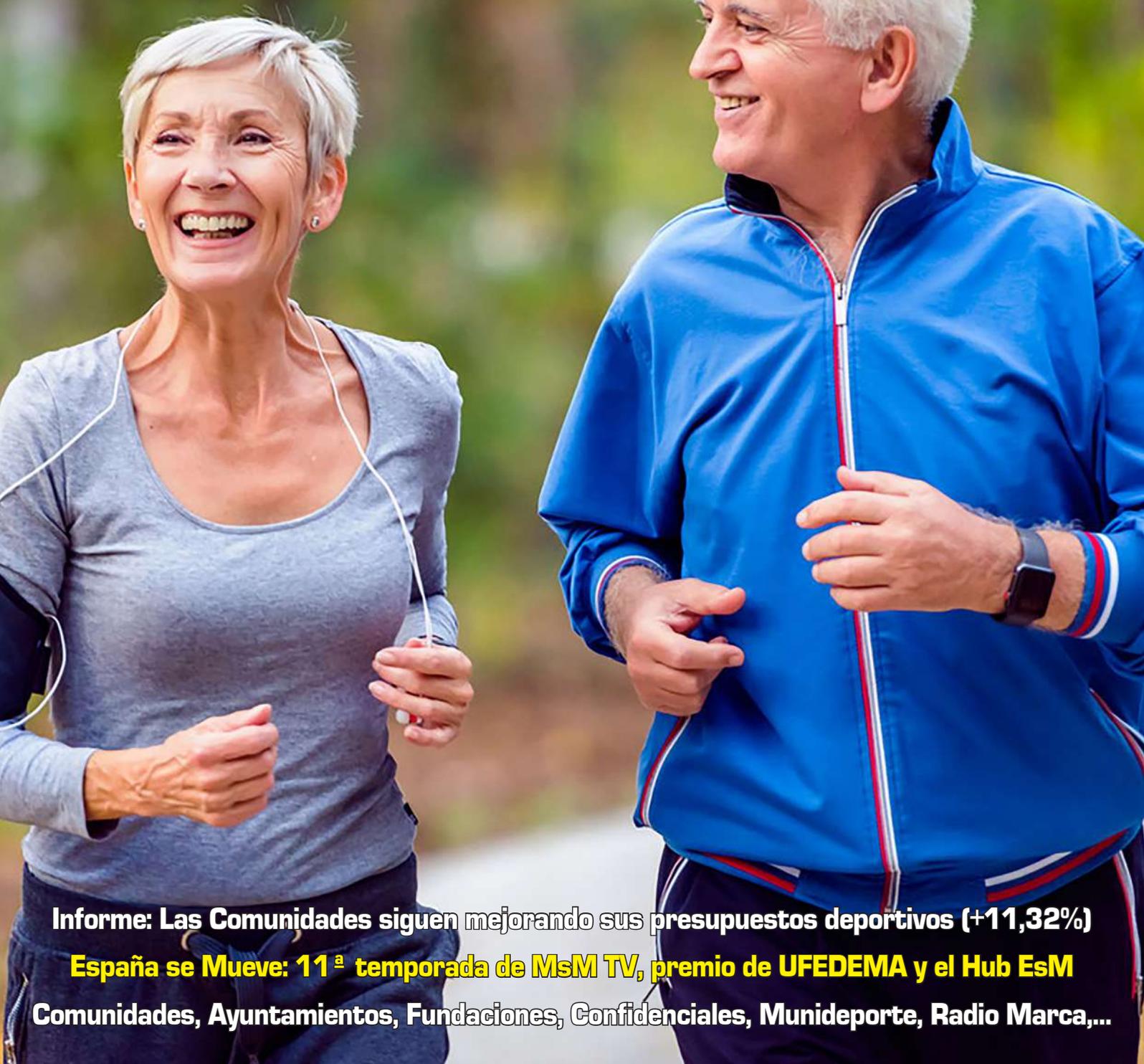


La revista del Ocio, la Recreación y el *Deporte* para todos

Ejercicio contra la depresión en la pandemia



Informe: Las Comunidades siguen mejorando sus presupuestos deportivos (+11,32%)

España se Mueve: 11ª temporada de MsM TV, premio de UFEDEMA y el Hub EsM

Comunidades, Ayuntamientos, Fundaciones, Confidenciales, Munideporte, Radio Marca,...



Madrid se Mueve

*inició su undécima temporada
con nuevas historias y reportajes*



TeleMadrid

GRACIAS

**a los millones de espectadores y deportistas que
nos acompañan y a las entidades colaboradoras**



Director

Fernando Soria Dorado

Redactora Jefe

Marta Muñoz Mancebo

Colaboradores

Sofía Álvarez Martínez

José María Buceta

Luis López Nombela

Juan Manuel Merino Gascón

Diseño e impresión

María Serrano Guijarro

Producción

Fernando Soria Hernández

Edita

Equipo de Gestión Cultural S.A.

Asesor Editorial

Antonio Montalvo

Asesores Técnicos

Vicente Alcaraz

Calixto Rodríguez

DirecciónC/ Travesía José Arcones Gil, 3
28017 Madrid**Correo electrónico**

deportistas@munideporte.com

ISSN 1885-1053

Depósito Legal M-9707 - 2004

SUMARIO



6 INFORME:
Las Comunidades vuelven a aumentar sus presupuestos para el deporte (+11,32%)



18 EN PORTADA:
El deporte contra la depresión en la pandemia



10 ESPAÑA SE MUEVE:
Madrid se Mueve inició su 11ª temporada en Telemadrid



33 CONFIDENCIAL:
Apuesta firme del CSD por la salud

ESM: El Hub prepara nuevas actividades para 2021	8
ESM: UFEDEMA premió a Madrid se Mueve en la Gala del Deporte Madrileño	11
ESM: Europe is Moving y la encuesta con el Círculo de Empresarios	12
ESM: Excelente acogida de la campaña navideña "Regala Deporte"	13
ESM: La Gasol Foundation con la salud infantil y encuesta de la ONG DES	14
FUNDACIÓN BARCELONA OLÍMPICA: Éxito del 11º BCN Sport Film Festival	15
MEDICINA DEPORTIVA: Beneficios de la calistenia (Dra. Jara Marcos)	16
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN: Enfermedades cardiovasculares y polución	17
OPINIÓN: Vicente Gambau (Presidente Consejo COLEF)	20
OPINIÓN: Antonio Montalvo de Lamo	21
OPINIÓN: Luis López Nombela	22
FAGDE: Artículo de Eduardo Blanco	23
COMUNIDAD DE MADRID: Carta de Ignacio Aguado a los deportistas	24
MURCIA: Nueva edición del Plan de Educación para la Salud en la Escuela	25
GALICIA: La Xunta convoca las subvenciones a entidades deportivas	26
AYUNTAMIENTO DE MADRID: Los centros deportivos se adaptan a los nuevos protocolo	27
ARGANDA DEL REY: Se mantiene la inversión en el deporte local	29
ALCALÁ DE HENARES: Cursos de natación para embarazadas y matronatación	30
ALCOBENDAS: Obras de mejora en el Pabellón de Los Sueños	31
LEGANÉS: 1ª edición de la Copa de España de Estilos de Karate	32
EMPRENDEDORES: Programa "CampsRed Saludable"	34





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, Rocío Sánchez y Tatiana Márquez





MI PUNTO DE VISTA

Fernando Soría

INICIAMOS EL AÑO CON ILUSIÓN

Este número que tienen en sus manos (o ante su vista) es el primero del año y el 90 desde el nacimiento de la publicación. Vamos camino de convertirnos en centenarios, lo que es, sin duda, una gran noticia, porque indica que **Deportistas** se ha consolidado en un mercado editorial cada vez más complicado para los formatos de papel.

Empezamos 2021, tras un año ya de pandemia y, por tanto, de restricciones, con **ilusión**. Y digo bien lo de ilusión, que es un nivel más que la esperanza. Nunca hemos perdido la creencia de que esta grave situación la íbamos a superar y, aunque todavía, quedan algunos meses para que la vacuna cumpla por completo su misión, estamos en el buen camino. Por ello, nos encontramos optimistas y con muchas ideas y proyectos en la mente que hemos empezado a desarrollar y les contaremos próximamente, relacionados con esta revista y a través de **España se Mueve**, para promocionar la salud a través de la actividad física y el deporte.

El artículo que protagoniza la portada de esta edición expone la crisis mental que está irrumpiendo en la sociedad por el Covid. La incertidumbre acumulada durante tantos meses está afectando nuestro estado de ánimo de forma considerable y todos los expertos que están denunciando los síntomas apuntan al ejercicio como una de las mejores herramientas (y sin duda la más barata) para prevenir y tratar la depresión que nos está invadiendo. Las iniciativas que les anunciamos van precisamente en esta línea, para potenciar la labor que llevamos desarrollando desde hace varios años.

Por esta razón es una excelente noticia el informe sobre el dinero que las comunidades autónomas están destinando al deporte en este año, que es un 11,32% más que en el anterior. Da la impresión de que los gestores públicos van convenciéndose de las bondades de la actividad física, tan útil en estos momentos. El aumento debería de ser aún mayor, pero pensemos que la progresión continuará en los próximos años. En los siguientes números les ofreceremos la evolución de los presupuestos de los ayuntamientos y diputaciones provinciales, que presuponimos igualmente alcistas.

Para nosotros sería un orgullo que la lectura de este ejemplar contribuya, por tanto, a impregnarles de un poquito de ese optimismo que se ha alojado en las mentes de nuestro equipo de redacción. Justificaría con creces todos los obstáculos que vamos salvando. Porque la confianza y el entusiasmo no te blindan de los problemas, pero sí te ayudan a afrontarlos y solventarlos.



¿QUO VADIS, MINISTRO?

Diversas acciones protagonizadas recientemente por el ministro de Cultura y Deporte, **José Manuel Rodríguez Uribes**, están sorprendiendo. Y vamos a referirnos en este artículo a dos de ellas, aunque hay alguna más.

La primera fue su actitud con motivo de los homenajes que se ofrecieron a la Selección de Balonmano masculina por el bronce conseguido en el Mundial. Prefirió acudir al organizado en el Comité Olímpico Español cuando horas después estaba programado otro en la sede del Consejo Superior de Deportes, organismo que depende de él, y que contó con la presencia del vicepresidente de la Comunidad de Madrid, **Ignacio Aguado**, y de la responsable del deporte en el Ayuntamiento de la capital, **Sofía Miranda**. ¿No hubiese sido más operativo un único agasajo en el CSD o, por qué no, en la propia sede del ministerio? ¿Es lógico que sea el ministro quien acuda al COE y no al revés, teniendo en cuenta, además, que el Comité Olímpico depende presupuestariamente del Consejo?

El otro hecho paradójico fue la reunión que

mantuvo con **Alejandro Blanco** para anunciar que iban a trabajar conjuntamente en un plan para reactivar el deporte español. No fue invitada a dicho encuentro la presidenta del CSD, **Irene Lozano**, a la que ni siquiera se mencionó en la nota de prensa que distribuyeron. ¿Qué explicación tiene que un ministro no cuente con su Secretaria de Estado para un objetivo tan importante y que depende de forma directa precisamente de ella?

La relación del presidente del COE con Irene Lozano, como sucedió con los anteriores responsables del CSD, no es buena. Blanco intenta siempre asumir determinadas tareas y funciones que no le corresponden. Rodríguez Uribes, por su parte, ha tenido algunos desencuentros con ella, aunque compartan ministerio. De ahí la alianza entre ambos, que, además, se conocen desde hace tiempo. Tienen como aliado al presidente de la Federación Española de Fútbol, que presume de una buena sintonía con **Pedro Sánchez**.

Por fortuna, en el CSD procuran evitar la confrontación, centrándose en lo que consideran prioritario, la gestión del deporte español. Seguiremos atentos a la situación.



