

L'esportiu
12/04/2015

Mollerussa es bolca en l'acte central del Dia Mundial de l'Activitat Física

Bojan Krkic apadrina la caminada saludable, impulsada per la Generalitat, amb la participació de 600 persones

El secretari general de l'Esport, Ivan Tibau; la subdirectora de Promoció de la Salut de la Secretaria de Salut Pública de Catalunya, Carmen Cabezas, i l'alcalde de Mollerussa, Marc Solsona, van participar en una caminada saludable i popular a Mollerussa, que ha estat l'acte central de la celebració d'enguany del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) a Catalunya, impulsada per la Generalitat de Catalunya per fomentar entre la població una vida activa i saludable. El futbolista de Linyola Bojan Krkic, jugador de l'Stoke City FC anglès, va ser el padri de l'acte.

Unes 600 persones, amb protagonisme destacat dels escolars de la població (de 5è de primària i 1r d'ESO), uns 400, van prendre part en l'activitat organitzada per l'Ajuntament del municipi. També hi eren persones i representants de les diferents entitats de Mollerussa i rodalies.

Les autoritats, acompanyades del representant territorial de l'Esport a Lleida, Joan Segura, van sortir des de la plaça de Manuel Bertrand per recórrer un itinerari semiurbà pel municipi, de 4,2 km.



Inici de l'activitat (Aj. Mollerussa)

Èxit organitzatiu de l'acte, que reuneix 400 alumnes de vuit centres educatius locals

En arribar al mateix punt d'inici, i amb la col·laboració de l'àrea bàsica de salut del Pla d'Urgell-CAP Mollerussa, es va oferir als participants un avituallament amb aliments saludables i es van dur a terme uns taillers de promoció de la salut (sobre alimentació, de-

xar de fumar, control de factors de risc, etc.) dins del programa de promoció de l'activitat física i salut.

A continuació, van tenir lloc els parlaments i Bojan Krkic, que no va poder fer la caminada per culpa d'una lesió, va entregar una pilota signada a representants dels vuit centres educatius de Mollerussa que s'han adherit a la celebració (CEIP Ignasi Peraire, CEIP Pompeu Fabra, CEIP Les Arrels, Col·legi del Carme, Col·legi La Salle, IES Terres de Ponent, IES La Serra i Centre Acudam-Acell). Per acabar, va tenir lloc una coreografia musi-

cal conjunta interpretada per diverses escoles locals, 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.

Ivan Tibau va afirmar que Mollerussa "ha complert les expectatives" com a organitzadora de l'acte i va evidenciar que és una ciutat "activa, que aposta per l'esport i que el promou els més joves". Per la seva banda, Carmen Cabezas, va recomanar l'activitat física als més petits per "sentir-se millor, tenir mi-

Suport de Bojan Krkic



L'objectiu era fomentar una vida activa i combatre el sedentarisme entre la població

llors notes i estar més contents", mentre que Marc Solsona es va felicitar que el municipi i la seva gent "sap combinar esport i salut". Bojan Krkic es va mostrar "feliç de ser a l'acte i compartir uns moments" a la seva terra en una iniciativa d'aquest tipus.

El Dia Mundial de l'Activitat Física se celebra des del 2002 a tot el món i Catalunya hi està participant des del dia 6 d'abril i fins al proper 30 d'abril, per sisè any consecutiu, 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, com aquesta caminada, per sensibilitzar la població de la importància de dur una vida físicament activa.

“Sedentarisme=malaltia, activitat física=salut”

L'eslògan de la celebració del DMAF 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 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 diverses.

El web del Pafes ja té registrats més de 300 esdeveniments per part d'entitats i institucions de tot tipus. Les activitats i els esdeveniments realitzats amb motiu del DMAF es poden registrar fins al 30 d'abril al web Pafes.cat i compartir-los a les xarxes socials: en el compte de Twitter @DiaMundialAF15; per Instagram a @activatx,

a través de les etiquetes #DMAF2015 (va ser 'trending topic' el 6 d'abril) i #moute30minuts, i al Facebook (Dia Mundial de l'Activitat Física 2015).

Tenint en compte que el sedentarisme és el tercer factor de risc de mort als països occidentals (més de 3.000 morts anuals a Catalunya), 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 se-

guir 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.

