

Memòria del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) 2023

Dia Mundial de l'Activitat Física

6 d'abril de 2023

Gaudeix la vida, posa't en marxa!



Generalitat
de Catalunya



Resultats

Dia Mundial de l'Activitat Física 2023

Generalitat de Catalunya
Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física
Secretaria de Salut Pública

Juny 2023

Introducció

Des de l'any 2002, l'Organització Mundial de la Salut insta per resolució oficial els estats membres a celebrar anualment un dia per l'activitat física (Move for Health - Per la teva salut, mou-te) amb l'objectiu de 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 6.000.000 participants en uns 3.000 esdeveniments a tot el món.

L'any 2009, el DMAF s'emmarca dins les accions del Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES), que forma part del Pla interdepartamental (PINSAP) entre l'Agència de Salut Pública del Departament de Salut i del Pla nacional de promoció de l'activitat física de la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física, amb l'objectiu de millorar la salut i la qualitat de vida de les persones mitjançant l'activitat física. Aquest Pla actua capacitant professionals de la salut i de l'esport per aconsellar en diferents situacions de salut on l'exercici físic pot ser una eina més de caràcter terapèutic.

Fins ara, el missatge principal era: 30 minuts d'activitat física cada dia! (per a adults) i 60 min cada dia (per a infants i joves). Aquest any, seguint les noves recomanacions de l'OMS de 2020, reforcem el missatge de moviment acumulat en aquest sentit, acumular un mínim de 150-300 minuts d'activitat física d'intensitat moderada i dos dies d'activitats d'enfortiment muscular a la setmana en persones adultes i gent gran. A més, en persones de més de 65 anys es recomana un mínim de tres dies a la setmana d'activitats d'equilibri i força funcional. Pel que fa a infants i adolescents, els consells són acumular almenys 60 minuts al dia d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa i tres dies per setmana d'activitats vigoroses que reforcin músculs i ossos, així com limitar el temps destinat a activitats sedentàries, especialment el temps de pantalla durant el temps lliure, i substituir-lo per activitat física de qualsevol intensitat.

Lema DMAF 2023:
*Gaudeix la vida,
posa't en marxa*

**El DMAF ha estat
impulsat per les dues
Secretaries des de
l'any 2009**

Missatge principal:

- **Reduir el temps de comportament sedentari**
- **Acumular minuts d'activitat Física cada dia.**
- **Incorporar activitats d'enfortiment muscular**

Dins de les línies estratègiques de promoció i prescripció d'exercici físic per a la salut, s'ha impulsat durant aquests anys la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física. Aquest any ja es retorna al model similar d'anys anterior amb un acte central al municipi de Sant Feliu de Llobregat. La col·laboració de l'ajuntament ha estat fonamental per dissenyar una celebració institucional on tots els col·lectius han participat, grups de gent gran i de joves que van participar en una Masterclass. A més a més han col·laborat els dos clubs més importants de la ciutat el Club Natació Sant Feliu i el Bàsquet Femení del FC Barcelona.

Enguany s'ha continuat la dinàmica de registre d'activats relacionades amb el DMAF mitjançant un formulari web que ha estat obert durant tot el mes d'abril de 2023. El resultat del registre el podem comparar amb el d'anys anteriors, excepte el període de 2020 – 2021, quan es van fer accions divulgatives de la campanya DMAF sota el lema "Activitat física des de casa" (2020), "Cada pas compta" (2021).

L'any passat es va reprendre la dinàmica habitual d'accions grupals i dinamitzades així com el registre d'activitats i acte central de celebració amb el lema "Mou la vida" (2022).

El 2023
l'Acte central del
Dia Mundial de
l'Activitat Física
va ser a Sant Feliu de
Llobregat amb la
participació de gent gran i
joves així com la presència
i suport de les jugadores
del Barça CBS i del CN Sant
Feliu.

Participants

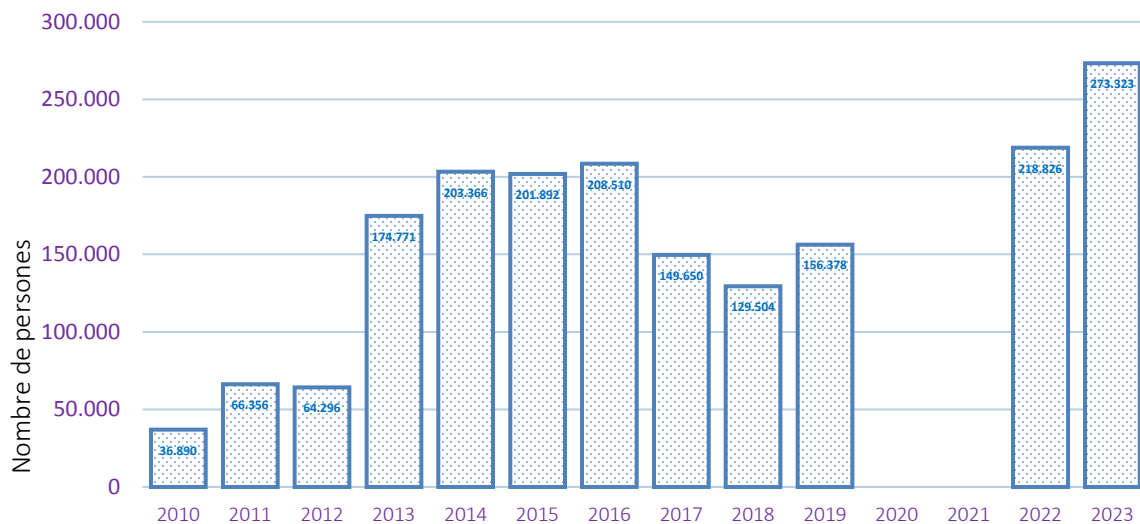


Fig. 1. En aquesta edició s'han registrat 273.323 participants en les celebracions del DMAF 2023

Esdeveniments registrats

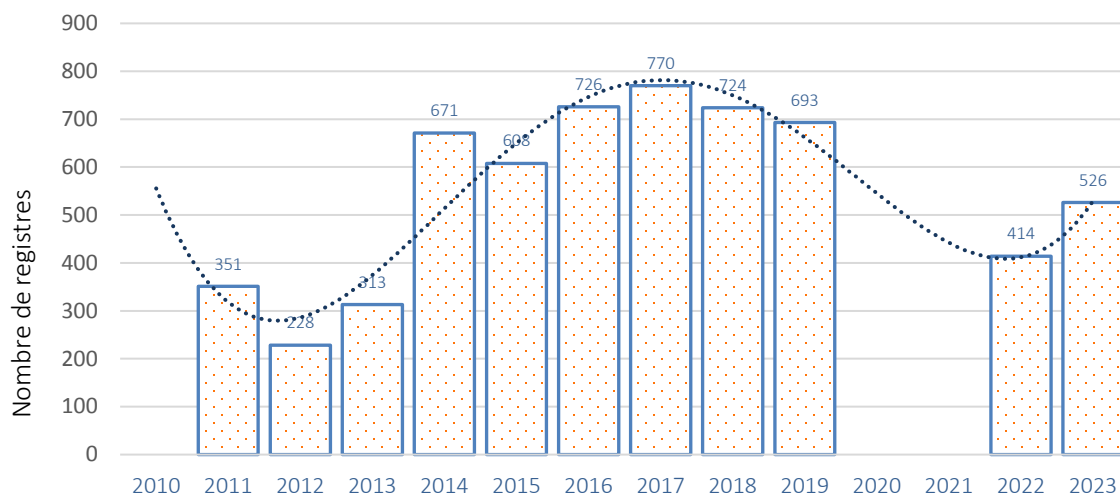


Fig. 2. S'han registrat 298 esdeveniments del DMAF 2023

Entorn d'actuació

Les celebracions del DMAF es categoritzen en funció dels entorn d'actuació de les entitats organitzadores.

- Entorn sanitari: CAP/ ABS, hospital, proveïdor de serveis sanitaris, hospitals, residències de gent gran.
- Entorn educatiu: escoles (infantil i primària), instituts de secundària, AFA i universitats.
- Entorn municipal: ajuntaments.
- Entorn esportiu: consells esportius, associacions esportives, clubs esportius, federacions esportives, instal·lacions esportives municipals i privades.
- Entorn laboral: empreses.
- Entorn Institucional: Administracions públiques, organismes, associacions i entitats, etc.
- Entorn de col·laboració: Sanitari+esportiu; sanitari+municipal; sanitari+educatiu; municipal+esportiu; municipal+educatiu.

