Salt es bolca amb la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física i promou amb èxit el lema 'Mou-te, i viu feliç'

Esports | 30-08-2024 | 20:15



Les autoritats durant la jornada del DMAF a Salt

El Govern ha tancat avui a Salt els actes oficials de celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) fent una crida a la població a ?gaudir de la pràctica de l?activitat física cada dia? per tenir una bona salut, perquè ?un poble viu activament és un poble feliç?. Així s?han expressat la secretària general de l'Esport i de l'Activitat Física, Anna Caula i Paretas, i la secretària de Salut Pública del Departament de Salut, Carmen Cabezas Peña, durant una jornada que ha reunit més de 600 persones en el marc de la campanya d?enguany "Mou-te, i viu feliç" del DMAF, que té per objectiu reduir el sedentarisme.

Salt ha estat l?última de les cinc seus oficials ? al costat de Móra d?Ebre, Manresa, Bellpuig i la Pobla de Mafumet-, que ha acollit activitats des de principis d?abril per promoure el Dia Mundial de l?Activitat Física, commemoració que va tenir lloc el dia 6 d?abril.

El Govern fa 15 anys que s?adhereix a la celebració, enguany amb el lema ?Mou-te, i viu feliç?, una iniciativa impulsada pel Departament de la Presidència i el Departament de Salut que anima la ciutadania de tot el territori català a afegir-se a la celebració del DMAF perquè prengui consciència sobre la importància de portar una vida activa per a gaudir d?una bona salut.

Anna Caula i Paretas, que ha agraït l?aposta de Salt per la promoció de l?esport i l?activitat física, ha subratllat que ?fer esport o activitat física va més enllà del que això significa. Vol dir salut física, però també mental i, sobretot, comunitària. És a dir, que genera un teixit amb un club o una entitat. Un poble viu activament és un poble feliç?. La secretària general també ha recordat que ?la Covid-19 ja ha marxat, però ens va deixar un aprenentatge important: ens calia moure?ns i relacionar-nos amb la nostra gent. Quan ens movem i compartim activitats amb altres persones ens

ho passem molt bé. Això farà que siguem una societat catalana molt potent?.

Per la seva part, Carmen Cabezas Peña ha assegurat que ?si realment ens volem cuidar, sigui quina sigui la nostra edat i les circumstàncies que tinguem, hem de fer esport, ja sigui caminar, ballar, pujar escales, fer caiac, jugar... i fer-ho cada dia amb altres persones de diferents edats?. ?Hem de compartir moments amb la gent. I hem de gaudir mentre ho fem. Així evitarem malalties i estarem més feliços?, ha conclòs.

Durant tot el matí, Salt s?ha omplert de moviment, amb més de 600 persones, que han participat en les classes d?iniciació de tennis i handbol amb els alumnes de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE) de l?Escola Universitària de la Salut i l´Esport (EUSES) de Salt, juntament amb infants del municipi. Alumnes de primària també han gaudit amb una multitudinària classe de ball, mentre que la Comissió per a la Sensibilització i Promoció de l?Envelliment Actiu i Saludable, amb el suport de l?alumnat de l?Institut Vallvera i l?Institut Salvador Espriu, ha realitzat un circuit d?activitat física sènior. Abans de l?acte institucional, també s?ha organitzat una sessió de manteniment físic per a adults i una taula de sensibilització amb el personal sanitari de l?ABS Salt.

La lectura del manifest del DMAF ha anat a càrrec del saltenc i campió del món de caiac Quim Fontané Masó, i els gimnastes del Salt Gimnàstic Alex Cabrera Micharet i Júlia Ramonet Felipe. Finalment, el regidor de Salut Pública i Esports de l?Ajuntament de Salt, Jordi Subils, destacava que acollir al municipi un acte vinculat al DMAF ?és un gran reconeixement. Aquest any, ha estat tot un èxit perquè durant un mes organitzem 70 activitats amb més de 4.500 persones inscrites provinents de diverses entitats i escoles del poble?.

També han assistit a la jornada la representant territorial de l?Esport a Girona, Anna Julià Camps; el gerent de la Regió Sanitària Girona i director del ST Salut a Girona, Jaume Heredia Quicios; la subdirectora general de Promoció de la Salut, Ana Bocio Sanz, i la coordinadora del Servei de Promoció de la salut a Girona, Joana Terrades Cama.

Afavorir una vida activa, pilar estratègic

El compromís de generar i facilitar una vida activa és un pilar estratègic de la Secretaria General de l?Esport i de l?Activitat Física i del Departament de Salut, que treballen plegats per incrementar el nivell d?activitat física dels catalans en totes les edats.

L?Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana fer almenys 150 minuts d?activitat física i dos dies d?enfortiment muscular a la setmana en persones adultes, mentre que a partir dels 65 anys, també s?hauria de treballar l?equilibri tres dies a la setmana. En infants i adolescents, s?aconsella acumular 60 minuts al dia d?activitats d?intensitat moderada-vigorosa i potenciar l?exercici físic i l?esport. També es recomana trencar amb el temps assegut, un factor de risc que contribueix a les malalties cròniques.

L?activitat física ens protegeix. Amb una població activa es podrien prevenir més de 10.000 morts prematures l?any en els estats de la Unió Europea (UE) i 11,5 milions de nous casos de malalties cròniques d?aquí al 2050, amb un impacte molt important sobre la salut mental, la diabetis i el càncer. De fet, suposaria un estalvi de fins a 8 bilions d?euros anuals a la UE (un 0,6% del seu pressupost sanitari).

El Pla d?Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) és una iniciativa del Govern per a la promoció de l?activitat física. En el marc del PAFES, a Catalunya s?han validat i dissenyat més de 800 rutes

saludables a 300 municipis, que suposen més de 2.700 quilòmetres. Un 81% de la població catalana té accés a una ruta saludable al seu municipi. A més, als centres de salut els professionals recomanen activitat física als usuaris. Enguany, un 30% de persones inactives amb factor de risc cardiovascular han millorat el seu nivell d?activitat física.

Autor: Redacció