



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

NOTÍCIES GENERALS | 06/04/2023

Sota el lema “Gaudeix la vida, posa't en marxa”, aquesta jornada té l'objectiu de promoure un estil de vida actiu i reduir el sedentarisme com a elements fonamentals de salut i benestar.



Catalunya celebra, avui dijous 6 d'abril de 2023, el Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) amb l'objectiu de promoure un estil de vida actiu i reduir el sedentarisme com a elements fonamentals de salut i benestar. El lema d'enguany que proposa la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física és “**Gaudeix la vida, posa't en marxa**”. En aquest darrers anys, els nostres hàbits de feina i oci han canviat, però no per això han de passar a ser hàbits sedentaris.

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. Des de l'FCF i la SGEiAF us animem a fer accions individuals o grupals per celebrar el DMAF durant 4 setmanes, de l'1 d'abril al 5 de maig.

Algunes idees de com celebrar-ho:

- A l'escola: fer pauses actives, patis dinamitzats, gimcana, jocs populars i tradicionals, reptes d'AF, etc.
- A la universitat: fer pauses actives, caminades, reptes d'AF ludificats, sortides en bici, xerrades, competicions esportives interuniversitàries, etc.
- Al carrer, a les places, als parcs i als equipaments esportius: sessions d'exercici físic, activitat dirigida als circuits saludables, marxa nòrdica, ioga, competicions esportives, etc.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

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

www.fcf.cat

- A la feina: fer pauses actives, reptes d'AF ludificats, activitats esportives per equips, xerrades, activitats de promoció d'estil de vida actiu, etc.
- A l'entorn natural: marxa nòrdica, caminades, ioga, sessions d'exercici físic, anar en bicicleta, nedar, etc.

Us proposem que:

1. **Enregistreu** la vostra activitat mitjançant els formularis, de grups o bé individual que trobareu a la pàgina web esport.gencat.cat.
2. Feu difusió dels missatges amb les etiquetes **#DMAF2023** **#PosatenMarxa** cada cop que feu ús de les xarxes socials.

També us facilitem el Manifest de promoció de l'Activitat Física en temps de pandèmia que va liderar Agita Mundo, promotor del Dia Mundial de l'Activitat Física.

Recordeu que convé mantenir-se actiu/va cada dia de l'any i disminuir el temps que destineu a les activitats sedentàries. Així, podreu gaudir dels beneficis que té l'activitat física per millorar la salut i la qualitat de vida enfront 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.

A l'apartat "Informació relacionada" trobareu materials de divulgació per descarregar, trucs per ser més actius i les recomanacions de la Organització Mundial de la Salut.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

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

www.fcf.cat

6 d'abril de 2023

#DMAF2023
#PosatenMarxa
#SumaSalut

Gaudeix la vida, posa't en marxa!

Dia Mundial de l'Activitat Física

Acumular 30 minuts d'activitat física diària en adults i gent gran i 60 minuts en infants i adolescents millora la qualitat de vida.

Generalitat de Catalunya