

# AVUÍ, DIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA

6 abril, 2023

Como cada 6 d'abril se celebra mundialment el Dia de l'Activitat Física amb l'objectiu principal de sensibilitzar a la població sobre la importància de practicar activitat física de manera regular i sistemàtica per millorar la salut i adquirir bons hàbits de vida.

Són moltes les Institucions que celebren aquest dia organitzant activitats per promoure l'activitat física entre tota la població del món.

## Objectius

- Promoure l'adopció d'estils de vida actius en tota la població, mitjançant la construcció d'una consciència activa i saludable.
- Sensibilitzar a la població i a les organitzacions socials sobre l'epidèmia de sedentarisme i la importància d'una vida activa per millorar la salut i prevenir les malalties cròniques o transmissibles.
- Promoure estratègies i pràctiques efectives per la promoció d'una vida activa i saludable.
- Crear ambients afavoridors que contribuïen a enfortir les capacitats de les comunitats per la realització d'activitat física.
- Implementar política pública sanitària en prevenció primària de la salut per activitat física; i incrementar la capacitat del sector sanitari.