

Manifest Dia Mundial de l'Activitat Física 2025

6 d'abril de 2025

Dia Mundial de l'Activitat Física

Lema 2025: **És temps de moure's**

El Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) pretén sensibilitzar la població sobre la importància que té per al seu benestar aconseguir un nivell d'activitat física saludable. I també vol donar a conèixer les recomanacions d'activitat física de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) entre la població, amb el missatge "acumula un mínim de 60 minuts al dia, per a infants i adolescents".

L'eslògan d'aquest any és "És temps de moure's", una referència a la importància del moviment amb la salut i el benestar integral.

L'activitat física i l'esport en l'etapa infantil i juvenil té múltiples beneficis com afavorir el creixement i el benestar emocional, millorar el rendiment acadèmic i treballar els valors personals i socials, entre d'altres.

Practicar activitat física de manera regular és una eina efectiva de millora de la qualitat de vida relacionada amb la salut, alhora que suposa un factor protector per a diferents problemes de salut crònics (hipertensió, diabetis, dolors musculars, problemes de l'aparell circulatori, de salut mental i càncer, principalment), i una eina de prevenció de conductes de risc associades a hàbits tòxics (alcohol, tabac i drogues).

Els infants tenen un repte important per a la seva salut: acumular 60 minuts d'activitat física cada dia, 3 dies per setmana d'activitats vigoroses que reforcin músculs i ossos, disminuir el temps de pantalla i transformar l'oci en actiu.

Bona celebració!