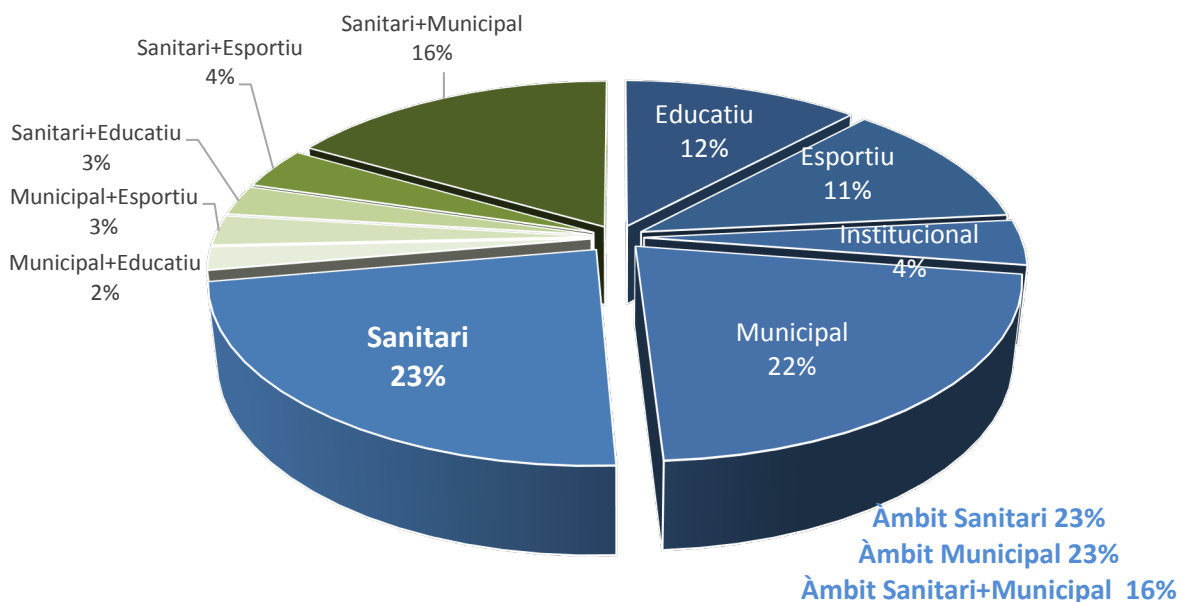


Fig. 3. Percentatge d'esdeveniments registrats per entorn d'actuació

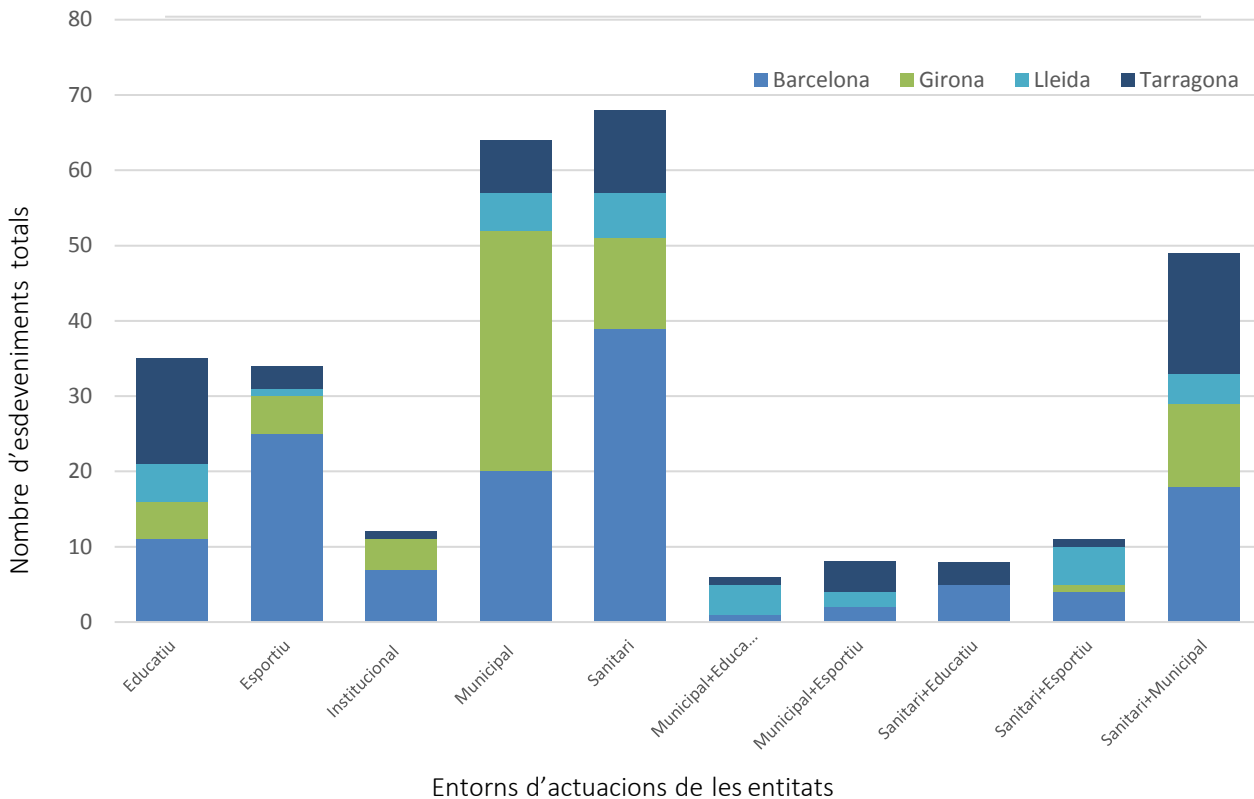


Fig. 4. Percentatge d'esdeveniments per entorns d'actuacions, per províncies.

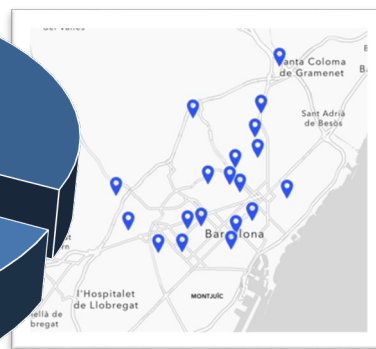
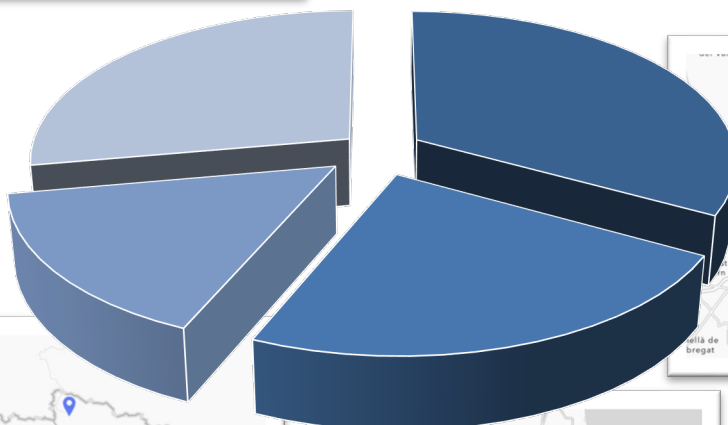
El gràfic anterior mostra els entorns d'actuació a les províncies on s'han registrat 298 celebracions del DMAF 2023. Barcelona, amb una major densitat poblacional, aporta el % del percentatge d'esdeveniments registrats. La província de Girona el 24%, Tarragona el 21% i Lleida un 11%.

El major percentatge d'esdeveniments registrats es donen a l'entorn sanitari.

Registre total d'esdeveniments:
 298 esdeveniments registrats.



133 municipis
han participat
les seves activitats



Categories d'activitats

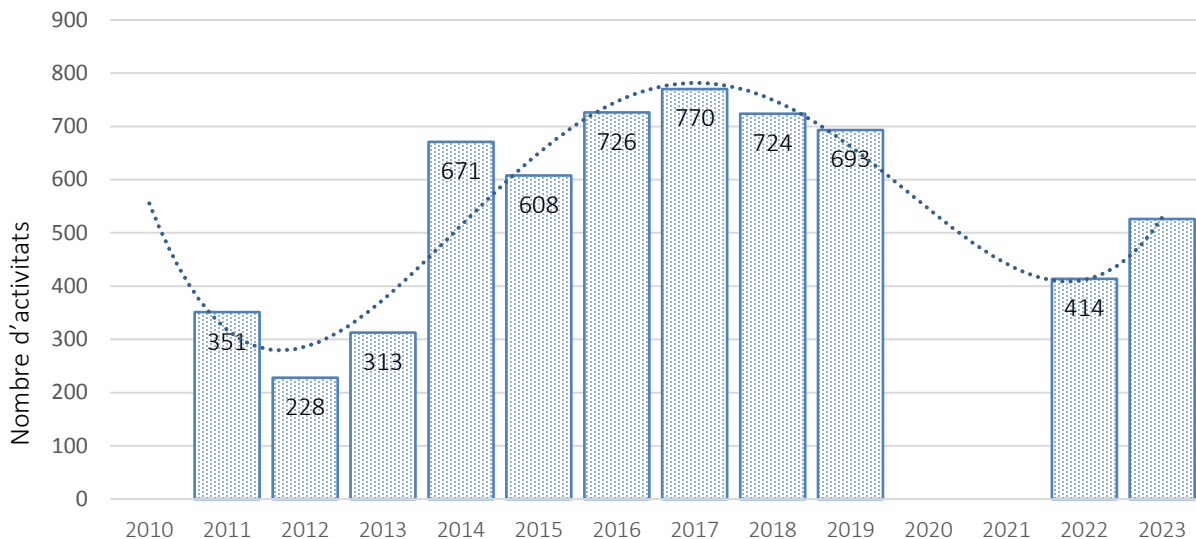


Fig. 5. Activitats del DMAF registrades

Les celebracions del DMAF s'han dut a terme organitzant diferents tipus d'activitats relacionades amb l'activitat física, l'exercici físic i l'esport. El tipus de registre d'esdeveniments dels darrers anys, s'ha establert com a criteri per a la categorització de les activitats que es proposen per a les celebracions del DMAF.

