

Posicionamiento de la FEDME para que se incluyan la actividad física y el deporte en la lista de actividades consideradas esenciales

Desde la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) queremos manifestar nuestra posición y sumarnos a las reclamaciones que se están llevando a cabo desde diferentes instituciones y grupos parlamentarios.

Primero. Recordar, como lo ha hecho el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF), que los poderes públicos tienen la obligación de fomentar la práctica de la educación física y el deporte, tal y como establecen el art. 43.3 de la Constitución, la Carta Internacional de la UNESCO (15) y el Libro Blanco del Deporte de la Comisión Europea (2007).

Segundo. Un estilo de vida saludable, donde la forma física es uno de sus componentes fundamentales, ha demostrado ser el principal y más eficiente contribuidor para una potencial reducción de la mortalidad. La falta de forma física en la población está considerada un grave problema de salud.

Tercero. La actividad física ha demostrado especialmente ser útil para reducir la mortalidad prematura de cualquier causa, la cardiopatía isquémica, la enfermedad cerebrovascular, la hipertensión arterial, el cáncer de colon y de mama, la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico, la obesidad, la osteoporosis, la sarcopenia, la dependencia funcional y las caídas en ancianos, el deterioro cognitivo y la depresión. No podemos dejar de recordar, además, que el entrenamiento físico moderado se asocia con una disminución del riesgo de adquirir enfermedades infecciosas, incluidas las del tracto respiratorio, y también con una mejoría de la respuesta inmunitaria.

Cuarto. Estos beneficios anteriormente citados son perfectamente extrapolables a las actividades de montaña, ya que los deportes de montaña desarrollan los principales componentes de la forma física (resistencia, fuerza, flexibilidad, equilibrio). Además, las actividades realizadas en el medio natural aportan otros valores importantes añadidos como el desarrollo de la resiliencia "facilidad de adaptación a las variaciones del ambiente y de las situaciones" y, como sugieren algunas evidencias, también aportan un mayor efecto positivo en el bienestar mental por realizarse estas actividades al aire libre comparado con deportes realizados en el interior.

Quinto. Una vez revisada la literatura científica, la realización de educación física, actividad física y deporte han demostrado tener un riesgo de contagio por SARS-COV2 muy bajo, siendo este riesgo prácticamente inexistente en los deportes de montaña como informa la UIAA (International Climbing and Mountaineering Federation).



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

Floridablanca, 84
08015 Barcelona
www.fedme.es

Sexto. Después de los confinamientos se ha constatado un aumento significativo de los accidentes en montaña según las estadísticas oficiales de distintos grupos de rescate, evidenciando que los periodos de confinamiento e inactividad física de la población conllevan a un problema de seguridad posterior en las actividades de montaña.

Por todos estos motivos, instamos a los poderes públicos a que fomenten las actividades deportivas y solicitamos que se incluya la actividad física y el deporte en la lista de actividades consideradas esenciales para salud y el bienestar de la población.

Febrero 2021