Las Comunidades vuelven a aumentar sus presupuestos para el deporte (+11,32%)

Deportistas ha realizado un año más el informe sobre el dinero que invierten las Comunidades Autónomas en el deporte. Se mantiene la evolución ascendente, con un significativo incremento del 11,32% con respecto a 2020. El gasto por habitante es de 8,65 euros. La Rioja lidera la clasificación (25,99).

Este informe se ha elaborado a partir de los datos recogidos en las páginas web oficiales de los gobiernos autonómicos. La media resultante (8,65 euros por ciudadano) se ha obtenido al dividir el presupuesto destinado a deportes del año 2021 entre el número de habitantes publicado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) registrados en 2020.

Los presupuestos de Cataluña y Madrid están prorrogados sin fecha prevista de publicación. En el caso de la Región de

Murcia, está pendiente de aprobación tras haber llegado a un acuerdo entre los diversos partidos políticos que gobiernan.

La inversión en deporte ha experimentado un nuevo y significativo ascenso este año (11,32%). El incremento del ejercicio anterior fue del 6,88%. El gasto medio por habitante asciende hasta 8,65 euros. Este dato positivo evidencia que los gobiernos regionales están dotando al deporte de mayores recursos, en una época, marcada por la crisis sanitaria derivada del coronavirus, en la que se ha

demostrado que la actividad física es uno de los mejores aliados para luchar contra el Covid-19.

El Gobierno de La Rioja es, en esta ocasión, el que más invierte por ciudadano, con 25,99 euros de media. Le siguen Navarra (25,27) y Extremadura (19,67). Cuantitativamente, Cataluña vuelve a ser la que más dinero destina a esta materia (75.400.000 euros), aunque hay que recordar que su presupuesto está prorrogado. Le siguen Andalucía (47.074.437 euros) y Madrid (39.754.019, también prorrogado).

Comunidad	Presupuesto 2021	Habitantes (*)	Gasto por habitante 2021	Comparativa con 2020 (%)	Comparativa con 2008 (%)	% sobre el total de la Comunidad
La Rioja	8.315.833,00	319.914	25,99	8,78	-10,58	0,45
Navarra	16.709.333,00	661.197	25,27	-15,79	-48,05	0,34
Extremadura	20.935.694,00	1.063.987	19,68	1,84	-14,34	0,33
Asturias	18.181.546,00	1.018.784	17,85	46,43	-35,30	0,35
Baleares	20.539.381,00	1.171.543	17,53	-0,61	47,26	0,35
Cantabria	8.610.088,00	582.905	14,77	0,16	-59,24	0,28
Galicia	32.474.216,00	2.701.819	12,02	28,46	-22,58	0,28
Cataluña (**)	75.400.000,00	7.780.479	9,69	-1,35	-17,14	0,18
Castilla y León	20.417.361,00	2.394.918	8,53	33,37	-42,33	0,17
Aragón	9.995.714,92	1.329.391	7,52	2,63	-48,15	0,13
C. Valenciana	35.089.600,00	5.057.353	6,94	11,49	-8,05	0,14
Madrid (**)	39.754.019,00	6.779.888	5,86	-1,72	-69,73	0,20
Castilla-La Mancha	11.789.260,00	2.045.221	5,76	47,74	-82,14	0,11
Andalucía	47.074.437,00	8.464.411	5,56	4,43	-69,07	0,12
Canarias	11.830.593,00	2.175.952	5,44	2,32	-68,88	0,12
País Vasco	9.786.100,00	2.220.504	4,41	8,23	-84,03	0,08
Murcia (***)	5.631.478,00	1.511.251	3,72	0,00	-63,84	0,12
TOTAL	377.117.075,92	43.547.762	8,65	11,32	-49,20	0,18

Explicación del estudio:

(*) INE 2020

(**) Presupuesto prorrogado

(***) Presupuesto de 2020

Este año, Castilla-La Mancha se ha posicionado como la región que más ha aumentado porcentualmente su presupuesto con respecto a 2019, experimentando un ascenso del 47,74%. En cifras, mientras que el año pasado invirtió 7.931.770 euros, en 2021 la cantidad estimada es de 11.789.260 euros.

En el lado opuesto, Navarra, a pesar de ser una de las que más dinero destina a esta materia, lidera también el descenso presupuestario. Con un -15,79%, es la comunidad que más ha acusado la tendencia bajista de este ejercicio respec-

to al anterior (de 19.633.348 a 16.709.333 euros).

El estudio muestra, además, el porcentaje que supone la inversión en deporte dentro del marco de los presupuestos generales de las comunidades autónomas. La cifra obtenida continúa siendo del 0,18%. Esto evidencia que, a pesar del incremento de las partidas en 2021, en el cómputo global del presupuesto autonómico, el deporte sigue siendo una de las materias en las que menos se invierte.

La Rioja es también la comunidad que más importancia prestan a la actividad deportiva,

El deporte supone solo el 0,18% del dinero de las autonomías

con un 0,45% sobre el total de su presupuesto. Le siguen Asturias y Baleares (0,35%). Por el contrario, con un 0,08%, País Vasco es la comunidad que menos dinero destina porcentualmente.

En comparación con el año 2008, la reducción de la inversión en deporte sigue siendo notable. En el global de las comunidades, el descenso acumulado es del 49,20%. País Vasco lidera este ranking (-84,03%), mientras que Baleares es la única que ha aumentado su gasto (+47,26%).

Textos: Marta Muñoz

El Hub España se Mueve inicia sus actividades de 2021

El Hub España se Mueve ha realizado un balance positivo de su primer año de funcionamiento. Junto a los partners, se han puesto en marcha diversos proyectos que tendrán continuidad en 2021 y que tienen como objetivo promover la salud, a través de la actividad física y el deporte, entre la población.

El Hub España se Mueve se puso en marcha en 2020 con el objetivo de promover la salud, a través de la actividad física y el deporte, entre la población. El principal objetivo durante su primer año fue conformar la red de partners colaboradores e iniciar con ellos diversos proyectos de promoción de los hábitos de vida saludables.

Las entidades que lo conforman en la actualidad son: [Wolf Ibérica](#), [Enseñanzas Modernas](#), [Hitachi Cooling & Heating](#), [Gympass](#), el [Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid](#), la [Universidad Francisco de Vitoria](#), [Empresa y Sociedad](#), el [Instituto de Crecimiento Integral \(ICRI\)](#) y [Dreamfit](#).

Los primeros proyectos que se pusieron en marcha fueron:

- Encuesta sobre la actividad física en la empresa española con el Círculo de Empresarios. Su objetivo es conocer el papel que se otorga a la práctica deportiva en el ámbito empresarial. Los resultados se darán a conocer después la Semana Santa.

- "Europe is Moving", un proyecto Erasmus+ para fomentar la inclusión social y la igualdad de oportunidades en el deporte. Pretende sensibilizar al sector de la comunicación para que participe más y mejor en este objetivo. Está prevista su conclusión a final de año.

- Madrid se Mueve por la Salud y la Inclusión. Iniciativa pionera



e innovadora en la Comunidad de Madrid para promover la práctica deportiva en la ciudadanía y apoyar las actividades populares municipales y federadas. Se encuentra en su segunda temporada.

- Campaña "Esta Navidad, regala Deporte. Regala Salud". Tuvo un doble objetivo. Por un lado, apoyar al sector en un momento de enorme crisis y poner en valor el deporte como herra-

mienta para la mejora de la salud, y, por otro, fomentar la práctica deportiva entre la población. Se desarrolló entre los meses de diciembre y enero, coincidiendo con las fiestas navideñas, y tuvo una gran repercusión. Tendrá continuidad en el mes de diciembre de este año.

Sara Simón-Talero Hernando, responsable de Comunicación de Hitachi Cooling & Heating España, ha valorado de forma muy positiva el trabajo realizado en el primer año: "Hemos intentado estar cerca de las personas y promover el deporte independientemente de las circunstancias. Ahora que el trabajo en casa se ha convertido en algo habitual es importante cuidarse y mantener la mejor calidad del aire de los espacios en los que se convive. Gracias a la oportunidad que nos brinda el Hub hemos podido dar eco a este estilo de vida saludable a través de sus medios, combinando así nuestra misión Vivir en armonía con la calidad de nuestros productos".

En esa misma línea se ha expresado **Federico de Vicente**, CEO de Gympass Iberia, quien asegura que "es un orgullo formar parte del Hub. Juntos sumamos esfuerzos y contribuimos a reducir las preocupantes cifras de personas que no realizan la

actividad física mínima recomendada en nuestro país. Desde Gympass, tratamos de promover la salud a todos los niveles, como herramienta imprescindible para llevar una vida plena y conseguir una sociedad más activa y más saludable".

Paco Abad, fundador de Empresa y Sociedad, ha señalado, por su parte, que "ha sido muy valioso el apoyo a las actividades que la Fundación Empresa y Sociedad realiza en el ámbito de España de Mueve. Sobre todo, en acercar la innovación que busca el ecosistema de EsM a la que ofrece el mundo emprendedor, así como en inspirar actividades relacionadas con #elfuturodetu trabajo. Durante 2021, seguiremos colaborando en las mismas líneas, incorporando los cambios acelerados que se están gestando en la sociedad".

Un 2021 AMBICIOSO

Sobre los objetivos y los nuevos desarrollos para 2021, **Fernando Soria Hernández**, responsable de Proyectos de EsM, ha indicado que "por un lado, queremos seguir creciendo y contando con nuevos partners, lo que nos dará más fuerza para desarrollar todas las acciones que queremos poner en marcha y nos hará lograr un mayor impacto en la sociedad. Por

otra, queremos lanzar muchos más proyectos, que son más necesarios que nunca, dada la situación actual que vivimos por el Covid, porque, aunque haya vacuna, tendremos que seguir conviviendo con él. El deporte es fundamental para la mejora de la salud de las personas. Como comentaron en una jornada europea en la que participamos en noviembre, el deporte es una herramienta de bajo coste y de alto impacto con una gran transversalidad".

Desde el Hub, se considera, dada la situación actual, que es fundamental que las empresas elijan bien los proyectos en los que se participa por la situación que atraviesa la sociedad. Por ello, el principal objetivo para este año es potenciar la comunicación a través de los medios ya existentes y de otros que se están gestionando, como la emisión del programa televisivo "España se Mueve" a nivel nacional.

Uno de los puntos fuertes del Hub es que permite maximizar el retorno de la inversión. Con pequeñas aportaciones, se puede colaborar en distintas acciones, tener visibilidad en los medios, generar contenidos e incluso conectarse con otras entidades.

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



Los miembros del Hub valoran de forma positiva el primer año





11ª temporada de Madrid se Mueve

Madrid se Mueve inició a mediados de enero su undécima temporada en Telemadrid. En esta etapa se sigue ofreciendo a los espectadores información sobre la actualidad deportiva de la región. Los reporteros visitan los diferentes barrios y municipios madrileños, mostrando cómo los ciudadanos siguen realizando actividad física, adaptándose a las nuevas medidas de seguridad impuestas por la pandemia del coronavirus.

Se ofrecen también nuevas historias de superación y reco-

mendaciones saludables por parte de los profesionales de la salud y el deporte.

Fernando Soria, director de **MsM**, se mostró ilusionado con esta nueva temporada y ha asegurado que “confiamos en que los avances de las diversas vacunas permitan que en esta nueva temporada grabemos muchas más actividades deportivas”. Agradeció también el “continuo apoyo de la dirección de **Telemadrid** y de los responsables de Deportes, que desde el primer día nos han otorgado su confianza”.

El espacio ha emitido cerca de 240 programas, en los que

➔ Se emite los sábados por la mañana en Telemadrid

se han difundido más un millar de reportajes e historias de superación a través del deporte (una gran parte sobre inclusión y solidaridad) y cerca de otro millar de recomendaciones saludables realizadas por especialistas del Deporte y la Salud, así como de personajes relevantes del deporte. En los eventos emitidos, participaron más de un millón de deportistas y más de nueve millones de espectadores han disfrutado del programa. Además, hasta la fecha, ha recibido 18 premios otorgados por diferentes entidades relacionadas con el deporte y la salud.