La distribució de les activitats per categories ha fet que algunes que abans es registraven de forma separada ara estiguin incloses dins d'un grup (per exemple: Zumba i ciclisme de sala estan dins de les "activitats dirigides").

Les activitats abans es comptabilitzaven per separat (per dia) i ara es registren per durada (ex: setmana saludable).

La implicació a nivell comunitari fa que una activitat l'organitzin diferents entitats, registrant un únic esdeveniment però amb una alta participació.

Categories d'activitats

Aquesta categorització no respon a cap classificació reglada d'activitat física i es basa en una agrupació d'activitats representatives de les celebracions realitzades i enregistrades els darrers anys del DMAF.

- Activitats aquàtiques
- Activitats dirigides
- Cursa (popular, d'orientació)
- Activitats de sensibilització i conscienciació (tallers, etc.)
- Activitats suaus (meditació, relaxació, etc)
- Caminada/senderisme
- Esports
- Multi activitat
- Xerrades
- Activitat amb suport musical
- Bicicletada

Al DMF 2023 tenim 526 activitats registrades categoritzades en onze diferents formes de celebració

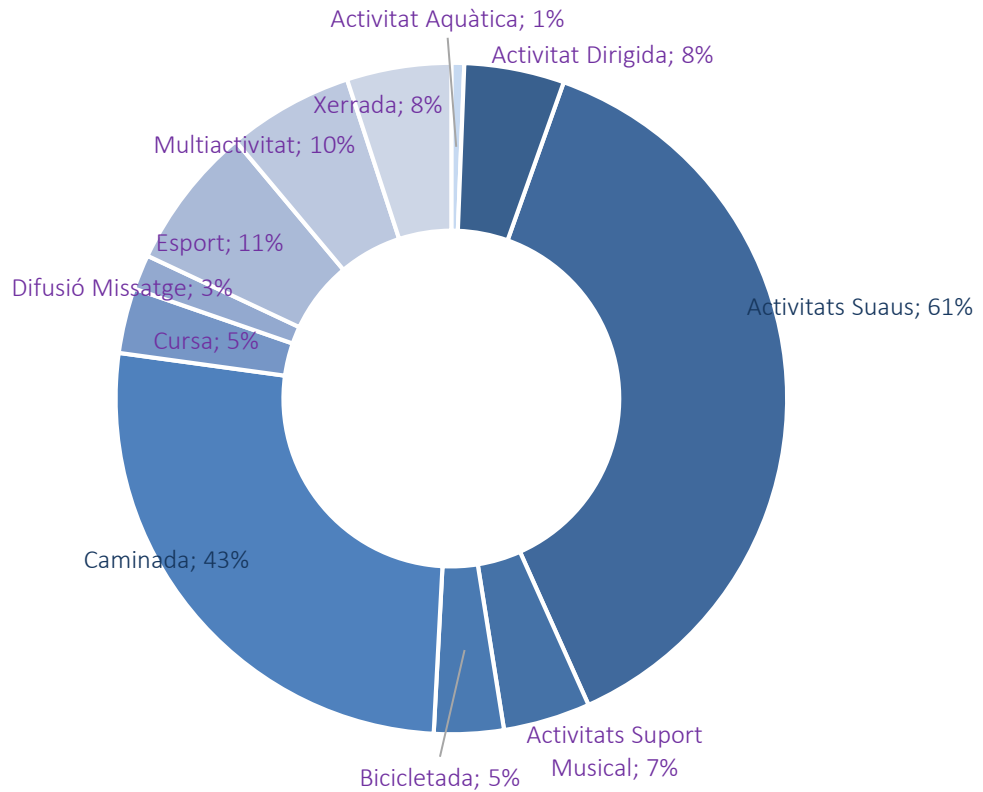


Fig. 6. Activitats del DMAF registrades, per categories

Les activitats de celebració del DMAF més freqüents són les activitats suaus i les caminades.

Altres activitats com les rutes amb bicicleta i activitats amb suport musical tenen una representativitat menor però igual de vàlida que la dels macro-esdeveniments, on la visibilitat del missatge és ferma i clara: "Acumular minuts d'activitat física i estil de vida actiu i saludable".

Les caminades, les rutes de senderisme i la marxa nòrdica han estat una de les activitats amb més freqüència històricament utilitzades per a la celebració del Dia Mundial de l'Activitat física.

Durant aquesta edició s'ha registrat una tendència continuïsta en les celebracions del DMAF proposant esdeveniments amb activitats de marxa nòrdica, senderisme o rutes saludables de petita i mitjana distància. Registrant un percentatge del total de les activitats registrades pròxim al registrat l'any anterior.

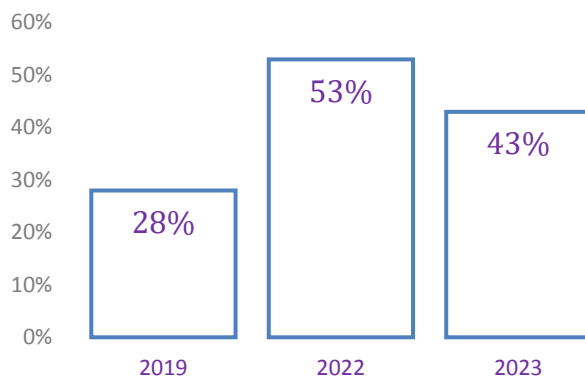


Fig. 7. Percentatge de Caminades

Les activitats de celebració DMAF han estat majoritàriament dirigides als col·lectius joves tot i que un gran percentatge no fa discriminació d'edat amb les seves propostes.

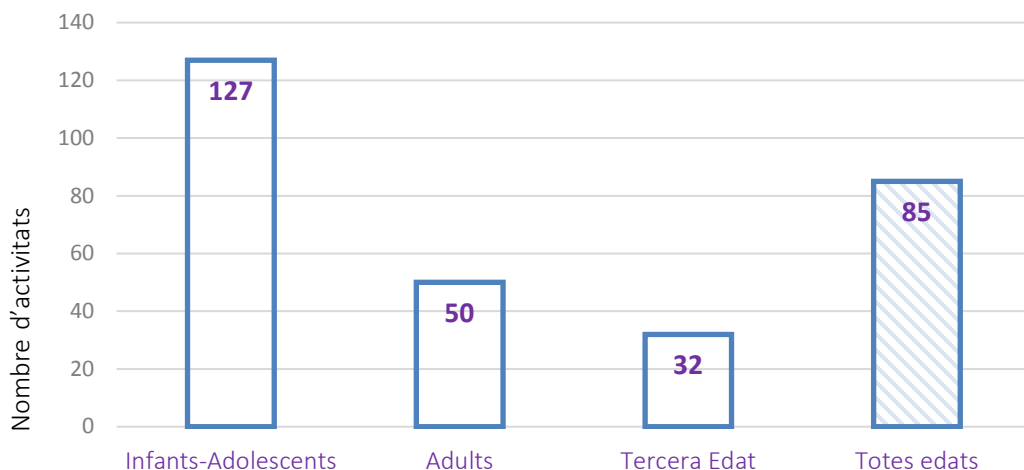


Fig. 8. Activitats del DMAF registrades, per edats.

El nombre d'entitats organitzadores de la celebració del DMAF ha estat a 526, de les quals un 75% han organitzat les seves celebracions de forma conjunta amb dos o més entitats.

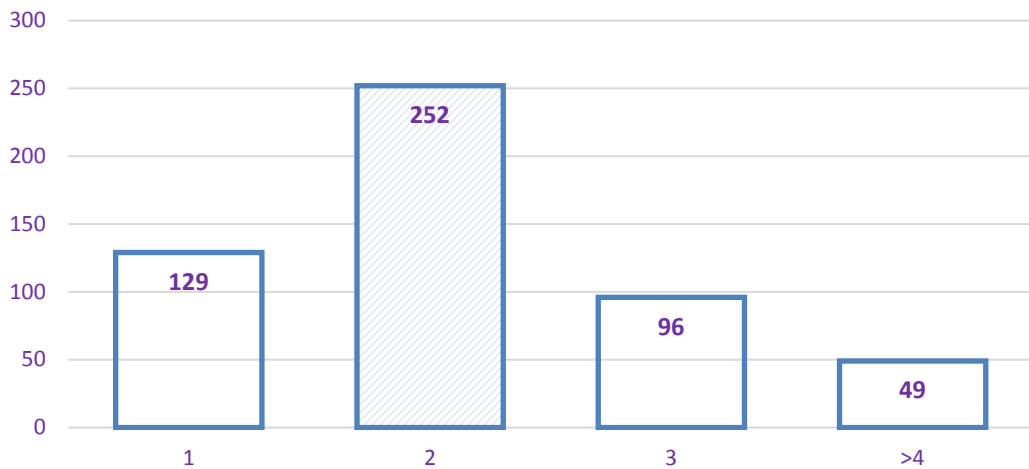


Fig. 9. Nombre d'Entitats organitzadores DMAF registrades a un mateix esdeveniment.

