



CONSELL INSULAR
DE MENORCA
DEPARTAMENT D'Ocupació,
PROJECCIÓ ECONÒMICA, JOVENTUT I
ESPORTS



Manifest del Programa MENORCA BORINA'T

Dia Mundial de l'Activitat Física

El Programa de promoció de l'activitat física per a la salut MENORCA **BORINA'T**, impulsat pel Consell Insular de Menorca, amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física, que se celebra el 6 d'abril, manifesta el seu compromís en la incorporació d'aquest hàbit saludable a la vida de tots els ciutadans i a tots els àmbits socials possibles.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va decidir durant l'Assemblea Mundial de la Salut de l'any 2002 que el dia 6 d'abril havia de convertir-se en esdeveniment permanent per **“promoure l'activitat física com a element essencial de salut i benestar”**.

La manca d'activitat física regular, més coneguda com a sedentarisme, es considera un dels problemes de salut més importants i prevalents als països desenvolupats. És el segon factor de risc de mortalitat, al qual s'atribueixen 5,3 milions de morts anuals.

Practicar activitat física de manera regular és una eina efectiva per millorar la qualitat de vida i la salut. A més, suposa un factor preventiu per a diferents problemes de salut crònics: obesitat, diabetis, hipertensió arterial, problemes de l'aparell circulatori, mal muscular, salut mental i càncer, principalment.

El Dia Mundial de l'Activitat Física pretén sensibilitzar a la població sobre la importància que té per a la salut aconseguir un nivell d'activitat física saludable, així com donar a conèixer les recomanacions d'activitat física de l'OMS per a la població: **“Un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada al dia en els adults, i 60 minuts en infants i adolescents”**.

Aprofitam aquest dia per demanar a les organitzacions i persones o professionals vinculats als sectors de la salut, l'educació, l'esport i la recreació, el transport, el medi ambient, el disseny i la planificació urbans, així com a totes les administracions públiques, la societat civil i el sector privat, que prenguin decisions per crear oportunitats sostenibles que promoguin un estil de vida físicament actiu per a tothom.

Des del Consell Insular de Menorca i els ajuntaments de l'illa feim aquesta crida social per treballar conjuntament perquè l'activitat física diària formi part del nostre estil de vida.

Siguis actiu tots els dies!

Feliç Dia Mundial de l'Activitat Física

