

Dia Mundial de l'Activitat Física 2021

Catalunya escalfa motors un any més per celebrar el **Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF)** el proper 6 d'abril amb l'objectiu de promoure l'activitat física i **reduir el sedentarisme** com a elements fonamentals de **salut i benestar**. En aquest darrer any, els nostres hàbits de feina i oci han hagut de canviar, però no per això han de passar a ser hàbits sedentaris

El lema d'enguany és **"Cada pas compta"**.

El Dia Mundial de l'Activitat Física és una de les eines amb què cada any fem realitat el nostre compromís per promoure **hàbits de vida activa**, tant per a infants i adolescents com per a persones adultes i gent gran.

Us animem a fer extensiu el lema i fer les accions individuals -o en grup bombolla- del DMAF durant 4 setmanes (del 6 d'abril al 4 de maig) per exemple: caminar, anar en bicicleta, utilitzar les escales, nedar, ballar, marxa nòrdica, etc...

Us proposem que feu difusió dels missatges amb l'etiqueta **#gentactiva**, **#DMAF2021**, **#CadaPasCompta** cada cop que feu ús de les xarxes.

Recordeu, però, que convé mantenir-se actiu/va cada dia de l'any i **disminuir el temps que destineu a fer activitats sedentàries**. Així, podreu gaudir dels beneficis que té l'activitat física per millorar la salut i la qualitat de vida davant del sedentarisme, un dels grans enemics de la nostra societat.

L'**Organització Mundial de la Salut (OMS)** recomana:

- Acumular un mínim de 150 – 300 minuts d'activitat física d'intensitat moderada a la setmana en persones adultes i gent gran
- Acumular un mínim de 60 minuts d'activitat física d'intensitat moderada-vigorosa cada dia en infants i adolescents
- Limitar el temps destinat a activitats sedentàries, especialment el temps de pantalla durant el temps lliure i substituir-lo per activitat física de qualsevol intensitat

Trobareu material de divulgació per descarregar, trucs per ser més actius, rutes saludables a tot Catalunya i molt més a:

- https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica/
- esport.gencat.cat/gentactiva

PARTICIPEU-HI i SEGUIU-NOS AMB L'ETIQUETA #gentactiva #DMAF2021 #CadaPasCompta