Entitats involucrades

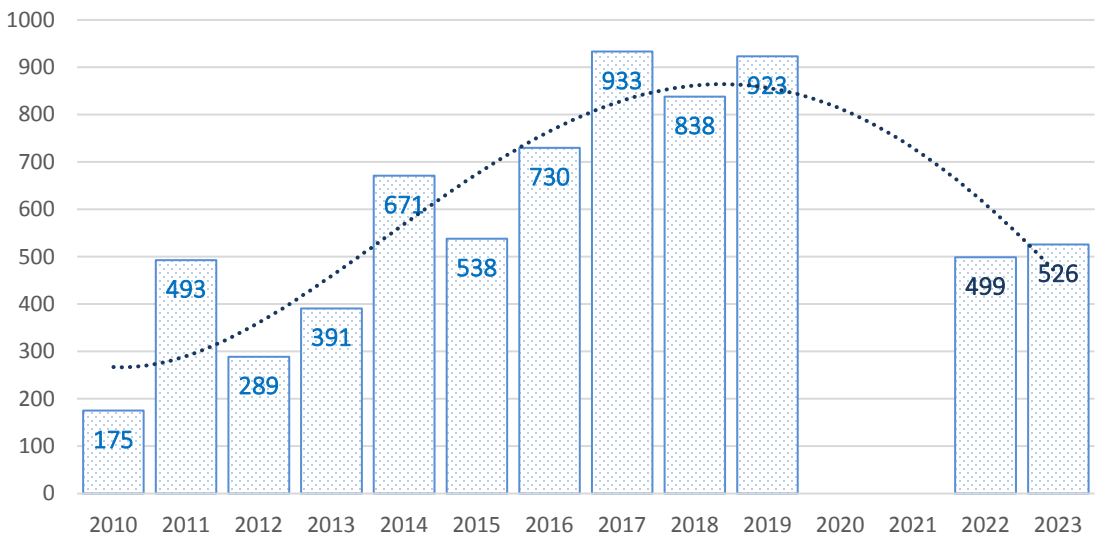


Fig. 10. Nombre total d'Entitats organitzadores DMAF registrades.

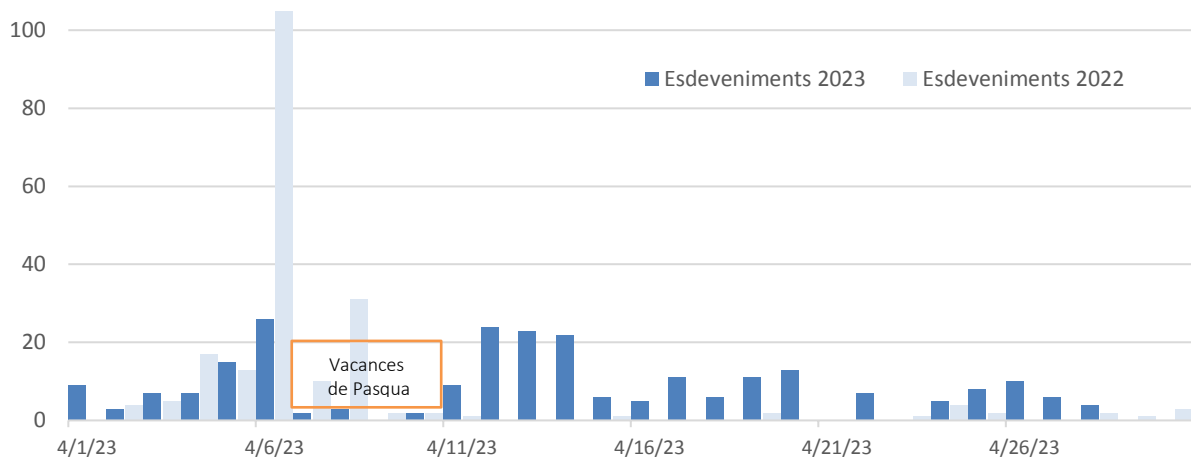


Fig. 11. Esdeveniments del DMAF durant el mes d'abril

Les vacances de Pasqua, que aquest any queien després del dia 6 d'abril, expliquen la distribució dels esdeveniments durant tot el mes d'abril. L'edició del 2022 el 83% dels esdeveniments es van realitzar entre el 3 d'abril fins al 8 d'abril, aquest 2023 els esdeveniments han quedat més repartits durant tot el mes amb xifres similars.

El dia 6 d'abril continua sent la data preferida de celebració, no al nivell de 2022. La segona setmana d'abril es la de més celebracions incloent la data de la celebració de l'acte central DMAF2023 a Sant Feliu de Llobregat.

La setmana del 10 al 16 d'abril es la setmana de més registre d'esdeveniments.

Xarxes socials

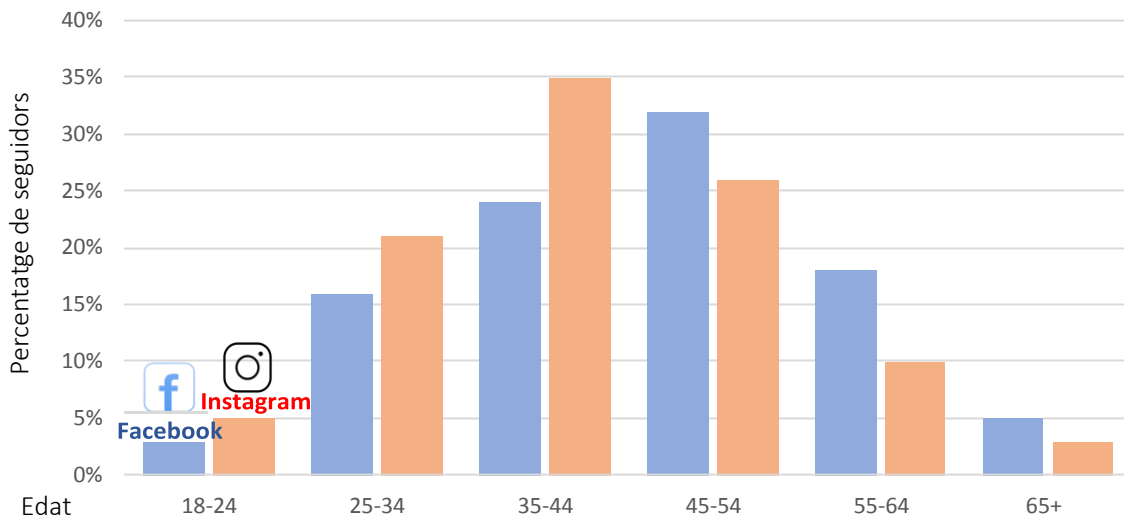


Fig. 12. Comunitat de Facebook/Instagram, per edats

Des de 2015, l'equip que coordinava el DMAF va començar a utilitzar les xarxes socials com un canal de comunicació i difusió del missatge del Dia Mundial de l'Activitat Física. Tots els canals actuals tenen el mateix nom, @GentActiva, i disposen d'una comunitat en tres canals principals: Facebook, Twitter i Instagram.

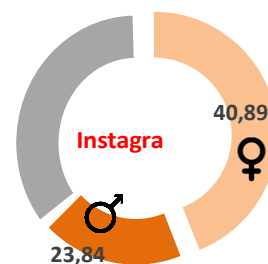
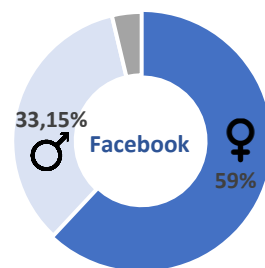
El canal de **Twitter** ha estat una plataforma de difusió d'activitats i recordatori del registre DMAF a totes les entitats participants.

El canal de **Facebook** s'ha utilitzat com a plataforma de descàrrega de materials (pòster i trucs) i també per difondre missatges en format de vídeo.

El canal d'**Instagram** ha permès arribar a una franja d'edat més jove (35-44) i menys professional.

Actualment tenim una comunitat de 322 persones a Facebook, 1.357 a Twitter i 547 a Instagram.

El fet que la majoria dels professionals sanitaris implicats en la promoció de la salut utilitzin Twitter i Facebook com una eina de comunicació ha creat una comunitat de seguidors important en aquest sector.



