

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA: + ACTIUS CADA DIA

13 abril, 2018



Per novè any consecutiu Catalunya es suma a l'Organització Mundial de la Salut (OMS) per celebrar avui 6 d'abril, el **Dia Mundial de l'Activitat Física** (DMAF) amb l'objectiu de sensibilitzar a la població sobre l'epidèmia del sedentarisme i promoure l'activitat física com un element essencial per a la salut i el benestar de les persones.

Amb el lema “**+ actius cada dia**”, l'objectiu de la jornada és promoure l'activitat física com element fonamental de salut i benestar, així com remarcar els efectes beneficiosos d'aquesta pràctica sobre l'esfera emocional, acumulant 30 minuts d'activitat física cada dia en adults i persones grans, i 60 minuts en nens i adolescents.

Us recordem que el Dia Mundial de l'Activitat Física des de 2002 a tot el món, i es desenvolupen diverses iniciatives per promocionar en tot el món la pràctica esportiva:

Per millorar la salut

Practicar activitat física de forma regular és una eina efectiva de millora de la salut i la qualitat de vida, a la vegada que suposa un factor protector per diferents trastorns crònics (hipertensió, diabetis, dolors musculars...) i patologies (malalties de l'aparell circulatori i càncer, principalment). Fer exercici també millora la salut mental.

Segons dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya, el percentatge de població de 15 a 69 anys que practica una activitat física saludable és del 67,8 %. El percentatge és més alt en homes (70,5 %) que en dones (65,1 %). Les dones

practiquen més activitat física moderada. Els homes, sobre tot els més joves, són els que practiquen més activitat física d'alta intensitat.

Contra el sedentarisme

El sedentarisme és el tercer factor de risc de mort en els països occidentals. A Catalunya hi ha en marxa una sèrie d'actuacions per prevenir les més de 3.000 morts anuals al país que es relacionen amb el sedentarisme.

El sedentarisme ha disminuït entre el 2006 i el 2014 en un 7,1 %. Segons la OMS, la despesa sanitària anual d'una persona sedentària és entre 150 i 300 euros superior a la d'una persona activa.

Nens més actius

Pel que fa referència als nens i adolescents de 3 a 14 anys, un 37,5 % tenen 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 es superior en els nens i disminueix segons augmenta l'edat. Un 57,7 % acostuma a anar caminant a l'escola, un 10,7 % va en transport escolar, i un 1,5 % en bicicleta

800 rutes recomanades a Catalunya

La Secretaria General de l'Esport (SGE) ha adaptat en l'entorn Wikiloc, les rutes saludables dissenyades i validades pel Pla d'Activitat física, esport i salut (PAFES) amb la finalitat de facilitar l'accés a tots els ciutadans. Dintre de l'apartat Rutes Catalunya-PNPAF-PAFES, es troben les més de 800 rutes recomanades, amb les que sumen un total de 2.800 km en 258 municipis catalans.