



**ZER Vent Serè**



6-4-2018

Dia Mundial de l'Educació Física

## MANIFEST

Aprofitant que avui 6 d'abril és el dia mundial de l'activitat física, la Organització Mundial de la Salut vol donar a conèixer unes recomanacions sobre la realització de qualsevol activitat física en les persones. L'esport, en general, té un impacte molt positiu envers els joves i infants, tal com afavorir el seu creixement i el benestar emocional, així com la millora en el rendiment acadèmic i treballar els valors personals i socials.

Practicar activitat física de manera regular és una eina efectiva de millora de la qualitat de vida relacionada amb la salut, alhora que ens protegeix de problemes de salut i, també, ens ajuda a prevenir conductes de risc associades a hàbits tòxics com pot ser l'alcohol o el tabac.

Portar un estil de vida actiu pot reduir les malalties associades al sedentarisme, la mandra i la inactivitat que suposen un factor de risc molt important en els països occidentals.

Per tant, cal practicar un total de 30 minuts diaris d'activitat física per als adults i 60 minuts cada dia per a infants i adolescents.

Sota l'eslògan "MÉS ACTIUS CADA DIA", es pretén conscienciar a petits i grans de la enorme importància dels jocs motrius i les bones pràctiques que, aprofitant avui, el dia Mundial de l'Activitat Física, volem practicar. Així doncs, esteu preparats?