

La revista del Ocio, la Recreación y el *Deporte para todos*

España empieza a moverse

Especial Covid-19



30 artículos de los profesionales y entidades afectados por la pandemia

Hub de España se Mueve, Europe is Moving y 9ª temporada de Madrid se Mueve

Fundación Barcelona Olímpica, Confidencial, Munideporte, Radio Marca,...

NACE EL HUB DE ESPAÑA SE MUEVE



CON EL OBJETIVO DE PROMOVER LA SALUD A
TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Gympass

WOLF
PENSADO PARA TI.

 Grant Thornton

HITACHI
Cooling & Heating

EMPRESA &
SOCIEDAD
FUNDACIÓN

 Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

dreamfit®

 SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

 FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

¡JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES!

Únete a nosotros: hub@espanasemueve.es

Director

Fernando Soria Dorado

Redactora Jefe

Marta Muñoz Mancebo

Colaboradores

José María Buceta

Luis López Nombela

Juan Manuel Merino Gascón

Rocío Sánchez Guerrero

Diseño e impresión

Leggitalia

Producción

Fernando Soria Hernández

Edita

Equipo de Gestión Cultural S.A.

Asesor Editorial

Antonio Montalvo

Asesores Técnicos

Vicente Alcaraz

Calixto Rodríguez

Dirección

C/ Travesía José Arcones Gil, 3

28017 Madrid

Tel.: 91 375 83 96

Correo electrónico

deportistas@munideporte.com

ISSN 1885-1053

Deposito Legal M-9707 - 2004

SUMARIO



6 ESPECIAL COVID-19:
Artículos de destacados
especialistas



39 MADRID SE MUEVE:
Se reanudan las emisiones
en Telemadrid



38 ESPAÑA SE MUEVE:
Nace el Hub de EsM



33 CONFIDENCIAL:
Irene Lozano asume el
control del deporte

CSD/ AEPSAD: Artículo de Enrique Lizalde (Jefe de Deporte y Salud)	6
ADESP/UFEDEMA: Artículo de Vicente Martínez Orga	7
GALICIA: Artículo de José Ramón Lete (Secretario Xeral para o Deporte)	8
MADRID: Artículo de Ignacio Aguado (Vicepresidente de la Comunidad)	9
AYUNTAMIENTOS: Artículo de Antonio Montalvo de Lamo	10
FEMP: Artículo de Eduardo Morán (Presidente Comisión de Deportes y Ocio)	11
FMM: Artículo de Guillermo Hita (Presidente y Alcalde de Arganda del Rey)	12
MADRID: Artículo de Sofía Miranda (Concejal de Deportes del Ayuntamiento)	13
ALCALÁ DE HENARES: Artículo de Alberto Blázquez (Concejal de Deportes)	14
ALCOBENDAS: Artículo de María Espín (Concejal de Deportes)	15
LEGANÉS: Artículo de Miguel Ángel Gutiérrez (Concejal de Deportes)	16
CONSEJO COLEF: Artículo de Vicente Gambau (Presidente)	17
FISIOTERAPIA: Artículo de Pablo Herrera (Vicedecano del Colegio de Madrid)	18
ENFERMEROS: Artículo de Florentino Pérez Raya (Presidente del Consejo General)	19
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN: Artículo de Amelia Carro	20
MEDICINA: Artículo de Pedro Manonelles (Presidente de SEMED)	22
MEDICINA DEPORTIVA: Artículo de la Dra. Ana María Jara Marcos	24
NUTRICIÓN: Artículo de Gregorio Varela (Presidente de la FEN)	25
PSICOLOGÍA: Artículo de Chema Buceta (Psicólogo del deporte)	26
DOCENCIA E INVESTIGACIÓN: Artículo de Ignacio Ara (Universidad de Castilla-La Mancha)	27
CÍRCULO DE GESTORES DE MADRID: Artículo de Milagros Díaz (Presidenta)	28
FAGDE Y AGAXEDE: Artículo de Eduardo Blanco (Presidente)	29
FITNESS: Artículo de Rafael Cecilio (Presidente y fundador de Dreamfit)	30
CORPORATE WELLNESS: Artículo de Federico de Vicente (CEO de Gympass Iberia)	31
TECNOLOGÍA: Óscar Yáñez (Director del área #SportsTech de Grant Thornton)	32
DERECHO: Artículo de Nicolás de la Plata (Profesor de la Universidad Europea)	33
COMUNICACIÓN: Artículo de Íñigo Lapetra (Secretario General de ANIS)	34
COMUNICACIÓN: Artículo de Julián Redondo (Presidente de la AEPD)	35
CONSULTORÍA: Artículo del equipo de Grant Thornton Sportech	36
ESPAÑA SE MUEVE: Europe is Moving y "Madrid en forma"	40
RADIO MARCA: La Tertulia Al Límite se reunió en el Restaurante Pasamar	42



Los fines de semana, deporte para todos

EL PROGRAMA
AL LÍMITE

DE FERNANDO SORIA

DE 7 A 8 HORAS LOS SÁBADOS

LA TERTULIA

DE 7 A 8 HORAS LOS DOMINGOS

CON LOS MEJORES ESPECIALISTAS

*José Luis Llorente, Chema Buceta, el profesor López Nombela,
Pedro Calvo, José Vicente Delfa, Pedro Manonelles,
Gema Sancho, Gerardo Cebrián y Rocío Sánchez*



APROVECHAR LA OPORTUNIDAD



MI PUNTO DE VISTA

Fernando Soria

ESPAÑA Y MADRID SE MUEVEN

Este número que contemplan lo hemos realizado con enorme cariño por las circunstancias tan especiales en las que nos encontramos por el Covid-19. La intención no es otra que aportar nuestro pequeño granito de arena con puntos de vista y propuestas de cualificadas entidades y profesionales, que faciliten que el deporte remonte cuanto antes esta delicada situación.

POR ello, nos ocupamos también de la actualidad de **España se Mueve**, un movimiento que nació con el objetivo de promover la mejora de la Salud a través del deporte y la actividad física. Y esto es ahora más prioritario que nunca, porque todos los estudios y especialistas avisan de que enfermedades como la obesidad y el sedentarismo nos hacen más vulnerables ante el virus.

CON el regreso de “Madrid se Mueve” a Telemadrid y la creación del “Hub de España se Mueve” intentaremos que nuestros ciudadanos se muevan más que nunca. Realizando ejercicio/deporte con regularidad. El Hub, como les contamos, pretende ser una herramienta para aunar y conjuntar los esfuerzos de todas aquellas personas y entidades (públicas o privadas) que comparten este fin. Ya saben, “la unión hace la fuerza”.



La pandemia que nos asola está teniendo también un fuerte impacto en el deporte español. De entrada, con el confinamiento, se paralizaron todas las actividades, incluso la práctica deportiva individual en la calle. Ello, por sí solo, nos obligó a cambiar por completo nuestros hábitos, limitando el ejercicio a las posibilidades del domicilio particular de cada ciudadano y privándonos de cualquier espectáculo deportivo en directo, incluso a través de la televisión o internet.

CON el paso del tiempo estamos recuperando poco a poco la actividad, aunque los grandes eventos se celebrarán sin público durante bastante tiempo. En realidad, no sabemos hasta cuándo. Esta situación, como podemos observar en los medios de comunicación cada día, ha provocado una gran crisis económica en el deporte profesional y en las federaciones, sobre todo en las que tutelan la alta competición. Sin actividad, no hay ingresos. Tanto es así que el CSD ha tenido que recurrir a LaLiga para financiar el deporte federado durante los próximos años. Eso sí, siempre y cuando el fútbol profesional siga generando cientos de millones de los operadores televisivos.

PERO nosotros no queremos profundizar en la crisis del deporte profesional, del que se ocupan de forma abundante casi todos los medios. **Deportistas**, que nació con el propósito de colaborar a promocionar el deporte como herramienta para la mejora de la salud física y mental de los ciudadanos, ha querido analizar la situación desde la perspectiva del deporte como ocio y salud. Para ello ha contado con las entidades y personas que colabo-

ran con **España se Mueve**, directamente ligado a esta publicación.

A través de una treintena de artículos, profesionales de los principales sectores relacionados con esta vertiente del deporte (CSD, federaciones deportivas y de municipios, comunidades, ayuntamientos, fundaciones, comunidades, empresas, gestores, juristas, investigadores, periodistas y asociaciones profesionales del deporte y la salud) les ofrecemos una visión muy completa sobre las consecuencias del Covid – 19. Todos los autores representan a importantes entidades y gozan de gran prestigio y conocimientos en su parcela profesional.

CON su lectura podrán observar diferentes visiones del problema desde ópticas distintas, que enriquecerán su perspectiva personal. Pero también descubrirán diversas propuestas para el futuro de gran interés. En primer lugar, para intentar paliar los cuantiosos efectos negativos de la pandemia en el deporte que más afecta a la población. Pero también, para aprovecharnos de la situación, porque, como reza el célebre refrán “tiempo de crisis, tiempo de oportunidades”, disponemos de una inmejorable coyuntura para digitalizar la gestión del deporte (tanto en lo administrativo como en lo deportivo) o actualizar y mejorar sus estructuras y reglamentos.

PERO, sobre todo, ha de ser (y en esto coinciden todos los articulistas) la gran ocasión para potenciar el deporte como herramienta para la prevención y la mejora de la salud. Diversos informes señalan que la obesidad, el sobrepeso, las enfermedades cardiovasculares o la polución agravan el estado de los afectados por el virus. Una buena salud es la mejor defensa y, además, ahorra costes a nuestro sistema sanitario. ¿A qué esperamos para adoptar las medidas que todos conocemos y casi nadie ejecuta?

Los beneficios de la actividad y el deporte tras la pandemia del Covid-19

Durante semanas seguimos con gran preocupación la evolución de la pandemia provocada por el Covid-19. Ante esta situación de emergencia sanitaria, la salud se sitúa en primer lugar y no solo por evitar el temido contagio. Ahora somos más conscientes que nunca de la importancia que tiene el mantenimiento de la salud y actuar para prevenir enfermedades y los problemas que conllevan.

DEBIDO al confinamiento de la población, hemos podido observar una gran sensibilización de toda la población en relación con la higiene, la distancia física, etc. Muchas de las actividades sociales, incluidas las deportivas, han sido suspendidas. Para muchas personas, la cancelación de las actividades físico-deportivas habituales está teniendo consecuencias negativas para su salud.

PARA los deportistas (de todos los niveles) mantener la práctica de actividad física es una necesidad de primer orden. Gracias a su experiencia y conocimiento sobre lo importante que es el ejercicio físico para su salud, tratan activamente de mantener una forma física saludable, con propuestas creativas para realizarlo en casa.

POR otro lado, una gran parte de la población en la que el nivel de sedentarismo es evidente, y lamentablemente asumido, tiene de repente ante sí



Enrique Lizalde Gil

JEFE DEL
DEPARTAMENTO DE
DEPORTE Y SALUD
DE LA AEPSAD

Todavía se constatan altos niveles de sedentarismo

un sinfín de pautas y propuestas para ponerse en forma en su casa. A falta de constatar en las encuestas, podemos considerar que esta situación supone una oportunidad para que las personas con comportamiento sedentario comiencen a establecer e incorporar el ejercicio físico como un hábito saludable necesario.

EN definitiva, y de manera muy relevante, se ha puesto en valor la necesidad de realizar actividad física y ejercicio físico como fuentes de salud.

NO hay que olvidar que numerosos estudios han avalado que la práctica de la actividad física y el deporte tienen importantes beneficios para la salud, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades metabólicas, cardiovasculares, neurológicas o psiquiátricas, incluidas diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer de colon y de mama, depresión, así como problemas del aparato locomotor. En los últimos años, muchas personas con enfermedades crónicas ya están valorando los beneficios de hacer ejercicio físico. Pese a ello, todavía se constatan altos niveles de sedentarismo.

LAS evidencias científicas de estos beneficios han sido recientemente recopiladas por un grupo de expertos de la OMS para el desarrollo de una guía de recomendaciones sobre actividad física y sedentarismo para niños y adolescentes, adultos y personas mayores, en fase de publicación.

EN el sector deportivo, ante esta situación de crisis que supone un enorme impacto social

y económico, es muy importante valorar los mencionados beneficios y conseguir que definitivamente la actividad física y el deporte para la salud tengan una gran relevancia en la "nueva normalidad" que se nos avecina.

COMO es conocido, desde hace años, diversas instituciones de ámbito estatal, autonómico y local, así como entidades del sector privado asociativo y comercial, están trabajando con esta tesitura: El reto de incrementar la práctica de actividad física y deporte en toda la población.

DE aquí en adelante tenemos que seguir elaborando planes, estrategias, programas, acciones y medidas concretas, que tengan en cuenta la "nueva realidad", incorporando importantes adaptaciones con la idea de mantener en alza la consideración de la actividad física y el deporte y dar confianza en la seguridad de su práctica. Habrá que estar atentos a la digitalización, protocolos de uso de instalaciones deportivas, tamaño de las actividades, volumen de participantes, afluencia de personas, etc., lo cual nos ofrece una oportunidad para repensar la oferta de servicios deportivos, los horarios en los centros escolares y centros de trabajo para dejar hueco a pausas activas, facilitar la práctica, ofrecer alternativas, incentivos, etc.

ESO sí, necesitamos más coordinación, colaboración, unión, creatividad, comunicación, formación, investigación, recursos, etc. Invertir en deporte es prevenir en salud, ahorrar en gasto sanitario.

La unión de todo el deporte

Estamos pensando en qué va a ocurrir cuando el Covid-19 no sea ya una amenaza, pero no estamos pensando en el pasado y lo que deberíamos haber aprendido, la crisis de 1993, con una moneda propia (la peseta) supuso la primera crisis que algunos podemos recordar; la llegada del euro, aunque al principio nos asustó, nos hizo soñar con otro nivel de vida, sin pensar que ese nivel de vida se tenía que pagar. Por eso, cuando llega la crisis de 2008 (en realidad agosto de 2007) no entendíamos porqué la burbuja inmobiliaria de Estados Unidos nos arrastraba. Y ahora ¿qué ha pasado? ¿otra vez? Al menos ahora sabemos por qué.

DE momento, entre las tres últimas crisis, ha habido un intervalo de 15 y 12 años respectivamente, obviamente la estadística es una cosa y la vida otra, pero empieza a preocuparnos esta frecuencia. Cuando empezamos a alcanzar unas cuotas de confort, algo nos lo arrebató y volvemos a la línea de partida (o más atrás, como probablemente nos pase ahora).

¿QUÉ deberíamos haber aprendido? Que es necesario tener una estrategia frente a las posibles adversidades, que es necesario tener recursos para afrontar una crisis y, sobre todo, que debemos estar preve-

nidos y ser conscientes de nuestras debilidades e intentar que sean las menos posibles.

LAS familias han sido las que han mantenido el deporte en nuestro país, los poderes públicos indudablemente colaboran en el mantenimiento de la estructura deportiva, sobre todo, en el tema de infraestructura, pero el peso principal siempre recae sobre las familias. Ahora nos vamos a encontrar con un paro que las predicciones indican superará el 20% (cifras que nos llevan a la crisis de 1993). La vulnerabilidad de nuestro tejido productivo y nuestro precario mercado laboral nos llevarán a esas cifras de desempleo, a eso tendremos que sumar una caída del PIB entre el 8 y el 13%, y la previsión indica que no se podrá recuperar más de un 4% de esta pérdida en 2021.

EN este momento España tiene casi cuatro millones de licencias federativas y casi seis millones de usuarios de espacios deportivos (los denominados habitualmente gimnasios). Eso quiere decir que diez millones de personas realizan de forma reglada una actividad físico deportiva. La falta de disciplina a la hora de asociarte a un club o entidad deportiva que muestra nuestro país nos hace imposible sumar a esa cifra todas las personas que desarrollan una actividad

física de forma particular. En España existen más de 66.000 clubes que aportan a las federaciones las ya mencionadas 4.000.000 de licencias, ese es el motor de nuestro deporte. La crisis de 2008 se llevó por delante el 25% de ese tejido federativo ¿cuántos clubes van a desaparecer ahora?

