

física-i-salut/dia-mundial-de-lactivitat-fisica-dmaf.-6-dabril/) , l'objectiu de la jornada és promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar, així com remarcar els efectes beneficiosos d'aquesta pràctica sobre l'esfera emocional. El repte és superar les xifres de participació de l'any passat - 150.000 persones i 838 entitats involucrades- que van col·locar Catalunya en el segon lloc del rànquing mundial en volum de participació al DMAF, només al darrere del Brasil, bressol de la celebració.

La presentació va comptar també amb les intervencions del director del Consell Català de l'Esport, Antoni Reig; els esportistes Emma Roca (corredora de muntanya), Miquel Pucurull (atleta popular de 80 anys) i Maria Jose Moya (exjugadora de bàsquet en cadira de rodes); els doctors Eva Ferrer, especialista en Medicina i Esport, i Roberto Elosua, especialista en Medicina Preventiva i Salut Pública, i Angie Rosales, fundadora i directora de Pallapupas, que donen suport a la campanya.

Durant l'acte, el Govern va explicar la importància d'organitzar i participar en esdeveniments que facin difusió dels missatges del DMAF, especialment, com recordava Joan Guix, "la importància d'acumular 30 minuts d'activitat física diària si s'és adult, i 60 minuts si s'és un infant o adolescent?". Aquest any la campanya posa el focus en la gent gran, tenint en compte els múltiples beneficis que aporta la pràctica d'activitat física regular a les persones d'edat avançada, un col·lectiu que sovint té dificultats per mantenir uns hàbits actius.

Gerard Figueras va assegurar que "hem de fer activitat física per viure més anys i millor" i que "no tots hem d'aspirar a ser campions. Cal que invertim en activitat física com un hàbit diari pensant en el nostre futur?". El secretari general de l'Esport i de l'Activitat Física va afegir que el DMAF és cada any un "gran altaveu" d'aquesta voluntat del Govern de tenir "ciutadans actius cada dia, des de la infantesa fins a l'edat adulta" per gaudir dels beneficis d'una vida activa i saludable.

Enguany, l'acte central a Catalunya tindrà lloc el divendres 5 d'abril a Vic al costat de múltiples activitats programades arreu del territori català entre l'1 i el 30 d'abril. A la capital d'Osona, l'Ajuntament ha programat activitats durant tot el dia "dirigides a petits i grans", va explicar Josep Maria Roca. Durant el matí, el centre neuràlgic serà la plaça Major, on arrencarà la celebració a les vuit del matí amb sessions dirigides d' spinning i zumba. A dos quarts de deu, tindran lloc de manera paral·lela una caminada intergeneracional -amb alumnat de 5è de primària i persones grans- i activitats per a més de 1.800 escolars de primària i secundària del municipi, mentre que una hora després es farà una activitat de dansa inclusiva seguida d'una *masterclass* de zumba.

A la tarda, les propostes es traslladaran a les pistes poliesportives de diversos barris de Vic, on a partir de dos quarts de sis els vigatans prendran part en entrenaments d'handbol (Pista del Parc d'Occitània), atletisme (Pista del Nadal), patinatge (Pista del Parc de Xavier Roca i Viñas-Skate Parc), futbol sala (Pista de santa Anna), bàsquet (Pista d'Horta Vermella) i futbol (Pista del Parc Montsenyor Esteve Orriols i Marquès). Una exhibició de workout, al Parc de Xavier Roca i Viñas, i un torneig de tennis taula a Vicjove completaran una variada i intensa jornada d'activitat física, un repte que el consistori de Vic prepara "agraït i esperançat d'estar a l'altura de les nou ciutats precedents", ha dit Roca.

Tota la informació i propostes per celebrar el DMAF es poden trobar a la pàgina web específica (http://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/dia-mundial-de-lactivitat-fisica-dmaf.-6-dabril/) . També es pot seguir la participació arreu de Catalunya a través dels comptes d'Esportcat i GentActiva a les xarxes socials, a través de les quals s'anima la població a participar-hi enviant fotos amb les etiquetes #gentactiva (<https://twitter.com/search?f=tweets&vertical=default&q=%23gentactiva&src=typd>) i #10anysDMAF (<https://twitter.com/hashtag/DMAF2019?src=hash>) .

El Dia Mundial de l'Activitat Física se celebra des del 2002 a tot el món, i Catalunya hi participa des del 2010 gràcies a l'impuls del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) -desenvolupat pel

Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física (SGEAF) en els darrers anys- a través de diverses iniciatives de promoció arreu del territori.