UFEDEMA premió a Madrid se Mueve

La Unión de Federaciones Deportivas Madrileñas (UFEDEMA) reconoció al programa “Madrid se Mueve” durante la Gala del Deporte. Con este galardón, “España se Mueve” suma ya 18 premios otorgados por diferentes entidades relacionadas con el deporte y la salud.

Este premio fue entregado durante la Gala del Deporte Madrileño, que se celebró el 6 de febrero y en la que se reconoció a los clubes, deportistas y técnicos más destacados de las federaciones madrileñas en 2020.

UFEDEMA quiso poner en valor la importante labor de “Madrid se Mueve” en la difusión de los eventos deportivos de la Comunidad, así como en la promoción de los hábitos de vida saludables entre la población.

Fernando Soria, director del programa y de EsM, fue el encargado de recogerlo. Agradeció este reconocimiento y aseguró que “aunque ha sido un año complicado por la pandemia, hemos intentado seguir inculcando a los ciudadanos la importancia de la actividad física para mejorar su salud. Esperemos que en este 2021 la situación mejore y podamos difundir muchos más eventos deportivos madrileños”.

Destacó que “este nuevo premio para Madrid se Mueve no sería posible sin el continuo apoyo de la dirección de TeleMadrid y de los responsables de Deportes, que desde el primer día nos han otorgado su confianza”.

Entre otras entidades, España se Mueve ha recibido reconocimientos de la Asociación de la Prensa Deportiva de Madrid, los empresarios de instalaciones deportivas (FNEID), el colegio de fisioterapeutas y de



profesionales de la actividad física de la Comunidad de Madrid, la Asociación de Futbolistas Españoles, el Día Europeo del Deporte Escolar o el torneo de fútbol “Vicente del Bosque”. También de ayuntamientos como el de Alcobendas, Arganda del Rey, San Sebastián de los Reyes y Arroyomolinos.

La Gala del Deporte Madrileño se realizó este año de manera virtual para poder garantizar la seguridad ante las actuales restricciones en materia sanitaria por el Covid-19. Fue presentada por la boxeadora madrileña, Joana Pastrana, y el periodista de Telemadrid Javier Callejo.

En el evento participó, junto a Vicente Martínez Orga (presidente de UFEDEMA), el vicepresidente de Deportes del Gobier-

no regional, Roberto Núñez, quien reconoció la capacidad de adaptación del sector en un año marcado por la pandemia, al tiempo que subrayó que “en el modelo de la Comunidad de Madrid el deporte es parte de la solución”. Además, destacó que la actividad deportiva en la región no se ha parado “gracias a la capacidad de resiliencia y empatía de clubes, federaciones y municipios”.

El vicepresidente, Ignacio Aguado, a través de un video, hizo hincapié en el buen trabajo y la responsabilidad mostrada por el sector durante 2020, permitiendo que el deporte se haya practicado con el debido respeto a todas las medidas de seguridad: “El deporte ha demostrado que es un aliado para cuidar nuestra salud física y mental”.

➔ España se Mueve suma 18 reconocimientos

“Europe is Moving” recopila información

El proyecto europeo “Europe is Moving” sigue avanzando en su primera fase, en la que se está recopilando información, a través de una encuesta, para conocer el nivel de apoyo que los principales medios de comunicación, tanto públicos como privados de cada país, están brindando a la promoción de la inclusión social y la igualdad de oportunidades a través del deporte.

Adicionalmente, sus responsables están preparando un gran proyecto europeo para presentarlo en la convocatoria de 2021. Será la continuación de “Europe is Moving” y avanzará en la creación de una red europea en torno al deporte en todas sus dimensiones.

“Europe is Moving”, enmarcado en el programa Erasmus+ de la Comisión Europea, busca fomentar la inclusión social y la igualdad de oportunidades en el deporte. Se trata de un proyecto innovador, principal-

mente por el target elegido, los medios de comunicación, ya que tanto las políticas europeas como los proyectos del programa no suelen enfocarse a este sector.

El objetivo es concienciar a los medios de comunicación 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.

Junto a [España se Mueve](#), participan en esta iniciativa otros dos partners:

[Radio Capodistria](#) (parte integrante de RTV Slovenija, el servicio público de radiodifusión esloveno) y la [Asociación Búlgara de Desarrollo Deportivo](#) (organización pública sin ánimo de lucro dedicada al desarrollo del deporte búlgaro y a la mejora de la cultura deportiva en este país).

El estudio del ejercicio en la empresa, en fase de análisis de los datos

El estudio sobre la promoción de la actividad física en las empresas españolas, que [España se Mueve](#) está realizando junto al [Círculo de Empresarios](#), [Grant Thornton](#) y [Gympass](#), ha terminado su fase de recopilación de datos. En la encuesta, han participado importantes empresas nacionales (miembros del Círculo), algunas de ellas multinacionales, así como la Asociación de Directivos de Recursos Humanos.



Actualmente, se encuentra en la fase de análisis de los datos, que está siendo dirigida por **Ignacio Ara**, a través del Departamento de Investigación del Campus de Toledo de la

[Universidad de Castilla-La Mancha](#).

El objetivo de la investigación es obtener datos más reales sobre la promoción de la actividad física como una de las claves del bien-

estar del empleado, y proponer, a raíz de ellos, iniciativas y soluciones a las empresas españolas, de manera que mejoren la salud de sus empleados.

Los resultados permitirán analizar la situación en este ámbito, en relación a la de los países de nuestro entorno y a la petición por parte de la Unión Europea de contemplar en los Informes No Financieros de las Empresas la actividad física junto a otras políticas o acciones en materia de sostenibilidad, acción social, etc.

Excelente acogida de la campaña “Regala Deporte, regala Salud”

La campaña “Esta Navidad, regala Deporte. Regala Salud” tuvo una excelente acogida por parte de las diversas entidades y medios de comunicación del sector. La iniciativa de España se Mueve, apoyada por el CSD, la Comunidad y el Ayuntamiento de Madrid, tuvo numerosas repercusiones durante las semanas de las fiestas navideñas.

Las acciones se iniciaron a principios del mes de diciembre y finalizaron después de Reyes. Durante esas semanas, se publicaron diversos mensajes audiovisuales de personajes famosos del deporte en los que recomendaban a los ciudadanos que en las fiestas navideñas regalasen deporte.

Fueron protagonizados por Roberto Núñez (viceconsejero de Deportes de la [Comunidad de Madrid](#)), Jennifer Pareja (asesora de la presidenta del [Consejo Superior de Deportes](#)), Sofía Miranda (concejala de Deportes del [Ayuntamiento de Madrid](#)), Fernando Carro (atleta), Juan Carlos Zapardiel (asesor de la Viceconsejería de Deportes del gobierno regional), Vicente Martínez Orga (presidente de [UFEDEMA](#) y directivo de [ADESP](#)), Rosa de Tapia (presidenta del [COPLEF Madrid](#)), Mercedes Coghen (vicepresidenta de la [Federación Española de Hockey](#)), Álvaro González (presidente de la [Junta Municipal de Carabanchel](#)) y Chema Buceta (psicólogo deportivo y colaborador de la Tertulia [Al Límite](#) de Radio Marca).

El balance fue muy positivo, con una excelente acogida por parte de las diversas entidades y medios de comunicación del



sector y difundándose en diferentes portales web, programas de televisión, emisoras de radio y redes sociales, tanto institucionales como particulares.

Esta iniciativa fue puesta en marcha por [España se Mueve](#), con el apoyo del Consejo Superior de Deportes, la Comunidad y el Ayuntamiento de Madrid. Su objetivo era apoyar al sector en un momento de enorme crisis y poner en valor

el deporte como herramienta para la mejora de la salud, así como fomentar la práctica deportiva.

Participaron diversas de las entidades colaboradoras de EsM, como la [Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte](#) (AEPSAD), el [Consejo COLEF](#), el COPLEF de Madrid, el [Consejo General de Enfermería](#), la [Fundación Española del Corazón](#), la [Gasol Foundation](#), la Asociación del Deporte Español (ADESP), UFEDEMA, la Confederación de Uniones de Federaciones Autonómicas Deportivas Españolas, la [Fundación ONCE](#), la [Fundación España Activa](#), la [Sociedad Española de Medicina del Deporte](#), la [Federación Madrileña de Lucha](#), la [Asociación Española de Fabricantes y Distribuidores de Artículos Deportivos](#), la [Federación de Municipios de Madrid](#) y la [Asociación de la Prensa Deportiva de Madrid](#).

Colaboraron también las entidades integradas en el Hub España se Mueve: [Wolf Ibérica](#), [Enseñanzas Modernas](#), [Hitachi Cooling & Heating](#), [Gympass](#), el [Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid](#), la [Universidad Francisco de Vitoria](#), [Empresa y Sociedad](#), el [Instituto de Crecimiento Integral](#) y [Dreamfit](#).

➔ Tuvo repercusión en numerosos medios de comunicación

La Gasol Foundation #PorLaSaludInfantil

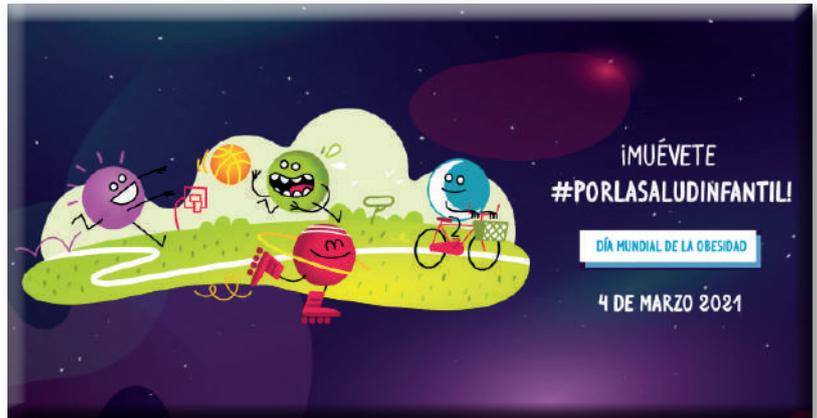
La Gasol Foundation lanzó el movimiento saludable **#PorLaSaludInfantil** en las escuelas con motivo del Día Mundial de la Obesidad, que se conmemoró el 4 de marzo. Se organizaron diversas actividades dirigidas a centros educativos y familias.

El objetivo era movilizar a los niños, niñas, familias y a los centros educativos para fomentar las actividades de promoción de hábitos de vida saludable desde la edad más temprana.

La **Gasol Foundation** propuso tres actividades: Elaboración de un mural sobre hábitos saludables, actividades específicas para la asignatu-

ra de Educación Física y un baile simultáneo y simbólico.

Además, gracias al apoyo de la farmacéutica Novo Nordisk, se organizó la primera carrera virtual **#KM-SxLaSaludInfantil**. Durante todo el mes de marzo, se intentará alcanzar los 200.000 kilómetros entre todos los participantes, que podrán sumarse a la causa caminando, corriendo, en bici, nadando o haciendo cualquier activi-



dad física compatible con la plataforma virtual VRace by SportHeroes.

Se pretende concienciar sobre la importancia de seguir una vida saludable como motor de prevención de la obesidad infantil, ofre-

cer una actividad divertida para las familias y los participantes y recaudar fondos para los programas y actividades de promoción de la salud de la Gasol Foundation, mediante el dorsal solidario oficial.

Encuesta sobre el ejercicio de los niños durante la pandemia

La ONG Deporte para la Educación y la Salud coordinará en España la encuesta "Efectos de la COVID-19 y la educación online en la actividad física y el juego en niños en edad escolar". Evaluará la integración del ejercicio en la nueva normalidad.