LA Asociación del deporte Español (ADESP) y la Confederación de Uniones de Federaciones Autonómicas Deportivas Españolas (CUFADE) conjuntamente, y de la mano del Comité Olímpico Español (COE), han constituido una comisión de trabajo para poner de manifiesto aquellas propuestas que, todo el tejido federado español, propondrá para la recuperación del sector y entre las que se encuentran solicitudes de ayudas para la digitalización de las federaciones, simplificación de la burocracia, modificación de la normativa de enseñanzas deportivas, medidas para autónomos con epígrafes vinculados al deporte, acceso de las federaciones autonómicas al reparto de apuestas mutuas, rebaja del IVA a las actividades deportivas, creación de ayuda de un fondo directo a clubes y federaciones, etc. A buen seguro, esta será una fortaleza que nos traerá la pandemia: La unión de todo el deporte en una causa común, la sobrevivencia de nuestro sector.



VICENTE
MARTÍNEZ
ORGA

VOCAL DE LA JUNTA
DE ADESP Y
PRESIDENTE DE
UFEDEMA

Las federaciones hemos constituido una comisión de trabajo con el COE

El poder del deporte en la pandemia

Cuando hace cuatro meses daba comienzo este incierto año 2020, los planes del deporte gallego eran bien diferentes a la situación que vivimos ahora. Con unos Juegos Olímpicos previstos para el mes de julio y agosto (los de la XXII Olimpiada), la mayoría de nuestros esfuerzos se dirigían a apoyar a todos los deportistas gallegos que se encontraban (y se encuentran) en la carrera olímpica con una línea de ayudas específica que seguirá su tramitación habitual a pesar de los cambios de planes. Tokio estaba destinada a ser la cita olímpica con mayor presencia histórica de gallegos y gallegas. Hoy día, estamos seguros de que la veintena de deportistas de Galicia que acudirían al evento en 2020 lo harán en 2021. El confinamiento nos ha privado de las herramientas habituales para mejorar en nuestras especialidades. Pero a lo largo y ancho de esta crisis hemos construido entre todos unas ganas, una ilusión y una creatividad que nos han convertido en mejores personas e, indudablemente, en mejores deportistas.

SON muchas las consecuencias negativas que nos deja tras de sí la pandemia del Covid-19. Las peores se miden en el número de personas fallecidas e infectadas por un virus que no hemos podido controlar como quisiéramos. El deporte gallego quiere enviar todo su cariño para los familiares y allegados de las víctimas y todo su reconocimiento para quienes más están sufriendo el fragor de esta batalla en primera lí-

nea: Sanitarios, personal de supermercados, trabajadores de servicios esenciales. Todos aquellos, en definitiva, que se desempeñan día a día para que podamos llevar esta crisis de la mejor manera posible.

NUESTRO aplauso se une a los que se lanzan todos los días desde los balcones de España. Esas manifestaciones espontáneas de apoyo y gratitud son algunas de las otras consecuencias que nos deja la pandemia, las positivas, y a las que nos debemos aferrar. Los aplausos fortalecen más nuestra unión en tiempos de pandemia. Un hábito que se ha convertido desde hace ya más de un mes en nuestro momento de ocio. Una forma de sentirnos parte de un grupo, de trasladar bienestar a quienes están al otro lado de la calle. Un hermoso modo de decir que nos necesitamos los unos a los otros.

EN el deporte también nos necesitamos los unos a los otros para poder llegar más alto y más lejos. Por ello muchas de las federaciones deportivas gallegas se han sumado a nuestra iniciativa "Adestra #NaCasa", en la que se conjugan los esfuerzos de todo el tejido deportivo federado. Este espacio es un repositorio de archivos, documentos, enlaces y material de diversa índole orientado al entrenamiento en casa en tiempos de confinamiento, elaborado por técnicos gallegos, especialmente del Centro Gallego de Tecnificación Deportiva. El objetivo es ayudar a todos los deportistas en este período, así como optimizar los

efectos positivos y minimizar los perjuicios de la declaración del estado de alarma en el sector deportivo. Una iniciativa que cuenta también con el apoyo de la Televisión de Galicia que ha creado un canal temático específico para hacer llegar este material a todos sus telespectadores.

DESDE la Secretaría Xeral para o Deporte hemos entendido desde el primer minuto que el deporte no debe pagar la factura de una crisis que, desgraciadamente, nos ha tocado vivir. Por ello, además de garantizar el pago de los convenios con las 58 federaciones deportivas con las que nos reunimos día a día, aseguramos la continuidad de nuestras principales líneas de ayudas para deportistas y clubes, así como también hemos prorrogado los reconocimientos de alto nivel que finalizaban en 2020. Hoy nos encontramos trabajando en un plan gallego para establecer cuándo y cómo ir recuperando la normalidad en el terreno deportivo y de competición, así como valoramos posibles modificaciones en nuestros documentos legales para cubrirnos de cara a otras situaciones excepcionales como la del Covid en el futuro. Lo hacemos pertrechados de la experiencia y de todo lo aprendido durante esta crisis que nos ha enseñado que muchos de los valores del deporte como el esfuerzo, el sacrificio, la resiliencia, el compañerismo y, sobre todo, la solidaridad, son las mejores herramientas que tenemos para salir hacia adelante.



**JOSÉ RAMÓN
LETE LASÁ**

**SECRETARIO XERAL
PARA O DEPORTE
DE GALICIA**

*Nuestro
objetivo es
ayudar a
nuestros
deportistas
en todo
lo que
podamos*

Innovación y digitalización en el deporte

Lo que empezó focalizado como un problema sanitario en China ha terminado expansionándose y se ha convertido en una pandemia mundial, con graves perjuicios económicos y sociales de toda índole.

EL deporte, como no podía ser de otra manera y al igual que muchos otros sectores de la sociedad, se ha visto afectado por la expansión del coronavirus. Lo ha hecho alterando diversos aspectos como consecuencia del cierre de las instalaciones deportivas donde se practica, de una ralentización de sus tareas de administración y gestión, y, en definitiva, trastocando uno de los fines de su práctica, la competición, desde los niveles más altos, Juegos Olímpicos, competiciones oficiales internacionales y nacionales hasta las inferiores, federativas, autonómicas, locales...etc.

EN una primera fase de la cuarentena nos hacíamos preguntas, muchas de ellas sin respuestas: ¿Cómo vamos a gestionar en este periodo? ¿Cómo se va a entrenar con el cierre de las instalaciones? ¿Cuándo volveremos a competir?

ALGUNAS de ellas se han ido resolviendo parcialmente como el aplazamiento o suspensión de las competiciones deportivas. Otras como la del entrenamiento, con imaginación y los pocos medios que se tienen en casa, se ha ido solventando de una manera provisional haciendo trabajos de fuerza y acondicionamiento en la gran mayoría de los casos. Lo que sí ha quedado claro tras el largo confinamiento que hemos tenido con la actual crisis sanitaria es que deberá ser una oportunidad de adentrarnos en



Antonio
Montalvo
de Lamo

*Tendremos
que dotarnos
de los
recursos
y medios
necesarios*

nuevas fórmulas, con modelos viables y aplicación de las nuevas tecnologías que nos hagan evolucionar y mejorar para cuando volvamos a la normalidad.

EL Covid-19 ha puesto de manifiesto que la gestión del deporte durante el transcurso de la cuarentena se ha venido realizando desde casa, trabajando en remoto y ha puesto en relieve que la digitalización en el deporte

se hace cada vez más necesaria y que tendremos que dotarnos de todos aquellos medios y herramientas en innovación e investigación que favorezcan que seguimos en una línea ascendente de evolución y mejora.

TODO ello tendrá que ir en paralelo con programas de formación, actualización y en su caso reciclaje que nos permitan garantizar que el personal técnico que gestiona el deporte tenga conocimientos y habilidades para cumplir los objetivos digitales propuestos.

SIGUIENDO en esta línea, la formación on-line será otra de las piedras angulares de la digitalización de las estructuras organizativas del deporte, administraciones públicas, sector privado, federaciones deportivas, clubes deportivos, empresa, etc., que tendrán que asumir retos de calidad muy superiores a los ac-

tuales. Aunque ya se venían ofertando, deberán superarse para conseguir lo mejor de esta enseñanza virtual, flexibilización de horarios, formación permanente, constantemente actualizada y personalizada.

EN otro orden de cosas, y con ello termino mi reflexión, este periodo de confinamiento, buscando el lado positivo, ha aproximado la actividad física a muchas familias, gracias a las redes sociales, video reuniones, etc. Y, eso sí, habrá que hacer un seguimiento y un control para ver el nivel de calidad de esas clases virtuales que se han venido dando en todo este espacio de tiempo para garantizar que quien las impartía tiene la formación adecuada y asimismo que los contenidos se ajustan a principios metodológicos y científicos.

EN la difícil situación que estamos viviendo, el lado positivo para los deportistas en este tiempo han sido las aplicaciones virtuales que han aparecido (o que han aumentado sus usuarios) y que han animado el tiempo en casa, sobre todo en algunos deportes individuales como el ciclismo y el atletismo (carrera) que ha hecho que la motivación no decaiga tanto y que alguno de estos deportistas tengan un refuerzo psicológico positivo.

LA vuelta a la normalidad tan deseada deberá hacerse garantizando y preservando la salud y seguridad de los deportistas. Esta tendrá que ser de una manera escalonada, para que, ojalá en un tiempo lo más corto posible, olvidemos esta pesadilla y en lo relativo al deporte podamos extraer todo lo positivo que hemos conseguido realizar en este tiempo.

El deporte volverá a nuestros pabellones

La crisis sanitaria del Covid-19, y el estado de alarma decretado desde el pasado 14 de marzo para combatirla, ha dado un vuelco a todos los ámbitos de nuestra sociedad. El deporte también está sufriendo las consecuencias del confinamiento, hasta el punto de que la actividad deportiva ha quedado suspendida en todos los niveles, desde los Juegos Olímpicos previstos para este año en Tokio, hasta cualquier competición que habitualmente acogemos en nuestros pueblos y ciudades.

PERO esta situación pasará, esperemos que más pronto que tarde, y las Administraciones Locales y Provinciales seguiremos ahí, como hasta ahora, contribuyendo de forma efectiva con el deporte. Porque hay que tener en cuenta que más del 80% de las instalaciones deportivas existentes en España son municipales y una parte importante de las pruebas que se desarrollan en toda nuestra geografía están promovidas por consistorios y diputaciones. El deporte es ya, desde hace muchos años, una de las prioridades de las políticas locales. Además, los Gobiernos Locales son los principales sostenedores del deporte base en nuestro país, punto de partida de grandes deportistas profesionales que llevan a

nuestro país a lo más alto de los podios internacionales.

EN esa línea, desde la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) se han venido impulsando los valores de la práctica deportiva y se ha favorecido su desarrollo como herramienta especialmente útil para la inclusión social, la convivencia y la construcción del tejido comunitario. El esfuerzo y el trabajo en equipo son valores igualmente compartidos.

LAS resoluciones aprobadas por la federación en esta materia y los objetivos marcados para este mandato apuntan a destacar las funciones del deporte en sus aspectos educativos, lúdicos, culturales y en todo lo relacionado con la salud. Todo ello, en definitiva, persigue el objetivo de resaltar la capacidad del deporte para favorecer la educación en valores.

A este respecto, cabe destacar el convenio de colaboración firmado por la FEMP y el Comité Olímpico Español (COE) en el que, entre otras cuestiones, se impulsan los valores del olimpismo en el ámbito local mediante un programa de actuaciones en el que también están presentes los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 y que sigue en vigor pese a las modificaciones

provocadas por la crisis del coronavirus en este año que iba a ser olímpico.

LA FEMP se ha marcado como propósito que los Gobiernos Locales favorezcan el ejercicio físico como recurso relevante para la salud de sus ciudadanos, como refuerzo a las políticas de igualdad entre hombres y mujeres y de inclusión de las personas con algún tipo de discapacidad.

LA práctica deportiva es fundamental en el camino hacia los "pueblos y ciudades Sostenibles, Saludables y Seguros", las tres "S" que marcan el modelo propuesto por la FEMP para sus actuaciones durante el presente mandato. La promoción del deporte es y seguirá siendo una prioridad para los Gobiernos Locales.

EN resumen, como no podía ser de otro modo, el monumental impacto de la crisis del Covid-19 también ha trastocado todo lo relacionado con el deporte en todos sus niveles. Pero la esperanza está, en este momento, en trabajar unidos para salir de esta situación lo antes posible con el fin de retomar un trabajo que, ahora más que nunca, tiene que redundar en beneficio de la salud de las personas que habitan nuestros pueblos y ciudades. El deporte volverá a nuestros pabellones.



EDUARDO MORÁN PACIOS
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE DEPORTES Y OFICIO DE LA FEMP

“**Los gobiernos locales favorecerán el ejercicio como fuente de salud**”



El deporte en la nueva normalidad

Verdaderamente fue un placer el retomar la práctica del deporte el pasado 2 de mayo cuando se pudo salir a la calle en un horario determinado para evitar las aglomeraciones. Un mes y medio es un periodo de tiempo muy largo para los que están acostumbrados a tener periódicamente, incluso de manera diaria, un tiempo para la actividad física. Mucho tiempo sin generar endorfinas.

LA actividad deportiva entre la población se ha convertido en una necesidad. Son muchos los ciudadanos y ciudadanas de todas las edades que practican deporte para conservar la salud y el bienestar. En Arganda, ciudad de la que tengo el honor de ser alcalde, según los cálculos realizados por la Concejalía de Deportes, son más de un 20% de los vecinos y vecinas los que dedican algo de su tiempo semanal a practicarlo.

EN la semana previa a la declaración de Estado de Alarma, muchos ayuntamientos habían ya decidido el cierre de las instalaciones deportivas. Fueron momentos en los que hubo que tomar decisiones que preservaban a la población del contagio. Después quedó también prohibida la práctica del ejercicio físico en los espacios públicos. Pero, aunque el pasado 2 de mayo ya pudimos emplear el espacio público para retomar la actividad, queda un ingente

trabajo por delante, pues las instalaciones deportivas están sometidas a un estricto calendario para ir recuperando la nueva normalidad.

TRAS la Fase 0 con horarios muy restringidos, en la Fase 1 abrirán los centros de alto rendimiento. Se podrán abrir las instalaciones al aire libre y realizar actividades individuales. En la Fase 2 se podrán realizar entrenamientos totales en las ligas profesionales y se reiniciarán los campeonatos, a puerta cerrada. En el ámbito aficionado, se podrán realizar actividades al aire libre, con aforo limitado. En espacios cerrados, solo se podrán realizar deportes con contacto bajo, y sin público. En la fase 3 la restricción de aforo de las actividades al aire libre se hará algo menor. En actividades de interior, en las que no existe contacto, podrá haber público, pero limitado. Se podrán celebrar actividades en el exterior, limitando el aforo a un tercio del habitual.

COMO se puede comprobar, incluso al finalizar todas las fases, las restricciones y las medidas de prevención seguirán estando vigentes. Llegaremos entonces a la situación de "nueva normalidad", que no será todavía una normalidad como la que

conocíamos antes del 14 de marzo, pues tendremos que extremar las normas de distanciamiento e higiene. Esto exigirá un esfuerzo importante para los gestores de las instalaciones deportivas. Dependerá de ellos extremar la desinfección para evitar riesgos. También exigirá de la responsabilidad y autodisciplina de los deportistas, pues nada funcionará si no está basado en la propia responsabilidad y solidaridad de todos y cada uno.

LA "nueva normalidad" no se convertirá en una normalidad total, como la que conocíamos anteriormente, hasta que no se consiga una vacuna eficaz. Pero como otras muchas actividades, el deporte es algo importante para nosotros, para la sociedad. Por eso, yo os sigo animando a hacer deporte. De forma tranquila, segura y sensata. Y sobre todo ahora: la sensatez debe ser la norma. No podemos dejar de hacer deporte, pero debemos hacerlo preservando por todos los medios el contagio.



