Covid-19 y actividad física, oportunidad para una sociedad más saludable

El sedentarismo es la actitud de la persona que lleva una vida sedentaria y, según la Real Academia Española, una persona sedentaria es aquella que adopta un estilo de vida de poco movimiento, de poca actividad física. Según de la OMS, España es el cuarto país con mayor tasa de inactividad física por detrás de Grecia, Bulgaria y Portugal. Es sorprendente que nos posicionemos en el cuarto puesto teniendo en cuenta la enorme cantidad de información y datos que recibimos cada año sobre los beneficios de la actividad física y la amplia oferta de espacios que se habilitan para la práctica del deporte. Según el Anuario de Estadísticas Deportivas, en 2015 solo un 46,2% de la población española reconoce realizar ejercicio una vez a la semana. Aunque este porcentaje haya aumentado desde los últimos años, todavía nos queda mucho camino por recorrer. Debemos seguir realizando acciones y tomando medidas para alcanzar unas metas mayores de práctica física, como la incorporación de la tercera hora de educación física en la E.S.O (Educación Secundaria Obligatoria) con el objetivo no solo de fomentar la práctica deportiva sino también de ayudar a disminuir el índice de obesidad infantil. Otros objetivos a conseguir serían la bajada del IVA en el sector deportivo de forma global que permitiría un mayor acceso a la población a la práctica física y reduciría los costes en sanidad. La sociedad debe tener en cuenta que invertir en

hábitos saludables les permite obtener numerosos beneficios, tanto físicos como mentales y en relación a su salud (según Torra…, por cada euro invertido en actividad física y deporte se ahorran tres euros en sanidad pública), en vez de percibir simplemente el ejercicio físico como un elemento de fatiga y esfuerzo. La crisis del Coronavirus ha supuesto un enorme impacto para muchos de nosotros. Cada vez más profesionales, poco a poco, han decidido abandonar la filosofía pesimista de concebir la situación de la covid-19 como una amenaza constante y adoptar una más optimista, sin dejar de lado la realidad de la situación. Esta visión consiste en crear nuevas líneas de negocio, de relación y comunicación, en definitiva, de buscar nuevas formas de adaptarse y re inventarse. Durante el confinamiento el deporte y la actividad física ha estado presente en la vida de niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad. Ha supuesto una vía de escape a este confinamiento, una forma de mantenerse mentalmente activo. Individuos que no habían realizado ningún tipo de actividad física anteriormente, ahora han experimentado su práctica de una forma u otra, distintos tipos de actividad física, apoyándose en herramientas variadas: You Tube, Instagram o a través de los entrenamientos online ofrecidos por sus respectivos centros fitness. La sociedad ha despertado y se ha dado cuenta de la importancia del ejercicio y el movimiento precisamente cuando más lo ha necesitado, estando encerrada en sus propias casas, y esta situación está generando un hábito y conciencia que difícilmente lo olvidarán. En el momento en que han podido salir a las calles, hemos podido observar la alta concentración y uso de los espacios para continuar realizando ejercicio y actividad física. ¿Será esta una actitud que permanecerá en el tiempo, y tenemos una gran oportunidad de ayudar a la población a mantenerla? Los profesionales graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte han sufrido mucho intrusismo laboral. Personas que no tenían nociones básicas aconsejaban diferentes estrategias que podían acarrear entrenamientos mal realizados y en consecuencia lesiones. Por ello es fundamental asegurarse de que la persona que imparte las sesiones y ejercicios sea un profesional formado y cualificado, tanto en la instalaciones deportivas y gimnasios, como en los servicios profesionales o el entorno online, por ejemplo. Por esta razón, es primordial que los diferentes agentes del sector, impulsen la importancia de contar con profesionales de la actividad física, tanto en las redes sociales, como en los espacios físicos, la actividad al aire libre, etc. y continúen fomentando los distintos beneficios que conlleva la práctica deportiva. Después de esta pandemia serán muchas las personas que miraran al deporte como un elemento fundamental que muchos fuimos capaces de ver hace años. Se nos ha presentado una oportunidad para disminuir el sedentarismo en nuestro país. La excusa del famoso “*No tengo tiempo”* desaparecerá poco a poco porque cada vez es mayor el grado de concienciación de las personas. El deporte, es salud, es diversión, es vida. Tarde o temprano todo pasa factura y como dijo el exministro del Reino Unido Edward Stanley “Aquellos que creen que no tienen tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano tienen que buscar tiempo para estar enfermos”.

Link to Original article: https://www.valgo.es/blog/covid-19-y-actividad-fisica-oportunidad-para-una-sociedad-mas-saludable?elem=175383