



Barcelona a 16 de novembre de 2020

Benvolguda, Benvolgut,

Com a Junta de la SCME estem molt orgullosos d'haver pogut participar en el contingut del Manifest per promoure estils de vida ACTIUS per a tots el ciutadans en una situació actual de pandèmia i animant a fer un canvi ferm institucional i individual en un futur post COVID-19.

La iniciativa del MANIFEST, basat en una ferma evidència científica, té clar l'objectiu d'impulsar canvis en l'estil de vida de les persones per aconseguir una promoció de la salut a través de l'exercici físic. La impulsora del manifest ha estat AGITA MUNDO (amb el recolzament de l'OMS), una organització no governamental que té per objectiu promoure l'AF a través de la mobilització social. Una de les accions mes rellevants organitzades per ella ha estat el de crear i impulsar el DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FISICA, justament per fer visible la necessitat de ser actius cada dia.

L'activitat física i l'exercici físic son claus per una vida millor en un ampli espectre de beneficis, per tu ja coneguts. En una situació com l'actual on el nombre d'hores de sedestació s'han vist augmentades i possiblement també una disminució del nivell d'activitat física individual, és clau donar veu i fer una crida tant a nivell individual com a les institucions governamentals i no governamentals per la promoció d'estils de vida actius a totes les edats i amb diferents condicions.

Es un honor per nosaltres poder compartir i debatre els continguts del manifest amb representats d'organitzacions de l'àmbit de la salut internacionals de reconegut prestigi. T'anيمem a que en facis la màxima difusió i t'hi adhereixis.

[WEB Manifest](#)

P.D.: Adjunt a la carta has rebut el manifest en versió catalana

Junta de la Societat Catalana de Medicina de l'Esport

