

El 9nou
04/04/2015

Catalunya, fidel un any més al Dia Mundial de l'Activitat Física

Aquest 6 d'abril, milers de persones fomentaran els beneficis de ser físicament actiu a qualsevol edat

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 ulti-

Sedentarisme = malaltia. Activitat Física = salut" és el lema de la campanya d'enguany

mant 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 recomanen 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 di-



Presentació a Mollerussa

verses.

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-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 quilòmetres en 258 municipis catalans.

El Dia Mundial de l'Activitat Física se celebra des del 2002 a tot el món i Catalunya hi participarà grà-

cies 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 @activabx, a través de les etiquetes #DMAF2015 i #moute-30minuts, 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 relacio-

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

Practicar activitat física millora la salut i ens protegeix de diferents trastorns crònics

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.

Support de Maverick Viñales (CAR)



nats amb l'activitat física realitzats entre el 6 i el 30 d'abril amb l'etiqueta #concursdmaf2015 o al mur del Facebook. Al web del Pafes ja s'han registrat més de 174 esdeveniments, que esperen tenir més de 70.000 participants, 46 dels quals ja estan localit-

zats al mapa interactiu accessible al 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

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 du-

rada, amb sortida i arribada a la plaça de l'Ajuntament del municipi. En acabar, cap a les 11.30 h, i amb la col·laboració de l'àrea bàsica de salut del Pla d'Urgell-CAP Mollerussa, s'oferirà als participants un avituallament amb ali-

ments 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 enregistrada 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 coreo-

grafia 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.