

# #YOMEQUEDOENCASAYENTRENOCONMICOLEF

## CAMPAÑA OFICIAL DE LA REGIÓN DE MURCIA



### Entrene con un Educador Físico Deportivo

*Exija profesionales cualificados*

**Ser sedentario, como ser poco activo físicamente son conductas de riesgo.**

Alrededor de un 60% de la población mundial es sedentaria, en datos de la Organización Mundial de la Salud.

Además, el paso de los años conlleva a un **envejecimiento** que acarrea importantes cambios en la composición corporal que pueden afectar negativamente el estado funcional en la edad, incluyendo la disminución progresiva de la masa y la fuerza muscular y la calidad del músculo, acompañada de un aumento de la masa grasa. Los cambios en el músculo esquelético son especialmente importantes porque esa musculatura es esencial para la locomoción y la realización de las actividades de la vida diaria.

**La pérdida de la masa muscular y de la fuerza puede afectar hasta a un 50% de las personas  $\geq 80$  años.**

La contribución de enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares..., pueden disminuir la masa y la fuerza del músculo y, a través de este mecanismo, aumentar el riesgo de **discapacidad física**.

Existen muchos factores que contribuyen con la edad a la pérdida de la masa, de la fuerza muscular, la ganancia de masa grasa y la aparición de enfermedades crónicas, siendo la **inactividad física** probablemente el más importante.

**EL SEDENTARISMO ES EL CUARTO FACTOR DE RIESGO DE MUERTE A NIVEL MUNDIAL.**

**LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR Y DE FUERZA, ES UN IMPORTANTE FACTOR DE RIESGO DE DISCAPACIDAD, HOSPITALIZACIÓN Y MUERTE**

**YO ME QUEDO EN CASA PERO HAGO EJERCICIO**

**Ante esta situación actual de estado de alarma por la crisis del coronavirus COVID-19 no podemos ser sedentarios, ni poco activos físicamente. La información mundial de la pandemia del Covid-19, identifica algunas características de la población de mayor riesgo, como ser persona mayor, tener hipertensión, diabetes o factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (CVD), y con enfermedades respiratorias.**

Debemos de prevenir y/o mejorar las enfermedades crónicas, frenar nuestra pérdida de masa muscular, de fuerza o nuestra **salud y calidad de vida** irá empeorando y es aquí donde tiene una alta labor la realización de un **programa de actividad física de forma regular.**

Es por ello, de la necesidad de una adecuada actividad física supervisada y dirigida por un **#educadorfísicodeportivo** para ayudar a reducir la pérdida de funcionalidad, de enfermedades crónicas, derrame cerebral, diabetes, cáncer de mama, colon, ansiedad y depresión....

**La Dirección General de Deportes, el Colegio Oficial de Educadores Físico Deportivos de la Región de Murcia y las Facultades de Deporte de la Universidad Católica de Murcia (UCAM) y la Universidad de Murcia (UM) se unen para lanzar la campaña**  
**#yomequedoencasayentrenoconmicolef**

Esta campaña persigue dar a conocer a la población al **profesional cualificado en ejercicio físico, el #educadorfísicodeportivo.**

Preocupados por la actual corriente en redes sociales, medios informativos etc, donde aparecen entrenadores, monitores, coach, asesores nutricionales que se dan a conocer como "entrenadores personales" y ofrecen sus "recetas" de ejercicio para que cualquier persona las realice.

**Diseñar un programa de actividad física para una persona, "no es una receta", "no es una tabla".** Todas las personas no tienen los mismos antecedentes médicos, ni físico deportivos y no pueden realizar cualquier programa de actividad física de los miles que están volando actualmente por las redes sociales y medios.

Para diseñar un programa de ejercicio físico a una persona, hay que tener una formación universitaria reglada en el ámbito de las **Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que se estudia en Facultades del Deporte.**

El **#educadorfísicodeportivo** es un profesional cualificado para valorar y diseñarle un programa de ejercicio físico adaptado a sus antecedentes, estado de salud, nivel, y necesidades, y le lleva un seguimiento sobre su evolución, adaptándole sus entrenamientos conforme a su progresión de forma individualizada. Es el profesional capacitado para colaborar con Médicos, Fisioterapeutas y otros equipos multi e interdisciplinares para devolver a la persona a un mejor estado de salud, condición física y por ende, una mejor calidad de vida.

## **MENSAJE DE LA CAMPAÑA #YOMEQUEDOENCASAYENTRENOCONMICOLEF**

**Queremos que las personas realicen ejercicio físico con seguridad y efectividad.**

Exija profesionales cualificados, exija ver su titulación universitaria y su colegiación, no basta un diploma que ponga entrenador personal.

**COMPRUEBA SI ESTÁ COLEGIADO:** <https://www.plataformacolef.es/es/15/720/Censo-colegial.html>

Cuándo le duele una muela, ¿va a cualquier persona?, entonces, ¿porqué entrena con cualquier entrenador personal?... **¡CON SU SALUD NO SE JUEGA!**

Podríamos darle consejos, una receta, vídeos, pero lo mejor que les podemos dar es a nuestros profesionales. **Muévase, entrene con un #EducadorFísicoDeportivo del COLEF de la Región de Murcia, estamos para ayudarle y nos ponemos a su entera disposición.**

**Síganos en redes sociales @Colef\_Murcia y en <https://www.colefmurcia.es/> y siga a nuestros colegiados**