

6 d'abril

—  
+ actius  
cada dia



#gentactiva

# Memòria del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) 2018



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut  
Generalitat  
de Catalunya



Dia Mundial  
de l'Activitat Física

© **Generalitat de Catalunya**

**Departament de Salut**  
**Secretaria General de l'Esport**

Maig 2018

---

## Què és el DMAF?

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* (mou-te per la teva salut), 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 6.000.000 de participants en uns 3.000 esdeveniments per tot el món.

Des de l'any 2009 el DMAF s'emmarca dins el **Pla d'activitat física, esport i salut** (PAFES), que forma part del Pla interdepartamental de salut pública (PINSAP) del Departament de Salut i del Pla nacional de promoció de l'activitat física de la Secretaria General de l'Esport, amb l'objectiu de millorar la salut i la qualitat de vida de les persones mitjançant l'activitat física. Aquest Pla capacita els professionals de la salut i de l'esport perquè puguin aconsellar el moviment com una eina més de caràcter terapèutic en diferents situacions de salut.

El missatge principal a transmetre és: **acumuleu 30 minuts d'activitat física cada dia** (en el cas dels adults) i **acumuleu 60 min al dia, cada dia** (per a infants i joves).

El PAFES ha impulsat per novè any consecutiu la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física, el dia 6 d'abril de 2018, i ha fet una crida a persones, institucions i empreses perquè organitzin algun esdeveniment esportiu o simplement afegixin activitat física a les activitats diàries. Es tracta de sensibilitzar tothom de la importància que té per al benestar aconseguir un nivell d'activitat física saludable: trenta minuts diaris d'activitat física, en el cas dels adults, i seixanta minuts, en el cas dels infants i els adolescents.

El PAFES és l'únic pla de l'Administració nacional que porta un registre ordenat i sistemàtic dels esdeveniments que s'organitzen per al DMAF.

### MINUTS D'ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA

- Adults: 30
- Infants/adolescents: 60

El lema d'aquest any:

**+ actius  
cada dia!**

**El PAFES ha impulsat per  
9è any consecutiu la  
celebració del DMAF**

---

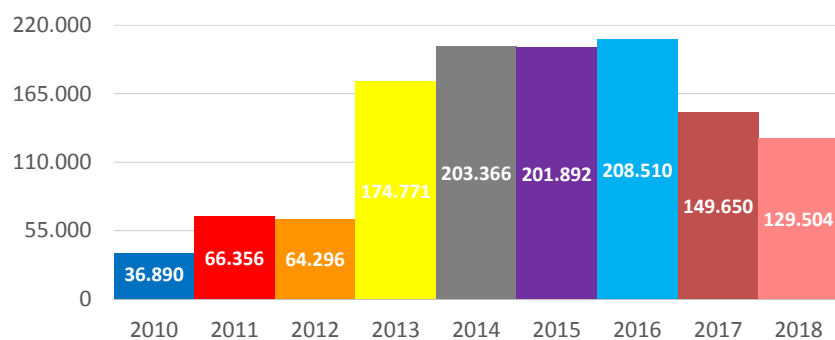
## Resultats

### Participació

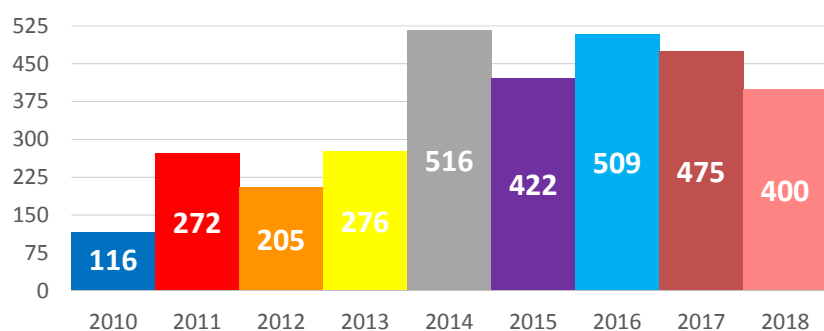
---

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
<b>Persones*</b>	36.890	66.356	64.296	174.771	203.366	201.892	208.510	149.650	<b>129.504</b>
<b>Esdeveniments enregistrats al web</b>	116	272	205	276	515	422	509	475	<b>400</b>
<b>Disciplines practicades</b>		351	228	313	671	608	726	770	<b>724</b>
<b>Entitats involucrades</b>	175	493	289	391	671	538	730	933	<b>838</b>

