

# LAS PERSONAS MAYORES DE 14 AÑOS YA PUEDEN SALIR DE CASA PARA HACER DEPORTE



La **actividad física al aire libre** a la que se refiere la orden "comprende tanto la realización no profesional de actividades deportivas de carácter individual sin contacto, así como la realización de paseos diarios". Esta **medida de alivio del confinamiento** se adopta ya que desde el **Ministerio de Sanidad** se tiene en cuenta que "la práctica de actividad física y la reducción del sedentarismo son factores que tienen una influencia positiva en la mejora de la salud de las personas, en la prevención de las enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y la esperanza de vida de la población".

La orden establece también las pautas a seguir en la realización de la actividad física, así como las **franja horarias marcadas** para los diferentes tipos de actividad y rangos de edad de las personas practicantes que serán **de aplicación únicamente en los municipios de más de 5.000 habitantes**.

En el siguiente enlace se puede leer de forma íntegra la norma recogida en el BOE del 1 de mayo

**Link to Original article:** <https://www.fagde.org/blog/las-personas-mayores-de-14-anos-ya-pueden-salir-de-casa-para-hacer-deporte?elem=284867>