Será distribuida entre las familias de los países europeos involucrados en la investigación para comprender cómo está afectando la pandemia a las familias y niños. Las preguntas, que se basan principalmente en la metodología I-PAQ (C), indagan sobre el ejercicio, el de-



porte y los comportamientos sedentarios de los niños en los últimos siete días.

Los diferentes análisis que se han llevado a cabo este año muestran que se está produciendo un impacto negativo creciente sobre los más pequeños, en cuanto a actividad física se

refiere, por lo que es muy necesaria la investigación continua para poder buscar alternativas a un potencial deterioro de la salud de los menores que pudiera ser irreversible.

Durante este tiempo, la **ONG DES**, que colabora con España se Mueve,

no ha parado de proponer alternativas y buscar soluciones, apoyándose en su Comisión Científica para ilustrar la capacidad que tiene el ejercicio físico a la hora de contribuir a la lucha contra la pandemia del coronavirus. La relación entre la práctica físico-deportiva y su influencia positiva en el sistema inmune es ya conocida por toda la comunidad científica.

La encuesta puede ser completada por las familias cuyos hijos tengan edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. Para completarla, pinche [aquí](#).

Shakhmaty / Chess, ganadora del 11º BCN Sport Film Festival

La Fundació Barcelona Olímpica celebró el 11º BCN Sport Film Festival, una edición especial que tuvo lugar de forma presencial y virtual a causa de la pandemia por el coronavirus. El cortometraje de animación Shakhmaty/Chess fue galardonada con el premio Ánfora Ciudad de Barcelona a la mejor película.

La gala estuvo marcada por la nostalgia de las ceremonias de ediciones pasadas donde todo el mundo del cine, el deporte, la política y la sociedad se reunían en el escenario singular del Museu Olímpic. Durante el acto, se rindió homenaje a **Juli Pernas**, director de la **Fundació Barcelona Olímpica** en la última década y el artífice de instaurar el **BCN Sports Film Festival**. Se trató de una edición especial, marcada por la pandemia del coronavirus, en la que se ofrecieron sesiones presenciales y virtuales en varias sedes.

El jurado este año estaba formado por **Thea Marti** (cineasta ucraniana), **Ramon Alaró** (técnico audiovisual apasionado del alpinismo y del documental deportivo), **Mayuko Fujiki** (seleccionadora del equipo nacional de España de natación artística sincronizada), **Santi Siquier** (responsable de Acción Territorial del deporte dentro de la **Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física** del departamento de Presidencia de la **Generalitat de Catalunya**) y **Dolors Aixalà** (de la **Direcció General de Cooperació al Desenvolupament**).

El cortometraje de animación Shakhmaty / Chess, dirigido por **Alexey Pochivalov** y producido por **Boris Mashkovtsev**, fue galardonado con el premio



Ánfora Ciudad de Barcelona a la mejor película. El encargado de recoger este premio fue el vicecónsul de Rusia, **Stranislav Petrunichev** de manos de **David Escudé**, presidente de la Fundació Barcelona Olímpica.

El premio especial del jurado fue para Balón F.C (España 2019), dirigida y producida por Raúl San Román. Además, en esta edición se otorgaron tres menciones especiales:

- Ijrain Maradona / Maradona's legs, (Italia 2019) de **Firas Khoury** y producida por **Zorana Musikic** y **May Odeh** (schaf oder scharf film, Odeh Films).

- Изгой / Outcast, (Rusia, 2017) dirigida por **Yury Sysoev** y producida por Yury Sysoev y

Alexey Fursenko (Amarant pictures).

- Safety, (Francia, 2019) de **Fabrice Joubert** y producida por **Samuel François-Steininger** y Fabrice Joubert (Easter Moon Films).

El resto de premiados fueron: Inside Me (mejor producción catalana), Dima's Game (mejor producción documental), 40 Tableros / 40 Boards (mejor película de ficción), The Thrive (mejor película de deportes de aventura - ÁLVARO BULTÓ), Le dernier jour d'automne / The last day of autumn (mejor película de animación), El nadador / The swimmer (premio deporte como herramienta de cooperación) y A Sky movie (Premi Stay-Home).



David Escudé, presidente de la **FBO**, entregó el **Ánfora Ciudad de Barcelona**

Los beneficios de la calistenia

Tras el aluvión que nos invade y nos modifica la vida tras la llegada del Covid-19, el mundo se ha convertido, cada día más, en un gimnasio. Las calles, un sótano o un parque, cualquier sitio es adecuado para practicar calistenia o street workout (un arte con el cual el movimiento de nuestro cuerpo está basado en utilizar nuestro propio peso corporal). Se trata de hacer ejercicios básicos, de forma natural, pero metódica, utilizando movimientos naturales como correr, caminar, saltar, trepar, cargar, lanzar, defenderse, nadar, equilibrarse y moverse, así como otros funcionales, como flexiones, sentadillas, cardio hit y muchos más.

EL objetivo es desarrollar toda la capacidad del deportista de forma íntegra y completa, se potencian los músculos, se desarrolla la fuerza y la resistencia, se crea arte con nuestro cuerpo y, al mismo tiempo, se desarrollan músculos tanto en miembros superiores como en los inferiores.

EN definitiva, alcanzar salud con un cuerpo increíble. Está pensado para atletas, no para culturismo, ya que la masa muscular se gana de forma más natural y no hay competiciones.

ESTA modalidad se puede practicar en espacios urbanos abiertos como parques, gimnasios, oficina y, sobre todo, al aire libre, con solo utilizar el cuerpo y una barra colgante o una cuerda de cuero. Se realizan movimientos repetitivos



Ana Mª Jara Marcos

TRAUMATÓLOGA Y ESPECIALISTA EN MEDICINA REGENERATIVA

Es necesario que llegue a la mayor población posible

para tonificar grupos musculares, generalmente el núcleo del cuerpo.

EL constante uso de abdominales, barras y lagartijas fortalece los grupos básicos. La mezcla de entrenamiento y fuerza cardiovascular permite elevar el ritmo cardíaco considerablemente, pero es más de posturas y resistencia que de potencia. La calistenia ofrece la capacidad potencial de maximizar un alineamiento correcto postural.

CON ella, se evitan lesiones puesto que no hay saltos ni impacto, no tiene límite de edad ni de fuerza. Es originaria de EEUU, sobre todo de Nueva York, y posteriormente se extendió rápidamente al resto del mundo.

EXISTEN expertos e incluso paginas de calistenia para comenzar con la disciplina, con ejercicios básicos para ganar fuerza, intermedios, para aumentar masa muscular, y avanzados, que combinan fuerza, resistencia y agilidad. Su ventaja es que no precisa comprar equipo y se puede realizar en cualquier espacio de la calle o domiciliario. Hoy día se utiliza para bajar de peso, tonificar musculatura y sentirnos bien a la hora de hacer ejercicios.

ALGUNOS de los ejercicios más populares son la bandera humana, el imposible, frontlever, blacklever, hands stand, planche perfecta, lagartijas a una mano, dominadas con todos los agarres, 60 tipos de flexiones, los mejores ejercicios de abdomen, pecho triceps, bíceps, piernas y por ultimo en barra street workout.

COMO en cualquier rutina de ejercicios, lo más importante es la paciencia, la constancia en los ejercicios y la disciplina.

EN torno a esta disciplina existen mitos y ventajas. La primera es la de poder prescindir de máquinas específicas, incluso del gimnasio, en estos tiempos, donde los espacios cerrados no son seguros, ya que tu propio cuerpo es el único imprescindible.

TIENE también ventajas a nivel físico, psíquico y social. Al principio puede ser complicado, pero con una buena orientación y controlando los límites será sencillo eficiente y productivo entrenamiento

SI queremos definir musculatura, ganar fuerza, aumentar elasticidad y mejorar la figura, y no tenemos tiempo para ir al gimnasio, o nuestros recursos son limitados, esta es, sin duda, es nuestra disciplina. Mejorará la calidad de vida a largo plazo.

LA pérdida de peso, sobre todo de grasa corporal, es eficaz, ya que el entrenamiento incrementa la capacidad de quemar calorías y se involucran muchos grupos musculares, de ahí su efectividad.

HAY que romper falsos mitos que hablan de no poder ganar masa muscular, ya que es posible orientando el entrenamiento y la alimentación. También hay que desterrar que es muy avanzado, ya que los ejercicios se adaptan a la forma y condición física del paciente. Asimismo, no es una disciplina con género, puede ser practicada por hombres y por mujeres.

Las enfermedades cardiovasculares causan el 50% de las muertes por contaminación

La Fundación Española del Corazón (FEC) se ha sumado a la petición de las principales organizaciones cardiovasculares a nivel mundial para reducir la contaminación del aire, en este caso en España.

La **FEC** respalda el manifiesto conjunto de la **Federación Mundial del Corazón** (WHF), la **Sociedad Europea de Cardiología** (ESC), la **Asociación Americana del Corazón** (AHA) y el **Colegio Americano de Cardiología** (ACC) que insta a la comunidad médica y a las autoridades sanitarias a mitigar el impacto de la contaminación del aire en la salud de las personas.

El Dr. Jordi Bañeras, portavoz de la FEC y cardiólogo de la unidad de críticos cardiovasculares del **Hospital Vall d'Hebron**, recuerda que "la contaminación favorece la trombosis, la inflamación, el estrés oxidativo y la disfunción endotelial de las arterias".

Tanto es así que, según el manifiesto hecho público por estas cuatro organizaciones mundiales, hasta el 50% de las muertes por contaminación que se produjeron en 2019 se debieron a enfermedades cardiovasculares. En concreto, según la Organización Mundial de la Salud, la contaminación del aire es responsable del 25% de todas las muertes por enfermedad cardíaca y del 24% de todas las muertes por ictus.

Además, se sabe que nueve de cada diez personas vive en lugares donde la calidad del aire excede los límites de contaminación recomendados y la presente declaración asegura que en 2019 se produjeron un total de 6,7 millones de muertes en todo el mundo atribuibles a la contaminación, lo que representa el 12% del total.



Respecto a datos de Europa, un reciente informe de la **Agencia Europea del Medio Ambiente** atribuyó a la mala calidad del aire 417.000 muertes prematuras en 41 países europeos en 2018. Según ese mismo informe, ese año murieron en España 23.000 personas de forma prematura debido a partículas de materia en suspensión PM 2.5, dióxido de nitrógeno y ozono.

El Dr. Bañeras explica que "estas pequeñas partículas contaminantes viajan por el torrente sanguíneo dañando el interior de las paredes de los vasos, que se estrechan y se vuelven más rígidos, favoreciendo así la posibilidad de que aumente la presión arterial, la coagulación de la sangre y la aparición de ritmos cardíacos anormales".

Preocupa también la contaminación doméstica, ya que se estima que 3,8 millones de personas mueren cada año por enfermedades atribuibles a la contaminación en los hogares, de las cuales el 45% se deben a enfermedades cardíacas o ictus. Por otro lado, fumar en el interior de viviendas mal ventiladas provoca niveles de contaminación 100 veces superiores a los aceptables.

La presente declaración recuerda también que la contaminación del aire aumenta el riesgo de infarto, ictus, diabetes y enfermedades respiratorias, condiciones que a su vez contribuyen a desarrollar formas más graves de COVID-19 en caso de infección.

Actividad física y deporte para superar la depresión postpandemia

Destacados especialistas de la salud están advirtiendo que la pandemia está provocando una grave crisis mental en la ciudadanía. De hecho, estas enfermedades y el consumo de ansiolíticos están aumentando de forma considerable. Todos coinciden en la necesidad del ejercicio para prevenirlas y tratarlas.

El 2020 será un año difícil de olvidar. En el mes de marzo se impuso en nuestro país el primer estado de alarma de la historia, que conllevó el confinamiento de la población durante tres meses. Al hecho de no poder salir de casa, se sumaron las restricciones a la hora de socializar y de practicar deporte. Esta situación inició la aparición de numerosas patologías mentales, como la depresión, y de una merma importante de la salud en general de los ciudadanos.