Seguidors @GentActiva

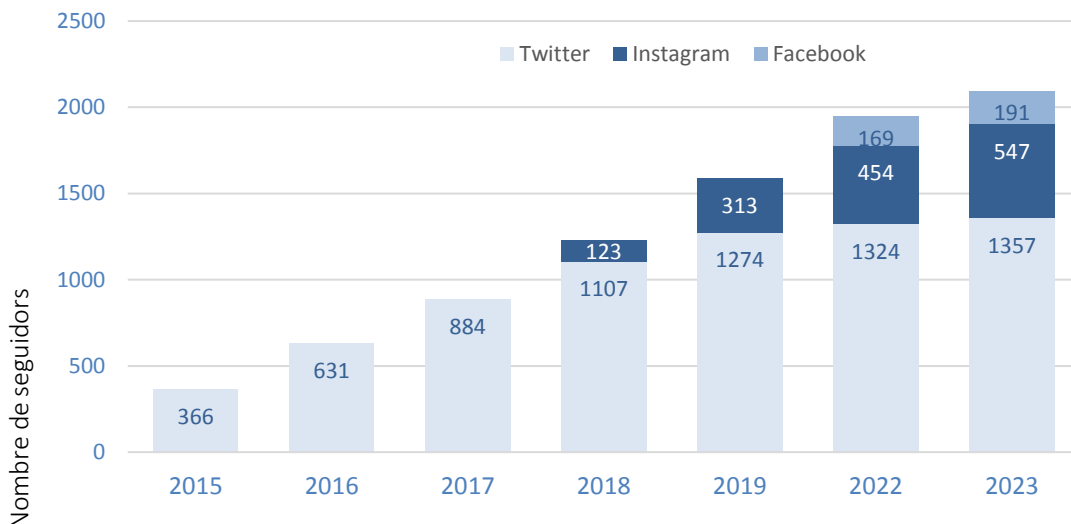


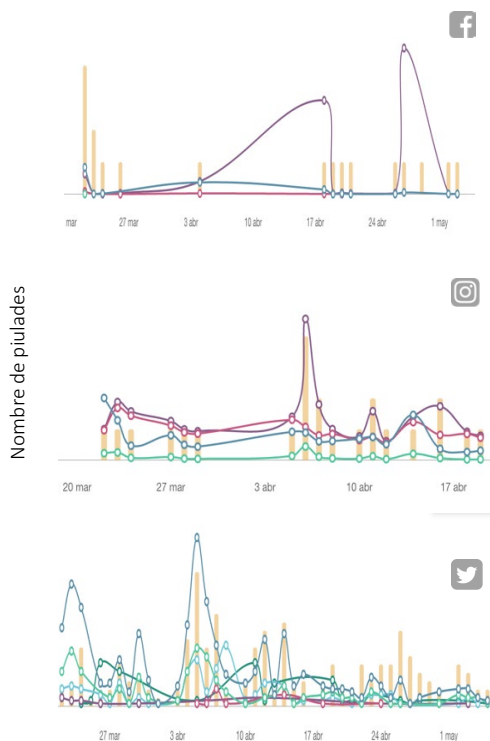
Fig. 13. Comunitat de [Twitter](#)/[Instagram](#)/[Facebook](#)

L'activitat de les xarxes socials DMAF pel que fa a Facebook, a l'actualització del perfil i difusió del pòster i trucs dissenyats per a aquesta edició de la jornada, també els vídeos de les Secretàries gravats a l'acte central.

Quant a Twitter, s'ha portat una comunicació diària amb piulades i repiulades durant tot el mes d'abril, amb especial atenció als dies 6 al 14 d'abril.

Pel que toca a Instagram, es va allargar la campanya de comunicació fins al 5 de maig, tot i que el gran gruix d'esments i interaccions en aquesta xarxa social va ser les dos primeres setmanes d'abril.

Als gràfics es pot veure l'activitat a les tres xarxes socials emprades per a la campanya de comunicació DMAF 2023 durant el mes d'abril.



L'anàlisi dels comptes de DMAF mostra que un augment de la seva activitat a nivell de visites i interacció, ha augmentat les visites amb un **32% a Instagram i a Facebook un 87%** les visites a **Twitter han caigut un 82%**.

Aquesta tendència a Twitter es pot explicar per la baixada de popularitat que aquesta xarxa social ha patit el últims mesos.

A nivell d'estratègia s'ha reduït en numero de publicacions (post a Instagram) i augmentat el numero de *Reels* i de *Stories* a més a més de potenciar el contingut en vídeo que te una millor acollida a tots els nivells.

El numero d'impressions (interaccions i visualitzacions de continguts) ha augmentat amb un 38% a Twitter, un 21% a Instagram i un 98% a Facebook.

Visites als perfils DMAF

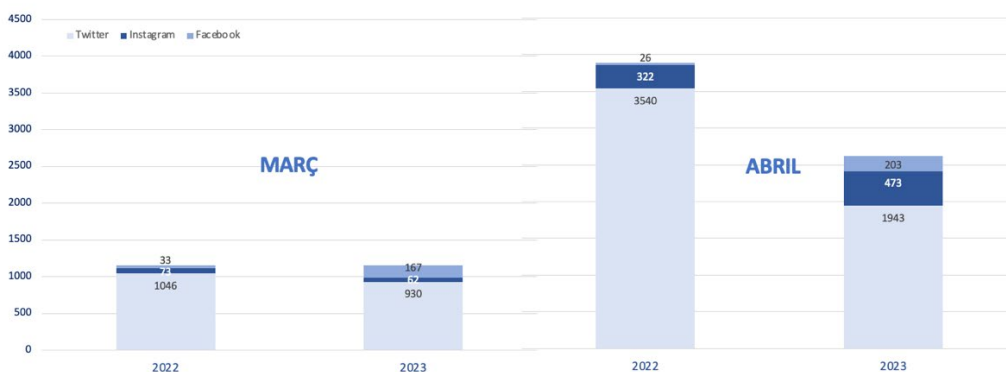


Fig. 14. Visites al perfil a les xarxes (Twitter, Instagram i Facebook) @GentActiva

Publicacions dels perfils DMAF

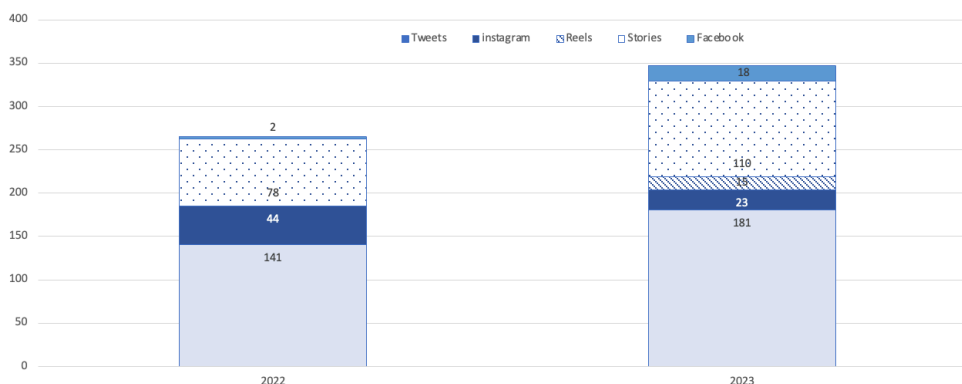


Fig. 15. Visites al perfil a les xarxes (Twitter, Instagram i Facebook) @GentActiva

