

6 d'abril, Dia Mundial de l'Activitat Física 2017

La Generalitat de Catalunya recolza la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física 2017, que se celebra des de l'any 2002 i promou l'activitat física com a eina de salut

El secretari general de l'Esport, Gerard Figueras; el secretari de Salut Pública, Dr. Joan Guix, i l'alcalde de la Seu d'Urgell, Albert Batalla, han presentat al Palau Robert de Barcelona les novetats i els actes previstos per la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) 2017, que es commemorarà arreu de Catalunya al voltant del 6 d'abril i que celebrarà l'acte central a la capital de l'Alt Urgell en aquesta data.

Amb el lema "Gent Activa, Gent Feliç", l'objectiu de la jornada és promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar, així com remarcar els efectes beneficiosos d'aquesta pràctica sobre l'esfera emocional, tot acumulant 30 minuts d'activitat física cada dia en adults i gent gran, i 60 minuts en infants i adolescents. El repte és superar les xifres de participació -més de 208.000 persones, 680 entitats implicades i mig miler d'esdeveniments registrats- del 2016, majoritàriament mitjançant caminades i activitats dirigides.

"Volem que aquesta celebració sigui l'inici d'una petita revolució de l'activitat física, que arrenqui des de les escoles, per tenir una societat més activa i més feliç", ha dit Gerard Figueras sobre una iniciativa "transversal del Govern al costat de les entitats esportives, educatives i de salut" del país. El secretari general de l'Esport ha subratllat que l'activitat física diària "ens permet viure millor" i que promou-la augmenta, d'altra banda, el nombre de persones practicants i "els potencials camps".

Durant la presentació, que ha comptat amb el suport del capità d'handbol del FC Barcelona, Victor Tomàs; l'esportista paralímpic de tennis taula Jordi Morales i la cuinera Ada Parellada, s'ha descobert el cartell d'aquest any i la campanya de difusió en televisió (càpsula 012) i ràdio, i s'ha explicat la importància d'organitzar i participar en esdeveniments que facin difusió dels missatges del DMAF, que Catalunya celebra per vuitè any consecutiu.

Enguany, l'acte central a Catalunya tindrà lloc a la Seu d'Urgell al costat de múltiples activitats programades arreu del territori català entre l'1 i el 30 d'abril. Segons ha explicat Albert Batalla, la capital de l'Alt Urgell, pel 6 d'abril el Servei Municipal d'Esports de l'Ajuntament ha programat, al Rafting Parc (Parc Olímpic del Segre), per als escolars de primària i secundària activitats d'atletisme, zumba, body combat, orientació i piragües, a banda de tallers d'escalada, slackline, bitlles catalanes, petanca, tir amb arc, malabars, coordinació, acrosport, freestyle, karate, hip hop, bàdminton i golf. A més, les 9.45 hores els 1.200 alumnes que prenen part en les activitats organitzades expressament pel DMAF faran una coreografia conjunta per ballar la cançó del club Super 3 "M&A; agrada l'esport".

Es pot trobar tota la informació i materials de la campanya del DMAF a la pàgina web específica esport.gencat.cat/gentactiva, i es pot seguir la participació arreu de Catalunya a través del twitter @GentActiva i el facebook GentActiva amb l'etiqueta #gentactiva.

El sedentarisme, segon factor de risc de mort

El sedentarisme és el segon factor de risc de mort als països occidentals, "causa més de 3.000 morts a l'any estimades a Catalunya i està vinculat a molts casos de càncer i diabetis", ha alertat Joan Guix, per qui, segons l'OMS, "la despesa sanitària anual d'una persona sedentària és 150-300 euros superior a la d'una persona activa". El 74,2% 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 universitaris i entre la classe més benestant. D'altra banda, el 20,9% de la població de 18 a 74 anys té un comportament sedentari, superior entre les dones.

Pel que fa als infants i adolescents de 3 a 14 anys, un 37,5% té un estil d'oci actiu, és a dir, cada dia de la setmana fa com a mínim una hora d'activitat física extraescolar o juga al parc o al carrer. El percentatge és superior en els nens i disminueix segons augmenta l'edat. Un 57,7% acostuma anar caminant a l'escola, un 10,7% va en transport públic i un 1,5% en bicicleta. El Dia Mundial de l'Activitat Física es 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- a través de diverses iniciatives de promoció arreu del territori.

El PAFES, que forma part del Pla Interdepartamental de Salut Pública i del Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física de la SGE, pretén millorar la salut i la qualitat de vida de les persones mitjançant l'activitat física. Aquest pla actua capacitant professionals de la salut i de l'esport de tots els centres sobre com aconsellar en diferents situacions de salut, on el moviment pot ser una eina més de caire terapèutic. Des del PAFES, es col·labora amb els municipis per al disseny d'entorns comunitaris saludables (rutes, parcs, etc.) per tal que les persones que reben un consell de realitzar activitat física –ja ho han fet més de 800.000- trobin un entorn on poder realitzar-la. El Pla s'ha estès a les 370 ABS (Àrea Bàsica de Salut) de Catalunya (100% del territori) i s'han validat i dissenyat més de 800 rutes saludables a 300 municipis, que suposen més de 2.700 quilòmetres de rutes saludables.

El contingut d'aquest comunicat va ser publicat primer en la pàgina web de la Generalitat de Catalunya

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Cataluña](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>