Pero, un año después, la situación ha empeorado y los expertos reclaman medidas. **Hans Kluge**, director para Europa de la [Organización Mundial de la Salud](#), ha señalado que “estamos al comienzo del segundo año de la pandemia y el cansancio y la frustración aparecen. Antes lo llamábamos fatiga por la pandemia, pero creo que ya estamos más allá, en una fase de frustración. Me preocupa mucho la posibilidad de una epidemia paralela en la salud mental”.

El prestigioso filósofo esloveno **Slavoj Zizek** incide en esta aseveración: “La gente está literalmente perdiendo el deseo. En medio año puede que la crisis sanitaria esté más controlada, luego vendrá la económica y la tercera ola será psicológica, los derrumbes emocionales, las generaciones destruidas. Hay que



despertar la solidaridad y crear en la gente”.

En España, **Celso Arango**, presidente de la [Sociedad de Psiquiatría](#), confirma este peligro: “La pandemia es una tormenta perfecta para una oleada de trastornos mentales. La crisis económica y el desarraigo social van a traer consecuencias en la salud mental. Lo vivimos en el año 2008-2009 con la crisis económica, con un 20% de incremento de trastornos de ansiedad y de depresión”.

Según datos de la OMS, durante la primera ola del Covid, aumentó un 4% el consumo

de ansiolíticos en España, lo que supuso que las farmacias dispensasen 4,4 millones de envases más que antes de la pandemia. La ansiedad y la depresión suponen un gasto anual de 23.000 millones de euros para el sistema público de salud. Según el estudio “Psicología en Atención Primaria”, de Psicofundación, España es el segundo país con mayor consumo de tranquilizantes del mundo, a pesar de su falta de eficacia, según la evidencia científica, y su poder adictivo.

Por todo ello, hay especialistas que van todavía más lejos.

El director de salud mental del hospital Parc Taulí de Sabadell, Diego Palao, se mostraba muy preocupado en unas recientes manifestaciones: "Lo estoy. Hay una tormenta perfecta para que aumente el riesgo de suicidio: lo que se avecina es mucho peor que lo que vivimos en la crisis financiera, porque entonces la gente tenía una vida normal. Pero ahora tienes la situación de aislamiento, la dificultad de acceder a servicios, el impacto económico... Todo esto, en los pacientes más vulnerables, va a ser una hecatombe. Tenemos que estar preocupados, alarmados y preparados porque el impacto en salud mental puede ser tremendo.

Ante la situación que se está generando, Kluge, de nacionalidad belga, ha lanzado una coalición de salud mental, encabezada por la reina Matilde de Bélgica en nombre de Naciones Unidas, centrada en el impacto mental de los confinamientos, especialmente en los jóvenes que tienen una especie de sentimiento de no estar creciendo: "En más de 30 países los servicios de salud están identificando a los grupos de población más afectados para diseñar acciones o actividades que se les puede proponer la comunidad. Las medidas no pueden ser iguales en todos los países, deben adaptarse a cada situación y realidad. Para los jóvenes, en concreto, necesitamos que los programas los lideren personas de referencia, bien del deporte o de otros campos. Lo importante es mostrar empatía hacia esos grupos, no criticar a los que se sienten cansados de la situación".

Todos los expertos consultados por esta revista coinciden con el directivo de la OMS. Con la desescalada, se evidenció que el ejercicio era uno de los mejores aliados para mante-

ner la salud, tanto física como mental.

Diversos estudios han demostrado en los últimos años que la actividad física es uno de los mejores medicamentos para la salud física y mental. El deporte genera endorfinas, la "hormona de la felicidad". Se trata de unos neurotransmisores que se encargan de hacer sentir bienestar. Por ello, cuando mantenemos un estilo de vida activo y saludable, nuestro cuerpo se siente mejor, con mejor ánimo y nuestra visión de la vida, por muchos problemas que existan, es más positiva que la de las personas sedentarias.

Arango, que también es el jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid, incide en la prevención: "Más vale prevenir que curar. La sobrecarga emocional, el trauma agudo y sostenido en el tiempo, cronificado por el confinamiento, son enormes factores de riesgo para desarrollar un trastorno mental. Es fundamental que vayamos poco a poco retomando el control sobre cuestiones externas de nuestra vida. Hacer ejercicio o salir de vacaciones pueden ser fundamentales para darnos un respiro a nivel mental".

Otro científico, **Juan García Arriaza**, investigador del CSIC y uno de los responsables del desarrollo de la vacuna española contra el Covid-19, afirmó en el programa "Al Límite" de Radio Marca que "no debemos olvidar nunca que el deporte es sinónimo de salud. Es muy importante realizar actividad física, porque, entre otras cosas, se fortalece el sistema inmunitario. La salud en general, y la mental, en particular, mejoran de forma significativa cuando llevamos una vida activa y, en plena pandemia, esto es fundamental".

En esta línea, la Sociedad Es-



Hans Kluge



Celso Arango



Destacados
especialistas
advierten de una
crisis mental
generalizada

pañola de Psiquiatría ha publicado un documento con diversas recomendaciones para tratar la enfermedad mental durante el Covid-19 en el que se recomienda la práctica regular de ejercicio físico (<http://www.sepsi.org/file/InformacionSM/SEP%20GU%C3%8DA%20COVIDSAM.pdf>).

Los responsables de deportes de las diferentes comunidades autónomas, así como los profesionales de la actividad física y la salud, están promoviendo también el ejercicio como herramienta para prevenir y combatir estas enfermedades mentales. La Comunidad de Madrid es, quizá, la que más está moviéndose en este aspecto.

Soy educador físico deportivo

Uno de los grandes problemas que arrastra nuestro colectivo es la identificación de la profesión. Es absolutamente necesario que su denominación distinga sin confusión a las personas avaladas por una concreta titulación universitaria y que cumplan con los máximos requisitos de responsabilidad, calidad y seguridad en la prestación de sus servicios profesionales.

NECESITAMOS de una denominación jurídica. ¿Cómo hacer un DNI a alguien que se llama de diez formas diferentes? Es lo que nos está pasando al llamarnos por títulos universitarios que han ido cambiando y que han generado multitud de sobrenombres. Una cuestión es cómo me gusta llamarme (utilizaré socialmente el nombre que desee) y otra es la denominación registrada legalmente, que solo puede y debe ser una.

CUANDO en 1978 se creó el Colegio Oficial de Profesores de Educación Física se reconocía jurídicamente la profesión como titulada y colegiada. Nunca se han limitado las actividades del Profesor de Educación Física a la impartición de una materia en una etapa concreta dentro del sistema educativo español. Véase, por ejemplo, las actividades profesionales identificadas en las actas de la [II Asamblea Nacional de Profesores de Educación Física](#) en 1949.

LA evolución de los planes de estudios universitarios y de

la propia realidad del sector, provocaron que en 1983 y 1999 ya se realizasen modificaciones en la denominación, quedando el nombre de la profesión asociado al nombre de los estudios: “Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte”.

LA potestad de poner o cambiar el nombre a una profesión corresponde exclusivamente a la [Organización Colegial](#), que en una primera fase deberá aprobarlo democráticamente por mayoría cualificada en sede plenaria y posteriormente debe tramitarse en fase gubernamental para su verificación de legalidad y posterior publicación.

DESDE 2018 contamos con una denominación aprobada en sede plenaria por el 75 % de las personas representantes de la profesión. Dicha denominación responde a un concepto de Educación Física y Deportiva para toda la vida y para toda la ciudadanía (UNESCO, 2015) en la que la actuación engloba tanto a la dirección y gestión como a la propia intervención directa en la prestación del servicio profesional.

EL trámite en la segunda fase está muy avanzado y la denominación (junto con los nuevos Estatutos) dispone de los informes favorables del CSD, Ministerio de Cultura y Deporte (2019), y de la Oficina de Calidad y Coordinación Normativa del Ministerio de Presidencia (2020).

SOMOS conscientes de que existen otras posiciones, e incluso se ha llegado a publicar que se trata de una denominación ilegal, pero se trata de una propuesta de denominación jurídica que sustituye a la anterior y que beneficia plenamente al colectivo.

POR otro lado, las denominaciones utilizadas en las regulaciones de las CCAA no determinan el nombre de ninguna profesión estatal. Basta con leer cómo regulan al Profesor de Educación Física y cómo confunden una profesión titulada y colegiada desde 1978 con la de Profesor/a de las distintas enseñanzas oficiales.

ES recomendable leer detalladamente las normativas autonómicas, como por ejemplo, la disposición adicional primera de la Ley 6/2016 de la Comunidad de Madrid, que habilita para el ejercicio profesional sin la cualificación requerida en la Ley, por lo que queda claro que no existe reserva de actividad en la preparación física o en la dirección deportiva para graduados/as CAFyD.

SE ha tomado una decisión consensuada y muy analizada. No es el momento de preguntarse si gusta o no, sino de aceptarla y defenderla. El resultado será que se popularice, se reconozca nuestra profesión por la ciudadanía y nos distinga del resto de profesionales.



VICENTE GAMBA

PRESIDENTE DEL CONSEJO COLEF

Solo la Organización Colegial puede cambiar el nombre de la profesión

40 años de deporte municipal (y 6º)

Concluyo mis reflexiones sobre el Deporte Municipal con el momento actual y la grave situación que viene padeciendo la sociedad con la pandemia por el Covid-19, que ha tenido y tiene efectos devastadores tanto a niveles personales como sociales.

EL Deporte, como el resto de los sectores, se ha visto afectado por la expansión del coronavirus y se ha resentido en todo el núcleo de actividades que rodean su entorno: Gestión, entrenamiento deportivo, competiciones, eventos, instalaciones, etc. No obstante, debería ser una oportunidad de mejora y evolución de aspectos y herramientas de uso compartido por el Deporte y su gestión, claves en un futuro inmediato.

ME estoy refiriendo a las nuevas tecnologías y su aplicación directa al mundo de la gestión, así como la proliferación y acentuación de protocolos que han garantizado una mayor higiene y cuidado de nuestras instalaciones deportivas y, por tanto, una mayor seguridad y una mejor protección de la salud en las mismas.

LA irrupción de la pandemia ha puesto en evidencia las debilidades de todo el sistema deportivo y del Deporte Municipal, pero todo ello no es óbice para que también se hayan visibilizado las fortalezas y potencialidades que tiene en sí mismo el Deporte y que se hayan realizado desde los municipios proposiciones y propuestas que han renovado e impulsado proyectos integrales adaptados a este tiempo de crisis, digitalización y, derivada de la misma, expansión



Antonio Montalvo de Lamo

La crisis sanitaria ha supuesto un enorme desafío y una dinamización del sector

del teletrabajo, generalización de la formación, reglada y no reglada a distancia, y, en la misma dirección, el desarrollo de la propia actividad física y el entrenamiento deportivo on line.

EN definitiva, la crisis sanitaria ha supuesto un enorme desafío y una dinamización del sector, de la Administración y de los profesionales que la integran para valorar y, en la gran mayoría de los casos, elaborar protocolos, recomendaciones y medidas. Muchas de ellas han venido para quedarse.

OTRO de los aspectos a destacar ha sido el de poder compartir e interrelacionar experiencias, medidas y programas entre los diferentes órganos de gestión municipal y autonómico para coordinar estrategias de colaboración entre todos, en las situaciones límites en las que nos hemos visto abocados y así interpretar y poder tomar las decisiones más acertadas. Jornadas no presenciales, reuniones on-line, webinar, etc, han sido algunas de las fórmulas que se han extendido en este tiempo y que han ayudado para

seguir avanzando de una manera conjunta en la dirección correcta.

LA Administración Local, como siempre se ha dicho y es una certeza, es la más cercana al ciudadano y, por tanto, ha sido probablemente la más afectada por esta crisis. El Deporte Municipal también lo ha sido, pero a la vez ha sido la válvula de escape y un factor importante que ha auspiciado y facilitado una mejora de la convivencia. Destacaría también el diálogo continuo y permanente que se ha producido con entidades, clubes y usuarios.