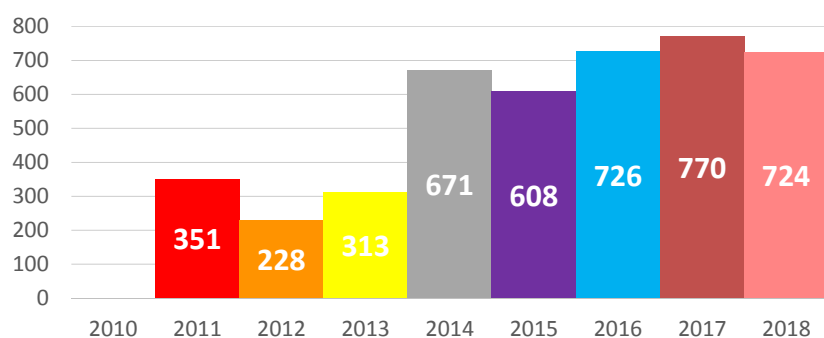
### Persones



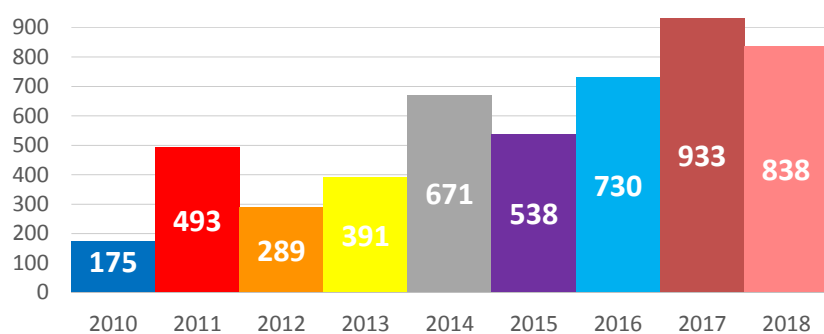
### Esdeveniments enregistrats al web



### Disciplines practicades



### Entitats involucrades

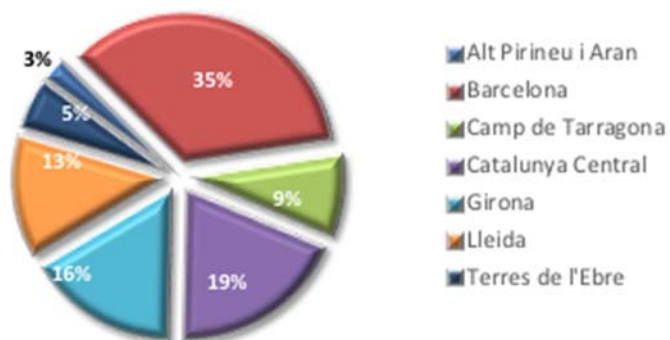


Una entitat pot participar en més d'un esdeveniment.

## Esdeveniments enregistrats via web

### Catalunya

Regió	Esdeveniments	Persones
Alt Pirineu i Aran	7	965
Barcelona	165	79.462
Camp de Tarragona	30	4.845
Catalunya Central	65	17.901
Girona	59	15.494
Lleida	58	9.471
Terres de l'Ebre	15	1.166
Catalunya*	1	200
<b>TOTAL</b>	<b>400*</b>	<b>129.504*</b>



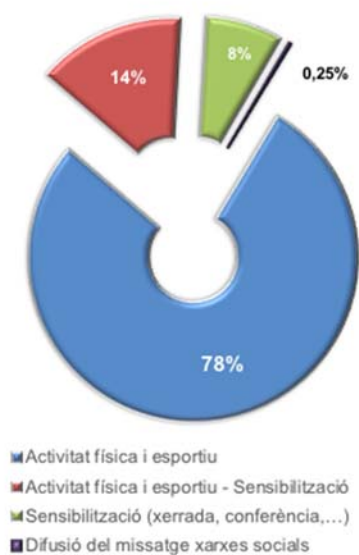
**\*Hi ha registrat un esdeveniment a Catalunya que no s'ha comptabilitzat a cap Regió.**

## Tipus d'esdeveniments enregistrats via web

Activitat física i esport	311
Activitat física i esport – sensibilització*	58
Sensibilització (xerrada, conferència...)*	30
Difusió del missatge a través de les xarxes socials*	1
<b>TOTAL</b>	<b>400</b>

\* «Adult: acumula 30 minuts d'activitat física cada dia.»

