

Fundación España Activa pone en marcha en Cantabria su campaña EmpiezaXti | Activa tu Vida



AUTOR: Fundación España Activa

Fundación España Activa, en colaboración con el **Gobierno de Cantabria** y con el apoyo de la **Fundación Deporte Joven del CSD**, ha puesto en marcha el **programa EmpiezaXti | Activa tu Vida** con el objetivo de acercar la actividad física a la población más sedentaria. Las entidades han llegado a un acuerdo para realizar este proyecto en **4 municipios** de la región, **Hazas de Cesto, Santoña, Suances y Torrelavega**, desde el 11 de julio hasta el 29 de septiembre. La iniciativa, creada por la Fundación en 2018 para promover los hábitos de vida saludable, es un programa de iniciación a la práctica de actividad física de manera lúdica y accesible para todas las condiciones físicas de las personas. Consta de 2 horas semanales de ejercicio físico para cada grupo de edad, durante 12 semanas consecutivas con el objetivo de crear hábito. Las actividades están desarrolladas y dirigidas por personal cualificado y **es la primera vez que se desarrolla en Cantabria.**



Jaime Lissavetzky, presidente de la Fundación España Activa, ha querido poner en valor la importancia de acercar el deporte a la población con acciones recreativas que sensibilicen a la sociedad sobre la necesidad de tener estilos de vida activos: “Proyectos como EmpiezaXti | Activa tu Vida son fundamentales para que los ciudadanos se familiaricen con la práctica deportiva de una forma didáctica y amena”. Asimismo, se ha mostrado agradecido con el Gobierno de Cantabria y los Ayuntamientos de todas las localidades la decisión de acoger estas actividades.

EmpiezaXti | Activa tu Vida es un programa **basado en dos pilares** fundamentales, por un lado, **el asesoramiento en actividad física y estilos de vida saludables**, y por otro, **la orientación en la práctica deportiva**. La Fundación España Activa lo puso en marcha en 2018 para llegar a todas las regiones que lo dispusieran y está dentro de la hoja de ruta marcada por la entidad para luchar contra el sedentarismo y fomentar la actividad física entre la población. El pasado año estas actividades se llevaron a cabo en distintos municipios del Principado de Asturias.



Esta acción **se suma a otros proyectos** que la Fundación está realizando como **Actívate por una vida mejor**

, una iniciativa a través de la cual se ha contactado con más de 5.000 colegios para promover los estilos de vida activos entre los más jóvenes, así como su implicación en la **Semana Europea del Deporte**, una iniciativa de la **Comisión Europea** para combatir el sedentarismo, que se celebrará de manera simultánea en todos los países miembros de la UE. Este año se celebra del 23 al 30 de septiembre, y la entidad ha querido sumarse una vez más al Consejo Superior de Deporte animando a todos sus socios a participar con diferentes actividades dentro del marco propuesto.

Así, la Fundación sigue trabajando para cumplir **su principal misión: impulsar la práctica de la actividad física en la sociedad**, involucrando de forma transversal a todos los actores y organismos implicados en esta lucha. Es decir, **convertir el deporte en una cuestión de Estado** en un momento especialmente sensible en el que los ciudadanos estamos sufriendo los nuevos hábitos de vida sedentaria y el incremento de la obesidad y el sedentarismo están provocando el aumento de más de 35 enfermedades de distinta índole, como pueden ser cardiovasculares, cardiorrespiratorias, diabetes, hipertensión, entre otras.

Link to Original article: <https://www.fagde.org/revista-fagde-33/fundacion-espana-activa-pone-en-marcha-en-cantabria-su-campana-empiezaxti-activa-tu-vida?elem=286526>