

DEPORTE Y RECREACIÓN, LA PRESCRIPCIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

BOLETIN 1er TRIMESTRE 2020 / By Red de observatorios}

El 11 de marzo de 2020, día en que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia por Coronavirus, es recordado como el día en que cambió el orden mundial, esencialmente, por la rapidez y escala de la propagación, la gravedad de la situación y la perturbación social y económica; factores que han afectado a más de 206 países.

Sin embargo, analistas consideran que el mundo enfrenta dos pandemias: el Covid-19 y la inactividad física por el aislamiento social. Por esto la OMS expresa: “Durante la pandemia, cuando muchos de nosotros estamos muy restringidos en nuestros movimientos, es aún más importante que las personas de todas las edades y habilidades sean lo más activas posible”; de esta manera, recomienda la realización de 150 min/semana de actividad física moderada o 75 min/semana de actividad física vigorosa. Y es que la práctica deportiva se asocia con la mejora en el sistema inmunitario, mayor bienestar mental y, además, mejora las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea; reduce el riesgo de depresión y las enfermedades no transmisibles, causantes del 71%^[1] de las muertes anuales. En ese contexto, uno de los aciertos del Reino Unido para aplanar la curva, fue promover el uso de tapabocas entre la población; otra buena práctica es mantener la distancia apropiada mientras se realiza la práctica deportiva para evitar el contacto con las microgotas; realizar la actividad en escenarios abiertos, de manera individual; llevar toalla para secarse el sudor y, por supuesto, la limpieza de las manos. La premisa es realizar prácticas deportivas cumpliendo con las medidas de bioseguridad establecidas

En la ciudad de Santiago de Cali, como distrito especial y capital deportiva, se han realizado diversas estrategias para reinventarnos en esta situación de pandemia y poder brindar a todos los ciudadanos el derecho vital de realizar deporte, actividad física y recreación.

Durante el confinamiento los sectores económicos han sido fuertemente impactados, entre ellos organismos deportivos, gimnasios, box y centros de acondicionamiento físico; pero yendo más al fondo de la situación, está el sector de los entrenadores personalizados y profesores de clases grupales. Al día de hoy, estos profesionales se han reinventado para continuar impartiendo sus distintas modalidades a la población usando medios virtuales y recientemente con la flexibilización de algunas medidas, han podido ejercer su profesión de manera presencial en los parques de la ciudad haciendo uso del Pasaporte Sanitario del Deporte.

En algunos espacios de la ciudad donde se realizan las diferentes prácticas deportivas al aire libre se puede percibir un gran incremento de éstas, con participación de diversos grupos poblacionales en los horarios establecidos. En este sentido, se puede determinar que el aumento está relacionado con el cierre temporal de las unidades recreativas, complejos deportivos y gimnasios.

En cumplimiento de la Ley 181 de 1995 en su artículo 3 (garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre), la Secretaría del Deporte y la Recreación continúa acompañando a sus usuarios en pro de apoyar el espíritu deportivo que vibra en la ciudad en tiempos de pandemia; de este modo los invita a cumplir con las normas de seguridad incluidas en el Decreto 1304 del 15 de julio de 2020 a través de sus estrategias preventivas y pedagógicas, como son el Pasaporte Sanitario Deportivo, Rutas D Vida y Vida al Parque.

La Secretaría del Deporte y la Recreación ha generado estrategias para fomentar la práctica y preservar el espíritu deportivo que distingue a Santiago de Cali como Distrito Especial Deportivo; la consigna es: físicamente activos a pesar del aislamiento social. Los entrenadores y monitores de la Secretaría hacen gala de su capacidad para la resiliencia y se mantienen en “primera línea” para permitir que la

actividad física continúe; reduciendo con esto los riesgos para la salud física y mental.

Quédate en casa, es el espacio virtual donde los diez programas de la Secretaría ofrecen variedad de ofertas en el campo del deporte, la recreación y la actividad física en la franja horaria de 9:00 a.m. a 5:00 p. m., los siete días de la semana, aprovechando las TIC como un medio pedagógico que facilita el acceso de nuestros programas a los diferentes grupos poblacionales sin importar el lugar donde se encuentre

OMS (2018). <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>



Rutas D' Vida. Es el acompañamiento pedagógico institucional a diez sitios tradicionales de encuentro de ciclistas, atletas y caminantes, asegurando el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad y la tenencia del pasaporte sanitario para proteger la salud de todos.

Pasaporte Sanitario Digital para Deportistas. Con corte al 22 de julio de 2020 se contaba con el registro de 72.334 deportistas, atletas y ciudadanos caleños

comprometidos con su bienestar físico y mental, que han tramitado el pasaporte para caminar, correr, patinar o montar en bicicleta en espacios abiertos, guardando los debidos protocolos de bioseguridad. Este pasaporte es un pacto de compromiso del caleño con su ciudad.

Vida al Parque. Esta estrategia propone la realización campañas pedagógicas dirigidas a la comunidad en general, para cuidar y mantener los escenarios deportivos en buen estado, mediante actividades de limpieza que embellezcan estos espacios sanos, para fomentar el deporte y la recreación, mejorando una calidad de vida saludable. Se busca dotar a los ciudadanos de escenarios y parques en buenas condiciones, fomentando entornos protectores para el encuentro ciudadano.

Cali Deportiva. Conformado por profesionales de las ciencias del deporte y de la salud, encargados de la revisión de protocolos de bioseguridad en clubes deportivos, clubes profesionales, clubes sociales, cajas de compensación, canchas sintéticas, corporaciones y otros organismos deportivos.

Todas estas acciones dan respuesta a las nuevas realidades, bajo la concepción del deporte y la recreación como elementos de transformación social a través de la satisfacción personal de los individuos, en busca del bienestar general y desarrollo integral de todos. Ya sea en el interior del hogar o en sitios abiertos, la invitación es para que los ciudadanos caleños, en un ejercicio de autorregulación, cuiden su bienestar físico y mental con prácticas deportivas y recreativas como parte de la prescripción en tiempos de pandemia.

Posicionar la vida como valor supremo, invita a todos a ser “Guardianes de Vida” desde cada acción cotidiana, con empatía, siendo responsables de nuestras libertades, reconociendo a los otros. La nueva normalidad va en camino del bienestar colectivo y el deporte y la recreación son los principales medios para lograrlo.