Vanessa López Cervantes 11 de febrero 2021

COVID-19 Y EL DEPORTE

"El deporte no puede quedar aislado de las discusiones nacionales e internacionales que se vienen dando sobre la recuperación durante y después de la crisis". Lidia Brito, Directora de la Oficina Regional de Ciencias de UNESCO para América Latina y el Caribe.

La COVID-19 ha tenido un fuerte impacto en el deporte, la actividad física y la educación física, como en otros ámbitos de la sociedad. En muchos países de Iberoamérica se han restringido las actividades deportivas de los ciudadanos.

Todavía no es claro el impacto a mediano y largo plazo, y parece poco probable que en el corto plazo se puedan reactivar eventos deportivos masivos, o promover la realización de deportes sin tomar medidas de sanidad rigurosas.

Las respuestas frente a la pandemia implican acciones coordinadas e intercambio de información, y las políticas del deporte no deben ser ajenas a ello, especialmente frente al COVID19 y su impacto en la práctica deportiva para la niñez, mujeres, viejos y personas en situación de discapacidad.

5 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA PARA LA SALUD

- Beneficios frente a los estados de ansiedad/depresión.
- Beneficios cardiovasculares.
- Beneficio en la capacidad pulmonar con el ejercicio.
- Beneficio para reducir y controlar el sobrepeso.
- Beneficio en el aumento de las defensas del organismo.

Normas permanentes durante la pandemia

- Lavado de manos frecuente (al inicio y término del entrenamiento).
- Evitar llevarse las manos a la cara
- Mantener "distancia física" mínima con otras personas (1,5 metros) en sus actividades cotidianas.
- Mantener distancia deportiva mínima de 5 metros con otras personas durante el ejercicio físico moderado y 10 metros para ejercicios de rápidos desplazamientos.
- Higiene respiratoria: en caso de tos o estornudo, hacerlo sobre el antebrazo o en pañuelo desechable, eliminando posteriormente en basurero tapa do y realizar lavado de manos posteriormente.
- Limpiar superficies, en particular aquellas con alto uso.
- No compartir implementos.
- No compartir alimentos ni líquidos.
- No tener contacto físico directo con personas ajenas al grupo familiar (que vivan en el mismo hogar), incluyendo el no realizar saludo de mano, beso y abrazo.
- Uso de mascarilla en lugares público, en población sana o asintomática acorde a las indicaciones del Ministerio de Salud.
- En la situación de cuarentena esta debe espetarse de acuerdo con la normativa sanitaria.
- En caso de síntomas sugerentes de COVID-19,
- posibles contactos con caso sospechoso o confirmados de COVID 19, o cualquier duda, comunicarse con personal de salud.

Fernández-Copper, A. (2020). 5 beneficios de la práctica deportiva para la salud frente a la Covid-19. Recuperado de https://gacetadental.com/2020/05/beneficios-de-la-practica-deportiva-para-la-salud-97982/. Kalazich, C., Valderrama, P., Flández, J., Burboa, J., Humeres, D., Urbina, R., Lesam, F., Serrano, A., Verdugo, F., Smith, R., Valenzuela, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. Revista chilena de pediatría, 91(7). Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000700075.
Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura. (2020). 1ª Conferencia de Ministras/os y Altas Autoridades del Deporte en Iberoamérica "Deporte en tiempos de COVID-19". Recuperado de https://es.unesco.org/sites/default/files/shs-agendanotaconceptual-conferencia_deporte_covid19-2020.pdf.
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). COVID-19: El deporte debe incluirse en la estrategia de recuperación. Recuperado de https://es.unesco.org/news/covid-19-deporte-debe-incluirse-estrategia-recuperacion.