

España Activa recurre a rostros conocidos de la TV para combatir el sedentarismo



La **Fundación España Activa** ha lanzado una nueva campaña de concienciación para promocionar los beneficios de la actividad física y de llevar un estilo de vida activo, en colaboración con la periodista **Angie Rigueiro** y el presentador **Jorge Fernández**, que consiste en un vídeo de concienciación sobre la vida activa para las personas.

En concreto, el vídeo pretender concienciar sobre los peligros del sedentarismo e indica que la crisis sanitaria provocada por la pandemia de COVID-19 ha agravado esta situación, que genera serias dificultades para la salud de la sociedad.

La Fundación quiere seguir desarrollando esta iniciativa, por lo que continuará con un nuevo vídeo protagonizado por **Alejandro Lucía**, Catedrático de Fisiología del Ejercicio en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Europea de Madrid, centrado en la concienciación sobre los beneficios de la actividad física a partir de la evidencia científica.

La inactividad física es directamente responsable de 5 millones de fallecimientos anuales, es decir, el 6% de las muertes totales, según datos de la OMS, lo que la convierte en el cuarto factor de riesgo de fallecimiento a nivel mundial. En España, los datos muestran que cada año se producen 56.000 fallecimientos debido al sedentarismo. Además, el 53,6% de los españoles padece obesidad o sobrepeso, según el último Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE).

Por este motivo, la Fundación España Activa invita a la sociedad a cambiar sus hábitos hacia un estilo de vida activo y saludable. En el vídeo se explican además los grandes beneficios de la actividad física, entre los que se encuentran la ayuda para combatir enfermedades crónicas, reducción de los síntomas de depresión y ansiedad o la ayuda en el aprendizaje y en el desarrollo cognitivo.

Esta iniciativa se engloba dentro del plan de acción desarrollado por la Fundación para fomentar la práctica de ejercicio físico tras la pandemia. Existen otros proyectos similares de la Fundación como **EmpiezaXti**, un programa de actividades gratuitas desarrolladas y dirigidas por personal cualificado en Asturias para acercar la actividad física a todas las personas; o la campaña **Actívate por una vida mejor** con la que la institución busca impulsar los estilos de vida activos en colegios de todo el país.

Fuente: **CMD Sport**

Link to Original article: <https://www.circulodegestores.com/blog/espana-activa-recurre-a-rostros-conocidos-de-la-tv-para-combatir-el-sedentarismo?elem=272762>