



RS: 0024/20.03.2020

## **#MuéveteEnCasa**

**COLEF Andalucía recuerda la necesidad de estar activos y realizar ejercicio físico en casa durante los días del estado de alarma decretado por la expansión del COVID-19 en nuestro país, pero incide en la importancia de seguir las indicaciones de profesionales cualificados.**

En cualquier contexto se hace necesario llevar una vida activa, ya que por todos son conocidos los beneficios que el ejercicio físico tiene sobre la salud, tanto física como psíquica y social. Pero tras el estado de alarma decretado por la expansión de COVID-19 que nos obliga a permanecer confinados es fundamental mantener la actividad para evitar el sedentarismo y los riesgos que conlleva este tanto en la población sana como en aquella más vulnerable, personas con enfermedades y mayores. Es por esto, por lo que organizaciones como el Consejo Superior de Deportes (CSD), la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SMD), la Agencia de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España (CGCOM), entre otros, recomiendan mantener estilos de vida activos.

No obstante, ante la proliferación de iniciativas que promueven la realización de ejercicio físico en casa, el Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Andalucía (COLEF Andalucía) quiere incidir en la importancia de seguir las recomendaciones de profesionales cualificados y las pautas para asegurar dichos beneficios y reducir al máximo los perjuicios que nos pudiera ocasionar una mala práctica.

Por ello, desde COLEF Andalucía hemos creado [#MuéveteEnCasa](#), una campaña, que cuenta con el apoyo del **Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD)**, el **Real e Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla (COM Sevilla)**, la **Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada**, la **Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla**, **EADE-Estudios Universitarios y Centro Universitario San Isidoro**, entre otras, y que tiene como objetivo que la ciudadanía pueda acceder a recursos de calidad para que puedan realizar ejercicio físico de manera segura. Como parte de esta iniciativa, os ofrecemos una serie de indicaciones:

- Mantente activo estableciendo una rutina de entrenamiento diaria y evita permanecer tumbado o sentado durante periodos prolongados de tiempo.
- Sigue las recomendaciones y/o sesiones de profesionales del deporte cualificados y busca ese material en fuentes fiables.
- Asegúrate de que las sesiones que sigues se adaptan a tu condición física.



- Si antes de esta situación contabas con entrenamientos personalizados, contacta con tu entrenador de confianza, seguro que podrá seguir orientándote.
- En el caso de que tengas patologías o enfermedades, ponte en manos de profesionales que puedan adaptarte el entrenamiento.
- Mantén otros hábitos saludables como una buena alimentación y adecúala a la situación.

Por último, desde COLEF Andalucía manifestamos nuestro más sincero agradecimiento y apoyo a los profesionales que trabajan en primera línea para garantizar la salud y la prestación de los servicios de primera necesidad en nuestra Comunidad Autónoma, especialmente a los profesionales sanitarios. Asimismo, estamos a disposición de la Administración Pública y a las autoridades sanitarias para ofrecerles nuestra máxima colaboración.



**COLEF**  
ANDALUCÍA



**Junta de Andalucía**

Consejería de Educación y Deporte

CENTRO ANDALUZ DE MEDICINA DEL DEPORTE



Real e Ilustre Colegio  
de Médicos de Sevilla



FACULTAD DE  
CIENCIAS DEL DEPORTE

Universidad de Granada



UNIVERSIDAD

**PABLO  
OLAVIDE**



ESTUDIOS UNIVERSITARIOS



**SAN ISIDORO**  
CENTRO UNIVERSITARIO

