



Ilustre Colegio Oficial de
Licenciados en Educación Física
y Ciencias de la Actividad Física
y del Deporte de Asturias

Avda. Lulián Clavería, 11 (Sede 16)
33006 Oviedo - Asturias
Tel. 985 275 052 / Mov. 609 845 774
cofasturias@gmail.com
www.colefasturias.org



Oviedo, a 22 de Marzo de 2020

El Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Asturias ha lanzado la campaña #MuéveteEnCasa con el objetivo de que la población asturiana pueda acceder a recursos de calidad para realizar ejercicio físico que garantice la salud y seguridad de la mano de profesionales colegiados.

Queremos hacerte partícipe de esta iniciativa online en la que podrás diseñar y elaborar recursos y contenidos digitales (vídeos, perfiles de redes sociales, documentos, infografías) especialmente diseñados para realizar ejercicio físico en el hogar. De esta forma, junto con instituciones públicas y con el apoyo de las mismas, vamos a animar a la realización de ejercicio físico durante el Estado de Alarma y el consiguiente confinamiento.

Se hace ahora más necesario que nunca recordar la importancia en estos días de estar activos, evitar el sedentarismo y, en la línea establecida entre el Consejo Superior De Deportes y el Consejo General, remarcar la importancia de hacerlo siguiendo las indicaciones de profesionales cualificados y colegiados.

Para ello, te pedimos que nos envíes los recursos que consideres a nuestro correo electrónico (cofasturias@gmail.com mediante www.wetransfer.com (para aquellos contenidos que superen la capacidad permitida por un mail). Indicar vuestro nombre y

apellidos así como número de colegiado/a). La comisión de Ejercicio Físico y Salud de Colef Asturias ordenará, organizará y filtrará el material y le dará salida a través de medios de comunicación, página web y redes sociales estableciendo diferentes bloques: entrenamiento general, ejercicio físico para mayores, ejercicio físico en embarazo y post parto, educación física para niñas/os y adolescentes, ejercicio físico y diabetes,...

Como parte de esta iniciativa realizamos una serie de indicaciones a la población asturiana:

- Mantente activo estableciendo una rutina de entrenamiento diaria y evita el sedentarismo durante periodos prolongados de tiempo.
- Sigue las recomendaciones y sesiones de profesionales colegiados de la actividad física y deporte y busca el material a través de nuestra web, redes sociales y fuentes fiables.
- Asegúrate de que las sesiones que sigues se adaptan a tu condición física.
- Si antes de esta situación realizabas entrenamiento personal, contacta con él para que pueda seguir orientándote, asegúrate que sea educador/a físico deportivo/a.
- En caso de patologías o enfermedades, siempre bajo la recomendación y prescripción médica, ponte en manos de profesionales cualificados que te adapten el entrenamiento.
- Mantén otros hábitos saludables; alimentación sana, descanso reparador, hidratación adecuada.

Os queremos transmitir desde la Junta de Gobierno los mayores ánimos en estos momentos tan complicados y os invitamos a que participéis de esta iniciativa solidaria. Asturias os lo agradecerá.

Recibe un afectuoso saludo

A handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, connected strokes that form a stylized representation of the name Hugo Raúl Castellanos Lorenzo.

Hugo Raúl Castellanos Lorenzo
Presidente-Decano del Colef Asturias

Nº Col. 53928