



Ilustre Colegio Oficial de
Licenciados en Educación Física
y Ciencias de la Actividad Física
y del Deporte de Asturias

Avda. Lulián Clavería, 11 (Sede 16)
33006 Oviedo - Asturias
Tel. 985 275 052 / Mov. 609 845 774
cofasturias@gmail.com
www.colefasturias.org



Oviedo, a 3 de Noviembre de 2020

Estimados/as colegiados/as

En primer lugar queremos trasladar todo el apoyo institucional a la acción del Gobierno de Asturias frente a la situación de emergencia y ante los indicadores relativos a la incidencia epidemiológica, la capacidad asistencial y de salud pública. Las características sociodemográficas de Asturias, con un alto nivel de envejecimiento y una población con enfermedades crónicas, hace que nuestra institución tenga el deber de ponerse a disposición del Gobierno del Principado de Asturias y, como establecen nuestros Estatutos, colaborar con la Administración Pública en el ejercicio de sus competencias.

Comprendemos la contundencia en la toma de decisiones que afectan a diferentes sectores productivos y cuyo único objetivo está en salvar vidas. Nos sentimos unidos y hacemos nuestras esas decisiones. Y entendemos que las toman considerando la heterogeneidad de todos los sectores.

Pero nos sentimos obligados también como Colegio Profesional a sugerir al Gobierno del Principado de Asturias para que se haga un llamamiento a las personas mayores y además a aquellas más vulnerables que, con todas las precauciones y extremando las medidas obligatorias, practiquen actividad física de forma regular según las recomendaciones de la OMS, aunque temporalmente sea sin la supervisión

profesional adecuada, porque ayudaría a generar una segunda barrera frente a posibles contagios por Covid-19.

Tras la publicación de la Resolución de 3 de noviembre de 2020, hoy, en las que se adoptan nuevas medidas de carácter extraordinario, urgente y temporal queremos poner de manifiesto que los actos profesionales de la Educación Física y Deportiva, nuestra profesión, son una herramienta de Salud Pública de primera necesidad y, por tanto, esenciales. Es muy importante que lo tenga en consideración. No para este momento presente, sino en el medio y largo plazo, en lo que dure la actual crisis sanitaria y la subsiguiente postpandemia. La Salud Pública tiene ante sí su mayor reto sin lugar a dudas.

Quiero recoger literalmente lo expresado por el Gobierno de España, en la Orden SND/380/2020, de 30 de abril, de actividad física no profesional al aire libre *“la práctica de actividad física y la reducción del sedentarismo son factores que tienen una influencia positiva en la mejora de la salud (...), en la prevención de enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y esperanza de vida de la población. Así, la actividad física practicada con regularidad (...) tiene múltiples beneficios, como la mejora de la función inmunitaria (...). Además de estos beneficios, para la población adulta mayor, la actividad física es también un factor clave para mantener una adecuada funcionalidad, menor riesgo de caídas, funciones cognitivas mejor conservadas y para prevenir posibles limitaciones funcionales moderadas y graves. A su vez, permitir salidas para la práctica de actividad física es una medida de equidad (...) afectando especialmente a aquellos hogares que viven en condiciones de vida de mayor vulnerabilidad”*.

Así mismo, como se ha comunicado por parte del Ministerio de Sanidad a través del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias, en su Informe N° 230 de 16 de Octubre sobre la enfermedad del coronavirus (Covid-19), los brotes y los casos surgidos por la práctica de actividad deportiva se reducen a un 0,28% y a un 0,22% respectivamente.

Estas cifras nos avalan como un sector de profesionales comprometidos con la prevención de la Covid-19, cuestión que se fundamenta además porque los educadores/as físico deportivos/as se distinguen respecto de otros técnicos en:

- Altos conocimientos científicos y técnicos y actualización de los mismos. La ciencia también está ilustrando la capacidad del ejercicio físico para contribuir a la lucha contra la pandemia por Covid-19. Es conocida la relación entre la práctica físico-deportiva y su influencia positiva en el sistema inmune. Por eso, en lo que respecta a la prevención de este virus en concreto, fue lo primero que se promovió (Simpson y Ktsanis, 2020). Además, diferentes condiciones patológicas crónicas, cuya prevención y pronóstico se ha demostrado que mejoran con ejercicio físico (Booth, Roberts y Laye, 2012; Pedersen y Saltin, 2015), parecen tener mayor riesgo de complicaciones en el caso de enfermar de Covid-19.

Sumado a lo anterior, un estudio publicado este pasado mes de octubre en la prestigiosa revista Mayo Clinic Proceedings señala que “la capacidad máxima de ejercicio se asocia de forma independiente e inversa con la probabilidad de hospitalización por Covid-19. Estos datos respaldan aún más la importante relación entre la aptitud cardiorrespiratoria y los resultados de salud” (Brawner y cols., 2020). Por ello, tal y como señalan Codella y cols., (2020), los efectos inmunomoduladores del ejercicio deben aprovecharse favorablemente contra la Covid-19.

