

## Esencialidad y pertinencia del ecosistema actividad física y deporte para la calidad de vida de la población durante y post COVID-19



*Dr. Antonio González Molina*

*ExDecano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (U.L.P.G.C.)*

*Director de la Revista científica-digital ACCIÓN MOTRIZ*

El ecosistema de la actividad física y el deporte, se ha convertido en la sociedad actual, en un extraordinario objeto-producto y fenómeno social-político, de profunda actualidad, con una gran presencia y protagonismo en todos los países del Mundo, le ayuda el proceso irreversible de la globalización cultural y económica de nuestra generación, la aceptación y consumo de las actividades del ocio, tiempo libre, recreación, así como la búsqueda y seguridad del bienestar personal, salud, prevención de enfermedades y calidad de vida de la población en general. El Deporte, es un motor impulsor de la economía y del bienestar social del Siglo XXI, lo demuestra la atención que diariamente dedican las múltiples manifestaciones deportivas, así como la repercusión mediática en los medios de comunicación social (prensa, radio, televisión), redes sociales, los grandes intereses económicos, políticos y comerciales en la organización y gestión de los eventos y acontecimientos deportivos, nacionales e internacionales. De ahí, la pertinencia, que la Actividad Física y el Deporte, sea considerada Actividad Esencial, en los programas de Gobierno.

En los últimos meses, como consecuencia de las normativas de la pandemia Covid-19, se ha obligado en la mayor parte de las Comunidades Autónomas de España, al cierre total de los centros polideportivos cubiertos, gimnasios, pequeñas, medianas y grandes empresas del sector de fitness, entrenamiento personal y grupal, piscinas, etc., provocando un estado de auténtico caos, pánico, incertidumbres y frustraciones colectivas, grandes consecuencias e impactos de pérdidas económicas a un sector, compuesto en su gran mayoría por jóvenes emprendedores/as, que luchan diariamente por su autoempleo y nichos de consumidores, en mercados muy especializados y variopintos.

Consideramos, que, todas las Administración Públicas de España, deberían aplicar una normativa más homogénea, con los mismos criterios legales de actuación, para declarar y reconocer que la Actividad Física y el Deporte, sean por encima de cualquier tipo de circunstancias, **ACTIVIDADES ESENCIALES**, por su extraordinaria pertinencia para asegurar, promocionar la prevención y profilaxis de enfermedades, impulsar hábitos saludables de calidad de vida de la población, de todas las generaciones, además de incentivar permanentemente, la mejora de la economía y de la cohesión social de las familias y de la población en general. Cerrar un Gimnasio, Sala de Fitness o un polideportivo, que desarrolla y promueve la práctica de la Actividad Física y el Deporte, es cerrar un centro de salud, ya que están trabajando continuamente en la creación de hábitos saludables y en la prevención de enfermedades. Siempre, será mucho más eficiente y económico, promocionar la práctica de la actividad física y el deporte, que afrontar los elevados costes

presupuestarios que suponen los gastos de la Seguridad Social, los Hospitales, Clínicas y las elevadas facturas de la industria farmacéutica. Prever, es más barato que curar y no inventamos nada nuevo.

A continuación, vamos a indicar algunas de las **funciones y finalidades** más significativas, a través de ámbitos y ejes estratégicos, que desarrollan las **actividades físicas y deportivas en la sociedad actual**, de ahí la necesidad y pertinencia que sean consideradas como **ACTIVIDADES ESENCIALES**, en todo momento y circunstancias, con el cumplimiento de los protocolos de seguridad, distanciamiento e higiene, según normativas publicadas al efecto, ya que es posible puedan mitigar los efectos negativos del Covid-19, por el cierre de las instalaciones deportivas en distintas fases establecidas en la gestión de la pandemia. Indicaremos ideas-fuerzas, según aportaciones y datos analizados en muchos estudios y artículos publicados en revistas científicas, que presentaremos a modo de resúmenes.

**1.- Función Educativa.-** La función educativa de la actividad física y el deporte, ya fue reconocida y puesta en valor desde los tiempos de la antigua Grecia, hace más de 2.500 años de historia, donde se concedió especial importancia a la formación del cuerpo y de la mente, en la “palestra”, al igual que en el antiguo imperio romano. Siglos más tarde, también nos encontramos con la Institución Libre de la Enseñanza, y toda la cultura anglosajona, alemana, sueca y centroeuropea, que prestaron gran importancia a la formación corporal, para el fortalecimiento del cuerpo y la mente. Tiene lugar a través de la transmisión y adquisición de valores, agonísticos, lúdicos y eronísticos, procesos de autodisciplina, responsabilidad, respeto, conductas positivas. Adquisición de conocimiento del cuerpo. Adquisición de actitudes y aptitudes. Lucha por la igualdad de oportunidades e inclusión de todas las clases sociales y económicas.