ESPERO y deseo que nos adentremos en un periodo final, donde seamos capaces de poner en práctica planes de reactivación de todo el sector, haciendo hincapié en el asociacionismo deportivo y el papel tan importante que juega de cogestión en unos casos en el municipio y, en otros, con los propios ciudadanos.

NO me quiero olvidar de todos aquellos que realizan cualquier tipo de práctica físico deportiva a título individual, bien sea dirigida o bien libre, que se les tengan adecuadas y adaptadas las instalaciones deportivas y puedan cubrir sus objetivos ocio recreativos.

SI todo lo expuesto en esta parte final lo conseguimos es que hemos sido capaces de extraer consecuencias y estaremos en disposición de hacer y desarrollar un deporte municipal, abierto para todos, sin distinciones de ningún tipo y habremos superado una de las situaciones más críticas de nuestra reciente historia.

La picaresca del fútbol

Esta vez me voy a referir a las personas que rodean el fútbol. Es de sobra conocido que se trata de un deporte diferente a todos los demás, en el que pulula un montón de gente. Muchos de ellos, que no son de este mundo, se arriman para aprovecharse de las buenas personas que trabajamos en él y enseguida se dedican a hablar de todo lo que ellos saben, ven, etc. Sé que es algo que ocurre en todas las sociedades y en todos los ámbitos, pero sobre todo, es algo intrínseco al fútbol.

PERO el fútbol es otro mundo. Empieza en los campos y termina en las calles,



Luis López Nombela
ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL

Me gustaría que hubiese la misma seriedad que en el baloncesto o el rugby

acaba siendo, en numerosas ocasiones, una mafia. No por parte de los profesionales que nos dedicamos a él, sino de la gente que va roneando, buscando qué puede sacar para su propio beneficio. Por eso, cuando pienso en otros deportes, como el baloncesto, creo que son bastante más serios. En fútbol se entremezclan demasiadas cosas.

POR un lado, están los clásicos pelotas, que están siempre pendientes de que lo se habla por detrás, buscando promocionarse ellos mismos. Además, hay mucha gente no válida que se mete en esta profesión, que no tienen conocimientos suficientes. En cuanto a los periodistas, muchas ve-

ces se ponen a comentar noticias y parece que han inventado ellos este deporte. Y no es así. Un profesional del fútbol nace así y a lo largo de toda su vida se sigue formando y trabajando para hacerlo lo mejor posible. Otra cosa es que las cosas no siempre salgan bien.

ES hora de que destierremos de nuestro querido fútbol todo aquello que lo daña y ponerlo al nivel de otros deportes en los que prima el respeto, la seriedad y la profesionalidad, incluso la elegancia, como en el rugby (para mí, uno de los mejores ejemplos de deporte con mayúsculas). En el fútbol se vive otra picaresca que no siempre beneficia a nuestro deporte.

muni deporte
com

www.munideporte.com

El Portal del Deporte Municipal

Una sentencia que no es lo que parece

El Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid, en distintos meses de 2018, presentó escritos de impugnación de las convocatorias y procedimientos adoptados para la selección de directores de instalación de varios centros deportivos del Ayuntamiento de Madrid.

CONTRA la desestimación presunta, el **COLEF** interpone recurso contencioso administrativo aduciendo, entre otras razones, la vulneración de los artículos 11 y 17.1 de la Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid.

EL artículo 11 de esta ley, define la figura de "Directora deportiva/Director deportivo" y sus funciones, mientras que el artículo 17.1 reserva el ejerci-



Eduardo Blanco
PRESIDENTE
DE FAGDE

Es necesaria una regulación estatal de las profesiones del deporte

cio del referido desempeño para licenciados o graduados en E.F. o Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

EL 22 de noviembre de 2019, por el Juzgado de lo Contencioso Administrativo núm. 23 de Madrid, se dictó sentencia, desestimando el recurso interpuesto del COLEF. Se presenta recurso de apelación contra la sentencia, ante el Tribunal Superior de Justicia de Madrid que, el 12 de octubre de 2020, pronuncia el fallo de la Sala de lo Contencioso-Administrativo (Sección 1ª), estimando parcialmente el recurso de apelación que anula las convocatorias de plazas impugnadas por el COLEF.

ESTA sentencia del TSJM ha suscitado cierta satisfacción en el sector de la Educación Física, al entender que se había ganado la batalla de que un director de instalación deportiva debe

poseer el título de licenciado o graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

NADA más lejos de la realidad, como puede deducirse del análisis del fundamento jurídico sexto de la sentencia, que se refiere a la jurisprudencia cuyos "...pronunciamientos confirman que las orientaciones actuales huyen de consagrar monopolios profesionales en razón exclusiva del título ostentado y mantienen la necesidad de dejar abierta la entrada a todo título oficial que ampare un nivel de conocimientos técnicos suficiente". Y añade "...que la razón de la anulación de las convocatorias nace en la falta de concreción en la adecuación de las funciones a las titulaciones exigidas".

SOLO cabe decir, por tanto, que es urgente la aprobación de una ley de ordenación de las profesiones del deporte en el ámbito estatal.

FAGDE con la Plataforma de ADESP

El pasado mes de diciembre tuvo lugar, en la sede del Consejo Superior de Deportes, la presentación de España Deporte, una nueva plataforma impulsada por la **Asociación del Deporte Español (ADESP)** y la **Fundación España Activa**. Pretende servir de punto de encuentro de los actores del sector para trabajar en su recuperación tras el impacto causado por la Covid-19. **FAGDE** estuvo representada por su vicepresidente segundo, **Fernando Romay**.



A la presentación de la iniciativa, que estuvo apadrinada por **Irene Lozano**, presidenta del **CSD**, también acudieron

sus respectivos homólogos en la Fundación España Activa y ADESP, **Jaime Lissavetzky** y **José Hidalgo**. Asistieron, ade-

más, otras figuras relevantes del sector, como **Gabriel Sáez**, presidente de **INGSPORT**, socio patrocinador oficial de FAGDE, así como los presidentes de destacadas federaciones deportivas españolas.

Por otra parte, y dentro del proceso de digitalización en el que está inmersa, FAGDE ha querido abrir una vía más de comunicación en el ámbito de las redes sociales, poniendo en marcha también una cuenta en **Instagram**.

Carta a los deportistas

Soy muy consciente de los tiempos difíciles que estamos viviendo, pero también de que el deporte es una de las pocas alternativas que nos está ayudando a llevar mejor esta situación.

POR ello, desde la **Comunidad de Madrid** seguimos trabajando para fomentar la práctica deportiva segura. Los protocolos establecidos están funcionando y apenas se han registrado contagios en el ámbito deportivo. ¡Gracias!, porque si está siendo posible, es gracias a ti.

SABEMOS también que nuestros clubes, federaciones y Ayuntamientos lo están pasando mal y por eso hemos destinado más de 6,5 millones en ayudas directas para hacer frente a los gastos derivados de las medidas sanitarias. Ayudas que aumentaremos en 2021 gracias al Plan de Rescate Ciudadano que hemos presentado.

PARA nosotros, el deporte es esencial y queremos que se considere como tal a todos los efectos, también ante eventuales cierres de actividad. Además, como sabrás, acudir a un entrenamiento, competición o liga federada es una excepción a las limitaciones de movilidad de las zonas básicas de salud. A todo esto, le sumamos nuestro empeño en que los gimnasios y centros deportivos sigan abiertos

para que todos podamos tener un rato diario de desconexión.

NUMEROSOS estudios demuestran que el deporte nos hace más fuertes contra el COVID-19. Además, combate la obesidad y el sedentarismo, y nos ayuda a mejorar nuestra salud mental. Por eso, consideramos vital echar una mano a las empresas que promueven el deporte y la actividad física. Con este objetivo, remití una carta al ministro

de Cultura y Deporte para solicitarle formalmente que se reduzca el IVA del 21% al 10% de todos los servicios deportivos asociados a la salud.

MADRID es una **#Región-EnForma** y sigue en marcha y avanzando en su lucha contra el coronavirus. El deporte es esencial para combatirlo. Aún nos queda mucho camino para vencer al virus, pero, con tu ayuda y esfuerzo, estoy seguro de que pronto lo lograremos.



IGNACIO AGUADO
VICEPRESIDENTE,
CONSEJERO DE DEPORTES,
TRANSPARENCIA Y PORTAVOZ DEL GOBIERNO

“*Sí, el deporte es salud y es seguro*”



Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia

El Gobierno Regional de Murcia lanza una nueva edición del programa “Educación para la Salud en Escuelas”. Se han inscrito 141 centros, con el objetivo de fomentar los hábitos saludables que permitan una mayor calidad de vida.

Está dirigido a todas las edades: Educación Infantil, Primaria, Secundaria, Educación Especial y Personas Adultas. Este año participarán 41 centros más que el año anterior.

Esta iniciativa pretende convertirse en el marco referencial de la educación para la salud en el ámbito educativo en la [Región de Murcia](#).

El director general de Innovación Educativa y Atención a la Diversidad, **Carlos Albaladejo**, indicó que buscan “una mayor conciencia en la sociedad en general y, también en la comunidad educativa, hacia los valores que suponen la promoción de la salud como estímulo para disfrutar de una mayor calidad de vida”.

El proyecto está promovido por las consejerías de Educación y Cultura y Salud. El objetivo es poner en valor la importancia de fomentar estilos de vida saludables, especialmente en la infancia y en la adolescencia. Además, buscan aportar herramientas para que los alumnos adquieran conocimientos y aprendan habilidades para la conservación y promoción de la salud.

El director general de Salud Pública y Adicciones, **José Carlos Vicente**, destacó que “la edad escolar es el mejor momento para impulsar la adquisición de hábitos saludables, ya que los patrones de



conducta durante la infancia se mantienen a lo largo de la adolescencia y en la edad adulta”. Además, señaló que “estamos trabajando para conseguir que nuestros centros educativos completen la transformación hasta convertirse en verdaderas escuelas promotoras de salud y para ello es fundamental impulsar y extender este tipo de programas”.

El programa abarca todas las áreas de educación que tienen una incidencia sobre la salud: Ambiental, higiénico-sanitaria, alimentación, educación emocional, afectivo-sexual, actividad física, ocio y tiempo libre.

PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES SUBMARINAS

La Comunidad y la Asociación de Centros de Buceo de



El gobierno regional promovió la oferta submarina en la Costa Cálida

la Región de Murcia promocionaron la marca Costa Cálida como destino de buceo en el litoral Mediterráneo. En 2020, cerca de 35.200 personas practicaron buceo en la comunidad, lo que generó un beneficio de seis millones de euros.

La consejera de Turismo, Juventud y Deportes, **Cristina Sánchez**, destacó el buceo como “un segmento deportivo de alto potencial, seguro y diverso, que se desarrolla en contacto con la naturaleza y que, a pesar de la situación sanitaria, registró en 2020 un aumento interanual en el volumen de buceadores del 9,7%, en el conjunto de los centros que pudieron trabajar en el periodo comprendido entre julio y octubre”.

La Xunta de Galicia mantiene su inversión en las federaciones deportivas

La Xunta de Galicia, a través de la Secretaría General para el Deporte, firmará sus convenios con las respectivas federaciones deportivas de la región, manteniendo la inversión de 4,4 millones de euros, a pesar del descenso de la actividad deportiva.

Este año son 57 las federaciones que ya tienen autorizados sus convenios para realizar en su totalidad las actuaciones, actividades, funciones y tareas habituales. A lo largo de 2021, se sumarán los importes de la Federación Gallega de Automovilismo (pendiente por la determinación del calendario de pruebas) y de la Federación Gallega de Deportes Autóctonos (llave y billarda), que será constituida en las próximas fechas.

