



EDITORIAL /
EDITORIAL



EDITORIAL

MUÉVETE EN CASA, ENTRENA... PERO HAGÁMOSLO BIEN. *MOVE AT HOME, TRAIN... BUT LET'S DO IT WELL.*

Virginia Serrano Gómez

Directora/Editora de REEFD

Entrenar en casa no es nada nuevo, ya lo hacíamos con la mayor *influencer* de los 80 Jane Fonda con sus videos de aerobic, o su versión española Eva Nasarre en televisión. Mucho tiempo ha pasado desde entonces, pero desde esa distancia, éstas y otros tantos personajes televisivos, le dieron visibilidad al ejercicio físico y promovieron su práctica entre la población.

No obstante, gracias al desarrollo de las Ciencias de la actividad física y del deporte, y a la investigación de numerosos profesionales del sector que aportan de forma diaria un ingente conocimiento científico..., ha cambiado mucho la valoración, planificación, ejecución, seguimiento y control del deporte en los últimos años. Todo ello ha evidenciado una sólida fundamentación de beneficios del ejercicio físico sobre la salud de las personas, con diferentes edades, características y efectos sobre enfermedades cardiovasculares, metabólicas, pulmonares, musculoesqueléticas, psiquiátricas, cancerígenas..., etc. Pero, por supuesto, para conseguir tales y tantas otras mejoras a través del ejercicio en las diferentes, no sólo poblaciones, si no personas, deben realizarse con la guía, individualización y supervisión de un profesional cualificado de las ciencias del deporte.

Hoy en día gracias a las nuevas tecnologías, internet, redes sociales, *youtubers*, *influencers*, aplicaciones informáticas, etc. Tenemos multitud de información (quizá excesiva), y por supuesto videos ilustrativos de todas las características: rigurosos, formales, informales, divertidos, tremendamente equivocados, *fakes*,... a cada segundo, sin filtros ni control, al alcance de un click.

Resulta por tanto difícil discernir, para el usuario/practicante, entre lo que es aconsejable y lo que no. Para quién puede serlo y para quién no. Quién lo interpreta correctamente y quién no. Quién ejecuta correctamente y la mayoría que no...

¿Dónde está la segmentación, la valoración, los objetivos, la individualización, la planificación y programación, la progresión o regresión, la intensidad, el volumen, la carga, la densidad, el seguimiento y el control, el feedback...? Y un largo etc.

En estos días complicados de obligado confinamiento, donde debido al COVID 19 el gobierno español declara que:



“Queda suspendida la apertura de instalaciones deportivas y gimnasios, así como recorridos en espacios y vías públicas para la práctica físico-deportiva. Además, de limitar la libertad de circulación de las personas en las vías de uso público a supuestos concretos, entre los que no se encuentra la práctica físico-deportiva”.

Hoy más que nunca se hacen visibles todo tipo de alternativas, bien intencionadas, altruistas... para ejercitarse en casa, y aunque no es nada nuevo, da cuenta de la importancia que tiene el ejercicio y que ha alcanzado en nuestra sociedad. Pero debemos recordar que no todo vale para todos. Movernos y entrenar (en casa) - Sí, pero hagámoslo bien. Considerando no sólo todos los beneficios, si no también los riesgos.

En este sentido el Consejo COLEF, el CSD, y otras muchas organizaciones, continúan animando a la población (aún más si cabe en estas circunstancias de encierro) a evitar el sedentarismo, a mantenerse activos en casa, a limitar el tiempo sentados y frente a las pantallas. De forma particular, en su último comunicado el Consejo COLEF realiza las siguientes recomendaciones:

“Realizar actividad física con muchas de las cosas que tenemos en casa, pero teniendo en cuenta la recomendación de acudir a publicaciones de personas colegiadas, donde encontrar propuestas de todos los niveles con o sin materiales”.

“Se pueden hacer multitud de ejercicios con el propio peso corporal y sin necesidad de tener que salir de casa (sentadillas, flexiones en la pared, planchas...)”.

“Para las personas mayores, el ejercicio de fuerza es todavía más importante, no es momento de dejar de hacerlo, o incluso, es el momento de comenzar a realizarlo”.

“Es un momento perfecto para realizar ejercicio físico en familia”.

“Con menores puedes realizar juegos y actividades: pon música y baila, diviértete jugando en movimiento, propón retos de equilibrio por tiempo, etc.”

“Procura que el tiempo de videojuegos sea activo, con juegos que impliquen movimiento”.

Recuerda además, *“la importancia de hidratarse bien, y en especial el cuidado de la limpieza e higiene”*

Por tanto, no al sedentarismo, hay que moverse en casa, pero señalando que *“si tienes dudas contacta con profesionales cualificados/as del deporte. Y sobre todo mucho cuidado con algunas propuestas que circulan en la red. Asegúrate de que la persona que las propone cuente con los requisitos de cualificación para ello”.*

Por todo lo anterior sería bueno que, en estas circunstancias excepcionales, al menos esta crisis pudiera servir de alguna forma para seguir mejorando; que estas iniciativas motivantes a través de plataformas virtuales, redes sociales, tele-



visión,... fueran útiles para mantener tanto el nivel de ejercicio de los ya activos, como para el comienzo (poco a poco) de los más sedentarios, y continuidad de la práctica tras este periodo de aislamiento. Pero eso sí, dirigidos y/o promovidos por profesionales cualificados; sin olvidarnos de todos estos años de Ciencia, de los principios del entrenamiento, programando para el bienestar, atendiendo las diferencias de cada caso y cada momento, minimizando riesgos y aportando feedback,... No retrocedamos 40 años.