

09/04/2013

## La Pobla de Mafumet i Tivissa celebren el Dia Mundial de l'Activitat Física de la mà de la Diputació de Tarragona

**Dues caminades saludables s'han dut a terme aquest cap de setmana amb un gran èxit de participació.**

La Pobla de Mafumet i Tivissa han celebrat, amb gran èxit de participació, el Dia Mundial de l'Activitat Física, amb dues caminades saludables organitzades per la Diputació de Tarragona, a través de la Unitat de Medi Ambient, Salut Pública i Territori, en col·laboració amb els ajuntaments d'aquests municipis.

Més de 200 persones van participar en l'itinerari guiat que va tenir lloc dissabte a La Pobla de Mafumet; d'altra banda, Tivissa també va aplegar un nombrós grup de persones. A més, s'espera que l'última caminada saludable organitzada, que tindrà lloc el proper dissabte 13 d'abril a l'Espluga de Francolí tingui el mateix èxit. Els interessats a fer aquest recorregut, d'uns 3 o 4 km, per itineraris saludables guiats, subvencionats per la Diputació de Tarragona, poden trobar més informació sobre els itineraris i les inscripcions a la pàgina web de la Diputació de Tarragona [www.dipta.cat](http://www.dipta.cat).

L'objectiu de la Diputació de Tarragona, a través de la Unitat de Medi Ambient, Salut Pública i Territori (SAM), és conscienciar de la importància de tenir cura de la nostra salut d'una forma ben pràctica i assolible, només canviant petites rutines diàries. En aquest sentit, sota el missatge "Fem salut, pugem per les escales", la institució intercomarcal ha endegat una campanya informativa entre els seus treballadors, com a exemple d'un dels 10 trucs per ser més actius a la feina. Aquest i altres consells per tenir una vida més activa i saludable es poden consultar al web [www.pafes.cat](http://www.pafes.cat).

### **Dia Mundial de l'Activitat Física**

La Generalitat de Catalunya impulsa per quart any consecutiu la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física el proper 6 d'abril de 2013. Els actes commemoratius es duran a terme entre el 3 al 21 d'abril. El missatge principal a transmetre és: "Acumuleu 30 minuts d'activitat física moderada cada dia!".

Des de l'any 2002 l'Organització Mundial de la Salut (OMS) mitjançant resolució oficial insta els Estats Membres a celebrar anualment un dia "Move for Health" (Per la teva salut, mou-te) per promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar.

La proposta de l'OMS prové d'una iniciativa anterior de gran èxit local i mundial de l'organització brasilera Agita Sao Paulo i la xarxa AgitaMundo que aconsegueix, any rere any, aglutinar al voltant d'uns 5.400.000 de participants en uns 2.500 esdeveniments per tot el món.