Impressions dels perfils DMAF

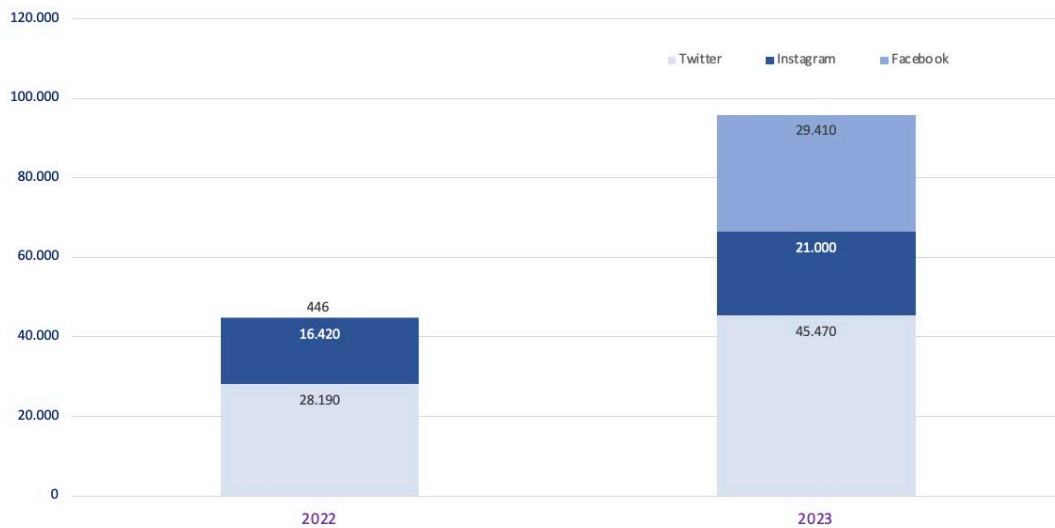


Fig. 15. Impressions a (Twitter, Instagram i Facebook) @GentActiva

Xarxes socials

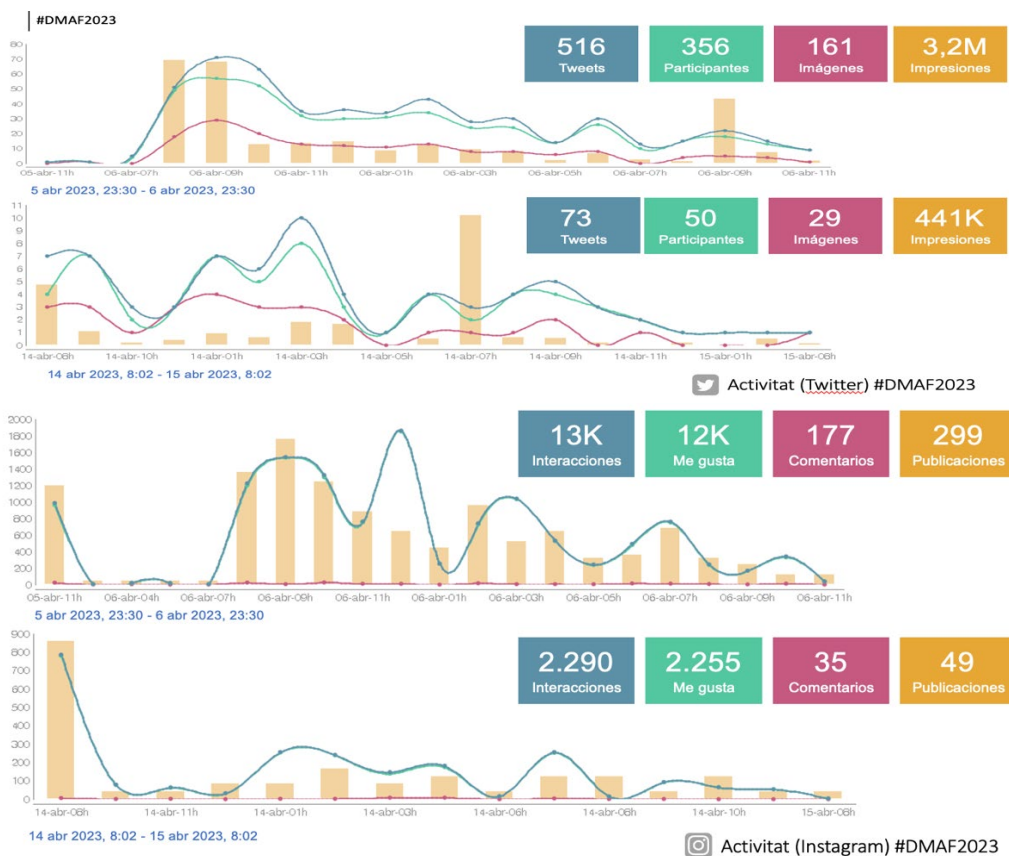
Seguiment de *Hashtag*

Es van utilitzar dos *hashtags* més, fem referència al lema de la Campanya **#PosatenMarxa** i el de **#SumaSalut**.

Durant aquesta edició s'han utilitzat tres *hashtags* per la Campanya del Dia Mundial de l'Activitat Física.

Es va fer un seguiment del *hashtags* principal **#DMAF2023** els dies 6 d'abril i 14 d'abril (Dia celebració de l'Acte Central).

El primer *hashtags* va ser **#DMAF2023** donant continuïtat a anteriors *hashtags* ja utilitzats en edicions anteriors.



Acte Central DMAF2023, Sant Feliu de Llobregat

Cada Dia Mundial de l'Activitat Física té un acte central de celebració. Enguany es va celebrar el 14è aniversari, l'acte va ser al municipi de **Sant Feliu de Llobregat**, que ha constatat d'un clínic de jugadores de bàsquet del Barça CBS i de waterpolo del Club Natació Sant Feliu amb uns 150 alumnes de batxillerat de diversos centres educatius de la capital del Baix Llobregat.

La secretària general de l'Esport i de l'Activitat Física, Anna Caula, i la secretària de Salut Pública, Carmen Cabezas, van fer la presentació al costat de l'alcalde del municipi, Oriol Bossa, en una activitat que ha servit per fer arribar a la població el missatge "Gaudeix la vida, posa't en marxa", el lema de la campanya d'enguany del DMAF.

Durant el clínic, celebrat al Palau Municipal d'Esports Juan Carlos Navarro, diverses jugadores del Barça CBS, de la Lliga Femenina de bàsquet, i del CN Sant Feliu, de Divisió d'Honor femenina de waterpolo, han compartit amb els nois i noies la seva experiència en l'esport d'elit, i han abordat temes com la conciliació de la competició amb els estudis o la situació de l'esport femení. Alhora, han encoratjat els joves a practicar l'esport que els agradi més, ja que els ajudarà a afrontar els reptes de la vida i a millorar la salut.

"Un país que està teixit a través de l'esport té més cohesió, més salut i més educació"

secretària general de l'Esport i de l'Activitat Física,
Anna Caula

"Necessitem moure'ns, no només per trobar-nos millor, sinó també per tenir una esperança de vida més llarga"

secretària de Salut Pública,
Carmen Cabezas



Material DMAF 2023

6 d'abril de 2023

#DMAF2023
#PosatenMarxa
#SumaSalut

Gaudeix la vida, posa't en marxa!



Dia Mundial de l'Activitat Física

 Acumular 30 minuts d'activitat física diària en adults i gent gran i 60 minuts en infants i adolescents millora la qualitat de vida.

 Generalitat de Catalunya

<https://acortar.link/bd1v19>

Material DMAF 2023

Gaudeix la vida, posa't en marxa!

#DMAF2023
#PosatenMarxa
#SumaSalut

10 guanys de fer més activa la teva vida

The infographic features ten circular illustrations, each with a speech bubble containing a benefit of being more active:

- Em relaciono i conec a gent (I get to know people)
- Em relaxo i dormo millor (I relax and sleep better)
- Estic més productiva (I am more productive)
- Creix i confio més en mi (I grow and trust myself more)
- Em diverteixo més (I have more fun)
- Estic menys temps a les pantalles (I spend less time on screens)
- Em sento més en forma (I feel more fit)
- M'ajuda a desconnectar (It helps me disconnect)
- Actuo pel canvi climàtic (I act for climate change)
- Em sento millor (I feel better)

Aixeca't de la cadira, balla, fes exercici, practica un esport que t'agradi sol/a o amb companyia, etc. Mou-te més!

Dia Mundial de l'Activitat Física

Generalitat de Catalunya

<https://acortar.link/lj6Py7>

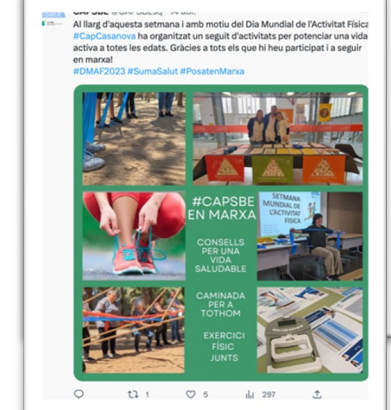
Alguns exemples del



Dia Mundial de l'Activitat Física
Twitter.com/GentActiva/



recull de Twitter

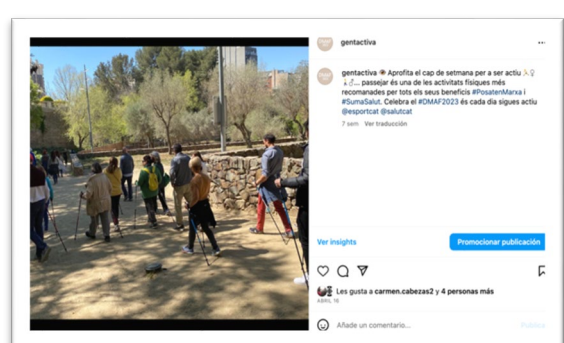
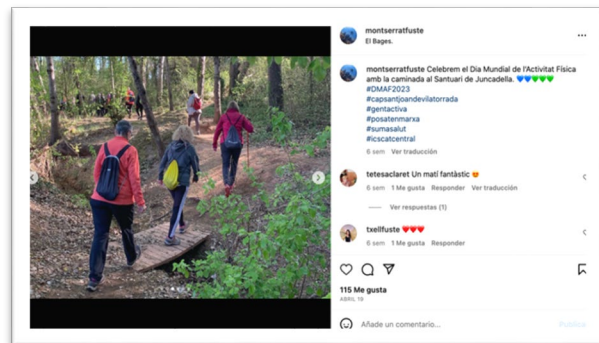
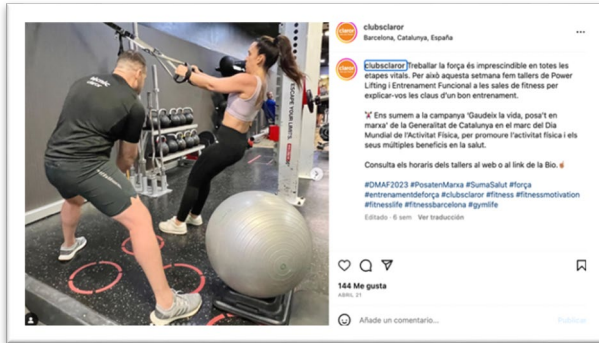




