vol transmetre a la ciutadania 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.

La novetat d'aquest 2015 és 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-pnaf>



Presentació del Dia Mundial a Mollerussa, que acollirà l'acte central el dia 10 d'abril

pafes i dins l'apartat Rutes Catalunya - PNAF - 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 Pla d'Activitat Física Esport i Salut (PAFES), desenvolupat pel Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport en els darrers anys.

Les activitats i els esdeveniments realitzats amb motiu del DMAF es poden registrar al web 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

'Sedentarisme = malaltia, Activitat Física = salut', el lema de la campanya d'enguany

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. 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 de 3.000 morts anuals a Catalunya que es relacionen amb el sedentarisme. 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. Entre aquestes, 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%. 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, etc.) i patologies (malalties de l'aparell circulatori i càncer, principalment). Fer exercici també millora la salut mental. ■

Bojan Krkic, padrí de l'acte central a Mollerussa

Bojan Krkic, jugador de futbol de l'Stoke City FC anglès, serà el padrí de l'acte central de la celebració d'enguany a Catalunya, que tindrà lloc el 10 d'abril a Mollerussa. El secretari general de l'Esport, **Ivan Tibau**; el secretari de Salut Pública, **Antoni Mateu**, i l'alcalde de

Mollerussa, **Marc Solsona**, van presentar l'acte, que consistirà en una caminada saludable pel municipi a les 10.30h.

La caminada tindrà un recorregut semiurbà de 4,2 km, d'una hora de durada,



Nani Roma també dona suport a aquesta celebració // CAR

amb sortida i arribada a la plaça de l'Ajuntament del municipi. En acabar, cap a les 11.30h, i amb la col·laboració de l'àrea bàsica de salut del Pla d'Urgell-CAP Mollerussa, s'oferirà als participants un avaluament amb aliments saludables i uns tallers de promoció de la salut (sobre alimentació, deixar de fumar, control de factors de risc, etc.)

També hi haurà una coreografia musical conjunta, a partir de l'actuació registrada en

vídeo per un grup d'alumnes de 5è i 6è 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 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. ■