«Infant/adolescent: acumula 60 minuts d'activitat física cada dia.»

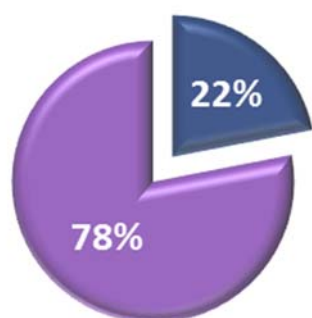


## Disciplines practicades i altres activitats

**\*TOTAL 724**

**En un mateix esdeveniment  
es pot practicar més d'una  
disciplina i activitat.**

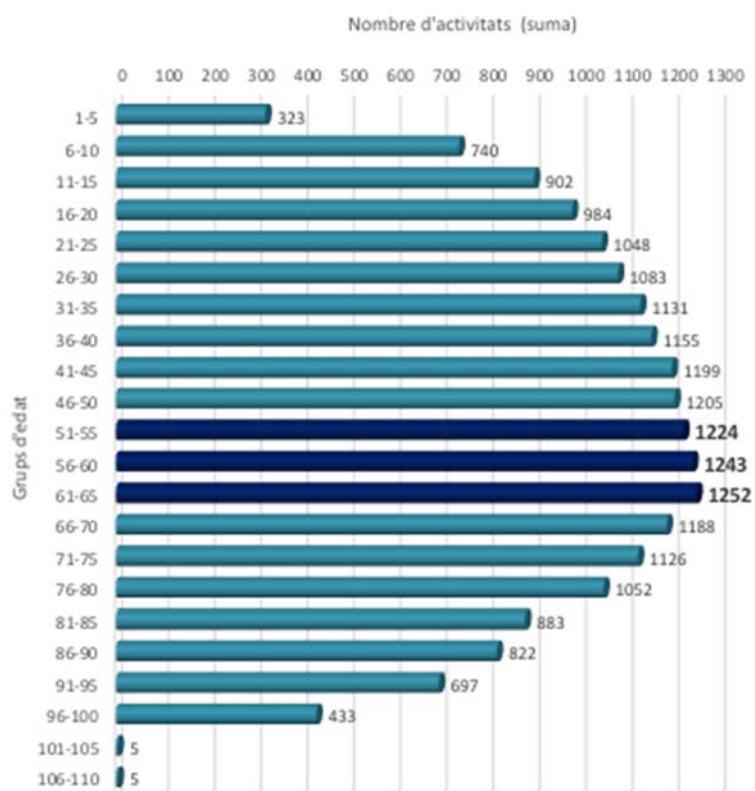
<b>Caminada</b>	<b>160</b>
Esports/Competició	112
Activitat física dirigida	71
Xerrada	43
Zumba	41
Balls	36
Difusió missatge	32
Curses i Gimcanes	28
Ioga/Tai-txi/Relaxació	23
Altres	21
Esmorzar/Berenar saludable	20
Marxa nòrdica	18
Jocs tradicionals	17
Difusió materials	16
Estiraments	16
Portes obertes instal·lació esportiva	12
Parc saludable	11
Saltar a la corda	11
Bicicletada	6
Bitlles catalanes	6
Passejada sobre rodes	6
Sumar passes	6
Jocs cooperatius	4
Taller alimentació	4
Taller exercici físic	4