Alguns exemples del recull d'Instagram

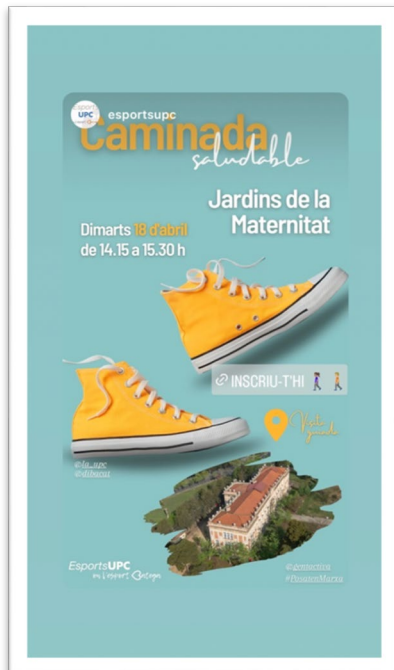


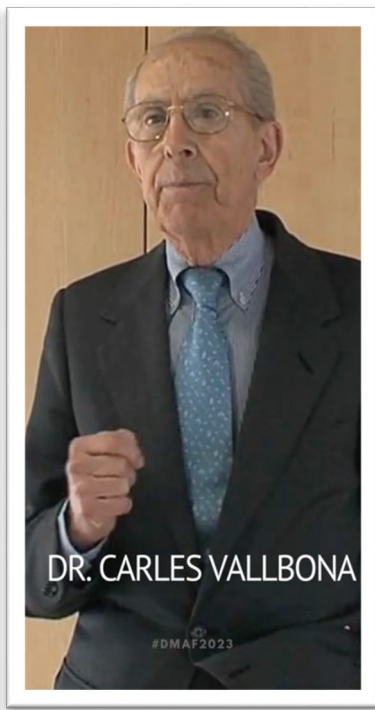
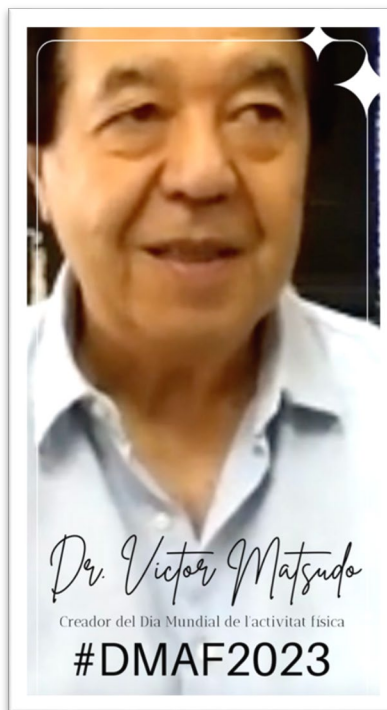
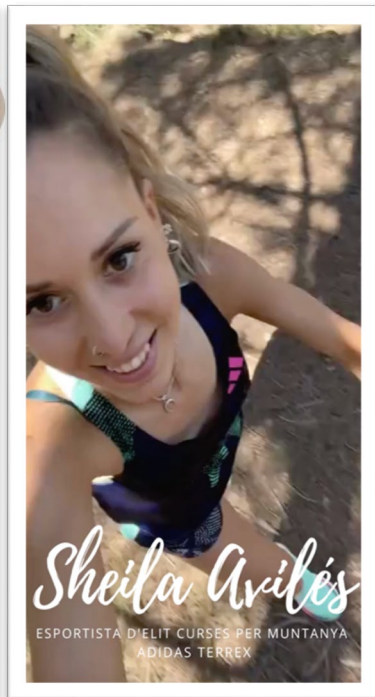
Dia Mundial de l'Activitat Física
Instagram.com/GentActiva/





Dia Mundial de l'Activitat Física
Instagram.com/GentActiva/





Alguns exemples del recull de Facebook

GentActiva
Publicado por Metricool · 26 de abril ·

Què és el dia Mundial de l'activitat física? La secretària de Salut Dr. Carmen Cabezas i la secretària d'esports Sra. Anna Caula ens expliquen com celebrar-ho i com ser actius durant el més verd de l'activitat física #PosatenMarxa

Recorda registrar el teu esdeveniment celebrant el #DMAF2023 i ajuda'ns a ser cada vegada més actius #SumaSalut

<https://acortar.link/N6cs5m>



Al final de presentat activar el casell perquè tot el

ESPORT.GENCAT.CAT
Formulari d'inscripció al Dia mundial de l'activitat física (DMAF).
6 d'abril-02 (grup)

GentActiva
21 de abril ·

la secretària general de l'Esport de la Generalitat, Anna Caula, presenta el Dia Mundial de l'activitat física #DMAF2023 a Aj. Sant Feliu de Llobregat "... en el moment que es passa a batxiller, no cal triar entre estudis o esport... aquesta elecció és imaginària, l'esport ens pot acompanyar sempre perquè ens ajuda en la nostra vida..." #PosatenMarxa



però mirava també aquesta part no de joventut que

Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat · Generalitat de Catalunya

Ver insights y anuncios [Promocionar publicación](#)

GentActiva
20 de abril ·

La Dra. Carmen Cabezas presentant el Dia Mundial de l'Activitat Física #DMAF2023 a Sant Feliu de Llobregat... "l'activitat física ens ajuda a tenir un major rendiment escolar. Per tant, si voleu aconseguir un 10 de mates, és molt important que no deixeu l'activitat física"



Les presentat no actem dissenyades per estar tot el

Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat · Generalitat de Catalunya

Ver insights y anuncios [Promocionar publicación](#)

GentActiva
22 de marzo ·

Un any més, Catalunya escafa motors per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) el proper 6 d'abril amb l'objectiu de promoure l'activitat física i reduir el sedentarisme com a elements fonamentals de salut i benestar.

El lema d'enguany és "Gaudeix la vida, posa't en marxa".

En aquests darrers temps, els nostres hàbits de feina i oci han hagut de canviar, però no per això han de passar a ser hàbits sedentaris... Ver más



ESPORT.GENCAT.CAT
Formulari d'inscripció al Dia mundial de l'activitat física (DMAF).
6 d'abril-02 (grups)

Ver insights y anuncios [Volver a promocionar](#)

150 2 comentarios 16 veces compartida

GentActiva
4 de abril ·

10 GUANYES DE FER MÉS ACTIVA LA TEVA VIDA.

Falten dies pel Dia Mundial d'Activitat Física 6 d'abril

#PosatenMarxa Organitza i enregistra les activitats fins al 5 de maig en aquest enllaç: [rd3.c@registre](#)

+... Ver más



ESPORT.GENCAT.CAT
Formulari d'inscripció al Dia mundial de l'activitat física (DMAF).
6 d'abril-02 (grups)

Ver insights y anuncios [Volver a promocionar](#)

69 5 veces compartida

Premsa escrita



La jornada va comptar amb la pràctica de diferents esports durant el matí.

Dia de l'activitat física

Balaguer va celebrar el dia mundial de l'activitat física i l'esport

REDACIÓ
Balaguer va celebrar diumenge el Dia Mundial de l'Activitat Física i l'Esport. Ho va fer amb una matinal d'esports i salut al Parc de la Transagreg, que es va fer amb la col·laboració de diversos clubs esportius de la ciutat. La jornada va tenir com a principal objectiu sensibilitzar la població de la necessitat de fer exercici i activitat física de manera habitual, com a prevenció i benefici per a la salut. Els assistents van poder practicar futbol, futbol sala, bàsquet, tennis,

piragüisme, rímica, tennis taula, running, cèlisme, tir amb arc i voleibol. Dues de les activitats destacades de la jornada van ser una sessió de running a càrrec del club Pedala.Cat i una caminada, que va sortir a les deu del matí i sota l'organització de l'AFIS de Balaguer. Va ser de quatre quilòmetres i va comptar amb molta participació. Després es va presentar el nou club d'halerofília

Balaguer. En total van ser 15 les entitats participants que van proposar fins a 14 disciplines esportives diferents. Es va aprofitar per donar a conèixer al públic les activitats que es poden fer

ENTITATS
Unes 15 entitats van proposar fins a 14 disciplines



La matinal es va celebrar al parc de la Transagreg de Balaguer.

