



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



Manifest de l'àrea d'Esports del Consell Insular de Menorca en el marc del programa MENORCA BORINA'T Dia Mundial de l'Activitat Física

Amb motiu de la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física, que se celebra el dia 6 d'abril, l'àrea d'Esports del Consell Insular de Menorca, en el marc del programa MENORCA BORINA'T, manifesta el seu compromís amb la incorporació d'aquest hàbit saludable en la vida de tots els ciutadans i en tots els àmbits socials possibles.

Un dels problemes de salut més importants i prevalent als països desenvolupats és el sedentarisme. La pràctica regular d'activitat física, a part de millorar la qualitat de vida i la salut, és 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.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS), en l'Assemblea Mundial de la Salut de l'any 2002, va acordar 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”**. Aquest dia pretén donar a conèixer la importància que té per a la salut aconseguir un nivell d'activitat física saludable, que, segons les recomanacions de l'OMS, consisteix en: **“un mínim de 150 minuts setmanals d'activitat física moderada o al menys 75 minuts d'activitat física intensa en els adults (o una combinació equivalent entre moderada intensa) i 60 minuts diaris d'activitat física moderada o intensa en infants i adolescents”**.

Des del Consell Insular de Menorca i tots els ajuntaments de l'illa fem aquesta crida social a organitzacions i persones o professionals per treballar conjuntament per promoure i fer que l'activitat física formi part del nostre estil de vida.

Siguis actiu tots els dies! Vida activa! Llarga vida!

Feliç Dia Mundial de l'Activitat Física

