



Recomendaciones de ejercicio físico del COLEF La Rioja durante el estado de alarma.

El COLEF La Rioja se suma a la campaña nacional #YoMeNuevoEnCasa.

El colegio profesional lanza además la etiqueta Calidad COLEF La Rioja ante la espectacular expansión de propuestas audiovisuales relacionadas con el ejercicio físico debido al confinamiento.

Desde el colectivo se pretende proteger la salud de la población riojana dentro de nuestro ámbito defendiendo el trabajo de personas cualificadas y profesionales.

Desde el inicio de la actual pandemia asistimos a una **circulación de material audiovisual relacionado con el ejercicio físico** sin precedentes en nuestro país. Las redes sociales, diversas plataformas online, los medios de comunicación, etc. están compartiendo y difundiendo miles de videos con propuestas para hacer ejercicio físico en casa.

En el Colegio Oficial de Licenciados y Graduados en Educación Física y Deporte de La Rioja contemplamos con satisfacción este fenómeno de **concienciación social** de hacer ejercicio físico en el hogar y ofrecemos junto al Consejo Superior de Deportes y el Consejo General de la Educación Física y Deportiva la campaña **#YoMeNuevoEnCasa**, que recuerda que en esta situación también se pueden realizar ejercicios para potenciar cualidades como la fuerza o la coordinación y, además, hacerlo en familia.

Pero durante estos días, estamos observando que en muchas ocasiones se están difundiendo contenidos relacionados con **la actividad física y la salud** que no responden a los criterios de seguridad y profesionalidad exigibles.

Por eso, hemos lanzado la etiqueta **Calidad COLEF La Rioja** como un distintivo que diferencie a nuestro colectivo y que garantice la seguridad y profesionalidad de las prácticas creadas en nuestra región.

Este reconocimiento se va a otorgar a los contenidos que cumplan esas garantías y que reúnan los requisitos de haber sido dirigidos o supervisados por personas en posesión del **Grado o Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**, que sean a su vez integrantes de este **colegio profesional** y que desempeñen funciones en el **ámbito laboral** del deporte. El colegio otorgará ese emblema y difundirá el material que lo obtenga, al tiempo que las personas que lo consigan podrán utilizarlo en sus comunicaciones con la responsabilidad deontológica que posee nuestro gremio.

El COLEF La Rioja continuará su labor de **proteger la salud de la población riojana** dentro de su ámbito de actuación defendiendo el trabajo de **personas cualificadas y profesionales** que se identifiquen con su número de colegiación, o en su defecto, que indiquen que el contenido está diseñado por una persona cualificada como educadora físico deportiva, que sepa adaptar las cargas de las sesiones y que haga afirmaciones basadas en la evidencia científica.

Estas acciones son nuestra contribución a la sociedad riojana ante la crisis que estamos padeciendo.