

22/03/16

esport.cat

ESPORT.CAT • 21
 L'ESPORTIU, DIMARTS, 22 DE MARÇ DEL 2016

Infant actiu = adult saludable

Sant Cugat del Vallès acollirà l'acte central del Dia Mundial de l'Activitat Física 2016 el 10 d'abril

El secretari general de l'Esport, Gerard Figueras; el secretari de Salut Pública, Dr. Joan Guix, i l'alcaldessa de Sant Cugat del Vallès, Mercè Conesa, van presentar a Sant Cugat del Vallès el Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) que se celebrarà el proper 6 d'abril per setè any consecutiu. L'objectiu de la jornada és promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar. Enguany, l'acte central a Catalunya tindrà lloc a Sant Cugat el 10 d'abril, al costat de múltiples activitats programades arreu del territori català entre l'1 i el 15 d'abril.

Durant la presentació, es va descobrir el cartell d'aquest any i es va explicar la importància d'organitzar i participar en esdeveniments que facin difusió dels missatges del DMAF: "Acumula 30 minuts cada dia d'activitat física" per a adults, i "Acumula 60 minuts" per a infants i adolescents. L'eslògan del DMAF d'aquest any és "Infant actiu = adult saludable", una referència a la importància d'iniciar des de ben petits un estil de vida actiu. L'activitat física en l'etapa infantil té múltiples beneficis com ara afavorir el creixement i el benestar emocional, i millorar el rendiment acadèmic i la feina en equip, entre d'altres. El repte d'enguany és superar les més de 200.000 persones que hi van participar el 2015, quan es van organitzar 422 esdeveniments a càrrec de 538 entitats, majoritàriament mitjançant caminades i activitats dirigides.

Es pot trobar tota la informació i materials al web del PAFES (www.pafes.cat). Des del 2015 s'han creat perfils a les xarxes socials per fer visible la participa-



Actes per a tothom a Sant Cugat

A Sant Cugat, tindrà durant tot el matí del dia 10 la 58a edició de la marxa infantil, en què s'informarà dels objectius de la jornada i es farà conscienciació de la importància de la pràctica d'activitat física. En paral·lel, de les 11 h a les 13 h, coincidint amb les darreres sortides de la marxa, se celebrarà la caminada d'adults, l'activitat central, amb un recorregut de 4 quilòmetres apte per a tothom, amb sortida al parc Ramon Barnils. Finalment, a partir de les 16 h es farà la 8a Trobada Comarcal de Dansa, al final de la qual (a les 18.45 h) s'ensenyarà una fàcil coreografia que puguin seguir totes les persones presents. Una altra activitat destacable prevista pel 6 d'abril és una 'masterclass' d'activitats per a adults i gent gran al PAV III, organitzada per l'Oficina Municipal d'Esport per a Tothom (OMET). Es poden consultar la resta d'activitats a www.santcugat.cat/agenda

ció al DMAF arreu de Catalunya: via Twitter (@DiaMundialAF16), Instagram (DMAF2016, a través de

l'etiqueta #activatx) i Facebook (Dia Mundial de l'Activitat Física 2016). Gerard Figueras va ex-

plicar l'aposta del govern per procurar que "els hàbits esportius dels joves i els que s'adquireixen en l'esport escolar no es trenquin en arribar a l'etapa universitària i laboral". "Volem interioritzar la pràctica de l'activitat física en l'estil de vida dels més petits com un fet natural", va dir sobre una prioritat que, com va quedar clar en el passat Congrés de l'Esport Català, inclou la reducció del sedentarisme i que "ens ha d'ajudar a situar-nos com un país referent". Per la seva banda, Joan Guix ha recordat que un dels problemes principals en l'àmbit de la salut pública al país és el sedentarisme i la conseqüent l'obesitat, i va assegurar que la pràctica d'activitat física ajuda a prevenir malalties com ara la hipertensió, la diabetis i els càncers de cò-

Una caminada, una marxa infantil i una 'masterclass' entre les activitats previstes

lon i mama. "Actuacions de conscienciació com la del Dia Mundial són essencials per combatre aquests factors", va concloure.

El sedentarisme és el tercer factor de risc de mort als països occidentals (més de 3.000 morts a l'any estimades a Catalunya). El 67,8% de les persones de 15 a 69 anys assoleixen uns nivells d'activitat física saludable, un percentatge que és més elevat entre els homes, entre les persones amb estudis uni-

versitaris i entre la classe més benestant. D'altra banda, el 22,2% de la població de 18 a 74 anys té un comportament sedentari, superior entre les dones. Finalment, en la població de 3 a 14 anys, el 22,2% té un estil d'oci sedentari, és a dir, de mitjana dedica un mínim de 2 hores cada dia a veure la televisió o a jugar amb videojocs, ordinador o internet.

El Dia Mundial de l'Activitat Física se celebra des del 2002 a tot el món, i Catalunya hi participa 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 (SGE) en els darrers anys-, amb la col·laboració de la Fundació Agrupació, i a través de diverses iniciatives de promoció arreu del territori.

Fomentem l'esport català