

## Un confinament actiu i saludable és possible

La Generalitat impulsa la campanya «Gent activa des de casa!»



Infografia general de la campanya «Gent activa des de casa» | SGEAF

La Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física (SGEAF) ha impulsat la campanya "Gent activa des de casa!" ([http://esport.gencat.cat/ca/arees\\_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/campanya-gent-activa-des-de-casa/](http://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/campanya-gent-activa-des-de-casa/)), que té l'objectiu de donar a la ciutadania consells útils per mantenir un confinament actiu i més saludable davant la pandèmia del coronavirus, que obliga la població del país a quedar-se a casa per evitar el contagi de la malaltia i la saturació dels centres sanitaris.

V?deo: [https://www.youtube.com/watch?v=BU8Gs\\_8pp8o](https://www.youtube.com/watch?v=BU8Gs_8pp8o)

La SGEAF ha penjat una sèrie de càpsules amb peces animades, i que difondrà a través de les xarxes socials, facilitant consells curts i senzills perquè persones de totes les edats puguin realitzar activitat física moderada des de casa.

Gerard Figueras, secretari general de l'Esport i de l'Activitat Física, explica que 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?

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=R16RDriM990>

En les diverses càpsules, s'hi donen consells per mantenir uns hàbits saludables, com fer activitat física des de casa, diverses idees per fer activitats aeròbiques, de força i de flexibilitat, amb

recomanacions de tutorials de professionals, i també consells per als infants i adolescents.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=VsRa3ncF5aw>

[noticiadiari]2/197029[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198615[/noticiadiari]  
?[noticiadiari]2/198572[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/199022[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198469[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198064[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/199108[/noticiadiari]