■ Caminada  
■ Altres esdeveniments

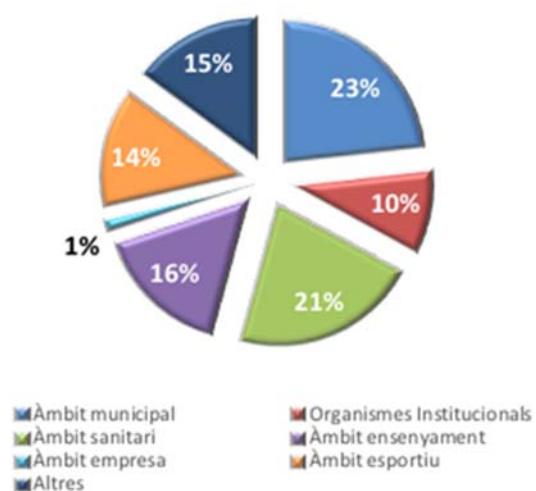


## Edat dels participants

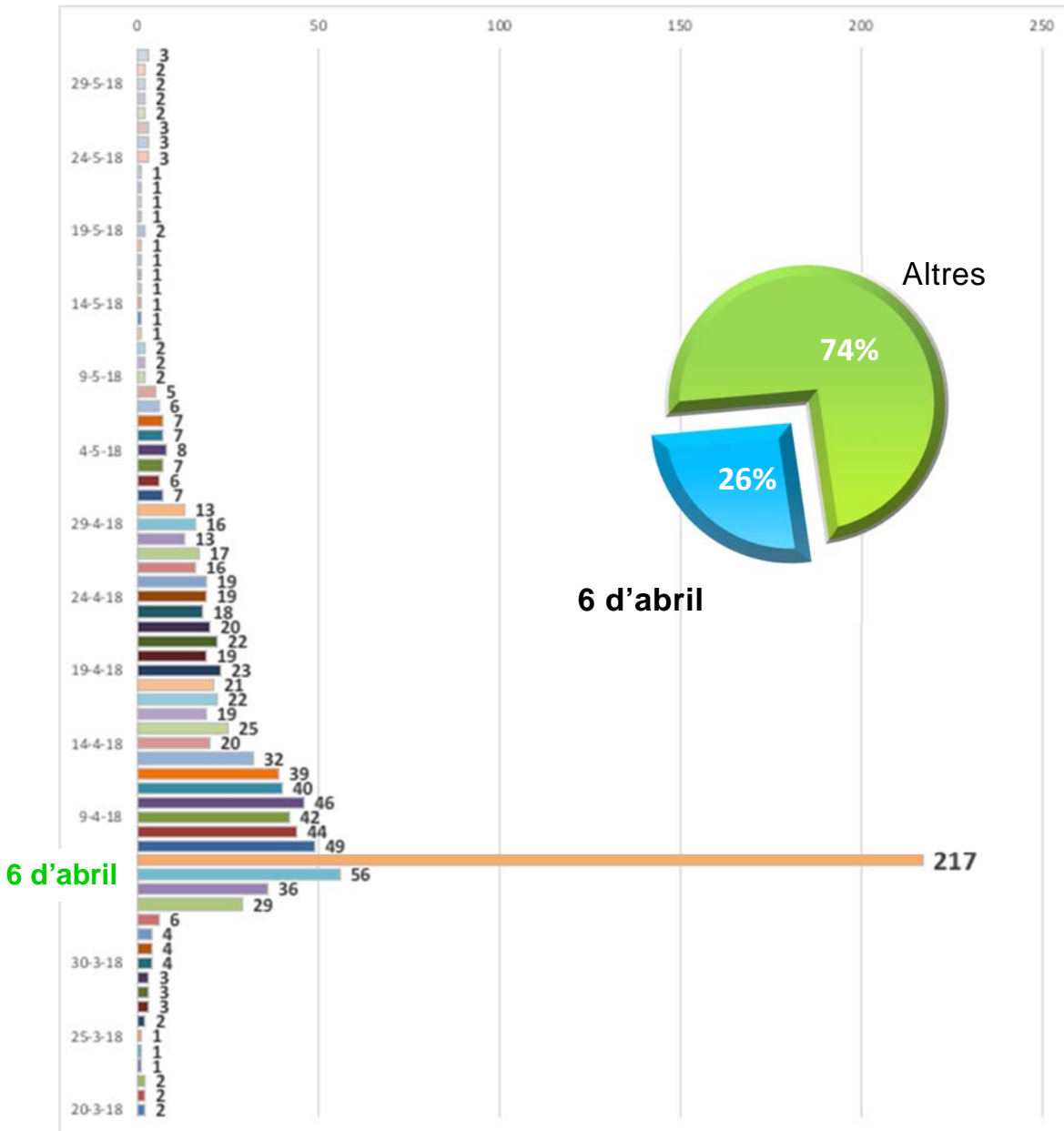


## Àmbit de les entitats

Àmbit	Tipus	Nombre	% del total
Municipal	Ajuntaments	195	23%
Organismes Institucionals	Diputacions	80	10%
	Consells comarcals		
	Generalitat de Catalunya		
Sanitari	CAP/ABS	180	21%
	Hospitals		
	Proveïdors de serveis sanitaris		
	Residències de gent gran		
Educatiu	Escoles (infantil i primària)	131	16%
	Instituts de secundària		
	AMPA		
	Universitats		
Empresarial	Empreses	12	1%
Esportiu	Consells esportius	116	14%
	Associacions esportives		
	Clubs esportius		
	Federacions esportives		
	Instal·lacions esportives municipals		
	Instal·lacions esportives privades		
Altres	Col·legis professionals	124	15%
	Entitats socials		
<b>Total</b>		<b>838</b>	