Noquera

Martorell celebra amb els infants el dia de l'activitat física

► La jornada té lloc en el marc de l'elecció de la capital del Baix Nord com a ciutat europea de l'esport

REDACIÓ, MARTORELL
Martorell va celebrar ahir el Dia de l'Educació Física al Carrer (DEFCE), una iniciativa impulsada per l'Ajuntament, juntament amb el Col·legi Canals de Professionals de l'Activitat Física i l'Esport (CO-PLAFC) i els agents de Seguretat Viària. La jornada, emmarcada en el nomenament de Martorell Ciutat Europea de l'Esport, va aplegar estudiants, professors i voluntaris que han fet l'esport a carrers, punts i places, amb l'objectiu d'impul-

sar l'activitat física a l'aire lliure i mostrar els canvis que s'han d'ir a terme en la forma d'educar en l'esport a les escoles. El president del COPLAFC, Pere Manuel Guàrdies, va dir en declaracions a mitjans municipals que «permetem mostrar que l'educació física que es fa avui en els centres escolars no té res a veure amb la d'abans, s'ha modernitzat, és molt més diversa i variada. L'educació física ve d'una història redifesa, entre altres coses perquè durant molt de temps va ser una matèria vinculada al règim franquista i els seus professionals duïen a terme una educació molt militanista». Els alumnes van fer la classe d'educació física als carrers i places del municipi, amb circuits exerci-



Infants en el dia de l'educació física

«L'educació física que es fa avui als centres escolars no té res a veure amb la d'abans, s'ha modernitzat»

Regió7

cis que han pogut en valor la infraestructura de Martorell. Així, es va voler fer veure a la ciutadania la necessitat de portar una vida activa per rebre un índex de benestar més i els problemes sanitaris que això comporta. «És una activitat que preten aquesta transcendència més enllà del grup classe i que forma part de la idea de què l'educació i l'activitat física és bona per la salut», va afirmar Guàrdies.

INFANCIA SALUT

SEGRE



Centenars d'escolars en una caminada per fomentar l'activitat física

LLEIDA Més de cinc-centes persones, entre escolars i entitats dels barris de Balafà, Pardiniyes i el Secà de Sant

ahir en una caminada organitzada pels Equips d'Atenció Primària Balafà-Pardiniyes-Secà i Ónze de Setembre amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat

Física. El recorregut va finalitzar a la plaça de les Magnòlies, on els més petits van poder participar en diferents jocs i balls col·lectius.

Les escoles de Piera celebren el Dia Mundial de l'Activitat Física

► L'alumnat d'educació infantil i de primària dels centres educatius de Piera van gaudir d'una sessió de zumba dirigida per un equip de professionals de l'esport, amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física. L'activitat va ser organitzada per l'Ajuntament de Piera, gràcies al Pla Educatiu d'Entorn de Piera (PEEP), amb l'objectiu de promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar, i estendre els efectes beneficiosos d'aquesta pràctica enfront del sedentarisme.



AL PIERA

Regió7

El Pla



Participants en la caminada per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física.

ACTES

Parròquia: La parròquia de Sant Jaume va dur a terme una conferència el dimarts amb el títol de *Isidori, un pelegrí agosarat i generós*, a càrrec d'Alexis Bueno, jesuïta, sociòleg i teòleg.

Presentacions: La Biblioteca Comarcal Jaume Vila va acollir la presentació del llibre *Orim al bancal* del periodista Juan Cal. L'acte va comptar amb l'aparticipació de l'exdiputat al Parlament de Catalunya, Ramon Vilalta.

Concert: El teatre l'Amistat va acollir el dissabte un concert dins del Cicle de Joves Intèrprets de l'Associació de la Música, a càrrec dels pianistes Enric Moya i Daria Pilyay.



SEGRE

Tàrraga celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física

TÀRRAGA La capital de l'Urgell va celebrar diumenge en el marc del Dia Mundial de l'Activitat Física, que es commemora el 6 d'abril. Hi va haver diferents exhibicions esportives en un acte organitzat per la regidoria d'esports.

REPORTATGE



Cursa per orientar-se a l'entorn de Turana

TURANA va acollir el cap de setmana una cursa de orientació per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física. L'objectiu era fomentar la salut i el benestar del veïnatge, així com dels participants de turisme actiu que van visitar el poble. En total, més de 50 participants van poder triar entre dos itineraris, el més fàcil i el més difícil. Les activitats van dirigir-se a un públic familiar, per fomentar la salut i el benestar de la ciutat. L'objectiu és fomentar la salut i el benestar de la ciutat.

Una vintena de persones van participar en aquesta iniciativa a Turana el cap de setmana passat.



Dos joves en una fita.



Pel·lissos a prova de poder buidar fites pel terme.



La cursa va servir per fomentar l'educació ambiental.

Més que una caminada

Uns 40 interns dels centres penitenciaris de la Rocca fan una marxa nòrdica de 10 quilòmetres per l'entorn del riu Mogent per al Dia Mundial de l'Activitat Física.

En Rocca del Vallès

Una quinzena de marxa nòrdica amb un recorregut circular amb l'objectiu de promoure la salut i el benestar dels interns dels centres penitenciaris de la Rocca del Vallès. Va estar acompanyada de monitors i voluntaris i també de la comissió de Justícia, Genesys Usanet, que fa fer el trajecte final de l'itinerari, des de l'edifici situat al costat del Caproble de la Rocca fins als centres.

"La marxa ha anat bé i ho hem passat bé amb els companys i l'equip", apunta a en Samba, un dels Quatre Camins després de la caminada. "Tots de la marxa i l'equip. Caminar va bé", afirma en Samba, intern a la presó Joves, que també fa altres activitats esportives.



Inters dels Penitenciaris de la Rocca passen el moment de participació en la caminada en un participant de la comissió.

com treball, la seva profunditat, el seu aïllament. En Samba preveu que el 2024, que també va practicar durant un temps al centre. "Al final són diverses activitats esportives com crossfit, futbol o pesa", detalla. "Tots dos volen

la importància que té per a ells l'activitat física. "Un port i l'ajuda, hi guanyem un cent per cent", apunta en Samba. Beatriz Montenegro, coordinadora del pla de salut comunitari del programa de salut penitenciària de

l'entorn de la Rocca, destaca la importància de l'equip per "millorar l'autonomia" i el "benestar emocional" dels interns. "L'objectiu és que els interns estiguin motivats i integrats", assegura. "L'activitat física forma part

del dia a dia dels interns. Formen una rutina puntual i va del temps lliure i l'activitat física i mental", detalla Montenegro, responsable de l'activitat física a Quatre Camins. "Esperem que arribi a més gent amb acte i que sigui més saludable", apunta.

Segons les dades que va donar Usanet, el 45% dels interns de les presons catalanes fan alguna tipus d'activitat esportiva. "Els presos es mouen perquè és saludable però també és una manera millor de saludar i sentir-se bé, potenciar la salut personal i crear connexions entre els interns. És més saludable i amb entorns de l'entorn". En aquest context, va agrair la seva col·laboració perquè "són més permeable la frontera entre els centres penitenciaris i el seu entorn". Ha el cas de Quatre Camins, participa en curses com la Marxa de Granollers, la cursa dels Biers, de la Rocca, o la Marxa Xarxes d'Argemones. També han fet activitats amb el club Patrocinat Gregori, que aplica esportistes del cel i de la terra.

L'activitat de marxa nòrdica d'aquest dimarts es va fer de forma simbòlica a tot el centre penitenciaris de la Rocca amb l'objectiu de potenciar la salut i el benestar dels interns, en total, d'uns 160 interns.

Noguera

EL 9 NOU

Conclusions

1. El lema del DMAF 2023 ha estat “Gaudeix la vida, posa’t en marxa”, adaptat del lema *“have a good time! Be active”*.
2. Més de 273.000 persones han participat en la celebració del DMAF 2023, la participació més alta obtinguda fins ara.
3. 526 entitats enregistrades han organitzat i potenciat l’organització d’activitats del DMAF 2023.
4. Les dades de participació són similars a les assolides al 2022, donant continuïtat a la resposta de l’any passat (primer post-pandèmia).
5. La províncies de Girona i Tarragona presenten un nivell de participació i organització d’esdeveniments superior a l’any 2022.
6. Es veu clarament un augment en el nombre d’esdeveniments, amb categories com activitats gimnàstiques suaus.
7. Les entitats organitzadores provenen sobretot de l’entorn sanitari, tot i que augmenten les actuacions en l’entorn comunitari, que es fan amb la col·laboració conjunta de diferents entitats.
8. Les caminades continuen sent l’activitat representativa, potenciant la participació intergeneracional i amb equitat.
9. L’increment de la comunitat de xarxes socials va creixent, especialment a Instagram, i arriba als joves i adolescents, tot i la manca de continuïtat i dinamització durant la resta de mesos de l’any.
10. Enguany, l’acte central del DMAF (14 d’abril) es realitzarà al Municipi de Sant Feliu de Llobregat tornant al model anterior amb una Seu Central on es visualitzin diferents actuacions i esdeveniments polítics.

Generalitat de Catalunya

Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física
Secretaria de Salut Pública

Juny 2023
