



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

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

www.fcf.cat

L'FCF promou el Dia Mundial de l'Activitat Física

NOTÍCIES GENERALS | 06/04/2022

Sota el lema “Mou la vida”, aquesta jornada té l'objectiu de promoure l'activitat física i l'esport per reduir el sedentarisme com a elements fonamentals de salut i benestar.



Un any més, la Federació Catalana de Futbol s'adhereix, avui dimarts, al **Dia Mundial de l'Activitat Física** (DMAF), 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 i l'Agència de Salut Pública de Catalunya, hi participa per tretzè any consecutiu. Sota el lema “**Mou la vida**”, es pretén que els hàbits de feina i oci de la societat, els quals han canviat a causa de la Covid-19, no es converteixin en hàbits sedentaris.

Per aquest motiu, l'objectiu del **Dia Mundial de l'Activitat Física** és promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar, i estendre els seus efectes beneficiosos per a prevenció de les malalties relacionades amb el sedentarisme, tant per a infants i adolescents com per a persones adultes i gent gran.

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 totes les persones que se sumin al DMAF en facin difusió publicant fotos o vídeos a les xarxes socials amb les etiquetes **#DMAF2022**, **#moulavida**, **#gentactiva**.

Tanmateix, també es vol insistir en la necessitat de mantenir-se actiu cada dia de l'any i



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

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

www.fcf.cat

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.

Per a més informació, feu clic [AQUÍ](#).

6 d'abril
—
Mou la vida

#DMAF2022
#gentactiva
#moulavida



Dia Mundial de l'Activitat Física

Adults i Gent Gran: 150-300 minuts d'activitat física d'intensitat moderada i 2 dies d'enfortiment muscular a la setmana.

Infants i adolescents: 60 minuts al dia d'activitat física moderada-vigorosa i 3 dies d'activitats a la setmana que reforcin músculs i ossos.

Inscriu-te i participa:



 Generalitat
de Catalunya