GUILLERMO HITA TÉLLEZ

ALCALDE DE ARGANDA DEL REY Y PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE MUNICIPIOS DE MADRID

La actividad deportiva entre la población se ha convertido en una necesidad



En el Ayuntamiento de Madrid lo tuvimos claro: lo primero, la salud

Todavía recuerdo el día que cerramos el calendario de eventos y competiciones deportivas para este año. Después de meses de coger el pulso al Área Delegada de Deporte, de meternos de lleno en la gestión y la administración, de cientos de contactos, llamadas y reuniones, por fin, lo teníamos todo listo. Nada podía salir mal. Lo habíamos pensado y planificado al milímetro. Pero nadie podía en ese momento prever lo que hoy estamos viviendo. Aquel virus originado en China estaba demasiado lejos.

EL resto es historia. El virus comenzó su avance haciendo tambalear las estructuras sociales, económicas y organizativas de cada uno de los países en los que se ha manifestado. El deporte, por supuesto, se vio y se sigue viendo afectado. Y más aún en Madrid, epicentro del virus en nuestro país.

SIEMPRE he creído que el deporte es mucho más que las competiciones que vemos en televisión. El deporte es ante todo salud. Y bajo esa premisa, nuestra prioridad fue garantizar la salud de los usuarios del deporte municipal madrileño y de los trabajadores públicos. Nuestra postura era clara, había que cerrar todas las instalaciones deportivas municipales, así como suspender todas las competiciones en curso. Y de esta forma lo aprobó y ratificó la Junta de Gobierno de Madrid. Tomando esta y otras medidas, el Ayuntamiento de

Madrid se adelantaba al estado de alarma que se decretaría días después.

A partir de ese momento, organizamos un comité de crisis con el objetivo de evaluar, corregir e implementar nuevas medidas que pusieran en valor el deporte municipal. Se tuvieron y, me aventuro a decir, tendremos que tomar decisiones difíciles. Decidir aplazar el maratón de Madrid cuando quedaba más de un mes para su celebración no fue fácil. Suspender el programa "A Tokio se va por Madrid" fue también bastante frustrante.

PERO dicen que de las situaciones de crisis surgen también oportunidades. Y nosotros hemos encontrado la oportunidad de descubrir nuevas fórmulas de seguir ofreciendo el servicio deportivo municipal quizá de una manera que en otras circunstancias no se hubiera planteado.

HEMOS puesto en marcha diferentes iniciativas para entrenar en casa. Desde el canal de YouTube "**#YoEntrenoEnCasa Madrid es Deporte**" compartimos videos con actividades para todas las edades y clases diarias en directo, todo ello de la mano de nuestros profesionales deportivos municipales. Aparte, técnicos del CDM Díaz Miguel han creado una cuenta de Instagram con clases en directo, y tanto GoFit como BeOne han abierto a todos los ciudadanos diferentes plataformas para hacer ejercicio sin salir de casa.



**SOFÍA
MIRANDA**

**CONCEJALA DELEGADA
DE DEPORTE DEL
AYUNTAMIENTO DE
MADRID**

Gracias a los madrileños por la acogida de nuestras actividades

y aquí me van a permitir que me detenga a dar las gracias a cada madrileño que está haciendo uso del material que les estamos ofreciendo. Gracias por la acogida. Y también me gustaría dar las gracias a las personas con las que trabajo día a día, a mi equipo, a cada uno de los empleados públicos del deporte municipal por sus ganas, su predisposición y su vocación pública. Gracias, el deporte de nuestra ciudad os debe mucho.

ESTA pandemia va a pasar, pero dejará unas cicatrices visibles y medidas de prevención a las que nunca pensamos tener que acostumbrarnos. Cuando las autoridades competentes lo decreten y se pueda volver a la nueva "normalidad", el deporte habrá cambiado. También habremos cambiado nosotros. Ahí comienza el nuevo desafío: El del día después, pero para el cual ya nos estamos preparando.

LA recuperación de la normalidad es un trabajo de todos. No será un proceso rápido. Del mismo modo que un deportista se prepara para una competición, ahora a nosotros nos toca planificar, prepararnos y poco a poco subir la intensidad para llegar en la mejor de las formas al nuevo pico: El de la superación total de esta pandemia.

¡Juntos vamos a ganar este partido!

El deporte popular con el Covid

En la actualidad nos encontramos ante un alto nivel de incertidumbre sobre el desarrollo y duración de la pandemia. Las políticas de desescalada no están definidas y debemos prever diferentes escenarios con el objetivo de adaptar las estrategias de reapertura y funcionamiento de los centros deportivos. Basándonos en estudios sobre el impacto económico en los diferentes sectores, se establecen tres fases para la recuperación: Aislamiento y restricciones, estabilización y recuperación.

DURANTE este periodo de confinamiento se han implantado servicios deportivos on line para mantener el contacto con los usuarios, a través de APPs, redes sociales y páginas web. Se deberán potenciar el desarrollo de plataformas digitales e instalaciones audiovisuales y facilitar el equipamiento mínimo para que los usuarios puedan complementar su programa de entrenamiento desde sus casas.

Contenido del canal:

- 38 actividades dirigidas en directo semanales de lunes a domingo (mañana y tarde)
- Siete rutinas de entrenamiento (uno al día).
- Un reto semanal para que los usuarios lo realicen y lo compartan con nosotros.
- Siete video-consejos (uno al día)
- Videos de ejercicios de tonificación.

- Videos de tecnificación.
- Videos tutoriales de las diferentes funcionalidades del material auxiliar.
- Video-Tutoriales explicativos.

En total, se han producido 181.300 visualizaciones y se han consumido 20.115 horas de visualización.

Otras actividades lúdico-educativas:

- Circuito de actividades deportivas para niños.
- Juegos de mesa, como un "Juego de la Oca" con modalidades de natación.
- Historia de la natación.

ASIMISMO, las escuelas municipales han promovido actividades para realizar desde casa, cuyo objetivo es el mantenimiento de la forma física de los alumnos, sin perder la motivación, siguiendo con el aprendizaje, con actividades alterna-

tivas que no dificulten la vuelta a la normalidad cuando ésta se produzca. Al mismo tiempo desarrollan planes de actividades lúdico-educativas.

PARA nosotros es necesario transmitir a nuestros usuarios un mensaje de tranquilidad a través del cual, dejar bien claro que, cuando finalice el estado en el que nos encontramos e iniciemos las aperturas parciales de las instalaciones, podrán acudir a las mismas con tranquilidad, seguros, sin incertidumbre y con la certeza de que podrán desarrollar su práctica deportiva habitual en las mejores condiciones, y siempre cumpliendo con las medidas y condiciones higiénico-sanitarias marcadas por el Ministerio de Sanidad. Para ello estamos trabajando en nuestras instalaciones, remodelando salas y adecuándolas a las medidas que nos van a marcar, preparando planes de entrenamiento en pistas de atletismo para nuestros usuarios.



**ALBERTO
BLÁZQUEZ**

CONCEJAL DE
DEPORTES DE
ALCALÁ DE
HENARES

*Se debe
potenciar el
desarrollo
de
plataformas
digitales*



El deporte no para en Alcobendas

La ciudad de Alcobendas y el deporte siempre han ido de la mano. Somos una ciudad que ha apostado por acercar el deporte a toda la ciudadanía, en sus numerosas instalaciones y acogiendo centenares de competiciones nacionales e internacionales.

AHORA, en tiempos de confinamiento, hemos impulsado iniciativas para que la actividad física y los hábitos de vida saludable sigan siendo una realidad entre la ciudadanía. A los pocos días de decretarse el Estado de Alarma, el Ayuntamiento de Alcobendas se puso "manos a la obra" para ofrecer alternativas a la población. Una de ellas fue la firma del acuerdo con GoFit para acceder gratuitamente a rutinas deportivas mediante una aplicación móvil que, hasta entonces, era accesible únicamente a los abonados de esta cadena.

EL programa municipal "Entrena tu salud", del Servicio de Medicina Deportiva, también se ha adaptado a la situación de confinamiento, accediendo a las pantallas de todos los domicilios de la ciudad. A través de su canal de YouTube se pueden ver vídeos con contenidos accesibles para cualquier persona.

SÉ que para los deportistas este período está siendo especialmente complicado. Enfrentarse a la versión virtual del deporte o ver cómo han tenido que variar su rutina de entrenamiento es difícil. También lo es asumir la suspensión de competiciones por las que tanto han trabajado en lo que llevaban de temporada. A todo ello le han hecho frente y han buscado alternativas, como adaptar rutinas al ámbito doméstico para no perder la forma y evitar, una vez que volvamos a la realidad, lesiones.



**MARÍA
ESPÍN**

**CONCEJALA DE
DEPORTES DEL
AYUNTAMIENTO DE
ALCOBENDAS**

**El Covid-19
será una
enseñanza
para todos**

ME gustaría trasladar un mensaje de agradecimiento a todos los deportistas de Alcobendas por vuestra flexibilidad y solidaridad en estos momentos. Desde vuestras casas estáis poniendo de manifiesto los valores del deporte: Esfuerzo, trabajo, dedicación, espíritu de equipo, disciplina... valores necesarios para todo en la vida.

ESTAMOS ante un desafío global y vosotros sois un modelo a seguir para muchas personas. Más que nadie sabéis que en el deporte unas veces se gana y otras se aprende. El Covid-19 será una enseñanza para todos. Por ello, debéis seguir siendo, cada uno de los días que dure esta pandemia, ese espejo en el que mirarse y mantener vivo el espíritu deportivo que nos une y que volverá muy pronto a Alcobendas.



“Leganés no para” ha acercado el deporte a nuestros ciudadanos

Me gustaría que mis primeras palabras en este escrito fueran de afecto, respeto y cariño para todos aquellos que en esta pandemia global provocada por el Covid-19 han tenido la desgracia de perder a un ser querido. Desde Deportes Leganés os transmitimos nuestras más sentidas condolencias.

DESDE el inicio de esta crisis el Ayuntamiento de Leganés, y la Delegación de Deportes como parte del mismo, tomamos conciencia de manera inmediata de la necesidad de aunar esfuerzos para paliar, en coordinación con otras instituciones de la ciudad, la situación que se estaba viviendo en nuestro municipio.

ASÍ, en los momentos más críticos, se adoptó la decisión de ceder y habilitar el pabellón polideportivo Carlos Sastre como hospital de campaña y hacerlo como un elemento de apoyo al hospital de nuestra ciudad, el Hospital Universitario Severo Ochoa. Todo ello se logró con una aportación ingente de personal y medios de las distintas delegaciones de nuestro Ayuntamiento: DUEs, conserjes, personal de mantenimiento, empleados municipales voluntarios.... Gracias a todos ellos por su generosa aportación. Afortunadamente, en el momento de la redacción de este artículo, vivimos la mejor de las noticias: Leganés está doblegando al virus y ya no es necesario.

ADEMÁS, la seguridad y la garantía de la salud de los usua-

rios y usuarias de nuestros centros deportivos nos empujaron a tomar la decisión de cerrar todas las instalaciones deportivas de la ciudad y suspender la competición local, los eventos programados y la actividad dirigida.

LA Delegación de Deportes ha intentado mantener siempre vivo el objetivo final de la Concejala y aquello por lo que trabajamos todos los días del año: Que los vecinos y vecinas de Leganés tengan la oportunidad de hacer ejercicio físico saludable. A partir de este principio, y circunscritos a las circunstancias, se pone en marcha el programa "Leganés no para" donde los técnicos de la Delegación comparten video tutoriales de actividad física fácilmente asumibles por cualquier vecino sea cual sea su edad. Estos videos se difunden a través del canal de Youtube del gabinete de prensa del Ayuntamiento de Leganés, las redes sociales municipales y las televisiones locales. La gran aceptación, el seguimiento y la demanda de estos materiales nos hacen valorar una nueva fórmula de interacción deportiva con nuestros usuarios y usuarias.

ACOMPAÑANDO al mencionado programa "Leganés no para", nuestros DUEs y técnicos del departamento de Deporte y Salud de la Delegación han editado video-consejos higiénicos y sanitarios preventivos, destinados principalmente a mayores y/o a pacientes con patologías previas y encaminados en mayor medida a evitar posibles contagios.



MIGUEL ÁNGEL GUTIÉRREZ

CONCEJAL DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE LEGANÉS

La principal preocupación han sido las personas mayores

LA principal preocupación de la Delegación han sido los mayores, población que ha sufrido con especial dureza este virus. Es por ello que desde la Concejala de Deportes se han estado realizando llamadas de acompañamiento y seguimiento a los más de 3.000 mayores que forman parte de nuestro programa "Mayores en forma", siendo de enorme agradecimiento su respuesta a la iniciativa.

VAYA desde aquí un reconocimiento a todos los equipos de Deportes y Comunicación por su predisposición y vocación de servicio público en los momentos que esta situación nos está haciendo vivir.

POR otro lado, el contacto directo y continuado con los clubes y entidades deportivas de la ciudad ha sido constante. Como siempre, el tejido social y deportivo de Leganés ha dado sus mejores muestras de compromiso y solidaridad con la ciudad. Sus múltiples aportaciones e iniciativas son dignas del mejor de los elogios.

VAMOS a vencer esta pandemia. La crisis provocada por este virus va a pasar y es por ello que el ánimo, la ilusión, la buena voluntad, las ganas y la pasión por el deporte han de ser los ejes que fundamenten la construcción de una nueva normalidad donde la seguridad y la prevención sean compatibles con la práctica deportiva.

EN Leganés apostamos por ello: Acompáñanos!!

Los educadores físico deportivos son los más cualificados para enseñar a distancia

Gran parte del sector deportivo se ha paralizado debido a las medidas decretadas por el estado de alarma en la crisis del Covid-19. La situación genera incertidumbre, pero también está dejando grandes aprendizajes. Para los educadores físico deportivos representa una gran oportunidad de alianza con la tecnología y de sumarse a los retos telemáticos de una prestación de servicios segura y de calidad.

LA adaptación a la prestación de servicios online supone un gran esfuerzo para muchas personas, no solo para las profesionales, sino también para clientes, deportistas y estudiantes. Aquellos educadores físico deportivos que se dedican a la enseñanza están teniendo que adaptar sus clases, de la noche a la mañana, de la práctica vivencial en el entorno escolar a las experiencias motrices en el hogar; sin olvidar que el objetivo final sigue siendo la implementación del currículo educativo.

ANTE esta obligación, el profesorado ha seguido ofreciendo sus servicios con innovación y creatividad, implicando en algunos casos a las familias. Sin embargo, en otros ámbitos de la profesión, se ha optado por ofrecer servicios online.

ESTE nuevo e inesperado contexto obliga a resolver, a marchas forzadas, algunas cuestiones como: ¿Cuál es el

alcance de los servicios online de Educación Física y Deportiva?; ¿el sector está preparado para los servicios a través de internet?; ¿cuál es el valor económico de los servicios deportivos a distancia?; ¿es posible mantener la calidad y seguridad en el ejercicio profesional digital en servicios de intervención directa de los educadores físico deportivos en todos los ámbitos o solo en algunos?; ¿cómo distinguir una buena oferta ante la proliferación de contenidos en la red?; ¿cuál es la respuesta y satisfacción de los practicantes deportivos durante el confinamiento?; ¿cuál será su comportamiento y actitud tras el confinamiento?; ¿cómo mediremos los resultados de estas sesiones on line?

EN los servicios de intervención directa prestados vía online se pierden algunas de las posibilidades que ofrece la presencia física, como es la retroalimentación kinestésica o la actuación en primeros auxilios, estamos ante una realidad social que ha llegado para quedarse y es necesaria la presencia de nuestros profesionales para su correcta implantación en la era de la sociedad en red.

EN todos los servicios en los que existe una razón imperiosa de interés general, en el que está en juego la seguridad y la salud de los practicantes deportivos, se debe garantizar el cumplimiento de la normativa legal y de los deberes deontológicos profesionales.



VICENTE
GAMBAU

PRESIDENTE DEL
CONSEJO COLEF

El profesorado ha implicado también a las familias

ALGUNAS comunidades autónomas (Andalucía, Castilla y León, Cataluña, Madrid, Región de Murcia y Navarra) han legislado recientemente sobre regulación profesional en el ámbito del deporte y establecen la obligatoriedad de la presencia física para determinadas actividades. ¿Es necesaria esta limitación o supone una barrera para los servicios deportivos de calidad en el entorno digital?