Con todo, y sumando también la cuantía del convenio con la Federación Gallega de Piragüismo para el mantenimiento, conservación y mantenimiento del Complejo Náutico y Campo de Regatas David Cal en Verducido, la Secretaría General para el Deporte destinará 4.392.684 euros. Se trata del mismo importe que en 2020, que supuso un aumento del 2% con respecto a 2019 (4.306.002 euros) siendo, de nuevo, la dotación económica más elevada desde el año 2011.

La Xunta está realizando un gran esfuerzo por mantener los importes de los convenios con las federaciones en un escenario de pandemia en el que parte de la actividad deportiva autonómica federada no se está realizando. Es una manera de agradecer todo el trabajo desempeñado por el tejido deportivo en un año tan complicado.



Para este 2021, el presupuesto global de la Secretaría General para el Deporte ha experimentado un crecimiento del 28,5%, al pasar de los 25.257.216 euros en 2020 a los 32.474.216 euros.

AYUDAS PARA EQUIPACIONES DEPORTIVAS

El Diario Oficial de Galicia (DOG) ha publicado las bases reguladoras para la concesión, en régimen de concurrencia competitiva, de las subvenciones para la adquisición de equipaciones deportivas. El crédito presupuestario de estas ayudas volverá a ser de 700.000 euros. Los beneficiarios son los clubes, sociedades anónimas y las federaciones deportivas gallegas.

La subvención será del 80% del gasto subvencionable, sien-

do el porcentaje restante aportación de la entidad beneficiaria, hasta agotar el crédito disponible atendiendo a la orden de prelación de las personas beneficiarias.

LAS SUBVENCIONES A ENTIDADES DEPORTIVAS SE DUPLICA

El DOG ha publicado también la resolución por la que se establecen las bases reguladoras para la concesión de subvenciones, a clubes, sociedades anónimas y secciones deportivas de Galicia para el desarrollo de actividades y para la implementación de medidas de seguridad y prevención como consecuencia de la COVID-19. Se destinarán 3,92 millones de euros, duplicando la cuantía de 2020 (1,92 millones de euros).



Publicadas las convocatorias de subvenciones deportivas

Los centros deportivos de Madrid se adaptan a las nuevas necesidades

Desde el pasado 1 de enero, los centros deportivos municipales de Madrid han incorporado en su gestión las nuevas actualizaciones en las tarifas y usos de servicios para este 2021, aprobadas en el último Pleno del Ayuntamiento del pasado año.

Entre las novedades de las que los madrileños pueden disfrutar en 2021, destaca la posibilidad de acceder con un mismo bono a cualquiera de los espacios deportivos con los que cuenta la capital o el descuento en las tarifas a sanitarios o deportistas de alto nivel. Con ese objetivo, según la concejala delegada de Deporte, **Sofía Miranda**, “se ha realizado un amplio estudio para adaptar el deporte municipal madrileño a las nuevas necesidades de los usuarios”.

Miranda explica que “la puesta en marcha de las clases abiertas es otra de nuestra de nuestras novedades, lo que supone una apertura del servicio deportivo sin igual y una mejora de la optimización del servicio que presta el **Ayuntamiento**, ya que permite a cualquier usuario pagar únicamente por las clases dirigidas o servicio que quiera disfrutar sin necesidad de obtener un bono previamente, abriendo así a más madrileños el acceso a las actividades”.

De esta forma, el precio a abonar por cada clase abierta dirigida será de tres euros. Si el usuario asiste ocho veces en un mes, el equivalente a un bono mensual de dos sesiones semanales, el precio resultante será de 24 euros, dos menos al mes de lo que se pagaba por la cuota mensual de dicho bono.

Este año, además, existe la posibilidad de acceder con el bono deportivo a cualquier



Centro Deportivo Municipal Pradillo

CDM, lo que convierte a Madrid en un gran gimnasio global y elimina la necesidad de que cada bono estuviera limitado al centro deportivo en el que se adquirió.

Entre las modificaciones aprobadas en el pleno, destaca el descuento especial del 15% en el precio de la entrada de piscina cubierta, musculación, actividad dirigida y sauna para los sanitarios madrileños, conforme a los Acuerdos de la Villa aprobados en julio de 2020 y válido para los servicios prestados hasta el 31 de agosto de 2021.

Con el objetivo de atraer a los mejores deportistas a las instalaciones locales y posicionar los centros deportivos como lugares de referencia para la práctica del deporte de alto rendimiento, se ha aprobado, además, el acceso gratuito a los centros deportivos municipales de gestión directa

a los deportistas de alto nivel. Asimismo, en estos centros el personal de SAMUR-Protección Civil, Bomberos, Agentes de Movilidad y la Policía Municipal del Ayuntamiento de Madrid, así como la Policía Nacional tendrán acceso gratuito a las pistas de atletismo, piscinas cubiertas y salas de musculación.

Otra las medidas que ha entrado en vigor con el comienzo del nuevo año es la simplificación del bono multiusos de diez sesiones en un título válido exclusivamente para el uso libre de las piscinas de verano, ya que para el resto de los servicios existen otras alternativas como el Abono Deporte Madrid y entradas individuales. Hasta ahora, el bono multiusos era válido para el uso libre de piscina cubierta, piscina al aire libre, sala de musculación, sauna y sesiones de actividades deportivas abiertas dirigidas.



Se ofrece un descuento del 15% para los sanitarios madrileños

Arganda del Rey continúa su compromiso con el deporte

El Ayuntamiento de Arganda del Rey ha demostrado un año más su compromiso con el deporte de la localidad haciendo efectivas las subvenciones correspondientes a 2020. Están dirigidas a clubes deportivos, AMPAS, deportistas locales y entidades por un importe cercano a los 300.000 euros.

El consistorio, a través de su Concejalía de Deportes, consciente de la difícil situación que están viviendo los clubes y entidades por la pandemia, ha querido mantener la partida presupuestaria dedicada a ellos para ayudarles en la medida de lo posible.

Además, en cumplimiento de la Ordenanza Reguladora de la Cesión de Instalaciones Deportivas de Titularidad Municipal, se han cedido espacios para entrenamientos y competiciones por un valor estimado superior a 1,4 millones de euros.

La mayor parte de las subvenciones ha ido dirigida a los clubes deportivos, ya fuera por los convenios habituales o a través de los programas especiales de actividades y conservación de instalaciones. Este importe supone un montante de 263.380,91 euros. Por su parte, el importe destinado a las actividades deportivas de las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos es de 16.289,52 euros.

Las asociaciones locales y entidades también han recibido su parte de la subvención correspondiente, por un importe de 17.258,20 euros. La mayoría de estas ayudas van dirigidas a entidades que trabajan con personas con discapacidad en aras de conseguir un deporte inclusivo.



Naim Sánchez con Iván Leal

Por último, hay un apartado para los deportistas locales de alto rendimiento, con un importe de 879,42 euros. Estos deportistas son **Mario Villapalos Rodríguez, Juliet Itoya Ebhomhenye y Myriam Martínez Caballero**. Además, a doce deportistas se les ha subvencionado el Abono Fusión para el año 2021 y así poder hacer uso sin límite de las instalaciones deportivas de **Arganda del Rey** para facilitar sus entrenamientos.

EL CLUB IVÁN LEAL, DE LOS MEJORES DE ESPAÑA

Una vez más, el Club Iván Leal de Arganda del Rey volvió a estar entre los mejores de España

El deporte argandense sigue cosechando éxitos

al cuajar una excelente actuación en el Campeonato de España Alevín/Infantil de Karate, que se celebró en Guadalajara. El club argandense terminó el año con tres medallas de oro y dos de bronce en esta competición, demostrando que la cantera viene pisando muy fuerte.

En categoría Kumite Individual Infantil, fue **Naim Sánchez** quien consiguió proclamarse Campeón de España, un logro que también repitieron **Matt Rombeaux** y **María Egea**, subiendo a lo más alto del podio. Las medallas de bronce en este campeonato fueron para **María Topala** y para la pequeña de diez años **Stela Surmeilova**.

A las puertas del podio se quedaron **Iker Leal** y **Daniel Jiménez**, pues finalizaron en cuarta posición. Teniendo en cuenta que el Club Iván Leal participó en el Campeonato con diez deportistas, tiene todavía más mérito que la mitad de ellos consiguiera una medalla.

Si 2020 acabó por todo lo alto para el club argandeño, el año 2021 ha empezado de manera inmejorable. En la Liga Nacional de Karate, disputada en Alicante a mediados de enero, se hizo con cinco medallas.

Matt Rombeaux fue plata, mientras que **Daniel Iván Ilie**, **Cristian Miresan**, **Carmen Heras** y **Alexandra Ayuso** consiguieron la de bronce. Muy cerca de lograr trofeo se quedaron **Bárbara Cazorla** y **Carolina Nieto**.

En el mes de febrero, los karatecas de Arganda brillaron una vez más en el Campeonato de Madrid Senior disputado en Leganés, con dos oros (**Bárbara Cazorla** y **Janessa Fonseca**), una plata (**Irene Escobar**) y tres bronce (**Carolina Nieto**, **Carmen Heras** y **Pablo Gómez**). En el mes de marzo llegará el turno del Campeonato de España y el Club Iván Leal demuestra que llega en muy buena forma.

LA ATLETA PAULA PÉREZ, CAMPEONA DE ESPAÑA SUB23

La atleta argandeña **Paula Pérez** se proclamó Campeona de España Sub23 en la prueba de Pentatlón Femenino en el Campeonato de España de Pista Cubierta, celebrado en Valencia los días 13 y 14 de febrero. La deportista del Club Municipal Atletismo Arganda arrancaba el pentatlón de la mejor manera posible, logrando marca personal en la prueba de 60 metros vallas, al detener el crono en 8.87.

Tras las pruebas de salto de altura, lanzamiento de peso



Equipo Iván Leal



Paula Pérez

y salto de longitud, sus rivales ponían muy apretada la clasificación, quedando todo por dilucidar en la carrera de 800 metros lisos. Tan solo cuatro centésimas separaron a las dos primeras clasificadas, una diferencia que permitía a Paula Pérez hacerse con el oro, al sumar 3.689 puntos.

Estos excelentes resultados son una muestra más del gran

trabajo que están realizando los deportistas del Club Municipal Atletismo Arganda. Entre ellos, hay que destacar a **Iván Pérez Orozco**, quien cerró el año 2020 con la medalla de plata en la prueba de 60 metros vallas del Campeonato de España Sub-16 disputado en Madrid, y a **Víctor Martín**, que consiguió romper la barrera de los 40 metros en lanzamiento de jabalina.

Alcalá de Henares ofrece natación para embarazadas y matronatación

El Ayuntamiento de Alcalá de Henares ofrece, desde el mes de marzo, dos nuevas actividades acuáticas: Matronatación y natación para embarazadas. El proceso de inscripción a este nuevo servicio ya está abierto en la página web.

Esta actividad se llevará a cabo a través de la Concejalía de Deportes y el Organismo Autónomo Ciudad Deportiva Municipal y con la colaboración de la Concejalía de Innovación Tecnológica.

El primer teniente de alcalde y concejal de Deportes, **Alberto Blázquez**, aseguró que “estos dos nuevos servicios vienen a completar una amplia oferta de actividades acuáticas del **Ayuntamiento**, y una muestra más de la apuesta del equipo de Gobierno por el Deporte como eje estratégico para la promoción de los hábitos de vida saludables”.

El concejal de Transparencia, Innovación Tecnológica y Gobierno Abierto, **Miguel Castillejo**, señaló que “se trata de una iniciativa más que se suma al portal de inscripciones online que pusimos en marcha al principio de la pandemia y que sigue dando respuesta a la necesidad transversal de las áreas del Ayuntamiento que así lo necesitan”.