**2.- Funciones en la mejora de la Salud y Calidad de Vida.-** Los efectos de la actividad física-deportiva y la salud, están muy relacionadas y existen muchos estudios que aportan datos que confirman altos índices de calidad de vida y defensa del organismo. Bajo el conocido eslogan y mensaje de “*Mens sana in corpore sano*” podemos encontrar muchos beneficios, algunos descriptores que se exponen a continuación: Calidad de vida, prevención y profilaxis contra enfermedades cardiovasculares. Creación de estilos de vida y hábitos saludables. Evita y previene la obesidad, sedentarismo, estrés, anorexia nerviosa, diabetes mellitus, asma bronquial, lucha contra el cáncer. Produce efectos positivos y mejoras en los siguientes niveles del ser humano: sobre el músculo esquelético, el metabolismo, el aparato cardiovascular y sobre el aparato respiratorio. Rehabilitación (lesiones esguinces, luxaciones,...) y readaptación motriz. Actividades físicas ante lesiones musculares, huesos, cerebro. Favorece bienestar personal, mejora condición física (fuerza, velocidad, resistencia, habilidades y cualidades motrices), actúan en defensa y fortalece el organismo frente a agentes externos. Prevención de enfermedades humanas (estrés postraumático o síntomas de depresión). La actividad física regular puede ayudar a prevenir una amplia variedad de enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión, el síndrome metabólico, la diabetes tipo 2 o el cáncer). Atención especial a la educación de niños psicóticos, autistas, parálisis cerebral, atenciones especiales en los problemas físico-psíquicos y sensoriales. Se ha demostrado que una actividad física continuada actúa de extraordinaria defensa del organismo contra el Covid-19.

**3.- Funciones Económicas.** El Deporte es un vehículo y producto-instrumento-objeto de consumo, de incalculable valor económico. Existen grandes inversiones económico-financieras en las construcciones de instalaciones, infraestructuras, equipamientos, dotaciones, mantenimiento y conservación. Se crean múltiples puestos de trabajo, organización de espectáculos y eventos deportivos. Existe un aumento significativo en el PIB de los países que apuestan por el Deporte. Mejora la imagen corporativa internacional de grandes marcas, productos y destinos. En las Islas Canarias, el Deporte representa entre el 3.2 al 3.5 del P.I.B., de forma directa (más de 1.700 millones de euros anuales). Por otra parte, el Turismo Deportivo, factura más de 1.410.000 millones de euros anuales, movilizando a más de 1.276.000 turistas (2017). Las

tiendas y comercios de material deportivo, facturan en Canarias, más de 6.300 millones de euros anuales. Aún, faltaría por citar las altas cifras de facturación del sector náutico, bases y muelles deportivos, etc.

**4.- Función Social del Deporte.** El Deporte es una práctica cultural y social institucionalizada, con un conjunto de costumbres, expresiones, ritos, respeto, intereses sociales. Promociona valores, normas, estilos de vida, representaciones simbólicas, imágenes, himnos, banderas de la sociedad. Impulsa y dinamiza de forma masiva y extraordinaria la cohesión social de una población, por la unión de sentimientos, emociones, sensaciones, colores, banderas, alegrías colectivas de un pueblo, región, nación, y todo ello en torno a un Equipo o Jugador representativo. El Deporte impulsa el *fairplay*, valor humano fundamental, como la justicia, el respeto a las reglas fijadas, *espíritu deportivo*. Dinamiza actitudes positivas de esfuerzo, sacrificio, solidaridad, valores lúdicos, valores agónicos, cooperación, tolerancia. Promociona y canaliza actitudes. Impulsa y desarrolla la cohesión social de un pueblo, por la identificación de un éxito deportivo (equipo, deportista), con toda la población de una región/nación. Más del 47 % de la población canaria, realiza actividades físicas y deportivas con cierta frecuencia (más de 900.00 personas)

**5.- Función Psicológica del Deporte.** Existe una correlación directa entre la práctica continuada, sistemática, de los ejercicios físicos y deportivos y el comportamiento de los practicantes, referidos hacia los aspectos de actitudes, estados de ánimo, estados de ansiedad, nivel de motivaciones. Una práctica deportiva continuada de ejercicios físicos favorece positivamente la salud mental de los deportistas, creando unas sensaciones de bienestar interior y se desarrollan funciones importantes como son la autoestima, seguridad en sí mismo. A la misma vez, permite la prevención, lucha contra la ansiedad, depresión, adicción al ejercicio, motivación. Programas de mantenimiento y acondicionamiento para adultos y tercera edad mejoran actitudes de autoestima y autoafirmación personal.

