



## **DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA 2016** **INFANT ACTIU = ADULT SALUDABLE**

### **Els infants actius, clau per a una vida saludable**

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 la Organització Mundial de la Salut (OMS) entre la població, amb el missatge "Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia, per als adults i 60 minuts, per a infants i adolescents".

L'eslògan d'aquest any és "Infant actiu = adult saludable", una referència a la importància d'iniciar des de ben petits la pràctica d'activitat física.

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).

Portar un estil de vida actiu pot reduir notablement les malalties associades al sedentarisme, que actualment és el segon factor de risc de mort als països occidentals (amb una estimació de més de 3.000 morts l'any a Catalunya).

Els infants tenen un repte important per a la seva salut: acumular 60' d'activitat física cada dia.

Bona celebració!