



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



## Manifest del Programa MENORCA BORINA'T pel 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 la 54a 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, és considerada un dels problemes de salut més importants i prevalents dels 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 la població sobre la importància que té per a la salut aconseguir un nivell d'activitat física saludable, així com aprofitar per donar a conèixer les recomanacions d'activitat física de l'OMS per a la població: **"Acumular un mínim de 30 minuts d'activitat física al dia per a adults i 60 minuts per a infants i adolescents"**.

Aprofitam aquest dia per demanar a les organitzacions i les persones involucrades en els 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.

Persona activa, persona feliç!

Feliç Dia Mundial de l'Activitat Física