EXISTEN normas que regulan cualquier intercambio comercial y prestación de servicios en red, como la Ley 34/2002, de 11 de julio, de servicios de la sociedad de la información y de comercio electrónico que obliga a ofrecer determinada información general del servicio, y entre otras cuestiones, si ejerce una profesión regulada, a hacer visible el título académico oficial y el número de colegiación.

ES una incógnita el impacto de la crisis en el comportamiento de los practicantes deportivos, pero es necesario implementar tres medidas urgentes:

- Formación de profesionales y agentes empleadores.

- sobre herramientas para que la ciudadanía distinga a profesionales cualificados y responsables en la red.

- Incorporación en la normativa de la prestación online de servicios deportivos de calidad.

El papel de la fisioterapia

Nuestro colectivo ha vivido en estos días una situación muy complicada, y a la vez ilusionante. La parte más relacionada con asistencia directa la han llevado a cabo los fisioterapeutas de la sanidad pública y de las residencias de mayores, que han estado al frente de la actuación ayudando junto al resto de colectivos sanitarios para frenar la pandemia. Demostrando que una actuación de fisioterapia bien dirigida y a tiempo, ayuda a reducir tiempos en la UCI y hospitalización, abordando las miopatías en las que ya teníamos experiencia, en este caso asociadas al Covid-19, mejora las condiciones de los pacientes al alta y permite colaborando con el resto de equipo, humanizar la atención en los hospitales.

OTRA parte complicada la han sufrido las clínicas privadas que por responsabilidad han debido cerrar sus puertas al no poder acceder a los equipos de protección adecuados que garantizasen la seguridad de los pacientes y los fisioterapeutas durante los tratamientos. Todos estos compañeros, que durante casi dos meses han seguido atendiendo a sus pacientes por video-conferencias, llamadas y todos los medios posibles y que en cuanto han podido conseguir equipos de protección, se han lanzado a atender aquellos pacientes que, sin la atención de su fisioterapeuta, tendrían un pronóstico muy desfavorable.

LA parte ilusionante de todo este proceso ha sido ver cómo la sociedad y muchos sanitarios han reconocido la

atención de los fisioterapeutas en los hospitales, cómo se han generado más lazos y un sentimiento de unidad entre los equipos que han estado codo con codo trabajando cada día.

ESPERAMOS que el movimiento comenzado en los hospitales y que se está continuando en la atención primaria, sea un impulso para poner en valor la figura del fisioterapeuta en la recuperación de los pacientes hospitalizados. Los ciudadanos desde hace años reconocen la labor del fisioterapeuta como una ayuda en su día a día.

LAS administraciones siempre tardan más en reaccionar, pero estos meses han servido para constatar que el papel de la fisioterapia tiene mucho que aportar en la sanidad, desde una atención directa que descargará las agendas de los médicos de familia, hasta una atención coordinada directamente en cada servicio hospitalario.

EL colectivo de los mayores, por desgracia, suele ser uno de los grandes olvidados en nuestra sociedad. En este periodo de confinamiento, muchos han tenido que permanecer en casa más de lo deseable y los niveles de sedentarismo han aumentado.

EN este momento es fundamental que los fisioterapeutas puedan volver a trabajar con ellos y les ayuden a mejorar su calidad de vida. Tenemos muchos pacientes con enfermedades neurológicas, metabólicas, cardiovasculares, mentales... que tienen que volver a recupe-

rar su funcionalidad, su seguridad, recuperando sus rutinas de ejercicio diario para minimizar el riesgo de caídas. La labor de los fisioterapeutas para guiarles y prescribir los ejercicios adecuados será fundamental e insustituible.

LA acción de los fisioterapeutas como agentes sanitarios en la promoción de hábitos de vida saludables es, como vemos, fundamental, porque la labor del fisioterapeuta no se acaba en el tratamiento de una lesión concreta, sino que trasciende en el cuidado global de la persona. En ese sentido es fundamental la creación de equipos multidisciplinares junto a los dietistas nutricionistas, los psicólogos, terapeutas ocupacionales, logopedas, podólogos, así como con trabajadores sociales, y otros profesionales.

NUESTRAS propuestas van dirigidas a las administraciones públicas para que aumenten las plantillas de fisioterapeutas en la atención primaria y que se pueda asumir el tratamiento de todos los pacientes que se han ido recuperando del Covid. Sobre todo, los mayores que han visto disminuidas sus capacidades con el aislamiento, sin dejar de seguir atendiendo a la población que ya estaba recibiendo diversos tratamientos.

EN cuanto a la población general, los fisioterapeutas continuaremos con nuestra labor asistencial en todos los ámbitos, promoviendo el cuidado de la salud desde la educación y el movimiento.



**PABLO
HERRERA**

**VICECAÑO DEL
COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE LA COMUNIDAD
DE MADRID**

***Nuestro
colectivo es
fundamental
para mejorar
la salud de
los mayores***

España se sigue moviendo

Las 307.000 enfermeras y enfermeros de España hemos pasado los últimos dos meses volcados en una crisis de salud pública sin precedentes. Trabajando en jornadas interminables, doblando turnos y duplicando guardias. Luchando por salvar el mayor número posible de vidas y cuidar adecuadamente a todos los pacientes que llegaban a nuestras manos, siempre en la medida de lo posible, teniendo en cuenta los recursos sanitarios de los que disponíamos. Afortunadamente, la situación límite que hemos venido viviendo empieza poco a poco a normalizarse y, si la sociedad española mantiene su compromiso y su actuación responsable, todo indica que vamos a conseguir ir recuperando nuestras vidas.

SIN embargo, una vez que vamos doblando el número de muertes, de ingresos en UCI y de contagios, llega el momento de pensar en otros daños colaterales de este Covid-19 y uno de ellos es la salud de las personas confinadas que han conseguido esquivar el virus o superarlo. Es necesario empezar a dirigir nuestra atención a todos ellos y procurar que retomen su salud, volviendo a hacer rutinas saludables como una buena alimentación y la práctica de ejercicio físico acorde a sus necesidades y a su edad. Los escasos estudios realizados durante el confinamiento ponen de manifiesto que son muchos los ciudadanos que ante la desesperación han

descuidado su alimentación ingiriendo en exceso alimentos poco saludables o aumentando de forma desproporcionada el consumo de alcohol. A todo ello, hay que sumarle las consecuencias nefastas de un sedentarismo forzado en gran parte por la imposibilidad de salir a la calle a hacer vida social o a disfrutar de los paseos con los amigos y familiares.

NO obstante, en esta situación, aparentemente incompatible con el imprescindible objetivo de **España se Mueve**, ha ocurrido algo que hace meses nos hubiese parecido imposible. La solidaridad, imaginación y creatividad de muchos entrenadores personales y cadenas de gimnasios, y los avances de la tecnología han hecho posible que se obrase un verdadero milagro. El resultado han sido decenas de miles las personas que han conseguido rebelarse contra el sedentarismo uniéndose varias veces a la semana a sesiones de entrenamiento on line gracias a plataformas digitales como Zoom, Webex, Instagram, Youtube, etc. Así, los ciudadanos han tenido oportunidad de unirse a clases y sesiones impartidas en directo o acceder en cualquier momento a las que ya habían sido grabadas y colgadas. ¡Y vaya que se han unido!

ESTOS dos meses de encierro in-

voluntario nos han enseñado que podemos celebrar reuniones perfectamente efectivas desde la ventana de las pantallas de nuestros dispositivos y pasar consulta con los pacientes, pero también conversar con nuestra familia y nuestros amigos, dar clases y asistir a seminarios donde todo el mundo estaba en su casa y a la vez con nosotros digitalmente. De la misma manera que hemos descubierto que podemos hacer ejercicio de forma eficaz e incluso controlado por profesionales que pueden vigilarnos y corregirnos.

EL confinamiento nos ha enseñado que podemos aprovechar las nuevas tecnologías y disfrutar de la salud. Y aunque poco a poco empezamos a volver a poder pasear y a hacer ejercicio al aire libre e incluso volver a vernos en pequeños grupos, el confinamiento nos ha enseñado que existe un importante potencial digital que no deberíamos dejar de explotar para conseguir una vida más saludable y fácil.



FLORENTINO
PÉREZ RAVA

PRESIDENTE DEL
CONSEJO GENERAL
DE ENFERMERÍA DE
ESPAÑA

El confinamiento nos ha enseñado a aprovechar las tecnologías para cuidar la salud



Reactivación: El movimiento como motor de la salud

Los cambios de hábitos de vida son la herramienta más efectiva para abordar la prevención y tratamiento de muchas condiciones de salud. En el escenario de la actual pandemia por coronavirus, ciertas normas y restricciones nos han venido impuestas de imprevisto sin apenas preparación. Sin embargo, la población ha respondido favorablemente y ha demostrado que, con esfuerzo, es posible introducir modificaciones de conducta en los patrones de alimentación, actividad física, descanso o trabajo, entre otros.

LA restauración progresiva de las condiciones para una "nueva normalidad" puede aprovecharse como una oportunidad para redirigir nuestros hábitos y obtener mejoras del estado de salud que reduzcan nuestra situación de vulnerabilidad ante una eventual infección. Aplanar la curva de contagios nos da una prórroga para poner a punto nuestro organismo. Sin duda, la clave para combatir las condiciones que imponen mayor vulnerabilidad frente al coronavirus es "mantenerse activo", es decir, "moverse". La actividad física es el antídoto prin-



Amelia Carro Hevia

COORDINADORA DEL GRUPO DE TRABAJO DE CARDIOLOGÍA DEL DEPORTE DE LA SEC Y MIEMBRO DE LA FEC



El éxito de un plan de entrenamiento depende de su cumplimiento



cipal frente a sobrepeso/obesidad y sus consecuencias metabólicas (resistencia insulínica, disfunción endotelial, inflamación, alteración de la coagulación) que, en última instancia, se manifiestan en las enfermedades crónicas que se han vinculado más estrechamente a riesgo de hospitalización, necesidad de UCI y mortalidad por la Covid-19 (hipertensión, diabetes, dislipemia, enfermedad cardiovascular, estados alterados inflamatorio-inmunológicos, cáncer).

POR ello, el hecho de que las primeras concesiones de desescalada pasen por conceder un rol a la actividad física debe ser asumido con positividad, a la vez que responsabilidad y prudencia. Se pactan franjas horarias y grupos etarios, pero ¿cómo moverse?

EXISTEN determinantes que condicionan el inicio o reanudación de la actividad física. Aunque podríamos separar innumerables categorías de individuos, vamos a simplificar estableciendo tres grandes grupos (Figura 1A) y, dando unas recomendaciones generales a tener en cuenta (Figura 1B).

PREPARADOS: Dentro de cada uno de los niveles, pueden requerirse estudios

analíticos adicionales y se asegurará estabilidad de condiciones crónicas (i.e. tensión arterial controlada, ausencia de angina de pecho o infecciones activas).

LISTOS: Una vez aseguradas las condiciones de salud y objetivos (rehabilitar la salud, mantenerla, o practicar deporte, ligado o no a la competición), es importante hacer un check-list para no omitir eventuales necesidades que puedan surgir. Desde documentación personal hasta toallitas higiénicas (pueden suplir el lavado de manos en caso de tocar superficies). No se debe salir en caso de presentar cualquier síntoma infeccioso, malestar o descompensación de una patología de base.

YA: Tras el pistoletazo de salida, no debemos dejarnos llevar por la ansiedad acumulada tras el confinamiento. El objetivo de nuestra actividad es el bienestar, cuidado o disfrute de los aspectos lúdicos del deporte. La práctica no controlada conlleva riesgo de accidentes/lesiones que debemos evitar. Es muy aconsejable guiarse por las pautas de un entrenador, preparador físico o terapeuta (médico, fisioterapeuta, enfermera, en casos de enfermos crónicos). No debe subestimarse

A ESTRATIFICACIÓN INDIVIDUAL

NIVEL1	NIVEL2	NIVEL3
-Enfermedades crónicas de base -Individuos que hayan padecido COVID-19	-Sin enfermedades crónicas -Sin antecedente de COVID-19 (subgrupos según factores de riesgo)	Deportistas amateur/profesionales (varios grupos según categoría, federación, ámbito)
Actividad física para rehabilitación. Evitar secuelas por inactividad	Actividad física para la salud	Deporte/competición

B ORIENTACIONES GENERALES

PREPARADOS	LISTOS	YA
Considerar necesidad de valoración médica previa	Asegurar preparación adecuada antes cada sesión («Check-List»)	Recomendaciones de seguridad y educación sobre «plan de actuación urgente»
<p>NIVEL 1: Reconocimiento médico, estabilidad de patología de base y asegurar ausencia de síntomas.</p> <p>NIVEL 2: Reevaluación de situación de riesgo; ampliación de pruebas si procede.</p> <p>NIVEL 3: Consideración según variables individuales y protocolos de cada federación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Evaluación síntomas y temperatura -Identificación (NIF, tarjeta sanitaria) -Medicación de rescate -Ropa/Calzado/protección solar -Teléfono móvil. Persona de contacto. -Precaución auriculares (volumen no excesivo) -Hidratación/nutrición -Toallitas higiénicas 	<ul style="list-style-type: none"> -Plan de entrenamiento dirigido -Estructura: calentamiento-actividad-estiramiento -Principio transición/gradualidad -Objetivos realistas -Entrenamiento invisible -Atención sensaciones corporales. -Medidas higiénicas -Distancia seguridad (según disciplina) -Actuación síntomas de alarma -Plan de actuación urgente



el riesgo de accidentes/ lesiones derivados de una exigencia desproporcionada al organismo. La progresión debe ser gradual, prestando atención a las

sensaciones del cuerpo. Existen una serie de síntomas de alarma que deben hacer cesar de inmediato la actividad (dolor en el pecho, falta de aire no justi-

ficada, mareos, sensación de desvanecimiento, palpitaciones), asegurar una posición segura y buscar ayuda.

COMPROBAR periódicamente los resultados e impacto sobre la salud son un buen aliciente para persistir en el hábito. Puede llevarse un registro de cifras (tensión, peso, azúcar, tiempos), incluso compartirlas con entrenador/terapeuta gracias a diversas aplicaciones móviles. El éxito de un plan de entrenamiento depende de su cumplimiento. Una vez incluido el movimiento en nuestro estilo de vida, seremos capaces de mejorar el control de múltiples variables de salud, reducir la exposición a complicaciones y gozar de una situación de bienestar físico, psíquico y emocional.

Las consecuencias del confinamiento sobre el deportista aficionado

Nada más aventurado que opinar sobre las consecuencias que la pandemia de coronavirus va a tener sobre nuestra sociedad, y concretamente sobre los deportistas aficionados, dado que nadie podía imaginarse que esto pudiera suceder y menos con la magnitud, duración y virulencia con que lo ha hecho.

MUY posiblemente, es ahora cuando empezamos a valorar la trascendencia de semejante tragedia y porque, además, no es previsible todavía saber la forma en que finalizará el confinamiento y de qué manera se podrá reiniciar la práctica del deporte aficionado.

ACTUALMENTE sí que sabemos que el deportista ha intentado mantener su aptitud física realizando algún tipo de entrenamiento en su casa con los insuficientes medios de los que puede disponer y siguiendo recomendaciones como las que se han hecho desde la Sociedad Española de Medicina del Deporte, pero seguramente esta preparación será muy inferior a los deseos del deportista. Por otra parte, el confinamiento y la disminución de la inactividad laboral y deportiva, con



Pedro Manonelles

PRESIDENTE DE LA
SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE MEDICINA DEL
DEPORTE

Este terrible episodio debe servir para incorporar el ejercicio regular en la agenda

toda probabilidad, habrán tenido como consecuencia un aumento de peso, variable, pero apreciable.

POR último, la imposibilidad de mantener una vida normal, teniendo en cuenta la disminución del trabajo (total en muchos casos), la modificación de las relaciones personales en la vivienda y respecto al exterior y la drástica modificación de la actividad deportiva, seguramente habrán afectado al deportista con cambios en el humor, irritabilidad, desesperanza, angustia, depresión, etc.

AHORA que empieza a hablarse de vuelta a una cierta normalidad, seguramente el deportista está ideando la deseada reincorporación a su deporte y creemos que lo hará de una forma exagerada, intentando recuperar el tiempo perdido, disfrutando intensamente de su deporte, posiblemente para dejar atrás esta pesadilla que tanto le ha afectado.