## Dies de celebració



# Material

## Pòsters



## 10 trucs per ser més actiu

## 10 trucs per ser una dona més activa

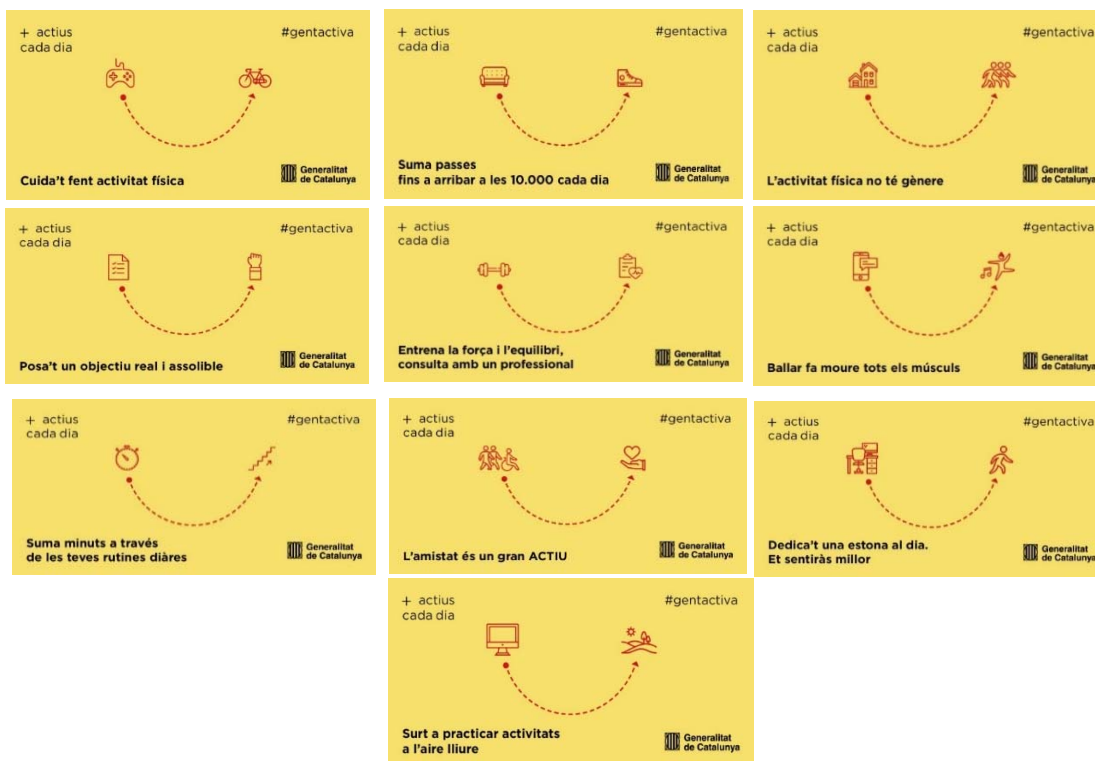


## Marxandatge

- samarreta
- tapaboques
- motxilla
- tatuatges
- xapes



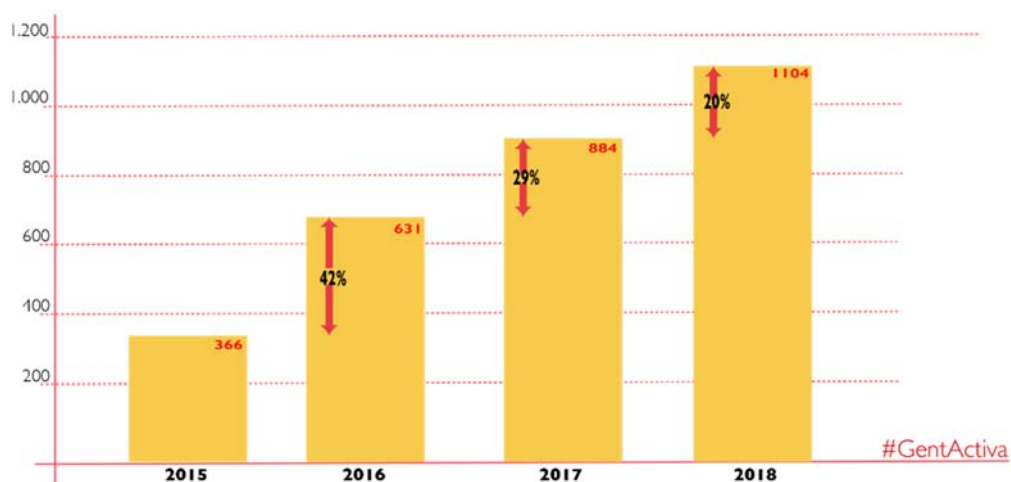
## Material digital per a les xarxes socials



