

La Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física impulsa la campanya 'Gent activa des de casa!' per fomentar un confinament actiu i saludable

- **L'objectiu de la campanya és oferir consells a la ciutadania per a un confinament actiu i més saludable basat en la pràctica de l'activitat física a casa**

La Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física (SGEAF) impulsa la campanya 'Gent activa des de casa!' amb l'objectiu de donar a la ciutadania consells útils per a un confinament actiu i més saludable davant la pandèmia del COVID19, que obliga la població del país a quedar-se a casa per evitar el contagi de la malaltia i la saturació dels centres sanitaris.

La campanya consta de diverses peces animades, que es difondran a través de les xarxes socials de la SGEAF, i que facilita consells curts i senzills perquè persones de totes les edats puguin realitzar activitat física moderada. "Si l'activitat física en situacions normals és una eina necessària de promoció de la salut, prevenció i control de les malalties, ara que hem de passar tot el dia a casa encara és més important dur-la a terme perquè desapareixen les rutines diàries i no disposes de l'espai natural per moure't", explica Gerard Figueras, secretari general de l'Esport i de l'Activitat Física.

Els missatges incorporen, d'una banda, la recomanació genèrica d'incorporar hàbits saludables durant el període de confinament a casa, com ara tenir cura d'una bona alimentació, evitar el consum de tabac i d'alcohol, pensar en positiu, fer activitat física i descansar bé, i de l'altra, especifiquen consells i precaucions a l'hora de realitzar l'activitat física domèstica.

Així, es recomana fer entre 30 i 60 minuts d'activitat física diària; evitar estar més de 2 hores assegut/da de forma continuada; fixar-se una rutina diària; començar l'activitat de forma progressiva, pas a pas i sumant minuts; vestir-se amb roba i calçat còmodes, i hidratar-se bé durant i després de l'exercici.

La campanya 'Gent activa des de casa!' proposa a la ciutadania combinar tres tipus d'exercicis diferents. En primer lloc, activitats aeròbiques, com ara fer servir la bicicleta estàtica, l'el·líptica o la cinta rodant, o substituir-ho per córrer o caminar per casa, ballar i saltar a corda, que permeten activar les pulsacions i augmentar la circulació sanguínia; en segon lloc, activitats de força, com ara abdominals, flexions, bíceps i esquats per tonificar la musculatura i protegir els

ossos, i, per últim, exercicis de flexibilitat i mobilitat articular, com ara estiraments de la musculatura, i de cames, esquena, tronc, braços i coll, i també mobilitat i rotacions articulars, que ajuden a prevenir lesions i a reduir el dolor de les articulacions.

“Són consells fàcils de seguir per la ciutadania, però molt útils perquè cada persona es mantingui activa i eviti caure en el sedentarisme”, afegeix Gerard Figueras. Les diverses peces animades, que també proposaran rutines adaptades a les capacitats de persones de totes les edats fetes per professionals de l'activitat física i de l'esport, es difondran per les xarxes socials Facebook, Twitter i Instagram de la SGEAF, i portaran les etiquetes #gentactiva, #JoActuo i #JoEmQuedoACasa per reforçar les iniciatives sorgides des del Govern i de la ciutadania per fer front al coronavirus.

20 de març de 2020