POR ello, se van a dar algunas circunstancias muy importantes. En primer lugar, el miedo a contagiarse. Muchas formas de deporte se practican en estrecho contacto con otras personas y ya se están viendo comportamientos que denotan respeto, si no claramen-

te miedo, a contraer la enfermedad si se contacta con otras personas.

EN segundo lugar, incertidumbre. Nadie sabe cómo se retomará el programa de actividades deportivas. Se puede pensar que, en algún momento no parece que lejano, se levante la prohibición de practicar deporte, pero nadie sabe cómo se podrán reiniciar las actividades deportivas programadas a las que el deportista quiere acudir.

POR último, y éste es un tema muy preocupante desde el punto de vista médico, muchos deportistas aficionados, en su afán de resarcirse del confinamiento y de la inactividad, van a retomar su deporte de una forma excesiva, con mucha dedicación en tiempo e intensidad, por lo que se prevé un aumento de las lesiones deportivas y un preocupante aumento de problemas médicos que pueden ser potencialmente graves, como incidentes cardiovasculares, respiratorios y descompensaciones de enfermedades crónicas, entre otros. Por ello, la Sociedad Española de Medicina del Deporte ha hecho recomendaciones para minimizar este esperable efecto negativo.

EN breve plazo vamos a observar las consecuencias



del confinamiento sobre la salud de las personas y, entre otras cosas, comprobaremos los efectos perjudiciales de la inactividad y constataremos la necesidad

de incorporar el ejercicio en los planes de mejora de la salud para toda la población. Por ello, este terrible episodio de nuestra historia debe servir para que ciudadanos

y administraciones tomen conciencia de la necesidad de incorporar el ejercicio físico regular con fines de salud en la agenda y presupuestos de todos. Los ciudadanos se encontrarán mejor, evitarán enfermedades y afrontarán mejor las que tienen, y las administraciones obtendrán mejores resultados de indicadores de salud y ahorrarán mucho dinero a la Hacienda Pública.

DESEAMOS fervientemente superar esta pandemia y que se pueda retomar la práctica deportiva, pero que sea de forma satisfactoria y segura, y para que sirva para construir una sociedad más fuerte y más sana.


munideporte
 .com

www.munideporte.com

El Portal del Deporte Municipal

Cambios en la salud tras la pandemia

En el momento impactante actual de pandemia mundial en el que nos encontramos, las alternativas a las actividades diarias, para ir a trabajar; movernos o hacer deporte, han cambiado y, probablemente, tenderán a mantenerse. Al menos hasta que no se encuentre un control total de la enfermedad con una vacuna, lo que no será próximo. Mientras, esta permanecerá entre nosotros, sin poder evitarla, tan solo tratarla.

PARA evitar tanto la extensión como la propia infección, y gracias a la tecnología, se impone el teletrabajo en casa, para muchas tareas que lo hacen posible, lo que produce un cambio importante de hábitos, de actividad indudable. No salimos a trabajar; no hay que desplazarse y, por consiguiente, reducimos el ejercicio y el gasto calórico diario.

ESTE cambio brusco de puesto de trabajo probablemente no se ajustará a los puestos de trabajo ergonómicos, por lo que a lo largo de la jornada nos encontraremos más incómodos, más molestos y con dolores (de espalda muy frecuentemente). El descanso, las largas horas en el sofá con películas, leyendo o con pasatiempos, en malas posturas, nos provocará dolor y, por consiguiente, un aumento de consultas, recursos y gastos sanitarios en forma de medicación, pruebas o tratamientos, lo que colapsará aún más nuestra Sanidad.

A lo largo de la historia se han repetido pandemias y guerras, que nos han demostrado siempre que la disminución to-

tal o parcial de actividad física, lo que incluye el caminar diario, tiene repercusiones, en múltiples órganos, y, por tanto, en nuestro cuerpo.

EL desentrenamiento nos genera alteraciones metabólicas, con mayor dependencia muscular, de carbohidratos... alteraciones en el intercambio de oxígeno a nivel tisular; absorción de glucosa y resistencia a la insulina, así como la alteración de la lipasa con el consiguiente aumento de adipocitos, provocando graves desarreglos en la actividad muscular y aumentando la resistencia a la repercusión de dicho músculo.

A nivel general, el organismo genera una pérdida de función respiratoria y cardiovascular, por disminución de plasma y células sanguíneas variando el intercambio celular con oxígeno, lo que nos conduce a una caída rápida en el rendimiento personal.

LA alteración del metabolismo graso provoca obesidad y multitud de adaptaciones desfavorables en el músculo esquelético y el sistema cardiovascular y respiratorio, con consecuencias prácticamente a nivel general. También se ha encontrado disminución de plasma, así como de hematíes, con falta de ejercicio de dos días.

LA falta de ejercicio regular, adaptado a cada tramo de edad, es anormal y muy poco saludable. Y no solo a nivel físico, sino que también a nivel psicológico por la falta de producción de endorfinas, lo que nos produce un sentimiento de malestar importante, con una sensación del estado de ánimo bajo.

A nivel óseo, al no tener el estímulo de simplemente caminar, que es el mejor formador óseo que podemos potenciar, ralentiza el mantenimiento del volumen óseo, en constante cambio de reabsorción/formación, pudiendo aumentar la osteoporosis y la probabilidad de fracturas, incluso sin caídas, con una mayor repercusión sobre miembros inferiores y columna vertebral.

SE trata de repercusiones importantes que pueden aumentar la probabilidad de sufrir lesiones a nivel muscular y articular; ralentizando la posterior recuperación y el estado de forma físico de la persona. Pero conlleva también consecuencias respiratorias y cardiovasculares, ya que tanto las capacidades coordinativas, la destreza motora, las capacidades tácticas, así como sociales, alterarán de forma negativa la condición física, disminuyendo la capacidad de rendimiento, tanto en la vida diaria como en la deportiva.

EN definitiva, promovamos todos, con los medios a nuestro alcance, que los ciudadanos realicemos un ejercicio mínimo diario y en función de nuestras posibilidades. Porque está demostrado que cuanto más activos y móviles nos encontramos, con cualquier tipo de ejercicio controlado, mejor funciona nuestro organismo y, por ende, estaremos más saludables y con mayor calidad de vida.

Y no olvidemos que, además, evitaremos lesiones y enfermedades que ahorrarán gastos a nuestro sistema sanitario en consultas, tratamientos y medicamentos.

MÓVAMONOS y contribuyamos a promocionar la salud.



Ana María Jara Marcos

TRAUMATÓLOGA,
ESPECIALISTA EN
MEDICINA
REGENERATIVA

Hay que promover que los ciudadanos realicen ejercicio

¿Quo Vadis España?

No cabe duda que estamos viviendo un momento apasionante para nuestra sociedad, también en el ámbito de la alimentación y nutrición. Conviene recordar, en primer lugar, los principios que definen actualmente a la alimentación saludable ("las 5 S"): Saludable, Sostenible, Social, Solidaria, Satisfactoria. Sin olvidar a la pareja de hecho, sin la cual no es posible cumplir con las 5S: Vida activa y ejercicio. ¿Cómo nos estamos comportando?, pero, sobre todo, ¿cómo lo haremos en la sociedad post Covid-19?

EN primer lugar, con los importantes cambios que en pocos años se han producido en nuestra sociedad, nos situamos en estado de transición nutricional y gastronómica. Pues bien, los datos actuales durante el confinamiento nos muestran hogares más mediterráneos, con más consumo de productos frescos, frutas y verduras, legumbres y pescado (también más de cercanía y sostenibles), pero también más elevado de alimentos precocinados (habitualmente ricos en grasa, azúcares y sodio), de azúcar en general, así como de bebidas alcohólicas.

EL momento actual y futuro deben servir también para recuperar las habilidades culinarias y, además, hacerlo en el ámbito familiar se convierte en una oportunidad. Y es que, desde hace un tiem-

po, nos vienen preocupando también los cambios habidos en las formas de comer, ya que no solo interesa lo que se come, sino cómo e incluso con quién, los aspectos sociales de la alimentación. Efectivamente, nos encontramos con cambios muy significativos que nos están haciendo, casi, los nuevos cavernícolas del siglo XXI, fundamentalmente entre los más jóvenes en nuestra sociedad. Todo el proceso, desde la compra hasta el hecho de la propia ingesta, muchas veces lo hacemos casi sin comunicarnos... la mencionada "alimentación silenciosa". Ahora, por las circunstancias impuestas, el aspecto social de la alimentación, aunque sea solo en el ámbito familiar, se debe considerar como positivo. Si además, poco a poco vamos recuperando también la socialización en el exterior, nos encontramos igualmente con otra oportunidad de recuperar adherencia al estilo de vida mediterráneo, tan necesaria.

IGUALMENTE, debemos hacer una reflexión personal y colectiva en relación con los cambios en nuestra alimentación. En cuanto a la personal, estamos demasiado acostumbrados a responsabilizar de "nuestros males" a la sociedad, a los medios de comunicación, a la industria alimentaria o a la alimentación comunitaria (como comedores de empresa, de colegios e incluso los comedores de ocio). ¿Y ahora, en nues-

tras circunstancias, continúa siendo así? Es el momento en el que deberíamos tener suficiente autonomía, herramientas, para elegir adecuadamente los alimentos que construyan nuestra alimentación y tener claro a qué aspiramos cuando nos sentamos en la mesa.

ESTOS días son complicados por varios motivos: El estrés de la enfermedad o el miedo a padecerla, el cambio de horarios, el cuidado de los niños y mayores en casa... Por ello, la alimentación puede ser una vía de escape y originar que comamos sin "hambre real", es decir, más por "hambre emocional", que indudablemente no debe cronificarse, ya que no suele ser "amiga" de la alimentación saludable. Y también estamos ante un nuevo consumidor, al que habrá que seguir, conocerlo, y atenderlo. Sin duda, más centrado en el ahorro y en los alimentos básicos, con mayor interés por todo lo que suponga fortalecer el sistema inmunológico, más preocupado por las medidas de higiene y prevención, más solidario y digitalizado. Pero también mucho más enfocado al teletrabajo, y por ello más inactivo y sedentario, y al que habrá que informar y educar para ajustar su dieta para un balance energético equilibrado. Esta crisis sanitaria nos debería ayudar a actuar mejor, a colaborar y a salir reforzados, también en alimentación y estilos de vida.



GREGORIO
VARELA
MOREIRAS

PRESIDENTE DE LA
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DE LA NUTRICIÓN

Es un buen momento para empezar a elegir bien los alimentos



Sembrar ahora, para recoger después

En general, no es fácil adquirir nuevos hábitos. Por ejemplo, no es fácil pasar de una vida sedentaria a hacer ejercicio físico con regularidad. Podemos estar convencidos de las bondades del ejercicio, e incluso decidir hacerlo, pero no es sencillo encontrar el hueco en nuestro día a día ni asumir que, en un principio, el coste en tiempo, dedicación y esfuerzo será mayor que el beneficio. Si vamos un par de días al gimnasio y lo que conseguimos es sentirnos incompetentes y que nos duela todo el cuerpo, es difícil que volvamos, y más aún, si nos cuesta encontrar el momento alterando nuestras rutinas diarias.

SIN embargo, la situación actual de confinamiento nos obliga a cambiar esas rutinas, y por eso, esta puede ser una gran oportunidad de avanzar en el hábito del ejercicio físico. No podemos ir al gimnasio o salir a correr, y eso es una desventaja, pero podemos dar un gran paso adelante si en nuestras rutinas actuales hacemos un hueco para ejercitarnos haciendo lo que podamos con una mínima disciplina. Incluso es mejor que no hagamos mucho si no estamos acostumbrados, de forma que en lugar de sentirnos incompetentes y que nos duela todo, podamos sentir algunos de los beneficios de hacer ejercicio: Sentir más vigor, más energía, y percibir que somos capa-

ces de mejorar. Lo importante es elegir algo sencillo, un tipo de ejercicio que sea viable y podamos dominar con facilidad, y contar con alguien que nos ayude, quizá siguiendo por Internet (Youtube...) las directrices de un entrenador o de algún amigo que haga ejercicio con regularidad. Además, es fundamental que lo que hagamos tenga una continuidad. ¿Qué hora del día vamos a reservar para nuestro ejercicio diario? La continuidad es la clave para darle al ejercicio la oportunidad de proporcionarnos efectos positivos, alimentar nuestra motivación y autoconfianza y consolidar el hábito.

SI somos capaces de lograr esa continuidad en el entorno especial de estos días, cuando todo pase y volvamos a la normalidad (la que nos encontremos), será más fácil que en esa nueva

realidad hallemos el hueco para esa práctica diaria a la que nos habremos acostumbrado. Entonces, ojalá podamos ir al gimnasio, a la piscina o a correr, y adaptar el ejercicio limitado de ahora al que podremos hacer con más medios. Para que eso ocurra, hay que ponerse a ello, ¡ya!

NO obstante, también podemos aprovechar este tiempo de confinamiento para anticipar dónde, cuándo, qué, cómo y con quién vamos a practicar deporte cuando termine el confinamiento. Os recomiendo en el canal de Youtube "Los cables cruzados", mi programa "¿Querer es poder?", donde explico las claves para adquirir y consolidar un hábito, en este caso, hacer ejercicio físico. Sembramos ahora, para recoger después. ¡Mis mejores deseos para todos!



**CHEMA
BUCETA**

**PSICÓLOGO
DEL DEPORTE**

“*La
continuidad
es clave para
darle una
oportunidad
al ejercicio*”



Crónica del caso: ¿Qué pasó?

En Asturias, cuando alguien te pregunta “oye, ¿qué pasó?”, esa forma de preguntar en sí misma, ya implica que algo que no esperábamos que pasara ha pasado. Así me siento yo al respecto de esta tragedia colectiva que nos ha llegado inesperadamente en este año 2020 y que nos ha pillado, sin duda, “con el pie cambiado”. Y cierto es que yo también me pregunto todo el rato “pero ¿qué pasó?”.

DEJANDO lo personal y yendo a lo profesional, es la primera vez en mi vida, y supongo que en la de todos nosotros, que de repente pasan estas cosas:

- Semana del 2 al 8 de marzo: Semana normal. En estas fechas, nos saludamos, nos abrazamos, nos reunimos, programamos actividades, eventos, verano...

- Semana del 9 al 13 de marzo: Una semana muy extraña, muy tensa. Desde el lunes ya empieza raro, parece ser que ese bicho del que hemos oído hablar es peligroso y hay que tomar medidas. Se suspenden las actividades deportivas, las competiciones, ¿todas?...

- Se suspenden contratos como locos de un día a otro y comienzan esos ERTES.

- Y ya sí, fuimos muy conscientes de que este bicho, ya con nombre propio (el Covid-19) nos amenazaba a todos y que el tema era muy serio, nos aprendemos el protocolo de lavados, distancias, desinfectantes y...



Milagros Díaz

**PRESIDENTA DEL
CÍRCULO DE
GESTORES DE
MADRID**



Los gestores seremos una pieza clave para salir de esta



- Nos encerramos!!

A partir de ahí vamos asumiendo la situación:

- Comienza el teletrabajo y empiezo a pensar ¿para qué voy todos los días?

- Aprendemos (algunos ya sabían, pero otros muchos no) a utilizar las aplicaciones de video para hablarnos, reunirnos, no es muy difícil...

- Está claro que “el papel” se puede seguir moviendo y eso hacemos todos los que podemos por las competencias de nuestro puesto, otros no pueden.

- Importante: Se confirma, visualiza y evidencia que la actividad físico deportiva, tal y como todos los profesionales de este sector ya sabemos, siempre es importante, pero que en un confinamiento se convierte en una necesidad prioritaria y actividad esencial para mantener unos parámetros mínimos de salud y no incrementar el desastre.

- Por suerte, además de la oferta que ya existía, el sector, tanto público como privado, ha hecho un sobreesfuerzo por proporcionar videos, consejos y sesiones adaptadas y accesibles para toda la población que han sido clave en esta situación tan difícil y que aplaudo desde aquí.

