

decálogo de  
recomendaciones  
Para informar a  
la ciudadanía

con sigor sobre

**ACTIVIDAD FISICA,  
EDUCACION FISICA  
y DEPORTE**



**CONSEJO COLEF**  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACION FISICA  
Y DEPORTIVA

decálogo de  
recomendaciones  
para informar a  
la ciudadanía

con sigor sobre

**ACTIVIDAD FÍSICA,  
EDUCACIÓN FÍSICA  
y DEPORTE**



**Evita las recomendaciones concretas de ejercicios y emplea el lenguaje adecuado.**

No todos los ejercicios son adecuados para todas las personas a las que se dirige la publicación, e incluso su puesta en práctica sin supervisión profesional por personas con déficits relacionados con la motricidad o con la condición física pudiera aumentar el riesgo de lesión, así como producir patologías o agravar las preexistentes. Por otra parte, sé cuidadoso con el lenguaje utilizado en cuanto a la terminología del ámbito del deporte para no confundir a la ciudadanía.



**Evita las recomendaciones de vídeos con "rutinas", programas o retos, si la persona que los conduce:**

- No identifica su cualificación o, en su defecto, comunica en cada publicación que el contenido está diseñado por un/a profesional cualificado del ámbito del deporte.
- No adapta e individualiza los ejercicios/protocolos en base a las características y necesidades de la persona.
- No hace referencia a la carga, progresión y técnica de ejecución adecuada de los ejercicios.
- Sus afirmaciones y recomendaciones no están basadas en evidencias científicas.

decálogo de  
recomendaciones  
para informar a  
la ciudadanía

con sigor sobre

**ACTIVIDAD FÍSICA,  
EDUCACIÓN FÍSICA  
y DEPORTE**



***Huye de emplear la etiqueta  
de deportista como aval para  
programar ejercicio.***

Un deportista profesional no es lo mismo que un profesional del deporte. Los deportistas también son practicantes deportivos y sus entrenamientos están diseñados por profesionales con una titulación que les ha aportado conocimientos, destrezas y actitudes para poder mejorar el rendimiento. El aval de ser deportista, tanto profesional como amateur, solo indica que ha puesto en práctica lo que sus entrenadores/as y preparadores/as físicos/as le planificaron para obtener resultados en competición, pero en ningún caso significa que ha adquirido conocimientos ni técnicos ni científicos para poder diseñar programa alguno de ejercicio.



***No te fíes del número de  
seguidores o el alcance  
como garantía de  
profesionalidad.***

El auge del ejercicio físico como parte de los hábitos de vida saludables, unido a la proliferación de la redes sociales, ha hecho que multitud de personas creen sus propias plataformas para compartir entrenamientos, sesiones de ejercicio, etc. El mundo en red no es ajeno al intrusismo, y tampoco lo es a la fascinación por ciertos personajes, independientemente de que su mensaje sea más o menos adecuado. Todo esto ha hecho que haya influencers fitness sin cualificación alguna ofreciendo recomendaciones, consejos e incluso prestando servicios de práctica físico-deportiva que ponen riesgo la salud y la seguridad de las personas que les siguen. ¡No seas cómplice de estas personas!



decálogo de  
recomendaciones  
para informar a  
la ciudadanía

con rigor sobre

**ACTIVIDAD FÍSICA,  
EDUCACIÓN FÍSICA  
y DEPORTE**



**En las listas de profesionales recomendados, asegúrate que todos están cualificados.**

Son varios los medios que se han lanzado a realizar listados de, por ejemplo, entrenadores/as personales, como recomendación a los/as lectores/as. Sin embargo, mezclan profesionales cualificados/as con no cualificados/as, incluyendo incluso a personas que no cuentan con los requisitos de titulación acordes con la legalidad vigente.



**Contacta con educadores/as físico deportivos/as en el caso de necesitar expertos/as.**

Los/as educadores físico deportivos/as (EFD) son las personas profesionales colegiadas con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFyD). Tienen las competencias de máximo nivel en el ámbito de estas ciencias para poder asesorar a los medios de comunicación con rigor científico. Además, la colegiación asegura un compromiso con el Código Deontológico, cuya relación con los medios de comunicación está especificada en el artículo 37 del mismo. Puedes asegurarte que la persona experta con la que has contactado es realmente un/a educador/a físico deportivo en el censo colegial.



decálogo de recomendaciones  
Para informar a  
la ciudadanía

con sigor sobre

**ACTIVIDAD FÍSICA,  
EDUCACIÓN FÍSICA  
y DEPORTE**



**Si necesitas ayuda para encontrar especialistas, contacta con el Colegio Profesional.**

No siempre es fácil encontrar a personas especialistas en algún tema concreto sobre ejercicio físico. Sin embargo, la red de los Colegios Profesionales de Educadores/as Físico Deportivos, con más de 15.000 colegiados/as en toda España, puede facilitarte la labor para encontrar a la persona experta que necesitas en el menor tiempo posible.



**Acompaña la publicación de una leyenda derivando los/as profesionales/as.**

Si se realizan recomendaciones, consejos, "rutinas" o programaciones de ejercicio, se debería acompañar de la siguiente leyenda:

*"Los consejos e instrucciones de entrenamiento incluidos en esta publicación no sustituyen el asesoramiento personalizado de un/a educador/a físico deportivo/a. Los ejercicios aquí indicados pueden no ser adecuados para todas las personas, especialmente si tiene cualquier patología o lesión, o se encuentra dentro de los colectivos de especial atención como embarazadas, mujeres en puerperio y/o lactantes, personas mayores o personas con discapacidad. Póngase en contacto con un/a educador/a físico deportivo/a que pueda diseñarle un programa de ejercicio adecuado a sus características y necesidades".*



decálogo de  
recomendaciones  
para informar a  
la ciudadanía

con sigor sobre

**ACTIVIDAD FÍSICA,  
EDUCACIÓN FÍSICA  
y DEPORTE**



**Identifica a profesionales  
con su cualificación y  
número de colegiación.**

Haz visible la titulación académica oficial del ámbito del deporte de la persona profesional y, en el caso de que ésta sea CAFyD y ejerza de EFD, añade su número de colegiado/a. Además, utiliza los términos adecuados para describir la ocupación o la profesión que ejerce la persona experta que participa en la publicación. Consulta al Consejo COLEF en caso de duda.



**Alerta sobre los riesgos de  
la práctica físico-deportiva.**

Si se realizan recomendaciones, consejos, "rutinas" o programaciones de ejercicio, se debe hacer referencia a que si en algún momento durante el entrenamiento se siente debilidad, mareos o se tienen molestias físicas, se deben detener inmediatamente.





**CONSEJO COLEF**

CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA