



DOCUMENTOS

EL CONSEJO COLEF DEMANDA RIGUROSIDAD A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN LA INFORMACIÓN OFRECIDA SOBRE EJERCICIO FÍSICO

The COLEF board demands rigor from the media in the information offered about physical exercise

Consejo COLEF

Correspondencia: consejo@consejo-colef.es

Historia: Recibido el 18 de mayo de 2020. Aceptado el 19 de mayo de 2020.

Valoramos positivamente las buenas intenciones de los medios de comunicación intentando ayudar a sus audiencias a mantener estilos de vida activos durante el confinamiento mediante recomendaciones de práctica físico-deportiva, pero no podemos ocultar nuestra preocupación sobre el contenido que, en demasiadas ocasiones, transgrede los principios del entrenamiento y pone en riesgo la salud y seguridad de las personas que van a llevar a cabo los consejos que se indican.



A las personas responsables de los Medios de Comunicación:

Estos días, ante el estado de alarma, ha sido imprescindible implicar a la ciudadanía para seguir manteniendo estilos de vida activos y reducir el sedentarismo y

la inactividad física, provocados por el confinamiento. Desde el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) junto con el Consejo Superior de Deportes (CSD) lanzamos la campaña #YoMeMuevoEnCasa (18/03/2020), con recomendaciones para mantenernos activos de manera saludable, aún estando confinados en casa.

Al inicio de la desescalada se lanzaron otras campañas para un retorno seguro a la actividad física y la práctica deportiva: consejos y recursos para las salidas con los/as menores (25/04/2020), recomendaciones para salir a la calle a realizar actividad física con seguridad (población en general) (01/05/2020) y el decálogo de recomendaciones para deportistas profesionales y federados en su incorporación a la nueva normalidad (04/05/2020).

La demanda y el interés que generan la actividad física, la educación física y el deporte, así como sus posibles efectos beneficiosos sobre las dimensiones física, psicológica y social de las personas, han hecho que multitud de medios de comunicación hayan ofrecido numerosas recomendaciones de práctica físico-deportiva. Valoramos muy positivamente la intencionalidad de fomentar estilos de vida activos, pero no podemos ocultar nuestra preocupación sobre el contenido que, en demasiadas ocasiones, transgrede los principios del entrenamiento y pone en riesgo la salud y seguridad de las personas que van a realizar una práctica físico-deportiva.

Queremos advertir del peligro que supone para la salud ofrecer recomendaciones sobre ejercicio físico sin tener en cuenta las características individuales de cada persona, ya que un mismo entrenamiento puede resultar beneficioso para algunas personas y perjudicial para otras.

En nuestro país existen más de 15.000 profesionales colegiados/as de la Educación Física y Deportiva formados mediante la titulación universitaria de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que se imparte en más de 50 facultades y, además, contamos con prestigiosos grupos de investigación que aportan evidencias científicas sobre la materia. Ante esta realidad, nos preguntamos con preocupación por qué los medios de comunicación publican, en reiteradas ocasiones, pseudo consejos o ejercicios inadecuados por personas sin la cualificación exigida legalmente, ¿son válidas para realizar recomendaciones todas las personas influencers, deportistas profesionales, practicantes vocacionales u otros profesionales de diferentes sectores?

Esta práctica imprudente e irresponsable, en la que generalmente se realizan recomendaciones por personas inadecuadas, puede llegar a causar accidentes, lesiones, agravar patologías crónicas, e incluso provocar el abandono de un hábito de vida saludable, dado que quienes las dirigen no cuentan con la cualificación adecuada para poder analizar, diagnosticar, planificar, ejecutar, controlar y evaluar los efectos del ejercicio.

Con ánimo de garantizar el derecho constitucional de una información adecuada y veraz, apelando a los principios éticos fundamentales, INSTAMOS a todas las personas profesionales del ámbito de la comunicación a que tengan en cuenta el objetivo de garantizar el derecho a una práctica deportiva de calidad y segura.

En aras de colaborar para que periodistas y otras personas profesionales de la comunicación puedan generar contenidos de mayor calidad, evitando el fomento de prácticas físico-deportivas que pongan en riesgo a la ciudadanía, el Consejo

COLEF ofrece un breve decálogo (ver Anexo) para la elaboración de publicaciones sobre actividad física, educación física y deporte en cualquier medio de comunicación.

Esperamos que esta carta y su decálogo sean de utilidad y representen un primer paso para comenzar a tratar con rigor, desde los medios, los temas relacionados con la práctica físico-deportiva.

El Consejo COLEF se pone a disposición de los medios de comunicación para colaborar y desarrollar materiales que puedan servir a sus profesionales, más allá de esta crisis sanitaria, para ofrecer información de calidad sobre educación física, actividad física y deporte.

ANEXO

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA INFORMAR A LA CIUDADANÍA CON RIGOR SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA, EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Este decálogo ha sido incluido en el repositorio de recomendaciones periodísticas de la Federación de Asociaciones de Periodistas de España (FAPE):

<http://fape.es/recomendaciones-periodisticas/>

1. Evita las recomendaciones concretas de ejercicios y emplea el lenguaje adecuado.

No todos los ejercicios son adecuados para todas las personas a las que se dirige la publicación, e incluso su puesta en práctica sin supervisión profesional por personas con déficits relacionados con la motricidad o con la condición física pudieran aumentar el riesgo de lesión, así como producir patologías o agravar las preexistentes. Por otra parte, sé cuidadoso con el lenguaje utilizado en cuanto a la terminología del ámbito del deporte para no confundir a la ciudadanía.