- ¿Qué vamos a hacer? Piscinas, campus, actividades... ¿cómo lo vamos a hacer? Incertidumbre.

leo todas las cosas que escriben organismos y compañeros del sector y voy “tomando

nota”, como decía el gran Junca, les agradezco y admiro porque suponen una gran ayuda.

YO no creo que esta catástrofe nos haga mejores ni más buenos que antes. Lo único cierto es que las personas tenemos capacidad de aprender y el instinto de seguir adelante y si las situaciones difíciles, tanto personales como colectivas, nos hacen buscar nuevos recursos para superarlas, para sobrevivir, aunque yo nunca consideraré las catástrofes ni el sufrimiento como el mejor método pedagógico.

Pero claro que hemos visualizado cosas:

- Las oportunidades que nos ofrecen los medios técnicos de los que hoy disponemos para comunicarnos y, por ende, para la mejora medioambiental, valorar los desplazamientos no necesarios.

- Habrá que potenciar estos medios de comunicación mucho más en las organizaciones porque solo las que más medios tienen, mejor responden.

- En definitiva, no desaprovechemos las cosas que esta catástrofe nos deje para mejorar nuestro mundo.

LA verdad es que yo aún tengo cara de susto y aún siento desconcierto, incertidumbre, desasosiego y miedo, pero sacaremos la fuerza imparable de los deportistas, los valores de lucha, esfuerzo y resistencia y sobre todo la gran esperanza compartida con toda la humanidad, faltaría más!

LOS gestores seremos una pieza clave.

Un virus que daña al deporte español

La crisis sanitaria provocada por un virus apodado Covid-19 no dejará a nadie inalterable y las consecuencias presagian un futuro económico incierto. Sin embargo, esto no debe impedir que nos preguntemos en qué y cómo perjudicará la crisis al sistema deportivo de España.

UN sistema diversificado que comprende sectores tan diferentes como la "industria del deporte" o los clubes que forman parte del tejido asociativo del deporte. Esa industria deportiva donde confluyen las ligas profesionales de fútbol y baloncesto, grandes clubes y sociedades anónimas deportivas, junto con las federaciones de mayor capacidad económica, y que comprende también los eventos internacionales suspendidos como los Juegos Olímpicos. Sin duda, esta industria del deporte tendrá pérdidas millonarias y tendrá que hacer frente a esta circunstancia adversa, pero seguro que lo hará con más capacidad y recursos económicos que otros sectores del deporte.

TENEMOS, por otro lado, un sector público del deporte que ha tenido un crecimiento extraordinario en los últimos 40 años. Nos referimos a los servicios deportivos municipales que pueden verse afectados, si sufren un recorte significativo de sus presupuestos como ya ocurrió en la anterior crisis

económica de 2008. Además de no cuidar sus instalaciones, no podrán ayudar alas pequeñas asociaciones y clubes de su ámbito territorial que serán los más perjudicados, pues la gestión de patrocinadores y publicidad también se verá mermada por el impacto económico que afecta a las empresas.

LAS asociaciones deportivas que tienen instalaciones propias, que forman parte de ese tercer sector caracterizado por no tener ánimo de lucro y que tienen una amplia masa social, se han visto en la obligación de suspender toda su actividad y tampoco lo tendrán fácil. No podrán pagar los salarios de sus trabajadores o asumir los costes de mantenimiento y demás servicios que requieren sus instalaciones deportivas. Situación similar la tendrán pequeñas y medianas empresas de servicios deportivos, como los gimnasios "tradicionales" o los centros deportivos privados que forman parte de esa otra "industria del fitness" que han tenido que echar el candado a sus instalaciones y confinar su fuente de ingresos. Y este escenario no se solventa solo con simples expedientes reguladores temporales de empleo.

UN panorama menos sombrío, aunque problemático, parece que tendrán las PYMES y grandes empresas con contratos de servicios o concesiones municipales,

salvo que sus recursos provengan en parte o en su totalidad de las cuotas de los usuarios. Estas podrán continuar pagando el salario de su personal al continuar vigente su contrato con la administración pública.

EL deporte en su conjunto representa actualmente un porcentaje significativo del PIB y del empleo, existiendo también indicadores que muestran que la actividad física y deportiva recibe muchos menos recursos económicos de los presupuestos públicos que recauda el Estado de dicho sector. Si se pone en marcha, como ya se viene hablando, una especie de "Plan Marshall", la estructura y organización del deporte en su ámbito público y privado no puede quedarse fuera del mismo o que se reduzca a medidas que socorran únicamente a las federaciones deportivas o al deporte de alto nivel.

SE debe plantear un Plan Especial de Ayuda al Deporte que exige, en primer lugar, escuchar a los sectores deportivos perjudicados y, además, coordinación de los recursos públicos y complicidad del Gobierno de España, las Comunidades Autónomas y las Diputaciones Provinciales, para que se implemente un verdadero apoyo al deporte en sus diversas y diferentes manifestaciones y realidades.



**EDUARDO
BLANCO**

**PRESIDENTE DE
FAGDE
Y DE AGAXEDE**

Se debe plantear un Plan Especial de Ayuda al Deporte



¿Qué hemos aprendido?

Es indudable que para los centros deportivos y gimnasios, al igual que para el resto del sector servicios en España, la crisis del Covid-19 está siendo y será de una dureza inaudita e indescriptible.

Se nos ha impuesto un cierre total de nuestros negocios y, por tanto, estamos sometidos a ingresos cero durante un periodo de tiempo que no será inferior a tres meses, y nos espera una reapertura lenta y llena de incógnitas por dos razones: Las restricciones de aforo y de distanciamiento social y el miedo de la gente a nuevos contagios.

ESTO en términos económicos significa un 2020 espantoso, con cuantiosas pérdidas, y un 2021 que iniciará la recuperación solo si las autoridades son capaces de transmitir confianza en base a una normalización del sistema sanitario y la aparición de medicamentos que puedan curar o paliar los efectos de la enfermedad, dado que una vacuna, en el mejor de los casos, tardará entre 12 y 18 meses en estar disponible de forma masiva para toda la población.

SIN embargo, dentro del sector servicios, somos unos privilegiados. En este tiempo se ha puesto de manifiesto, más que nunca, la importancia de la actividad física en los seres humanos y su contribución a reducir el sedentarismo, y a la me-



**Rafael
Cecilio**

**PRESIDENTE Y
FUNDADOR DE
DREAMFIT**

El fitness y el deporte se convertirán en un valor refugio

jora de la salud, la calidad de vida, el bienestar y el reforzamiento del sistema inmunológico. Nunca como ahora se ha hecho una campaña de marketing tan brutal y tan espontánea.

SIN a esto unimos que el fitness y los gimnasios son en España una actividad muy económica en comparación a los servicios y beneficios que ofrece, nuestra primera conclusión es que a medio y largo plazo nuestro sector saldrá reforzado de esta crisis. Las familias se quitarán de muchas cosas y sectores como el ocio, el retail, la restauración o la cultura, sufrirán graves consecuencias, pero el fitness y el deporte volverán a ser un valor refugio porque sus beneficios son muy superiores a su precio.

LOS clientes de los gimnasios no nos han abandonado. Por encima del 90% siguen apuntados a sus centros deportivos después de dos meses de confinamiento, y encuestas realizadas por fuentes fiables en España, Alemania, Reino Unido, Francia, Italia y Países Bajos dicen que cerca del 90% volverá a los gimnasios de forma inmediata cuando acabe esta pesadilla. Son datos impresionantes que avallan la importancia que ha adquirido la actividad física regular para los ciudadanos. Además, los gimnasios son espacios seguros, donde siempre ha primado la limpieza, la higiene, la seguridad y el compromiso con el bienestar y la salud de las personas.

EN otro orden de cosas, ¿qué más cosas hemos aprendido de esta crisis? Yo creo que la principal es la importancia de cuidar los grandes valores de nuestra sociedad: La sanidad, la educación, la seguridad y la dependencia, y junto a ellos la investigación y el respeto a la ciencia y los científicos.

Y, en segundo lugar, la necesidad de cooperar en un mundo interconectado. Nada se resuelve desde lo local. La pequeña visión de mi pueblo, mi ciudad o mi país ha quedado destrozada por el coronavirus. Hay que desconfiar y arrinconar a los que nos ofrecen soluciones simples a problemas complejos, muy abundantes en los últimos tiempos.

EN España los políticos tienen que aprender de los ciudadanos, de las fantásticas lecciones que han dado en este tiempo tan crítico. Tienen que ser humildes y entender que la cooperación será imprescindible para sacar el país adelante. A su vez, Europa tiene que entender que solo unida y actuando en su conjunto como un mercado integrado local saldrá también adelante.

TENÍAMOS mucho, y ahora lo hemos descubierto. La vida era maravillosa, y ahora lo hemos descubierto. El Covid-19 nos ha enseñado que somos vulnerables, espero que también nos enseñe a valorar y conservar lo que tenemos, a ser mejores personas y a hacer un mundo mejor. Merece la pena.

El sector del fitness se ha tenido que adaptar a una nueva realidad

En medio de la vorágine provocada por la crisis del Covid-19, en la que ni el Gobierno, ni la comunidad científica, ni los empresarios se atreven a dar una fecha estimada para la vuelta a la normalidad, el sector del fitness se enfrenta a una de las mayores crisis de la historia, marcada por la incertidumbre acerca de cuál será la magnitud del impacto económico y el tiempo de duración de las consecuencias.

UNA situación que supone un reto social, económico y empresarial sin precedentes, que afecta a millones de personas en todo el mundo y donde, debido a la corta trayectoria, aún carecemos de claves y respuestas válidas. Una crisis que ha provocado que los gimnasios y centros deportivos hayan tenido que cerrar sus puertas, desencadenando así un cambio en los hábitos de consumo y práctica de ejercicio físico. Hoy, la sociedad se ha visto en la necesidad de adaptar su rutina de entrenamiento a esta situación de confinamiento en casa, un hecho que ha provocado que, gracias a la transformación digital, el sector del fitness busque una vía para seguir en movimiento y adaptarse a una nueva realidad, ajustando los entrenamientos virtuales a las necesidades de los clientes a través de diversas herramientas digitales.



Federico de Vicente

CEO DE
GYMPASS IBERIA

Nos enfrentamos a una de las mayores crisis de su historia

en este sentido Gympass, la plataforma de Corporate Wellness más grande del mundo, continúa, hoy más que nunca, comprometido con la industria del fitness, trabajando incansablemente para encontrar soluciones innovadoras para ayudar a sus partners, que forman una red de más de 50.000 gimnasios en todo el mundo. Una vez más, Gympass suma esfuerzos y continúa en su misión de combatir la inactividad física, animando a la sociedad a mantenerse activas y saludables. Por ello, Gympass ha acelerado su proyecto de Home Fitness y ha ampliado su servicio de wellness con apps y servicios de entrenamiento online. Esta plataforma cuenta ya con más de 30 nuevas aplicaciones 100% digitales, hasta el momento, ya que se añaden nuevas continuamente, sumándose a su red de partners habituales. Estas apps ofrecen bienestar a los usuarios, para cuidar mente y cuerpo, de una forma holística que comprende fitness, nutrición, mindfulness, coaching para practicar en solitario o con toda la familia.

ADEMÁS, sus partners habituales podrán continuar sus entrenamientos online a través del espacio de Clases en Directo BETA. Gracias a esta nueva funcionalidad, los usuarios pueden reservar y seguir, a través de la app y la web, las clases de sus centros favoritos, conocer nuevos y añadir centros de otras geografías a su entrenamiento habitual. De esta manera, los

partners recibirán un pago por cada usuario que asista a una clase. Una solución innovadora que permite que la app de Gympass siga funcionando con normalidad y los gimnasios puedan seguir recibiendo ingresos. Y si la opción anterior de las clases en directo es difícil para el negocio, también ofrece la opción de integración con una plataforma de sesiones de entrenamientos virtuales bajo demanda de forma gratuita.

POR último, Gympass ha alcanzado un acuerdo mundial con la plataforma Glofox donde sus partners pueden gestionar y programar clases en streaming tanto para los usuarios de Gympass como para sus usuarios directos. Centros como Square fitness Studio, Smartfit o Hi-Fitness Sports Club entre otros ya se han sumado a esta nueva iniciativa.

A través de estas acciones, quieren ayudar a sus partners a superar la crisis pero, además, suponen un paso más en su misión de vencer la inactividad física en las empresas españolas, ya que son la única plataforma B2B que trabaja de la mano de sus partners con la motivación de sumar esfuerzos y consolidar la misión de crear una sociedad laboral más activa, sana y saludable, porque creen firmemente que un empleado que da el paso y comienza a realizar algún tipo de actividad física es más productivo y feliz, como así lo corroboran numerosos estudios al respecto.

El liderazgo deportivo aplicado a la toma de decisiones

Una de las bases que aplican en el estudio del deporte es la incertidumbre. La falta de certeza respecto al resultado de una competición en la que participan dos equipos, o atletas en el caso de torneos individuales, forma parte del elemento emocional primigenio con el que el aficionado se vincula al deporte. Este factor emocional es lo que aporta verdadero valor a lo que ocurre en la cancha de juego. ¿Qué sería de las competiciones deportivas sin seguidores que esperan el “milagro del último minuto”?

EN la NBA denominan este momento Clutch Time, y se usa entre otras cosas para medir el comportamiento del jugador en los últimos cinco minutos de un partido, cuando su equipo se encuentra en más/ menos cinco puntos en el marcador. Momentos en los que solo unos pocos piden el balón para lanzar el tiro que rompa la tensión que tiene atónita a la audiencia. El perfil de esas personas se caracteriza por la confianza en sus capacidades a la hora de ejecutar el tiro, asociada a la templanza para controlar los nervios y la presión propios del momento en el que la incertidumbre se convierte en certeza. Es en

esos instantes cuando los entrenadores diseñan jugadas para ellos y los compañeros quieren pasarle el balón. Son líderes.

SEGÚN las teorías de gestión empresarial, cuando la previsión de los datos de negocio se realiza analizando solo datos pasados “se conduce la compañía mirando el retrovisor”, por eso uno de los momentos que define a un líder es la toma de decisiones ante un escenario desconocido. Quien toma la decisión carece de espejo retrovisor y carece de mapa que le guíe. De nuevo la incertidumbre.

LA industria del deporte se encuentra en una situación que genera perplejidad, nervios e inquietud. Muchos esperamos que quienes deciden se comporten como líderes ante los últimos minutos de un partido que todavía no ha acabado. Pero, ¿qué aspectos debemos tener en cuenta para gestionar este inusitado escenario?

EN primer lugar, como agente activo en la industria deportiva, es prioritario disponer de un cuadro de mandos con indicadores de todas las líneas de actividad que, de manera integrada, muestre la información en tiempo real y nos

permita tomar decisiones de manera más comedida. Las entidades deberían ir más allá del análisis del impacto financiero y legal de su área deportiva.

EN segundo término, que la toma de decisiones sea acorde a una táctica basada en la eficiencia, puesto que desconocemos la situación del resto de agentes de la industria y, lo que es más importante, las consecuencias que tendrán nuestras propias decisiones. La capacidad de reacción y adaptabilidad son fundamentales.

POR último, la visión. Es propio de los líderes mirar donde otros solo ven y escuchar donde la mayoría apenas oye. Esa intuición refuerza la confianza para asumir responsabilidades y posicionarse ante las múltiples disyuntivas como las que ahora se presentan.

EL deporte seguirá tal y como lo conocemos. Las asociaciones, federaciones y clubes continuarán gestionando competiciones en las que multitud de patrocinadores y proveedores querrán ser parte activa ante la interacción de estas competiciones con los aficionados, que por supuesto no querrán perderse el “milagro del último minuto” de sus ídolos.



ÓSCAR
YÁÑEZ

DIRECTOR EN EL ÁREA
#SPORTSTECH DE
GRANT THORNTON

“
Nos
encontramos
en una
situación
que genera
perplejidad,
nervios e
inquietud
”

Efectos desde el derecho deportivo

El deporte no estaba preparado para la presente pandemia, ¿qué sector lo estaba? Pues ninguno, como por desgracia hemos visto. Ante esta lamentable situación, el deporte profesional y el deporte espectáculo están reaccionando para poder minimizar el impacto social y económico que ellos arrastran. Pero el resto del deporte y el ejercicio físico, el deporte de base y las actividades de fitness, turismo activo o escuelas, ¿cómo deberán afrontar la desescalada del confinamiento?, ¿cómo enlazar la anterior situación de normalidad con la vuelta a una normalidad adaptada?

