



COPLEFC

Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya

NOTA DE PREMSA

Els professionals qualificats t'acompanyen. NO la inactivitat i el sedentarisme. Sí, suma't al COPLEFC activa Catalunya

El COPLEFC impulsa una campanya que recull les propostes dels professionals contra la inactivitat i el sedentarisme durant el confinament

- Atenció, atenció! Aquests dies trobaràs molts continguts que et proposen que facis exercici físic a casa.*
- Fes-ho, però primer assegura't que són creats o recomanats per un professional de l'activitat física i de l'esport amb titulació reglada.*
- No assumeixis riscos innecessaris. Pot ser contraproduent per a la teva salut.*
- La campanya **COPLEFC activa Catalunya** és una iniciativa solidària impulsada pel Col·legi de Professionals de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya.*
- Hi trobaràs continguts per a infants, joves, adults, gent gran o família generats o recomanats pels nostres col·legiats i associats.*
- Evita el sedentarisme i lluita contra la inactivitat, però fes-ho amb garanties.*
- Activa't amb professionals de l'activitat física i de l'esport qualificats.*
- Suma't al **COPLEFC activa Catalunya**.*
- Amb el suport de la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física de Catalunya.*

* * *

Barcelona, 30 de març de 2020.- El Col·legi de Professionals de l'Activitat Física i de l'Esport (COPLEFC) ha iniciat la campanya solidària **#COPLEFCActivaCatalunya** que posa l'accent en la ciutadania facilitant que es mantingui activa malgrat la situació de confinament a què tothom ens veiem obligats. Hi haurà continguts per a tots els públics, des d'infants, joves, adults, gent gran o per fer en família, però sempre generats o recomanats per col·legiats o associats al COPLEFC.

Precisament davant l'allau de propostes de tota mena que circulen per les xarxes socials, el Col·legi considera necessari que la població eviti la inactivitat i el sedentarisme, però que ho faci acompanyada dels professionals titulats. Per això, vol esdevenir el canal de referència que reculli totes aquelles pràctiques i propostes d'aquest ampli col·lectiu professional que s'està bolcant per mitigar les seqüeles del sedentarisme que la pandèmia pot provocar.

Col·legiats, associats i ciutadania

Els col·legiats i associats del COPLEFC que vulguin es podran donar d'alta a la campanya, indicar el tipus d'activitat que estan publicant a les seves xarxes socials i el grup de població a qui va adreçada. D'aquesta manera, també es vol donar suport a la tasca professional del nostre col·lectiu que malauradament s'ha vist afectat de manera directa per la situació general.

Per la seva part, la ciutadania podrà trobar al web coplefcactivacatalunya l'activitat que més s'adapti als seus interessos, amb garanties de seguretat i qualitat professional. La iniciativa compta especialment amb el suport de la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física.

Així mateix, el web recull altres referències d'iniciatives en les quals el Col·legi està col·laborant activament, com és el cas de la campanya que s'està duent a terme a nivell estatal amb el Consejo Colef [#YoMeMuevoenCasa](https://twitter.com/yoMemeuevoenCasa), amb un espai específic de [recursos per als docents de l'Educació Física](#); la campanya del Canal Salut "[Tens 15 minuts per a tu?](#)", amb una sèrie de tres vídeos amb recomanacions per fer exercici físic a casa; la col·laboració del COPLEFC en el webapp [Epidemixs](#) de referència internacional al costat d'altres col·legis professionals i d'institucions sanitàries de gran reputació, i, evidentment, la campanya [Gent activa des de casa!](#) que impulsa la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física.

Entre tots, institucions, professionals i ciutadans, també aconseguirem durant aquests dies una Catalunya activa. Suma-t'hi!



Enllaç del vídeo [aquí](#).

Premsa
premsa@coplefc.cat
93 455 56 07