ATM Àrea de Lleida
Autoritat Territorial de la Mobilitat

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Nota de premsa

L'Agència de Salut Pública i el transport públic de Lleida col·laboren en el Dia Mundial de l'Activitat Física

L'ATM s'adhereix per primera vegada a la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física #dmaf2015

L'objectiu és sensibilitzar la població de la importància de dur una vida físicament activa i explicar com contribueix a això el fet de ser usuaris de transport públic

Es repartiran 30.000 punts de llibre a tota la xarxa de transport públic amb consells per tenir una mobilitat activa

L'Agència de Salut Pública de Lleida en coordinació amb l'Autoritat Territorial de la Mobilitat (ATM) de Lleida endeguen una campanya per sensibilitzar la població de la importància de dur una vida físicament activa a qualsevol edat, amb motiu de la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) el 6 d'abril i que s'estendrà al llarg de tota la setmana amb el repartiment d'un punt de llibre informatiu.

La iniciativa vol fomentar que la ciutadania es mogui amb el missatge "Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia", seguint les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), amb el sublema "Transport públic = Mobilitat Activa, Activitat Física = Salut".

L'ATM s'adhereix enguany, per primera vegada, a aquesta iniciativa promoguda per la Secretaria General de l'Esport mitjançant el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) i que rep el suport d'institucions públiques i agents de salut, mobilitat i esport de tot el país.

El PAFES és una línia estratègica del Departament de Salut i de la Secretaria General de l'Esport i s'inclou dins del Pla de Salut 2011-2015 i el Pla Interdepartamental de Salut Pública (PINSAP), en el qual uns dels eixos estratègics és la mobilitat, atès que les polítiques de mobilitat i seguretat viària

tenen un gran impacte sobre la societat, ja que contribueixen a fer possible el desplaçament de béns i persones, i són una font destacada de creixement econòmic.

Els sistemes de transport sostenible contribueixen al desenvolupament i, al mateix temps, minimitzen els impactes negatius potencials, millorant la seguretat, assegurant l'accessibilitat per a tothom i promovent comunitats i formes de viure sostenible que faciliten la millora de la qualitat de vida.

Desplaçar-se a peu, en bicicleta i en transport públic millora la salut

Els estudis científics demostren que desplaçar-se a peu, en bicicleta i en transport públic prevenen malalties com la diabetis, afeccions cardiovasculars i alguns tipus de càncer, entre d'altres.

En aquest sentit, l'ATM ha editat aquest punt de llibre dirigit tant a infants i adolescents, com a adults i a gent gran, que són usuaris del transport públic. La iniciativa vol fomentar que la ciutadania es mogui amb el missatge "Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia", seguint les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), amb el sublema "Transport públic = Mobilitat Activa, Activitat Física = Salut".

A més, es donen un seguit de consells per acumular minuts d'activitat física durant el dia com caminar més, anar en bicicleta, fer ús del transport públic i baixar una o dues parades abans del destí (si és una zona segura per caminar), pujar i baixar per les escales, fer renunions caminant i no restar asseguts més de 30 minuts seguits.

Durant aquesta setmana, els usuaris trobaran els punts de llibre als autobusos i als centres d'atenció al client de l'ATM. En total se'n repartiran 30.000 unitats.

Lleida, 6 d'abril de 2015