EL deporte federado de base o las competiciones municipales no poseen una reglamentación específica que prevea esta situación, pero el sistema normativo del deporte sí incluye habitualmente dos principios generales básicos del derecho deportivo: El principio pro competitione (o que debe primar que la competición se dispute siempre que las circunstancias lo permitan) y la fuerza mayor como elemento sobre el que pivota la posibilidad que poseen los órganos ejecutivos deportivos (habría que mirar los estatutos, pero normalmente el Comité de Competición o la Dirección de Competiciones) para actuar en pa-



Nicolás de la Plata Caballero

PROFESOR TITULAR DE DERECHO Y POLÍTICA DEPORTIVOS DE LA UNIVERSIDAD EUROPEA

Se necesitarán medidas socioeconómicas que permitan rescatar el sector

ralelo a la norma habitual si se da ese elemento excepcional, y así, adaptar la reglamentación de competición y los calendarios ligeros a las circunstancias sobrevenidas, en este caso. Son dos conceptos jurídicos indeterminados que permiten que quien los aplique pueda interpretar la mejor vía de actuación bajo un cierto margen de discrecionalidad, sin llegar a la arbitrariedad.

A partir de ahí, observamos que ya algunas federaciones nacionales han avanzado un cierre anticipado de las competiciones o una disputa express de las mismas, siempre tras observar las decisiones oficiales futuras de nuestras autoridades políticas. De ese modo, entendemos que los órganos ejecutivos deportivos deberán medir, en sus decisiones, los siguientes aspectos:

- El respeto a la temporada 2020-21 y, por tanto, al inicio normal de las futuras competiciones.

- La necesidad de concretar ascensos y descensos en las categorías donde sea necesario, y donde no lo sea, de campeones, pero adoptando un sistema ético de clasificación que evite las situaciones sobrevenidas estéticas ("gana quien lidere la clasificación el día del estado de alarma") y si es factible incluya una pasarela de urgencia que module dicha situación.

- La comprensión de las jornadas a disputar 2019-20 usando los meses de junio y julio si las autoridades lo admiten, con adaptación del sistema de competición en función de las fechas libres (bajo la idea de los deportistas disfruten pues estarán ¡con ganas!, pero en paralelo no haya riesgos para su salud general por el acúmulo de partidos ni respecto al Covid-19).

EN cuanto al resto de actividades que comportan el ejercicio físico organizado de los españoles tanto en ayuntamientos como en centros privados (como el fitness, el turismo de aventura, las escuelas de iniciación, las competiciones recreativas, etc.) deben implementarse medidas económicas y sociodeportivas, que permitan rescatar este gran sector de la industria de vanguardia española y del tejido social de nuestro país.

ASÍ, a nivel financiero y fiscal, se puede implementar un Plan de Patrocinio Prioritario Deporte Covid-19, unas ayudas extraordinarias para los clubes deportivos, o la bajada del IVA para la industria deportiva. Y a nivel sociodeportivo, la apertura sin prisa, pero sin pausa, de las instalaciones deportivas, con medidas que minimicen los riesgos (bajada de aforos, pagos y reservas online, acceso diferido a vestuarios, primar las instalaciones al aire libre..., entre otras).

¿Sabías que la obesidad multiplica los riesgos del Covid-19?

Durante el confinamiento los españoles hemos engordado una media de entre cuatro y siete kilos. Varios estudios sobre hábitos de compra han venido a confirmar que el consumo de alimentos nocivos se ha disparado, y el alcohol, grasas saturadas y la bollería industrial han sido el consuelo a una gran parte de los ciudadanos para afrontar un presente en el que los medios de comunicación bombardeábamos a la sociedad con cifras de muertes y contagios. Y la reacción ha sido algo así como: ¡no es el momento de pensar en una dieta equilibrada, bastante tenemos con lo que tenemos! Así que, ronda va, ronda viene, al final hemos acabado sumando kilos en la báscula.

EL problema es que ahora toca salir a la calle con esos kilos de más y tenemos un problema serio que va más allá de la talla de ropa. **Juan Pedro Fernández Corbelle**, que es una de las mayores eminencias médicas europeas en nutrición, viene tiempo avisando de que literatura científica ya ha demostrado que la obesidad incrementa el riesgo de complicaciones y mortalidad en pacientes con Covid-19. Los primeros estudios se realizaron en China e indican que la mortalidad de los pacientes obesos ingresados en UCI se

dispara hasta el 85%. Otros dos estudios realizados en Estados Unidos e Italia constatan también que afrontar el Covid-19 con obesidad agrava considerablemente los síntomas, las complicaciones y el sufrimiento.

POR todo ello, resulta cuanto menos sorprendente que las autoridades sanitarias no hagan un llamamiento a la población avisando del riesgo que supone engordar. Fernández Corbelle insiste en que debería incidirse sobre la alimentación saludable a la población tanto como con el lavado de manos: "En la desescalada la gente está deseando hacer vida social y no saben que una alimentación caótica multiplicaría el riesgo de complicaciones por Covid-19".

PERSONALMENTE creo que la responsabilidad de ejercer una labor de educación para la salud, alertando de los riesgos de la obesidad ante un posible contagio, no solo recae en las autoridades sanitarias, también en los periodistas y medios de comunicación. La pandemia nos ha enseñado que debemos asumir nuestro papel de servicio público e ir más allá de las cifras, de las anécdotas y del sensacionalismo que tan a menudo inunda nuestro día a día, aunque no siempre queramos reconocerlo. A veces hay que de-



**IÑIGO
LAPETRA**

**SECRETARIO DE
LA ASOCIACIÓN
NACIONAL DE
INFORMADORES DE
LA SALUD (ANIS)**

***Durante el
confinamiento
hemos
engordado
entre cuatro
y siete kilos***

jar de mirar las audiencias y los clics (nuestros y de la competencia) y empezar a pensar en cómo puedo ayudar a esas personas que nos leen, nos escuchan o nos siguen. Aunque lo que vayamos a contarles no genere un tsunami de reacciones (me gusta, comparto, comentario...) o se convierta en viral. Y si empezamos a pensar en ellos podemos hasta llevarnos sorpresas comprobando este tipo de iniciativas arrastra muchísimo más tráfico del que creíamos y encima genera "buen rollo" hacia nuestra marca que es la cabecera.

UN ejemplo de este tipo de gestos nos lo han dado los entrenadores, gimnasios y centros deportivos, que en esta pandemia han hecho una demostración de vocación social, poniendo a disposición de los ciudadanos todo tipo de entrenamientos gratuitos on line: Pilates, fitness, yoga, crossfit. Lejos de amedrentarse por los ERTES y los cierres, se han negado a desaparecer de nuestras vidas consiguiendo que decenas de miles de españoles comenzasen a hacer ejercicio físico desde sus propias casas. Demostrándole a toda la comunidad deportiva que se puede entrenar on line y que bastan unos pocos metros cuadrados para beneficiarnos de las ventajas del ejercicio físico.

Los retos del deporte

Como toda la sociedad, el sector del deporte, de la actividad física y del fitness se ha visto afectado por el Covid-19. Toda la pirámide del deporte en Europa está en crisis según el World Economic Forum, en una situación sin precedentes. Tengamos en cuenta que 471.000 millones ha sido la inversión en el mundo del deporte en todo el planeta desde 2011, con un aumento del 41% desde entonces. En Europa supone alrededor del 3% del PIB europeo según Eurostat, con cifras parecidas en España.

En el deporte profesional, los derechos audiovisuales (ahora hemos visto nuestra dependencia del directo en las transmisiones deportivas), la explotación comercial del mismo y los ingresos por eventos y los calendarios sufren en un mercado de unos 50.000 millones

de dólares, por lo que el principio de redistribución de ingresos que caracteriza al deporte en Europa está en serias dificultades.

El prime time va dejando paso al D2C (directo al consumidor), sin horario fijo y a la carta. Las Ligas y otras competiciones/operadores están apostando por servicios in-house para vender su contenido y generar nuevos ingresos. La gamificación como contenido que busque la interactividad con el cliente o el fan antes, durante y después del evento/actividad deportiva será esencial. Además, estamos ante el impac-

to definitivo del uso del videojuego y de los eSports que no dejan de crecer en esta crisis y que tendrán como paso siguiente el uso de tecnologías inmersivas como la realidad virtual VR, una experiencia que ya están poniendo en práctica grandes ligas en Estados Unidos.

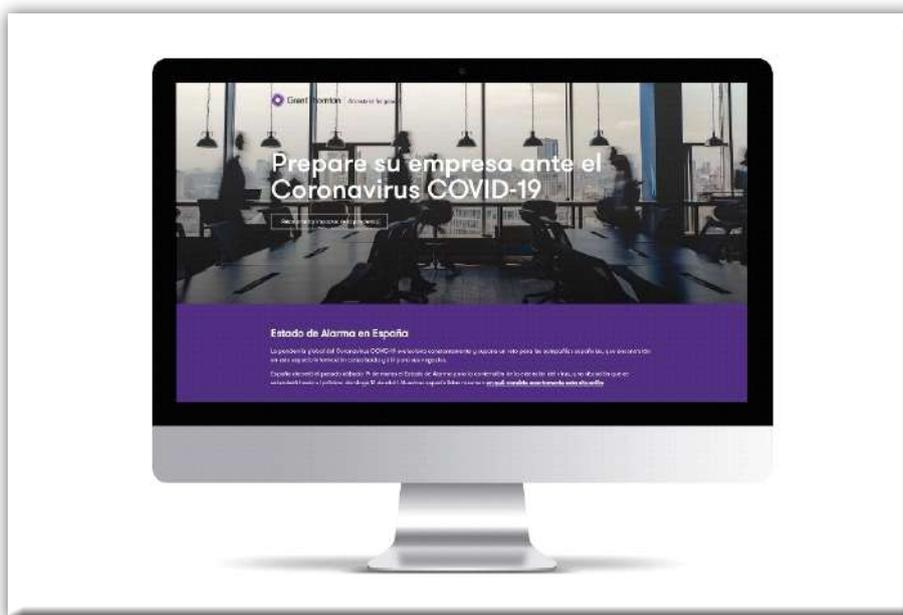
Los clubes deportivos, el mundo del fitness y de la actividad física han tenido que implantar o reforzar sobre la marcha nuevas

formas adaptadas a estas necesidades de nuestros clientes en este sector, y trabajamos en tres ámbitos concretos:

- Gestión del cash-flow de la tesorería, los impactos laborales, fiscales, legales-regulatorios y la reestructuración de la deuda, buscando con el cliente las ayudas puestas en marcha desde la administración, el ICO, etc... con un plan a la medida de aplicación de las mismas.

- Mantener la comunicación digital con el cliente, mejorando su posicionamiento actual en el mercado, mediante la digitalización del negocio y su preparación para afrontar el regreso en las mejores condiciones posibles. Muchos modelos de gestión y de negocio deberán adaptarse a las nuevas circunstancias mientras no haya una vacuna disponible.

- Garantizar con nuestro cliente la continuidad del negocio, la empresa o el club, implantando nuevos diseños de funcionamiento basados en la combinación de teletrabajo y presencial, el rediseño de espacios en función de la nueva regulación, recuperación del equilibrio emocional y profesional mediante la actividad física y los hábitos saludables adaptados a la nueva realidad, la movilidad y sus flujos adaptados a las nuevas necesidades, todo ello con el gran objetivo siempre de la máxima protección de las personas. Para gestionar todo esto deberá estar apoyado en la tecnología y desarrollos digitales que



formas de fidelización y comunicación con sus clientes: Flexibilidad en los pagos de cuotas de abonados, búsqueda de nuevos canales para mantener la actividad durante el confinamiento, sobre todo mediante el uso del video on-line, etc. Y todo ello mientras se consigue mantener la tesorería y la liquidez suficiente para continuar dando servicios durante el confinamiento y cuando comience la reapertura física de las instalaciones y de las competiciones en el caso de los clubes y entidades deportivas.

En Grant Thornton, como no podía ser de otro modo, nos he-

analicen permanentemente los datos, como hacemos, por ejemplo, desde nuestro CitizenLAB.

Mantener y aplicar nuevos planes de riesgo o de contingencia será también esencial en el nuevo modelo que se vaya desarrollando de cara a un futuro incierto y en base a lo hasta ahora aprendido con esta pandemia y sus efectos. En toda empresa y en el sector público, el bienestar del empleado y del ámbito laboral será crucial para el club o entidad, y para la sociedad en general, que estará más orientada al compromiso con los demás mediante el voluntariado, la preparación para nuevas crisis, el fomento de una vida saludable mediante la actividad física y los hábitos de salud, etc. Un ecosistema que contribuya a la salud general: Programas que fomenten el equilibrio psicológico y físico, la protección del medioambiente y el ejercicio de la actividad profesional que mejore la calidad de vida, y que queremos que sea la norma para todas las generaciones actuales y futuras.

En cuanto al mundo del fitness y de los clubes deportivos de todo tipo, el regulador, es decir, la Administración, debería, tanto en su papel de ser prestatario directo o de titular de concesiones destinadas a este tipo de servicios que son esenciales para los ciudadanos, poner en marcha una serie de medidas específicas, más allá de las generales para toda la economía. Nos consta que el sector está trabajando en ello.

La actividad física mejora la salud de las personas, tiene un impacto medible de beneficio para el sistema sanitario, y ahora es más necesaria que nunca para recuperar a la sociedad después de este confinamiento y mayor estrés laboral, personal, tanto en el sector de la sanidad como en el resto.

Hablamos también del empleo en miles de centros deportivos, de clubes, que dependen de una cuota o de un abono por presta-

ción de servicios, que tendrán que reordenar esos servicios en función de capacidades para respetar la distancia social, buscar el retorno en ingresos del mix clase/actividad presencial y a distancia, incentivar y mantener a sus abonados en un contexto de crisis económica nunca visto antes.

Cualquiera que acuda a la web de la Organización Mundial de la Salud o de el CDC de Estados Unidos, y en general las instituciones



responsables de la salud y gestión de esta crisis global, tienen, en la actividad física, un instrumento necesario para mejorar la salud en todo el mundo.

La Administración del Estado, Ayuntamientos y las patronales y representantes del sector deben poner en marcha la viabilidad del sector, con una estrategia conjunta para abrir primero y convivir con el Covid-19, para "el durante" y llegar al "post" en las mejores condiciones.

Ello requeriría, sin perjuicio de otras medidas y acciones:

- Liquidez urgente y acceso a financiación: Hablamos de salud. Una estrategia fiscal y laboral, en arrendamientos y contratos en un contexto de crisis, de ERTES y paro, al igual que otros sectores como con los que trabajamos a diario en Grant Thornton.

- Campañas de comunicación y concienciación conjunta usando todos los canales posibles. Promocionar el ejercicio físico entre

todos los segmentos de la población, en el ámbito laboral, en la Administración, etc. y potenciar esas campañas mediante herramientas digitales.

- Flexibilidad de la Administración con el sector, y especialmente desde el ámbito municipal, analizar las concesiones buscando puntos de optimización por las partes en un nuevo escenario

- Plan de pagos a proveedores del sector.

- Ayudas o desgravaciones a ambos, a la digitalización, y al patrocinio, para compensar posible reducción de aforo y de abonados por Covid-19. Trabajar con la Administración en una certificación para garantizar el cumplimiento y la autorregulación del sector.

- Disponer de protocolos de salud estrictos y su cumplimiento. Integrar las medidas y regulaciones nuevas en un Plan de Negocio Covid-19 como instrumento de relación con la Administración y garantizar su cumplimiento de forma conjunta.

- Trabajar e implantar una nueva regulación del sector en el plazo más corto posible.

Esto es aplicable a gimnasios, clubes deportivos, entidades, empresas, concesiones, que conforman todo el ámbito del deporte en España, en todos sus niveles y especialidades deportivas en función de su práctica y características.