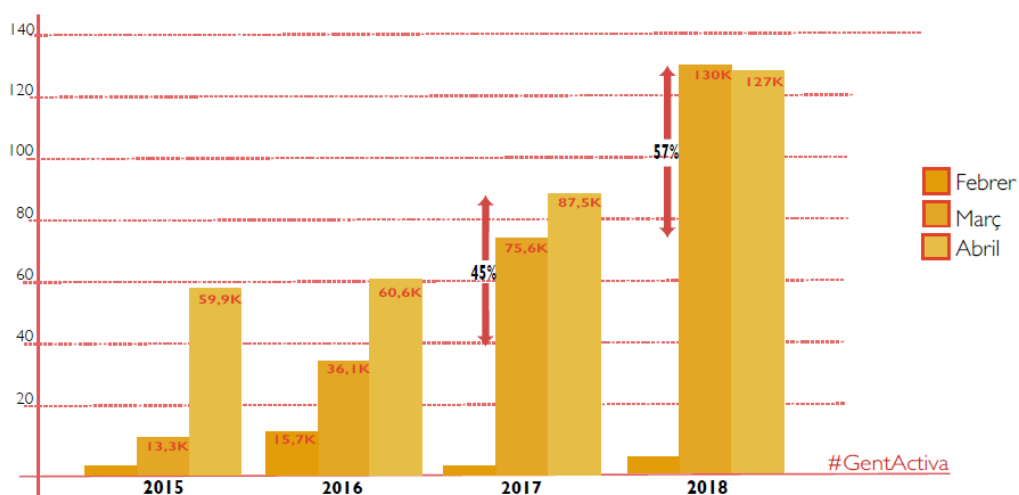
## Xarxes socials @gentactiva

### Twitter

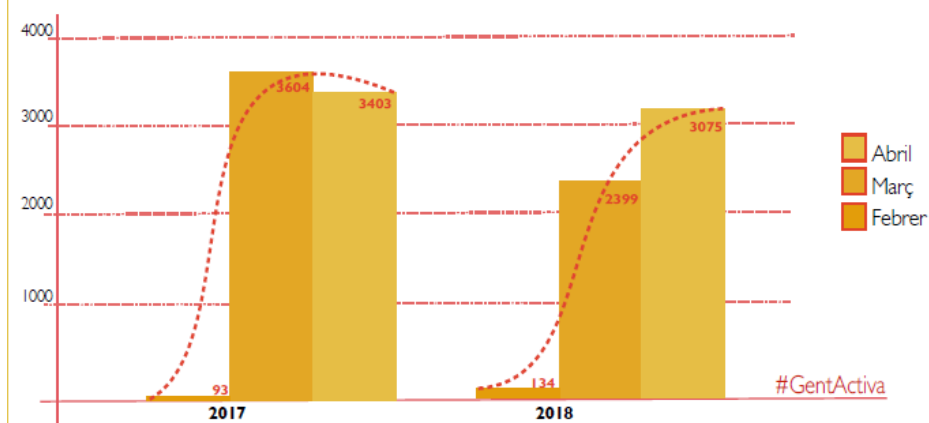
#### SEGUIDORS AL COMPTE de TWITTER



#### IMPRESSIONS AL COMPTE de TWITTER

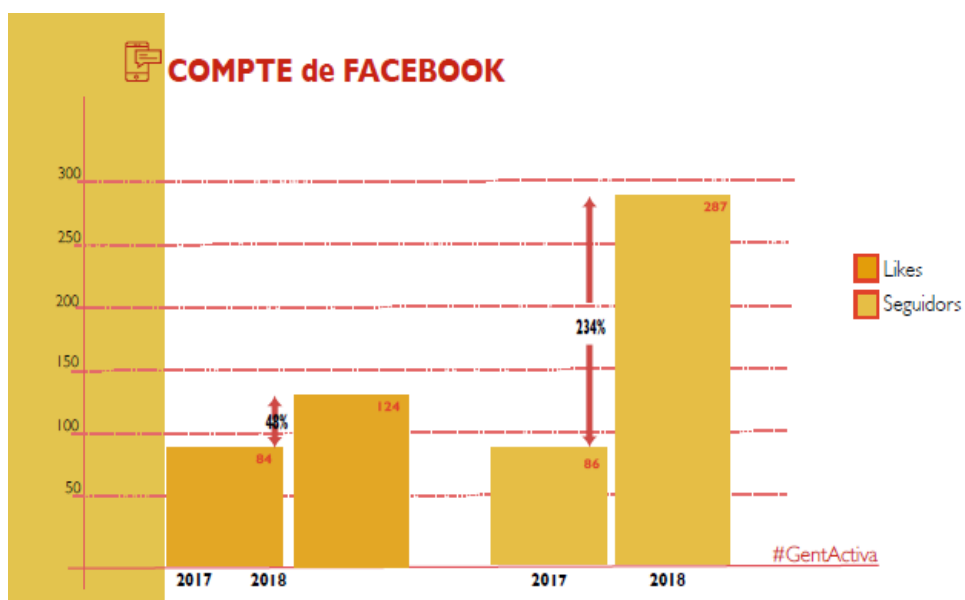


### VISITES AL COMPTE de TWITTER



## Facebook

### COMPTE de FACEBOOK



---

## Conclusions

1. Malgrat que el nombre de persones i d'**esdeveniments enregistrats** al web **ha disminuït** el 2018, s'ha aconseguit una participació important, de quasi 150.000 persones i 838 entitats, unes dades que col·loquen Catalunya en el segon lloc del món en volum de participació al DMAF, per darrere de Brasil.
2. L'edat de **màxima participació** se situa entre els **50-60 anys**; en l'edició d'enguany hi ha hagut una davallada de les activitats en edats infantils (6-10 anys).
3. El **dia clau** i de més registre d'activitats va ser el mateix **6 abril**.
4. Des del punt de vista de la divulgació, es va aconseguir que el programa **Els Matins** de Catalunya Ràdio es desplaçés a Igualada amb motiu del DMAF i que entrevistés els secretaris generals de Salut i d'Esports
5. En general, el **nombre d'entitats involucrades** s'ha **mantingut**, i hi ha hagut un increment de la participació de les entitats públiques, les de l'àmbit esportiu i els col·legis professionals.
6. Hi ha hagut un **increment** d'activitats enregistrades a **Catalunya Central i Girona**.
7. Pel que fa a les **disciplines més practicades**, destaquen sobretot les **caminades** organitzades per celebrar el DMAF, seguides d'activitats i competicions esportives.
8. És destacable el nombre d'activitats de difusió de coneixement i educatives sobre els beneficis de l'activitat física.
9. **S'ha incrementat l'ús de les xarxes socials** com a mitjà de comunicació.
10. El **Dia Mundial de l'Activitat Física**, com a dia i com a acte de celebració, **està ben instaurat** en sectors claus, com l'àmbit de salut, comunitari i educatiu.



6 d'abril

—  
+ actius  
cada dia



#gentactiva



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut  
Generalitat  
de Catalunya



Dia Mundial  
de l'Activitat Física