



## **COMUNICADO ANECAFYDE SOBRE LA INACTIVIDAD FÍSICA Y SU AGRAVAMIENTO CON LA COVID-19**

La situación extraordinaria que la sociedad está viviendo como consecuencia de la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 ha llevado a la población a pasar por unos momentos realmente difíciles. No sólo por la enfermedad, sino también por el cambio de hábitos y la crisis socioeconómica. Con la vuelta a la nueva normalidad, desde el colectivo de estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte queremos destacar el importante papel que ha jugado la práctica de actividad física, tanto para mejorar y mantener una buena salud, como válvula de escape durante las peores etapas del confinamiento.

Aprovechando la tendencia que fue la realización de actividad física al comienzo del estado de alarma y la conciencia que se generó sobre esta práctica, desde nuestro colectivo nos gustaría recordar que la inactividad física es un problema de salud pública mundial. Se trata del cuarto factor de riesgo en lo que respecta a las causas de muerte en el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que al menos el 60% de la población mundial no practica la actividad física suficiente. Este problema no sólo ocurre por la predominancia de comportamientos sedentarios en la vida diaria y laboral, sino también por una falta de práctica de actividad física durante el tiempo de ocio. Realmente nos preocupa que esta crisis haya agravado y vaya a agravar aún más esta situación.

Más allá del disfrute que ofrece la propia práctica, no podemos olvidar los múltiples beneficios que ofrece, algunos de ellos que nos pueden interesar especialmente debido a la situación que estamos viviendo. Con esto nos referimos a la mejora de la aptitud cardiorrespiratoria, de la masa y fuerza muscular, del sistema inmune, de la respuesta hormonal, de la autoestima y salud mental, entre muchas otras. Todo esto refuerza la necesidad de que nos concienciamos de la importancia de moverse y de que nos preocupemos por nuestra salud.



Por otro lado, los poderes públicos deben reaccionar para frenar y solucionar este gran problema. Teniendo en cuenta que muchas personas no tienen acceso a la práctica de actividad y/o ejercicio físico por su situación, el estado debería garantizar la oportunidad para realizarla a toda la población. La OMS lleva años señalando la necesidad de que se desarrollen con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de la población. Además, el desarrollo de estas medidas de prevención mediante la actividad física contribuiría a un importante ahorro del gasto sanitario.

Con todo ello, observamos que éste es un problema que tenemos que abordar desde todos los sectores de la sociedad: tanto desde la ciudadanía como desde los poderes públicos. No obstante, creemos que los poderes públicos tienen aún más responsabilidad a la hora de actuar. Todavía no sabemos cuándo llegará una vacuna para la COVID-19, pero sí que conocemos la vacuna para prevenir los riesgos de la inactividad física. Tan sólo queda actuar.