En momentos como el actual de enorme incertidumbre, acertar en las estrategias y acciones a poner en marcha exige tener las ideas claras en medio de una crisis sin precedentes, donde el día a día es muy complicado. Por ello, asesorarse bien es una función esencial para salir adelante en un escenario regulatorio y económico cambiante, y nunca como ahora ha sido más necesario. Animo a todos, ¡saldremos adelante!

Equipo de
Grant Thornton Sportech
<https://www.grantthornton.es>

➔
Acertar en la
estrategia y
acciones
exige tener
ideas claras

Nace el “Hub España se Mueve”

España se Mueve da un paso más en su cruzada para la mejora de la salud física y mental de los ciudadanos. Para ello, ha creado el Hub de EsM, un espacio de trabajo para incentivar la participación de las entidades adheridas al proyecto.

Un reciente estudio de la Organización Mundial de la Salud señala que el 80% de los adolescentes (11 a 17 años) del mundo no realizan la actividad física mínima recomendada. En España, este porcentaje se acerca al 75%. Una cifra que coincide con el informe de la Fundación Gasol. En ambos casos señalan como la principal causa el abuso de los medios digitales y la ausencia de actividad física.

Por otra parte, el CIBEROBN (Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición) alerta de que, de continuar esta tendencia, en el año 2030 el 70% de los hombres españoles y el 55% de las mujeres serán obesos. Esto supone un elevado coste para el sistema público sanitario. Según la OCDE, más de 12.000 millones de euros al año (265 euros por habitante).

El “Hub España se Mueve”, que se enmarca dentro del Instituto España se Mueve (asociación sin ánimo de lucro), tiene entre sus objetivos el contribuir a reducir estas preocupantes cifras, reuniendo a las entidades interesadas en sumar esfuerzos en la lucha contra esta pandemia mundial.

Para ello, promoverá a todos los niveles el deporte/actividad física como herramienta imprescindible para la mejora de la salud de los ciudadanos. Además, colaborará con las administraciones pú-



blicas, aportando ideas, proyectos y comunicación. En definitiva, se trata de sumar recursos para conseguir actuaciones más eficaces. La iniciativa se enmarca en la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible de la ONU y sus acciones se articularán a través de sus diversos objetivos de Desarrollo Sostenible.

Las áreas de acción serán comunicación, promoción y asesoramiento. Esta última a través de un comité de expertos de las diversas áreas relacionadas con el deporte y la salud. Para ello, se llevarán a cabo iniciativas de distinta naturaleza como eventos, jornadas, estudios (actividad física en empresas, mayores,...), campañas de comunicación y de concienciación o los Premios EsM.

En cuanto a la dinámica de trabajo, EsM presentará proyectos al Hub, y las entida-

des participantes también podrán presentar otros propios con el objetivo de que participen otros miembros interesados. También se promoverá la creación de sinergias entre las entidades.

Los miembros del Hub tendrán así la oportunidad de formar parte de un proyecto de gran calado social, participando directamente en ambiciosas iniciativas de cooperación público/privada, con el fin de conseguir una sociedad más saludable. Junto a la Fundación Española del Corazón, ya se han adherido Gympass, Wolf Ibérica, Grant Thornton, Hitachi Cooling & Heating, Dreamfit, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, la Fundación Empresa y Sociedad y Lyposport.

Para más información sobre el Hub y cómo participar en él: hub@espanasemueve.es



El objetivo es incentivar la participación para promover la actividad física

Madrid se Mueve reanuda sus emisiones y supera los 200 programas

El programa “Madrid se Mueve” reanudó sus emisiones en Telemadrid tras la pausa sufrida debido a la cuarentena. El parón se produjo el 14 de marzo con la emisión del programa 200.

Madrid se Mueve ha regresado con fuerza a la parrilla de Telemadrid y de LaOtra, tras dos meses de ausencia a causa del confinamiento de la población por el estado de alarma decretado por el Gobierno. El programa, que dirige **Fernando Soria**, se reanudó el sábado 23 de mayo con la emisión del capítulo 201.

En esta novena temporada (iniciada en el mes de enero), se están potenciando los contenidos de las diversas áreas que abarca el proyecto (deporte, salud, inclusión y solidaridad, turismo, medio ambiente y sostenibilidad) y se han incrementado el número de eventos que se cubren cada fin de semana, así como los diversos contenidos de promoción de hábitos de vida saludables.

Para ello, se están añadido nuevas secciones que permiten difundir un mayor número de actividades y que complementan a las ya existentes (consejos y recomendaciones, historias de superación e inclusión a través del deporte, entrevistas saludables, etc).

Se está preparando también un espacio dedicado al deporte municipal de la región, en el que se promocionarán los atractivos turísticos de cada localidad, sobre todo los relacionados con la actividad física. Igualmente, las federa-



ciones deportivas tendrán un mayor protagonismo.

Telemadrid está volcada con el deporte de la Comunidad y ha dispensado un gran apoyo a Madrid se Mueve desde sus inicios. **Javier Callejo**, director de Deportes de Telemadrid y de Onda Madrid, señala que “Telemadrid y Madrid se Mueve siguen creciendo de la mano y moviéndose por el deporte madrileño. Por eso, estas nuevas secciones que pretenden dar mayor visibilidad a nuestros protagonistas son siempre bienvenidas. Somos conscientes de la pasión que sienten los madrileños y madrileñas por el deporte, una pasión que compartimos y de la que nos contagiamos para seguirles los pasos allí donde haga falta. Se lo merecen y qué mejor puente para llegar

hasta ellos cada sábado por la mañana, que el tendido por Madrid se Mueve”.

“MADRID SE MUEVE POR LA SALUD Y LA INCLUSIÓN”

El programa es el principal canal de difusión de “Madrid se Mueve por la Salud y la Inclusión”. Se trata de un proyecto pionero e innovador cuyo objetivo es promover, a través del deporte, la salud, la inclusión y la solidaridad, apoyando el deporte popular y de base de la región, implicando a las principales instituciones públicas y privadas.

La Comunidad y el Ayuntamiento de Madrid lideran esta iniciativa con el apoyo, entre otras entidades, de la Federación de Municipios (FMM) y las federaciones deportivas (UFE-DEMA).

Europe is Moving en pleno desarrollo

“Europe is Moving” continúa su andadura por la inclusión social y la igualdad de oportunidades en el deporte. Se trata de un proyecto innovador concedido por la Unión Europea al Instituto España se Mueve, a través de Erasmus+. Su target son los medios de comunicación, intentando concienciarles para que participen más y mejor en la promoción de la inclusión social y la igualdad de oportunidades a través del Deporte. Los medios tienen un gran poder y, por tanto, una gran responsabilidad para contribuir a la consecución de este objetivo.



Este programa contará con cuatro fases: Investigación (para ver el nivel de la implicación de los medios), un congreso internacional (en el que se presentarán los resultados del estudio), la presentación de un memorándum con las conclusiones de la investigación y

del congreso) y la creación de una red de trabajo a nivel europeo.

Con esta iniciativa, el Instituto España se Mueve abre un nuevo horizonte de acción, centrado en la promoción de los objetivos de desarrollo sostenible a través del deporte tanto a ni-

vel europeo como internacional.

La primera reunión de trabajo se celebró en Madrid a mediados de enero. Participaron **Antonio Saccone** (Radio Capodistria), **Ivaylo Zdravkov** y **Konstantin Zankov** (Asociación Búlgara de Desarrollo Deportivo), **Fernando Soria Hernández** y **Marc Declercq** (Instituto España se Mueve). Durante el encuentro, se llevó a cabo la revisión del proyecto y de la metodología de trabajo, la concreción del calendario de acciones y la definición de la metodología a seguir en la investigación. El meeting se desarrolló en un ambiente excepcional.

Madrid, una región en forma

La Comunidad de Madrid ha puesto en marcha un plan para ayudar a la recuperación y normalización del sector deportivo tras los efectos del COVID-19. Bajo el lema “Madrid, una región en forma”, se ha buscado consensuar y coordinar a los agentes del sector deportivo madrileño para identificar las actuaciones necesarias en esta materia.

Para elaborar un plan conjunto de actuaciones y estrategias, se ha trabajado con los sectores municipales, educativos, empresariales, federativos y del resto de agentes deportivos madrileños que forman parte del ámbito de la ac-

tividad física y deporte de la región, como el COPLEF Madrid. Se diseñarán planes de futuro a corto, medio y largo plazo para los diferentes sectores implicados. Los trabajos han estado dirigidos por el Viceconsejero, **Roberto Núñez**, y el Director general, **Alberto Álvarez**.

De forma paralela la Viceconsejería de Deportes está desarrollando diversas acciones de información con recomendaciones para la práctica de ejercicio físico durante el confinamiento, y ayudando a visibilizar las iniciativas que se han llevado a cabo desde algunos municipios de la región. En esta línea también ha colabora-



do “España se Mueve” en el ámbito de la comunicación. Una de las primeras acciones ha sido la difusión de un video con **Jorge Garbajosa** para pedir una práctica deportiva responsable.

La Comunidad de Madrid apuesta una vez más por el deporte. No sólo tra-

tando de abordar el impacto negativo sobre la economía y el empleo asociado al tejido deportivo de la región, sino también poniendo el foco en el ejercicio físico y el deporte como una herramienta básica desde el punto de vista social y de la salud.

CONFIDENCIAL

1.- IRENE LOZANO ASUME PARA EL CSD EL CONTROL DEL DEPORTE



La nueva presidenta del Consejo Superior de Deportes, **Irene Lozano**, dio un importante golpe de efecto con el acuerdo entre la Liga de Fútbol Profesional y la Real Federación Española de Fútbol, una situación que nadie esperaba y menos en estos momentos de zozobra para el deporte español. Pero la ejecutiva intuyó que, por el contrario, podría suponer una oportunidad para solucionar un conflicto muy enraizado. Convocó por sorpresa a **Javier Tebas** y a **Luis Rubiales**, ofreciéndoles un planteamiento que podría satisfacer sus respectivas necesidades.

A Tebas le propuso facilitarle el reinicio de la competición, consciente de que la suspensión definitiva supondría casi la quiebra de los equipos profesionales de fútbol y a Rubiales el control televisivo del fútbol femenino y el de la 2ª B y 3ª, más un 1% adicional del dinero

de las televisiones (alrededor de 17 millones de euros anuales en circunstancias normales). Pero, a cambio, exigió también a La Liga un 1,5% más para las federaciones deportivas, lo que consideraba muy necesario de cara al futuro por la previsible reducción del presupuesto del CSD por la crisis. En total, unos 50 millones anuales para el deporte federado por esta vía.

Pero más allá de la faceta económica, lo que de paso consiguió la Secretaría de Estado es asumir el control del deporte español, ya que todo el dinero del fútbol irá a través de la Fundación del deporte español que ella misma presidirá. Ya se sabe que "quien controla el dinero, tiene el poder". Lozano captó pronto que el Comité Olímpico Español y ADESP llevaban tiempo intentando repartirse una buena porción de la tarta del poder, pisando a menudo, con de-

terminadas acciones y actividades, el terreno que corresponde, al menos en teoría, al Consejo Superior de Deportes. La tensión de Alejandro Blanco con los anteriores responsables del CSD (Lissavetzky, Cardenal, Lete y Rienda) y el protagonismo que ha estado demandando ADESP, a su vez en guerra fría con el COE, empieza a diluirse por las actuaciones de la nueva presidenta.

Los que la conocen, describen a Irene Lozano como una dirigente decidida, con fuerte carácter y muy intuitiva para adelantarse a los acontecimientos. Además, goza de la confianza absoluta del Presidente del Gobierno, **Pedro Sánchez**, que valora sus planteamientos y suele aprobar sus propuestas. Gracias a ella, nos consta, la reanudación del fútbol de 1ª y 2ª división está a punto de ser una realidad, pese a que los expertos del Ministerio de Sanidad eran inicialmente muy reticentes. Sus argumentos, económicos y de compromiso de control sanitario por parte de los clubes, han terminado inclinando la balanza de un asunto tan espinoso como mediático.

Personas que están o han estado directamente relacionadas con el CSD aplauden su comportamiento y expresan opiniones como que "ya era hora de que el Consejo tomara la iniciativa y recuperase el protagonismo que le estaban restando otras entidades como el COE". El tiempo dará y quitará razones, pero de momento la senda elegida parece la mejor para nuestro deporte.

2.- JESÚS DÍAZ PERAMOS QUIERE UNIR Y POTENCIAR EL FÚTBOL MADRILEÑO

El que fuera Secretario General de la Asociación de Futbolistas Españoles, **Jesús Díaz Peramos**, ha sido propuesto por destacados clubes madrileños, y federados de los demás estamentos, para que se presente como candidato a presidir la Federación de Fútbol de Madrid. No hay todavía fecha para las elecciones, pero la normativa expone que han de celebrarse antes de fin de año.

Peramos considera que el fútbol madrileño no puede continuar desunido y, ausente en la toma de decisiones sobre todos los temas que le afectan, por el polémico gobierno de **Paco Díez**, que ha sido denunciado tanto por la Federación Española como por diversos clubes, ante las irregularidades y presuntas ilegalidades en su gestión. Además, estima que su comportamiento está cerrando mu-

chas puertas a una institución, que, con casi 120.000 licencias, debería de ofrecer mucho más, así como mejores servicios a sus clubes y afiliados.



La Tertulia Al Límite en Pasamar

Los miembros de la Tertulia Al Límite se reunieron el pasado mes de febrero y disfrutaron de una agradable y distendida cena en el Restaurante Pasamar, ubicado en el madrileño barrio de Usera.

Fue una velada agradable en la que los tertulianos comentaron sus proyectos profesionales más inmediatos e intercambiaron impresiones sobre la actualidad deportiva, siempre en un tono informal y cercano, dada la amistad que



les une tras casi 20 años compartiendo micrófono.

La Tertulia Al Límite se emite en Radio Marca los

domingos por la mañana. En ella, los expertos analizan los principales temas que han sido noticia durante

la semana, aportando su experiencia en el ámbito deportivo. Se trata del programa más longevo de la radio del deporte, que nació en febrero de 2001.

En la foto, de izquierda a derecha, **José María Buceta** (psicólogo deportivo), **José Vicente Del-fa** (periodista), **Gema Sancho** (psicóloga deportiva), **Fernando Soria** (director de Al Límite), **José Manuel Ramos** (gerente de Pasamar), **José Luis**

Llorente (exbaloncestista internacional) y **Pedro Calvo** (entrenador de fútbol).



Restaurante Pasamar

*A SU SERVICIO
DESDE 1960*



*Reservas en el 91 475 93 54 o en el 607 74 95 48
Calle San Antonio de Padua, 32 28026 Madrid*

Espacio singular vinculado al mundo del deporte y sus valores. Está situado en la Anilla Olímpica de Montjuïc, junto al Estadio Olímpico de Barcelona.

Contextualización deportiva a través de las 30 pantallas digitales que lo hacen ideal para sesiones de fotos y grabaciones.

**museu
olímpic
i de
l'esport**

**Joan Antoni
Samaranch**



2 AUDITORIOS con capacidad para 120 personas sentadas

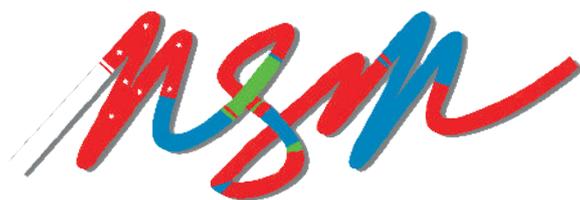
SALA DE PROYECCIÓN con capacidad para 50 personas sentadas

SALA POLIVALENTE de 300 m2 utilizable para usos diversos y catering hasta para 250 personas

CAFETERIA/RESTAURANTE con capacidad para 60 personas sentadas

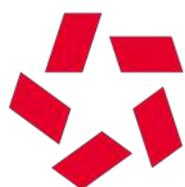


Más información en <https://www.museuolimpicbcn.es> o en 934 260 660



Madrid se Mueve

*emite la novena temporada
y celebra sus 200 programas*



LaOtra



TeleMadrid

GRACIAS

**a los ocho millones de espectadores que nos han
seguido, a los más de 700.000 deportistas que han
intervenido y a todas las entidades colaboradoras**

