



## PARLAMENT DE CATALUNYA

### **Declaració del Parlament de Catalunya amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física**

Tram. 401-00010/11

El Parlament de Catalunya, 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 possibles, i alhora dóna suport al Manifest de Toronto per l'activitat física.

El Manifest de Toronto per l'activitat física és una eina per a lluitar per la promoció d'un estil de vida físicament actiu i una crida a l'acció adreçada a tots els països, regions i comunitats perquè s'esforcin a incrementar el compromís polític i social per a potenciar una activitat física saludable per a tothom. A Catalunya, el Pla d'activitat física, esport i salut i el Pla nacional de promoció de l'activitat física reflecteixen aquest esforç.

L'activitat física genera benestar i salut física i mental, prevé malalties, millora la cohesió social i la qualitat de vida, proporciona beneficis econòmics i contribueix a la sostenibilitat del medi ambient.

Catalunya celebra per setè any consecutiu el Dia Mundial de l'Activitat Física per sensibilitzar tothom sobre la importància que té per al seu benestar aconseguir un nivell d'activitat física saludable, i s'afegeix a Agita Mundo i l'Organització Mundial de la Salut per tal de conscienciar tota la població de la necessitat de fer trenta minuts diaris d'activitat física, en el cas dels adults, i seixanta minuts, en el cas dels infants i els adolescents. Enguany el lema reflecteix prou bé aquesta recomanació: «Infant actiu = adult saludable».

És amb aquest interès que durant aquesta setmana se celebren molts actes arreu de Catalunya per a potenciar aquesta sensibilització. La referència d'enguany són els actes que se celebraran el 10 d'abril a Sant Cugat del Vallès.

El Parlament de Catalunya manifesta la necessitat de treballar conjuntament perquè l'activitat física diària formi part de l'estil de vida dels ciutadans.

Palau del Parlament, 6 d'abril de 2016