**6.- Función Laboral y de utilidad ocupacional.-** La Actividad Física y el Deporte impulsa el mercado de trabajo, con la creación de múltiples especialidades laborales, habilidades, cualidades, competencias, destrezas, (profesores, entrenadores, gestores, organizadores, técnicos, administradores, marketing, ingeniería y arquitectura especializada). Fábricas de equipajes y ropa deportiva, donde el deporte se convierte en un objeto y producto de consumo. De forma directa en, Canarias existen más de 20.000 puestos de trabajo de este sector, que aumenta de forma significativa de forma indirecta e inducida.

**7.- Funciones del Deporte Competición, Espectáculo y el Deporte Recreativo.** Aumentan los valores sociales, morales, culturales, autodisciplina, sacrificio, esfuerzo, autoestima, estrategia de cambios sociales. Imagen positiva del éxito del deportista con el país/nación de origen. Canalización y mediación de grandes masas. Creación de mitos sociales. El Deporte Recreativo incentiva el espíritu lúdico, el "fair-play", descanso, liberación y restauración del vigor, diversión, recreación, ocio, ocupación del tiempo libre.

**8.- Funciones Científicas de la Actividad Física y del Deporte.** Continuamente, se están realizando estudios e investigaciones científicas procedentes de diferentes enfoques de las ciencias: Pedagogía, Didáctica, Planificación, Entrenamiento Deportivo, desde la Praxis Motriz, la Planificación, Organización, la Gestión, Psicología, Sociología, Medicina, Fisiología, Biomecánica, Derecho, Estadística, etc. En los últimos años, desde 1.985 en adelante, ha existido una extraordinaria producción científica a través de la elaboración y defensa de Tesis Doctorales, publicaciones de libros, tratados, revistas, proyectos de investigación, artículos científicos, que han dado entidad propia a este ámbito de estudio y especialización.

**9.- Función Turística del Deporte.-** Han sido funciones emergentes de los siglos XX y XXI, a través de prácticas físicas-recreativas estrechamente relacionadas con el turismo como ha sido el Turismo Activo

(deportivo, de naturaleza, aventuras). De forma masiva se ha visto reflejado a través de grandes proyectos de internacionalización y globalización del Deporte: organización de eventos, campeonatos nacionales, internacionales, celebración de los Juegos Olímpicos, etc.

**10.- Funciones Políticas del Deporte.** El Deporte siempre ha estado relacionado con la Política, desde todas las épocas y etapas históricas (antigua Grecia, Roma, Sociedad Contemporánea). El Deporte disfruta de un extraordinario poder de convocatoria popular, que arrastra a las grandes masas poblacionales a participar como espectadores o participantes en torno a las competiciones o en la organización de algunos eventos deportivos de gran penetración en el tejido local, regional, nacional e internacional. Además se relacionan a través de la necesidad de la elaboración de Leyes, normas deportivas, nacionales e internacionales, en la elaboración de los presupuestos económicos de todas las instituciones, en el diseño de las Políticas Deportivas, promoción, organización, Leyes del Deporte. Deporte y Política han estado siempre relacionadas, quizás por intereses de ambas partes, que se apoyan y benefician íntimamente

En el documento sobre el **Termómetro del ecosistema del Deporte en España**, publicado por la **Fundación España Activa** (2020), se indica claramente que ***“El Deporte y ejercicio es la poli-píldora más eficaz y eficiente para construir una sociedad más capaz, más feliz, y más sostenible. La investigación ha demostrado de forma contundente e indiscutible que es un instrumento clave de promoción y prevención de la salud, de ahorro en costes socio-sanitarios, de activación social y económica, y de contribución efectiva al desarrollo sostenible y a la conservación del planeta”***

-----

EDITA: lusport.com

Marzo de 2021.