

Se suma a la iniciativa #YoMeQuedoEnCasa para frenar la extensión del COVID-19

La campaña #YoMeMuevoEnCasa del CSD y el Consejo COLEF recuerda la importancia de mantener un estilo de vida activo durante el estado de alarma

- **Difundirá mensajes con recomendaciones para realizar actividad física en el hogar y reducir el sedentarismo**
- **La obligación de cumplir con lo decretado ante la situación de alarma sanitaria puede convertirse en un buen momento para tener tiempo de practicar ejercicio físico**

Madrid, 18 de marzo de 2020.- El Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (COLEF) han lanzado la campaña en redes sociales **#YoMeMuevoEnCasa** para promover la actividad y el ejercicio físico en los hogares durante los días del estado de alarma decretado tras la extensión del COVID-19 en nuestro país.

Gracias a esta iniciativa se difundirán una serie de recomendaciones con actividades sencillas y adecuadas para diferentes edades y condiciones físicas. Los mensajes invitarán a la realización de ejercicios con elementos que forman parte de nuestra vida cotidiana y a la creación de una rutina periódica de hábitos activos.

La campaña recuerda que la estancia prolongada en el hogar puede permitir la realización de ejercicios con elementos de nuestra vida cotidiana y con nuestro propio peso para potenciar cualidades como la fuerza o la coordinación y, además, hacerlo en familia.


Asimismo, es recomendable reducir el tiempo de exposición a la pantalla en todas las edades mediante una rutina periódica de hábitos activos o con alternativas como el baile o el juego en movimiento con retos de equilibrio o destreza.


Con esta campaña, el CSD y el Consejo COLEF, órgano que representa a los Colegios Oficiales de Educadores Físico Deportivos en España, se suman a la iniciativa **#YoMeQuedoEnCasa** y destacan la importancia de mantenernos activos para evitar los efectos de la inactividad física provocada por el estado de alarma sanitaria.

El Consejo Superior de Deportes recomienda que, para mantener nuestra actividad física habitual o descubrir los beneficios del ejercicio en nuestras casas, se debe seguir siempre las recomendaciones de las autoridades sanitarias y, específicamente, aquellas que nos ofrecen los profesionales cualificados.

#Españ

www.csd.gob.es

  @deportegob

 Consejo Superior de Deportes