

22/04/2016

Mundo Deportivo

Un clam contra el sedentarisme

➔ **Catalunya celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física amb més actes i més participants que l'any passat**

➔ Catalunya s'ha bolcat un any més amb la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF), centrat en el dia 6 d'abril, però amb actes durant les dues primeres setmanes d'aquest mes. Mig miler d'activitats dutes a terme arreu del país, que han mobilitzat unes 600 entitats, institucions i milers de particulars, han servit per sensibilitzar la ciutadania de la necessitat de practicar activitat física com a element fonamental de salut i benestar, i combatre el sedentarisme, el segon factor de risc de mort als països occidentals.

A tota la geografia catalana s'han anat succeint actes per celebrar el DMAF, que se celebra des del 2002 a tot el món, i a Catalunya des del 2010 gràcies a l'impuls del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) –desenvolupat pel Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport–, amb la col·laboració de la Fundació Agrupació.

Les dades provisionals de participació apunten que se superaran les registrades el 2015, quan l'esdeveniment va mobilitzar 200.000 persones a través de 422 esdeveniments a càrrec de 538 entitats, majoritàriament mitjançant caminades i activitats dirigides. Enguany, al potencial de les xarxes socials –l'etiqueta

#DMAF2016 va ser tendeixi tòpic durant 3 hores a Espanya el dia 6 d'abril i va tenir 1,6 milions d'impressions– ha contribuït a augmentar els registres i arribar a un públic més nombros i divers, com ara els entorns laboral i universitari, que al costat dels municipis, s'han implicat al màxim a través d'actes a gran part de les universitats. "El missatge que cal ser actiu ha calat entre la ciutadania", subratlla el secretari general de l'Esport, Gerard Figueras.

"El missatge que cal ser actiu ha calat entre la ciutadania", assegura Gerard Figueras

Sant Cugat del Vallès va congrega un centenar de persones en l'acte central al nostre país, que va consistir en una caminada d'adults d'una hora pel municipi organitzada pel Club Muntanyenc Sant Cugat i l'Oficina Municipal d'Esport per a Tothom (OMET) del municipi i que va comptar amb l'assistència de la consellera de la Presidència, Neus Munté, acompanyada de Gerard Figueras. Hores abans, uns 2.500 nens i nenes van omplir el Parc Natural de Collserola per celebrar la 15a edició de la Marxa Infantil de Regularitat. A la tarda, van continuar els actes a Sant Cugat amb la 8a Trobada Comarcal de Dansa i una 'masterclass' d'activitats per a adults i gent gran.

abans, uns 2.500 nens i nenes van omplir el Parc Natural de Collserola per celebrar la 15a edició de la Marxa Infantil de Regularitat. A la tarda, van continuar els actes a Sant Cugat amb la 8a Trobada Comarcal de Dansa i una 'masterclass' d'activitats per a adults i gent gran.



La consellera Neus Munté i Gerard Figueras, a la caminada de Sant Cugat

FOTO: AJ SANT CUGAT



La IV Caminada "A Bon pas fem salut a Tarragona" va reunir 80 persones

A la resta del territori, cal remarcar, entre d'altres, l'excel·lent resposta de la IV Caminada "A Bon pas fem salut a Tarragona", organitzada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya del Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport, on 80 persones van fer un recorregut urbà circular de dues hores per Tarragona, o la I Cursa Saludable de la Universitat de Girona, amb una participació

de 120 alumnes, que van completar un recorregut de 5 km pel Carrilet II de les vies verdes. També van promoure el DMAF una caminada a Esplugues de Llobregat i una Diada Pollesportiva de Centres d'Ensenyament del Baix Ebre a Tortosa.

D'altra banda, durant el període de la celebració, el ple del Parlament de Catalunya va llegir una declaració institucional, signada

per tots els grups, en què expressava el compromís de la cambra per incorporar aquest hàbit a la vida de tots els ciutadans i manifestava "la necessitat de treballar conjuntament perquè l'activitat física diària formi part de l'estil de vida" dels catalans.

El sedentarisme causa més de 3.000 morts a l'any a Catalunya. El DMAF ha servit per fomentar els missatges: "Acumula 30 minuts cada dia d'activitat física" per adults, i "Acumula 60 minuts" per a infants i adolescents, seguint les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). L'eslògan del DMAF d'aquest any ha estat "Infant actiu = adult saludable", una referència a la importància d'iniciar des de ben petits un estil de vida actiu, tenint en compte que l'activitat física en l'etapa infantil té múltiples beneficis com afavorir el creixement i el benestar emocional, i millorar el rendiment acadèmic i el treball en equip, entre d'altres •