



Benvolgut/benvolguda,

La Secretaria General de l'Esport impulsa per primer cop a Catalunya la celebració del *Dia Mundial de l'Activitat Física* (DMAF) per al proper 6 d'abril de 2010. El DMAF se celebrarà arreu del món qualsevol dia comprès entre el 3 i l'11 d'abril, tot difonent el missatge d'acumular 30 minuts d'activitat física cada dia amb l'eslògan d'aquest any: "Ciutats actives, vida saludable".

El *Dia Mundial de l'Activitat Física* es va començar a celebrar el 6 d'abril de 2002 a São Paulo (Brasil), gràcies a l'impuls d'*AgitaMundo* (xarxa mundial per a la promoció de l'activitat física). *AgitaMundo* és una organització independent a la qual l'*Organització Mundial de la Salut* (OMS) dóna tot el seu suport i la qualifica com a essencial en la lluita contra el sedentarisme.

Aquest dia totes les entitats, municipis, empreses, etc... que així ho vulguin poden adherir-se a la celebració del DMAF, tot fent activitats i dinamitzant la ciutadania perquè cada persona acumuli 30 minuts d'activitat física al dia.

Entre les diferents accions que es poden dur a terme aquest dia n'hi ha de ben senzilles: pujar per les escales en comptes d'agafar l'ascensor, caminar enlloc d'agafar el cotxe, baixar una parada abans de l'autobús.... L'objectiu és acumular minuts d'activitat física per augmentar la qualitat i l'esperança de vida.

Podeu consultar tota la informació relativa a la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física a la pàgina web del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut: www.pafes.cat

Us encoratjo a celebrar-lo, adherir-vos-hi i a fer-ne la màxima difusió possible.

Ben cordialment,

Anna Pruna i Grivé

Esplugues de Llobregat, 29 de març de 2010