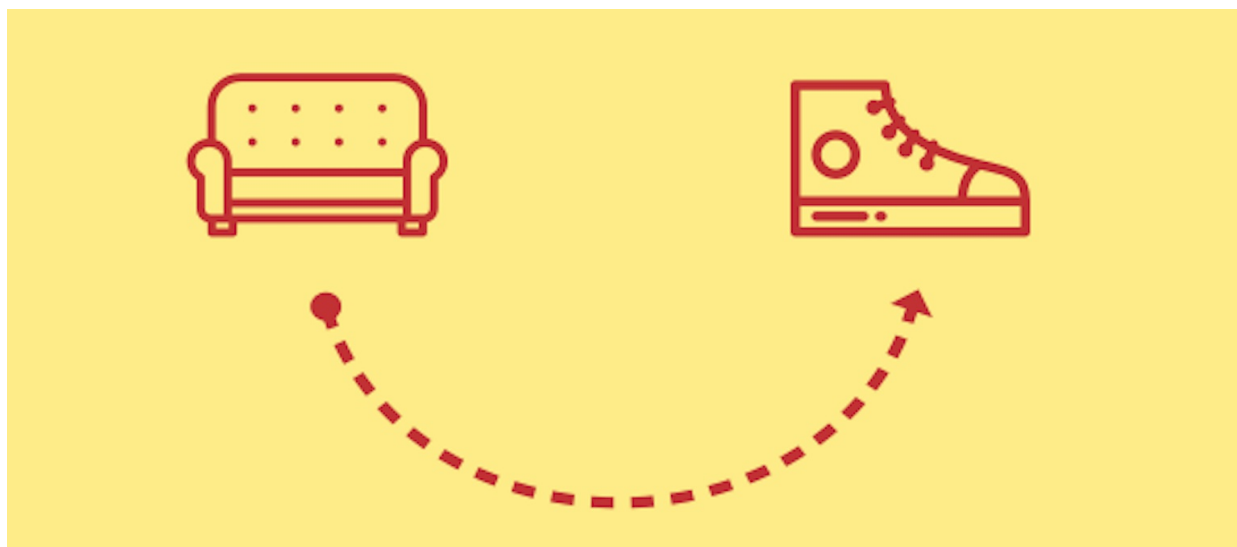




L'FCF se suma al Dia Mundial de l'Activitat Física

NOTÍCIES GENERALS | 06/04/2021

Sota el lema "Cada pas compta", aquesta jornada manté l'objectiu de promoure l'activitat física i l'esport per reduir el sedentarisme com a elements fonamentals de salut i benestar.



La Federació Catalana de Futbol s'adhereix avui dimarts al **Dia Mundial de l'Activitat Física**, una celebració que té lloc a tot el món cada 6 d'abril i a la qual Catalunya, a través de la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física, hi participa per dotzè any consecutiu. Sota el lema "**Cada pas compta**", en un moment en què els hàbits de feina i oci de la societat han canviat a causa de la Covid-19, les institucions del país uneixen forces per animar a la ciutadania a **acumular minuts d'activitat i esport per combatre el sedentarisme, i promoure un estil de vida actiu a persones de totes les edats**.

Activitats com caminar, jugar a pilota, anar en bicicleta, utilitzar les escales, nedar, ballar o jugar són algunes de les opcions proposades a petits i grans, per tal que en facin difusió publicant-ne fotos o vídeos a les xarxes socials amb les etiquetes **#gentactiva**, **#DMAF2021** i **#CadaPasCompta**.

Tanmateix, també es vol insistir en la necessitat de mantenir-se actiu cada dia de l'any i disminuir el temps destinat a fer activitats sedentàries, cosa que permet gaudir dels beneficis que té l'activitat física per millorar la salut i la qualitat de vida de les persones.

NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

Per més informació, podeu fer clic [AQUÍ](#).