La matronatación es una actividad acuática para bebés, entre los seis meses y los tres años, cuyo principal objetivo es la estimulación del bebé por medio de una serie de juegos que le permiten aprender a flotar y desplazarse por el agua con la ayuda de sus padres. En-



tre sus beneficios destacan el desarrollo de las habilidades y destrezas psicomotoras; el fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio; incentiva la relación afectiva entre padre y/o madre y el bebé; fomenta la socialización en un ambiente lúdico y recreativo; y desarrolla las habilidades vitales de supervivencia.

Por su parte, la natación para embarazadas es una actividad acuática que se desarrolla durante el embarazo, con el principal objetivo de incrementar el bienestar de las mujeres y la mejora de sus

cualidades físicas en un medio seguro. Entre los beneficios de esta disciplina acuática sobresalen la ayuda al bienestar físico y mental; favorece la relajación; desarrolla la fuerza y flexibilidad; mejora la actitud postural; y mejora la circulación sanguínea y la capacidad respiratoria.

Las inscripciones se pueden realizar en el siguiente [enlace](#). Las actividades se desarrollan en la Ciudad Deportiva Municipal El Juncal, la Ciudad Deportiva Municipal El Val y el Complejo Deportivo Espartales.

➔ Se imparten desde el mes de marzo en Espartales, El Juncal y El Val

El Ayuntamiento de Alcobendas realiza mejoras en el Pabellón de Los Sueños

El Ayuntamiento madrileño de **Alcobendas** ha realizado obras de ampliación y acondicionamiento en el Pabellón de Los Sueños valoradas en 178.000 euros. A petición del Club Balonmano Alcobendas, se ha construido un gimnasio anejo al pabellón, en una parte de los almacenes y se ha habilitado una zona de fisio.

Además, cuenta con un aula de formación, conocida como Aula Helvetia, en la que los jugadores de categorías inferiores pueden compaginar la vida educativa con la deportiva.

Desde el Patronato de Deportes se ha facilitado equipamiento para el

gimnasio, como cintas, banco de remos, poleas, prensa de piernas y bicicleta estática.

Junto a estas mejoras, se han realizado otras obras, como la construcción de una rampa adaptada desde la zona ajardinada hasta el porche de la Escuela Infantil "El Cuquillo".

El alcalde **Rafael Sánchez Acera** y



la concejal de Deportes **María Espín** recorrieron las instalaciones reformadas acompañados por **Ángel Castaño**, presidente del club.



*Ciudad digital. innovadora
y sostenible*

Leganés acogerá la 1ª edición de la Copa de España de Estilos de Kárate

La localidad madrileña de Leganés será el escenario de la primera edición de la Copa de España de Estilos de Kárate. Se trata de un evento internacional en el que participarán deportistas de varios países, practicantes de los diversos estilos de este arte marcial.

A nivel cultural, la práctica del kárate engloba diferentes estilos o escuelas, que según sus características técnicas y tácticas, enfatizan más unos puntos de trabajo u otros. En esta ocasión, será un medio para unir la cultura oriental con la occidental y, a su vez, desarrollará una cultura del esfuerzo y de la salud a través del deporte.

El desarrollo de esta **competición** se basará en el concepto de agrupar a los diferentes practicantes de cada estilo, en la competición de kata, donde será, aún más ecuánime, la decisión arbitral, ya que los árbitros serán expertos en esa modalidad.

Este evento se celebrará del 1 al 4 de abril en el Pabellón Europa. No estará permitido el acceso de público. La inscripción está abierta a todos los deportistas de las categorías, desde benjamín hasta veteranos, en la modalidad de kata, con licencia deportiva en vigor para 2021 en los deportistas provenientes de España. Para los foráneos, será obligatorio que presenten un certificado por la federación deportiva nacional correspondiente con su seguro. El uso de mascarilla será obligatorio.

CAMPAÑA CONTRA LA LGTBIFOBIA
El **Ayuntamiento de Leganés**, la Asociación Legaynés y los



clubes locales sumaron sus fuerzas un año más para recordar el pasado 19 de febrero, Día contra la LGTBIfobia en el deporte, que Leganés es

una ciudad abierta, tolerante y diversa. Para ello, los jugadores y jugadoras de los clubes formaron las distintas letras del lema "Leganés contra la LGTBIfobia en el deporte".

Miguel Ángel Gutiérrez, concejal de Deportes, recordó que "nadie merece ser discriminado por su orientación sexual o por su identidad de género" y agradeció "la implicación y la grandísima participación de los clubes locales y de Legaynés".

REAPERTURA DE LA PISTA DE ATLETISMO

El Ayuntamiento de Leganés ha finalizado los trabajos de rehabilitación y mejora de la pista de atletismo, vestuarios de la piscina de verano y del Pabellón Europa. Se ha realizado una inversión de 2.836.709 euros. La pista de atletismo, que estrena graderío y butacas, ha obtenido la homologación necesaria para la celebración de competiciones nacionales.

En el Pabellón Europa se han remodelado los vestuarios, marcador, sala polivalente y sótano y, en El Carrascal, se han realizado obras de acondicionamiento de los vestuarios de la piscina de vera, adaptándose una superficie de más de 745 metros cuadrados a la normativa vigente y creándose nuevos espacios.

CONFIDENCIAL

1.- FIRME APUESTA DEL CSD POR LA SALUD A TRAVÉS DEL DEPORTE



En el Consejo Superior de Deportes se trabaja obviando los agravios que les llegan desde entidades como el Comité Olímpico Español o, incluso, el propio ministro de Cultura y Deporte. Consideran que hacer frente a ese tipo de actitudes no es beneficioso para el deporte español y, además, les distrae de lo realmente importante: superar lo antes posible la situación provocada por la pandemia. Además, se sienten respaldados por las federaciones deportivas y otras muchas entidades relacionadas con el sector.

Por ello, se están centrando en otros temas que pueden facilitar la recuperación y, adicionalmente, potenciar el desarrollo en otros ámbitos. De ahí que se esté trabajando, por ejemplo, en detectar los proyectos financiados con los fondos europeos que pueden suponer una mayor contribución a

la mejora de nuestro deporte. Y los relacionados con la digitalización serán prioritarios, ya que se considera que puede ser una gran oportunidad para modernizar con tecnología unas estructuras que necesitan adaptarse a los nuevos tiempos. Campos como el de la gestión, la tecnificación deportiva o la difusión podrían obtener un gran impulso.

También se están tejiendo alianzas con otros organismos gubernamentales como el Instituto Cervantes (*en la foto*) o la Secretaría General para

el Reto Demográfico. Con el primero, se pretende aprovechar su estructura para promocionar nuestro deporte en los países de habla hispana y con el segundo, colaborar para que el deporte sea una herramienta que beneficie el desarrollo en la “España vacía”, promocionando el turismo activo y de naturaleza en esas zonas. También se pretende fomentar entre sus ciudadanos los hábitos de vida saludables a través de la actividad física y el deporte.

Y es que en el CSD tienen muy claro que la pandemia está evidenciando los grandes beneficios del deporte para la salud física y mental, tanto en la prevención como en los tratamientos terapéuticos. Un cercano colaborador de la presidenta del organismo, **Irene Lozano**, nos comentaba que “la salud va a tener un gran protagonismo en los próximos tres años y desde el CSD queremos aportar nuestro granito de arena”. Parte de la estrategia que se active estará relacionada con la comunicación, para mentalizar a los ciudadanos de los beneficios del ejercicio para sus vidas. Esta inquietud es una buena noticia para los que piensan, acertadamente, que el deporte no es solo competición y espectáculo.

2.- LIBRO DE CHEMA BUCETA SOBRE EL ALTO RENDIMIENTO

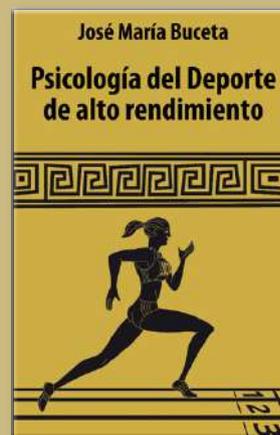
José María Buceta, doctor en psicología y colaborador de la Tertulia Al Límite (Radio Marca), ha publicado el libro “Psicología del Deporte de Alto Rendimiento”. En él, se ofrecen técnicas y roles para mejorar el funcionamiento mental de los deportistas de élite y se explica qué aspectos psicológicos influyen en su salud y rendimiento. Buceta, además, analiza la importancia de la figura del psicólogo deportivo.

Psicólogo, entrenador y profesor de reconocido prestigio internacio-

nal, Buceta aporta su experiencia de más de 40 años en el deporte de alto rendimiento. Precisamente, la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto ha valorado su dilatada trayectoria en el mundo del deporte de la canasta, tanto dentro como fuera de las canchas, y le ha otorgado recientemente el premio Raimundo Sampaio 2020.

Ha sido seleccionador nacional de baloncesto femenino y director del Gabinete de Psicología Depor-

tiva del Real Madrid. Actualmente, ocupa el cargo de seleccionador nacional de baloncesto femenino de Gran Bretaña.



Programa “CampsaRed Saludable”

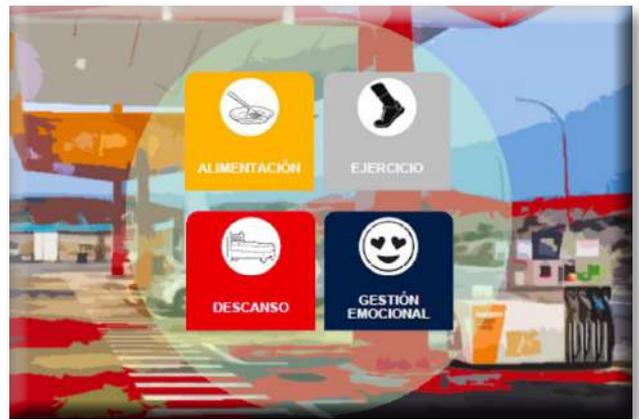
CampsaRed ha sido una de las unidades de negocio de **Repsol** que más impacto ha tenido en el mantenimiento de los servicios mínimos durante la Covid-19, ya que gestiona a todos los trabajadores que dan servicio diario en las Estaciones de Servicio de Repsol. En febrero de 2020, inició el Programa de Liderazgo Saludable con el objetivo de incluir la inteligencia artificial como herramienta de personalización del bienestar de su colectivo. Con la llegada del estado de alarma, la compañía intentó dar respuesta inmediata a las necesidades del país.

Su objetivo era adaptar la estrategia, los recursos y contenidos el programa “CampsaRed Saludable” a la casuística concreta del colectivo: Centros de trabajo totalmente deslocalizados, turnicidad en horarios de trabajo, perfiles muy técnicos y con

muy diferentes estilos y ritmos de vida.

Por ello, apostó por incluir la inteligencia artificial para la personalización del Programa de Salud y contrató The Wellbeing Score, de **Freedom&Flow Company**. Esta herramienta digital de inteligencia está basada en ciencia que puntúa el bienestar integral de la persona de 0 a 100 puntos e identifica de forma gamificada los hábitos sedentarios y activos de cada colaborador en cuatro áreas: Bienestar Físico, Emocional, Entorno y Social.

Gracias a su implantación, se consiguió una mejora del 17% en la autopercepción de bienestar global y



de un 21% en conductas asociadas a factores de riesgo elevados en el colectivo, relacionados directa e indirectamente con la alimentación, el movimiento, el descanso y la gestión de emociones.

Esta Scaleup fue premiada en la última edición de los Premios Comprendedor, que otorga la **Fundación Empresa y Sociedad**.



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*

NUEVAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS



MATRONATACIÓN Y NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

PISCINAS CUBIERTAS DE

- Ciudad Deportiva Municipal El Juncal • Ciudad Deportiva Municipal El Val
- Complejo Deportivo Espartales

¡Alcalá es Deporte!

INSCRIPCIONES ABIERTAS:

<https://inscripciones.ayto-alcaladehenares.es>

Somos Sanitarios, Somos Fisioterapeutas

Estuvimos, estamos y estaremos



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