En lo que se refiere a las personas que han superado la Covid-19, las investigaciones están empezando a sugerir que su función cardiopulmonar puede haberse visto afectada en cierta forma, incluso en aquellas no hospitalizadas. Es por esto que los investigadores especialistas en Ciencias del Deporte, Heffernan, Ranadive y Jae (2020) señalan que el ejercicio puede ser una herramienta coadyuvante a los tratamientos farmacológicos debido a sus efectos sobre el receptor celular PPAR α y la función endotelial vascular.

Ejemplo de ello son las recomendaciones de Colef Asturias de evitar el ejercicio físico de alta intensidad en población y deportistas no profesionales y la recomendación de realizar actividad física al aire libre o garantizar la ventilación segura de espacios.

- Cumplimiento del Código deontológico de la profesión. Consejo Colef aprueba el Código Deontológico de la profesión (1 de diciembre de 2019). Consejo Colef es distinguido en Ética y Deontología por Unión Profesional. (22 marzo 2020).

Queremos hacer una puntualización, ya que en la Resolución de 3 de noviembre de 2020 *“se exceptúa de la suspensión el uso de recintos, establecimientos e instalaciones deportivas exclusivamente para el desarrollo de entrenamientos y competiciones nacionales de carácter profesional (...), para el desarrollo de entrenamientos de los deportistas de alto nivel y deportistas de alto rendimiento”*. Colef Asturias interpreta que se trata de un subsector del deporte, que bien por su singularidad, bien por su reducido ámbito, o por ambas circunstancias, se han tenido a bien darle carácter excepcional y permitir su actividad. Nuestro ámbito, el del profesional colegiado, también es singular y excepcional. Trabajamos en un reducido ámbito, el de la Educación Física y Deportiva y también son singulares y excepcionales nuestros destinatarios, personas sanas pero también personas con riesgo incrementado o diagnosticadas, bajo la prescripción y recomendación médicas. Lo que se ha denominado poblaciones especiales (según lo establecido en las Competencias del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Resolución de 18 de septiembre de 2018 de Secretaría General de Universidades. B.O.E. 20 de Septiembre de 2018).

Todo lo expuesto induce a que la Administración Pública debiera promover la práctica físico-deportiva en entornos seguros (Denay y cols. 2020). En primer lugar, porque es beneficiosa para la salud de la población y, en segundo lugar, porque se acaba de demostrar que sus actividades asociadas proveen un porcentaje de contagios muy bajo (CCAES, 16/10/2020). En la educación física, la actividad física y el deporte los/as profesionales están implementando todas las medidas posibles para minimizar los riesgos de contagio (distancia de seguridad, mascarillas, adaptación de las actividades e intensidades, medidas de higiene, etc.).

Desde Colef Asturias también se está fomentando la cultura preventiva entre los/as educadores/as físico deportivos/as con diferentes acciones: guía para una EF

segura, webinar y dossier sobre el uso de mascarilla, comunicado sobre la valoración de la condición física y el retorno a la práctica físico-deportiva en tiempos de Covid-19, webinar sobre “Ejercicio físico y Covid-19” y multitud de información sobre los acuerdos y normativas de carácter autonómico y estatal. Con ello queremos destacar y diferenciar nuestra actividad profesional de otros sectores y actividades deportivas no profesionalizados. No es lo mismo.

En este contexto, el de la Educación Física y Deportiva, los profesionales colegiados/as con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, seguirán promoviendo servicios seguros y de calidad, demostrando cada día el valor de su intervención profesional, también en la lucha contra la actual pandemia, bajo los principios deontológicos y la responsabilidad profesional.

Queremos solicitar que el ejercicio físico para la salud, desarrollado por profesionales colegiados, sea considerado a partir de ahora como actividad esencial en las próximas medidas que se vayan a tomar frente a la crisis sanitaria ocasionada por la Covid-19.

Sugerir asimismo que los centros de educación física, actividad física y deporte de estos profesionales no se cierren tal y como se hizo en el confinamiento domiciliario de los meses de marzo a junio de 2020, sino que sean considerados como establecimientos esenciales, especialmente los relacionados con la salud de las personas. Para conseguir un estado óptimo de condición física es fundamental que la actividad sea supervisada y dirigida por educadores físicos colegiados y que además, son prescritos y/o recomendados por médicos que consideran necesario que las personas realicen dichos ejercicios pautados. Nos ponemos a disposición de la administración para facilitar, en cumplimiento con la LOPD, un posible listado de centros con certificación colegial y profesionales colegiados.

Finalmente queremos agradecer como Presidente Decano y dar todo nuestro apoyo institucional al Gobierno de Asturias, a la Consejería de Salud del Principado de

Asturias, a la Dirección General de Salud Pública y al Servicio de Salud del Principado de Asturias, con sus profesionales al frente, implementando y defendiendo las políticas de Salud Pública, recordando nuestra disponibilidad para evitar un colapso del sistema sanitario si mantenemos las recomendaciones de actividad física recogidas por la OMS para toda la población, especialmente ahora en Asturias para aquellas personas mayores y más vulnerables. Unidos conseguiremos superar este difícil momento.

Para finalizar, parafraseando a W. Churchill, precisamente ahora, que debemos ser optimistas. No parece muy útil ser otra cosa.

Hugo Raúl Castellanos Lorenzo
Presidente-Decano del Colef Asturias
Nº Col. 53928