2. Evita las recomendaciones de vídeos con “rutinas”, programas o retos, si la persona que los conduce:

- No identifica su cualificación o, en su defecto, comunica en cada publicación que el contenido está diseñado por un/a profesional cualificado del ámbito del deporte.
- No adapta e individualiza los ejercicios/protocolos en base a las características y necesidades de la persona.
- No hace referencia a la carga, progresión y técnica de ejecución adecuada de los ejercicios.
- Sus afirmaciones y recomendaciones no están basadas en evidencias científicas.

3. Huye de emplear la etiqueta de deportista como aval para programar ejercicio.

Un deportista profesional no es lo mismo que un profesional del deporte. Los deportistas también son practicantes deportivos y sus entrenamientos están diseñados por profesionales con una titulación que les ha aportado conocimientos, destrezas y actitudes para poder mejorar el rendimiento. El aval de ser deportista, tanto profesional como amateur, solo indica que ha puesto en práctica lo que sus entrenadores/as y preparadores/as físicos/as le planificaron para obtener resultados en competición, pero en ningún caso significa que ha adquirido conocimientos ni técnicos ni científicos para poder diseñar programa alguno de ejercicio.

4. No te fies del número de seguidores o el alcance como garantía de profesionalidad.

El auge del ejercicio físico como parte de los hábitos de vida saludables, unido a la proliferación de las redes sociales, ha hecho que multitud de personas creen sus propias plataformas para compartir entrenamientos, sesiones de ejercicio, etc. El mundo en red no es ajeno al intrusismo, y tampoco lo es a la fascinación por ciertos personajes, independientemente de que su mensaje sea más o menos adecuado. Todo esto ha hecho que haya *influencers fitness* sin cualificación alguna ofreciendo recomendaciones, consejos e incluso prestando servicios de práctica físico-deportiva que ponen riesgo la salud y la seguridad de las personas que les siguen. ¡No seas cómplice de estas personas!

5. En las listas de profesionales recomendados/as, asegúrate que todos/as están cualificados.

Son varios los medios que se han lanzado a realizar listados de, por ejemplo, entrenadores/as personales, como recomendación a los/as lectores/as. Sin embargo, mezclan profesionales cualificados/as con no cualificados/as, incluyendo incluso a personas que no cuentan con los requisitos de titulación acordes con la legalidad vigente.

6. Contacta con educadores/as físico deportivos/as en el caso de necesitar expertos/as.

Los/as educadores físico deportivos/as (EFD) son las personas profesionales colegiadas con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFyD). Tienen las competencias de máximo nivel en el ámbito de estas ciencias para poder asesorar a los medios de comunicación con rigor científico. Además, la colegiación asegura un compromiso con el Código Deontológico, cuya relación con los medios de comunicación está especificada en el artículo 37 del mismo. Puedes asegurarte que la persona experta con la que has contactado es realmente un/a educador/a físico deportivo en el censo colegial.

7. Si necesitas ayuda para encontrar especialistas, contacta con el Colegio Profesional.

No siempre es fácil encontrar a personas especialistas en algún tema concreto sobre ejercicio físico. Sin embargo, la red de los Colegios Profesionales de Educadores/as Físico Deportivos, con más de 15.000 colegiados/as en toda España, puede facilitarte la labor para encontrar a la persona experta que necesitas en el menor tiempo posible.

8. Identifica a los/as profesionales con su cualificación y número de colegiación.

Haz visible la titulación académica oficial del ámbito del deporte de la persona profesional y, en el caso de que ésta sea CAFyD y ejerza de EFD, añade su número de colegiado/a. Además, utiliza los términos adecuados para describir la ocupación o la profesión que ejerce la persona experta que participa en la publicación. Consulta al Consejo COLEF en caso de duda.

9. Acompaña la publicación de una leyenda derivando los/as profesionales/as.

Si se realizan recomendaciones, consejos, “rutinas” o programaciones de ejercicio, se debería acompañar de la siguiente leyenda: *“Los consejos e instrucciones de entrenamiento incluidos en esta publicación no sustituyen el asesoramiento personalizado de un/a educador/a físico deportivo/a. Los ejercicios aquí indicados pueden no ser adecuados para todas las personas, especialmente si tiene cualquier patología o lesión, o se encuentra dentro de los colectivos de especial atención como embarazadas, mujeres en puerperio y/o lactantes, personas mayores o personas con discapacidad. Póngase en contacto con un/a educador/a físico deportivo/a que pueda diseñarle un programa de ejercicio adecuado a sus características y necesidades”*.

10. Alerta sobre los riesgos de la práctica físico-deportiva.

Si se realizan recomendaciones, consejos, “rutinas” o programaciones de ejercicio, se debe hacer referencia a que si en algún momento durante el entrenamiento se siente debilidad, mareos o se tienen molestias físicas, se deben detener inmediatamente.

RECURSOS PARA DESCARGA:

Decálogo en versión gráfica. Disponible en https://drive.google.com/file/d/1okf-xM2h4w_fx2BEaa4OHefmpLizjNZw/view

Infografía resumen. Disponible en https://drive.google.com/file/d/141KLB_M1pmUX4rkW98GNyPeA8a4ApMHD/view