

Sport
18/04/2015

JA S'HAN REALITZAT 400 ACTES, amb 600 persones a Mollerussa, per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física

Catalunya es mou amb èxit contra el sedentarisme



NEUS MONTOLIU

Sessió oberta de loga-Pilates a Sant Vicenç de Castellet

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, està sent un èxit i està mobilitzant la ciutadania, que està realitzant tot tipus d'esdeveniments per sensibilitzar la població dels riscos que comporta el sedentarisme, el tercer factor de risc de mort als països occidentals (més de 3.000 morts anuals a Catalunya).

Mollerussa va reunir 600 persones en l'acte central d'una iniciativa d'èxit, que ja ha celebrat més de 400 esdeveniments arreu del territori. 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**, acompanyats del representant territorial de l'Esport a Lleida, **Joan Segura**, van participar en la caminada saludable i popular en aquest municipi, que ha estat l'acte central de la celebració al nostre país.

El futbolista de Linyola **Bojan Krkic**, jugador de l'Stoke City FC anglès, va ser el padrí de l'acte, tot i que no va poder fer la caminada per culpa d'una lesió. **Krkic** va entregar una pilota signada a representants dels 8 centres educatius de Mollerussa que es van



Ivan Tibau, amb autoritats i participants en la caminada de Mollerussa // AJUNTAMENT DE MOLLERUSSA

adherir a la celebració (CEIP Ignasi Peralre, 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).

A banda de persones i representants de diferents entitats locals, uns 400 escolars de Mollerussa (de 5è de primària i 1r d'ESO), van ser els grans protagonistes de la caminada, organitzada per l'Ajuntament, que va consistir en un itinerari semiurbà pel municipi, de 4,2 km. En acabar, i amb la

L'etiqueta #DMAF2015 va ser trending topic el 6 d'abril, data clau de la campanya

col·laboració de l'àrea bàsica de salut del Pla d'Urgell-CAP Mollerussa, es va oferir als participants un avaluament amb aliments saludables i es van realitzar uns tallers de promoció de la salut.

El Dia Mundial de l'Activitat Física

es celebra des del 2002 a tot el món i Catalunya hi està participant des del dia 6 d'abril i fins el 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.

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 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. Tot fa preveure que s'assolirà aquest objectiu.

El web del PAFES ja té registrats més de 400 esdeveniments per part d'entitats i institucions de tot tipus, que es poden inscriure fins el 30 d'abril al web pafes.cat i compartir-los a les xarxes socials: al compte de Twitter @DiaMundialAF15; a l'Instagram @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). ■