

EN PANDEMIA, DE AQUÍ PARA ALLÁ. LA PANDEMIA DE AQUÍ PARA ALLÁ

JOSEBA ANGULO ZALDUA

Técnico de Actividad Física y Deportes del Gobierno Vasco





Era marzo de 2020. El día 14, si no me equivoco. De repente, se paró el tiempo. Nos mandaron que nos quedáramos en casa y, sin darle importancia hasta entonces, nos robaron, entre otras cosas, la movilidad y el contacto mutuo tan necesarios. Al parecer, debíamos pasar una quincena metidos en el agujero de casa, y se nos llenó la boca de buenas intenciones: bajar a casa la guitarra que teníamos llena de polvo en el desván y volver a cantar viejas melodías; volver a aprender nuevas recetas o, para los que no éramos tan hábiles, instruirse un poco; incluso emplear tiempo para leer, para escribir y también para mirar en nuestro interior. Convencidos de que aquella enfermedad nos convertiría en mejores personas... Nos vendría bien pararnos a reflexionar si hemos conseguido alguno de esos propósitos.

Durante el confinamiento, también le hicimos un hueco a la actividad física. Unos para no perder la forma física que tenían; otros para recuperar la forma física que habían perdido; tú para aliviar

en cierta medida los perjuicios por la falta de movimiento, tanto físicos como mentales; yo para estar presentable para el verano que teníamos tocando la puerta; nosotros, aunque fuera online, para que pasáramos un rato “juntos” durante el entrenamiento; y aquél para que no se le hicieran tan aburridas las largas 24 horas. Eramos conscientes de los múltiples beneficios que suponía la actividad física, y abordamos con entusiasmo ese nuevo modo de vida. Quizás, nos movimos más que nunca cuando no teníamos la posibilidad de movernos. Y prueba de ello fue que el material deportivo se agotó hasta en los rincones más oscuros de Internet. Quienes no anduvimos a tiempo tuvimos que darle vueltas a la cabeza: convertimos las botellas en pesas, las sillas de comedor en “step” y al papel higiénico le buscamos montones de usos.

Por lo menos un momento al día, tuvimos ocasión de atar bien las zapatillas y empapar de sudor la

camiseta. Unos más que otros, claro. En ese sentido, no quisiera dejar de mencionar el siguiente titular: “La práctica de ejercicio físico durante el confinamiento ha aumentado entre las mujeres. Antes de la pandemia, la principal causa era la falta de tiempo libre ocasionada por las tareas laborales y domésticas”. Los datos demuestran la existencia de una brecha de género en los hábitos de uso del espacio y del tiempo, en el reparto de las tareas domésticas y los cuidados, y la pandemia del coronavirus ha aumentado su visibilidad. Como sociedad, ya tenemos en que pensar y también que cambiar.

Teníamos buenas intenciones, aunque quizás no teníamos suficiente conocimiento. Por esta razón, como en la mayoría de veces que necesitamos información, en esta ocasión también recurrimos a las redes. Encontramos una aplicación para el móvil que en 21 días nos pondría en condiciones de competir, vídeos que nos endurecerían los glúteos con 3 visitas y pautas de profesores “expertos” en no sé cuántos tipos de yoga. La posibilidad de tener tan a mano y gratis diferentes ejercicios nos permitió realizar diversas actividades. Y ahora me viene a la cabeza una reflexión crítica (otras más): ¿dejaríamos el cuidado de nuestros dientes a un dentista sin estudios? ¿O la responsabilidad de nuestra salud a cualquiera que tenga letra ininteligible? No, ¿verdad? Pues bien, para mejorar nuestra condición física, nos dirigíamos / nos dirigimos a menudo a quienes tienen abdominales marcados y muchos “likes”. Internet es una enorme ventaja, sí; pero cuando la salud de uno mismo está en juego, debíamos hacer caso a las personas

expertas en la materia. Debemos tener en cuenta que no todas las personas somos iguales, que tenemos cuerpos, capacidades y necesidades diferentes, y que el mismo entrenamiento que a ti te viene bien a mí me puede perjudicar. De la misma manera, no pensemos que con la representación de 3 vídeos de Youtube nos pondremos en forma. Es imprescindible que nos marquemos unos objetivos concretos (motivadores y, a la vez, realistas) y para su consecución que establezcamos una planificación acorde a las características y recursos personales, midiendo el progreso y dando continuidad al entrenamiento. Para terminar, mencionar simplemente que son de vital importancia el calentamiento, el descanso y la técnica.

