

El 9 esportiu
04/05/2015

Combatre el sedentarisme a qualsevol edat i a tot arreu

La secretaria general de l'Esport i la Fundació Agrupació presenten el llibre '10 x 10: 100 trucs per ser més actiu'

El secretari general de l'Esport, Ivan Tibau, i el president de la Fundació Agrupació, Josep Lluís Vilaseca, van presentar al Museu i Centre d'Estudis de l'Esport Dr. Melcior Colet, de Barcelona, el llibre '10 x 10: 100 trucs per ser més actiu', un quadern de bones pràctiques amb recomanacions adaptades a la situació de cada persona per combatre el sedentarisme.

La finalitat de la publicació, impulsada per la secretaria general de l'Esport amb la col·laboració de la Fundació Agrupació, és promoure els hàbits saludables a través de l'activitat física i respondre qüestions com quant de temps al dia necessiten fer exercici els nens i nenes menors de cinc anys, quins beneficis aporta l'activitat física a aquesta edat i com podem fer exercici a casa o a la universitat.

'10 x 10: 100 trucs per ser més actiu' recull accions i iniciatives que qualsevol persona pot dur a terme en la seva vida quo-



Presentació (Jordi Estruch)



tidiana per fer el mínim de 30 minuts d'exercici en adults i de 60 minuts en infants i adolescents que recomana l'Organització Mundial de la Salut.

Ivan Tibau va agrair el suport i la col·laboració de la Fundació Agrupació als programes de promoció de

l'activitat física del govern -com el Pafes i el pla nacional de promoció de l'activitat física-, que han fet possible la publicació d'aquest llibre, "un recull d'ajuts senzills per ser més actius a la nostra vida" que vol ser un instrument per reduir les "preocupants" xifres de

sedentarisme en la societat. Per la seva banda, Josep Lluís Vilaseca va remarcar la importància de "realitzar més activitat física i, sobretot, fer-la bé", i va afegir que el llibre és "molt instructiu amb consells des de la infantesa fins a la vellesa".