Día a día, llegamos al mes de mayo, y nos apareció un rayo de luz en la oscuridad de la casa: podíamos salir a hacer ejercicio físico al aire libre, tanto a primera hora de la mañana, como a partir de las 20:00 horas, una vez que el personal sanitario diera la señal después de recibir el bien merecido aluvión de aplausos. Solamente realizábamos actividades que pudieran hacerse solas; paseos, salidas en bicicletas y carreras, cuanto más largas mejor (había que celebrar esa nueva libertad). Como nuestro cuerpo y tono muscular no estaba tan preparado, tras las primeras salidas, sufrimos las primeras roturas de fibras y también las agujetas que duraban una semana; sin embargo, las sensaciones que nos provocaban en el cuerpo el aire fresco y el primer sol nos calmaban todos los dolores.

Esa franja horaria fue ampliándose y, por suerte, llegó la normalidad. Bueno, la “nueva” normalidad, ya me

entendéis. La pandemia ha afectado a infinidad de ámbitos, entre ellos, a las interrelaciones, y también se ha reflejado en la manera de realizar el ejercicio físico. Hemos dejado a un lado las actividades en grupo y han ido predominando la individuales. Como ya he mencionado anteriormente, las salidas en bicicleta aumentaron en mayo; pues, parece que hemos mantenido esa costumbre y muestra de ello es el incremento en torno al 30% de la venta de bicicletas.

Muchos han sido quienes durante el confinamiento o una vez finalizado este han interiorizado hábitos de vida activos. Sin embargo, nos equivocariamos si concluyéramos que la tendencia es general. La realidad es otra. Más oscura. Si tenemos en cuenta los datos de clubes deportivos, empresas de gestión de instalaciones y escuelas deportivas, ha descendido un 20% el número de personas activas que había antes de la pandemia. Tal vez la obligatoriedad del uso de la mascarilla, tener que entrenar en pequeños grupos, los nuevos formatos de competición, la incertidumbre que genera la situación, la prohibición de utilizar los vestuarios, el miedo al contagio o el confinamiento que genera el contagio de una persona de contacto. Las razones pueden ser infinitas, pero esta es la realidad actual.

Está claro que las situaciones extraordinarias requieren medidas excepcionales. ¿Acaso, no será peor la solución que el problema? No seré yo quien cuestione la eficacia de las medidas adoptadas para detener la expansión de la pandemia, aunque en gran medida el descenso de la actividad física provocado por estas medidas, compaginado con hábitos

interiorizados sin movimiento, nos conducen hacia el sedentarismo a ciegas. Para cerciorarnos de la gravedad de la situación, me tomo la licencia de dar un par de datos. Una recogida de datos realizada por Bultza Kirola Euskadi indica que el tiempo semanal que las personas deportistas dedican a la práctica de ejercicio físico ha pasado de una media de 6 horas a 2 horas. Asimismo, el 55 % de las personas activas dedica menos de una hora a la semana.

Es evidente que dedicamos menos tiempo a la actividad física. Y, reconozco que quizá el deporte no es el entorno más seguro desde el momento que hay contacto. Pero, debiéramos fijarnos también en qué dedicamos el tiempo que no dedicamos al deporte y eso me preocupa más. Se ha probado que esos momentos los pasamos realizando actividades que no requieren movimiento (jugando a videojuegos, delante de la televisión o estudiando) y en la calle con amigos. Las personas jóvenes somos curiosas y queremos vivir nuevas sensaciones. Por eso, disponer de más tiempo libre supone mayor posibilidad de probar cosas nuevas, como podrían ser el consumo de alcohol, tabaco, apuestas y diferentes drogas, que con el tiempo pudieran convertirse en adicción. No parece que sean entornos más seguros.

Además, quisiera poner sobre la mesa el caso del deporte escolar. En la CAPV, 40.000 chicas y chicos menos que el pasado curso académico se han inscrito en el programa. Probablemente, mucha de toda esta juventud volverá a hacer deporte al normalizarse la situación, aunque serán bastantes quienes lo abandonen definitivamente. Esto es

lo verdaderamente grave, puesto que el deporte es una herramienta de vital importancia para el desarrollo físico, psicológico, social y emocional, y, al mismo tiempo, para impulsar hábitos de vida activos.

Desde que la pandemia se instalara entre nosotros, nos hemos vuelto más caseros. Esto no sería un problema si el sedentarismo y sus dolencias derivadas no estuvieran en el cuarto lugar entre las causas de muerte e incapacidad (Organización Mundial de la Salud). El sedentarismo podría causar enfermedades cardiovasculares,

distintos tipos de cánceres, diabetes y problemas respiratorios. Anualmente, más de 50.000 personas fallecen en el Estado a causa de esta enfermedad, es decir, una media de 7 personas cada hora. Igual que conocemos de memoria los datos de la COVID-19, también debiéramos estar al corriente de esos, para ser conscientes de la gravedad del problema y para que aflore el problema del sedentarismo.

Que la pandemia del coronavirus no traiga consigo la pandemia del sedentarismo. ¡Vamos a movernos!