

EDITORIAL

EL/LA TITULADO/A UNIVERSITARIO/A EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE FRENTE AL NO CUALIFICADO/A

Competencias del TU-CCAFD en ejercicio físico y salud

El ejercicio físico se ha considerado esencial como herramienta de incremento y mantenimiento de la salud repercutiendo en la mejora de la calidad de vida de las personas. Por ello se considera un bien de interés general para la sociedad. Sin embargo, hay que tener en cuenta que una práctica deportiva mal dirigida o programada también podría acarrear graves consecuencias para el organismo.

Desde la década de los 90, la Ciencia en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte ha evolucionado exponencialmente, ampliando el cuerpo de conocimientos de esta área y consolidando esta ciencia joven desde la evidencia. Esto nos está permitiendo conocer mejor nuestra profesión y mejorar nuestros servicios.

Desde esta Corporación, entendemos la profesión de la educación física y el deporte como aquella que se manifiesta específicamente en el seno deportivo mediante la aplicación de conocimientos y técnicas de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y que permite que la actividad física y deportiva sea realizada de forma segura, saludable y sin menoscabo de la salud e integridad física de los consumidores y destinatarios de los servicios deportivos, (proyecto de Ley del Deporte de Andalucía). Por ello, entendemos que un profesional del deporte debe poseer una cualificación determinada que asegure los conocimientos y técnicas necesarias para el desempeño de su ocupación.

Algunos expertos, ya han apuntado en determinados talleres diagnóstico que un título oficial podría en algunos casos no garantizar la cualificación profesional en determinados sectores del deporte, y que por lo tanto se deberían de requerir pruebas evaluadoras que certificaran las competencias personales de los profesionales además de exigir la titulación oficial pertinente.

Actualmente, los Titulados Universitarios en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (TU-CCAFD) somos los profesionales con la máxima formación y cualificación universitaria dependiente en exclusiva del ejercicio físico. Entre las competencias del profesional titulado en CCAFYDE, haciendo referencia a los Planes de Estudios se encuentra, “planificar, dirigir y evaluar procesos y programas de actividad físico-deportiva de calidad y entrenamientos deportivos, en diversos contextos y situaciones y para diferentes grupos de población, tomando en consideración las necesidades e intereses de dichos grupos en un marco que permita su desarrollo personal y social e incida de forma positiva en su salud y calidad de vida, así como en el tiempo libre y el ocio” (INEF-UPM) o “planificar, desarrollar y evaluar programas de actividad física y deporte dirigidos a poblaciones especiales” (CG14. Plan de Estudios de Grado de la Facultad de CCAFE de la UV) lo que nos distingue, dentro de la enseñanza superior, como la titulación oficial con más contenido en el ámbito del ejercicio físico y la salud sin tener en cuenta las titulaciones de postgrado, que son las que dan la especialización en el ámbito de la salud.

En la misma línea, el TU-CCAFD es el único profesional que recibe una orientación clara relacionada con la planificación del ejercicio físico para la salud dirigida tanto a la población



sana, a las poblaciones especiales (niños, jóvenes, tercera edad, embarazadas, etc.), como a las personas y grupos con factores de riesgo (presentan riesgos de salud), tal y como se puede observar en los distintos planes de estudios de las diferentes titulaciones oficiales.

A pesar de que no especializan, los planes de estudios de los TU-CCAFD sientan las bases de esta área del conocimiento a través de sus competencias específicas, como son “identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas y deportivas inadecuadas y proponer alternativas” (CE65. Plan de Estudios de la FCCAFE-UV), “conocer y analizar críticamente las recomendaciones de los organismos oficiales más importantes sobre la prescripción de ejercicio físico para la salud en sectores poblacionales sanos” (CE193. Plan de Estudios de la FCCAFE-UV) y “evaluar la condición física; prescribir y desarrollar ejercicios orientados a la salud” (CE66. Plan de Estudios de la FCCAFE-UV).

Como es sabido, la planificación del ejercicio físico debe tener en cuenta el tipo, frecuencia, intensidad y duración de la actividad, la progresión de la intensidad y la recuperación posterior. Pero para que vaya dirigida a las poblaciones especiales y en especial a las personas con riesgo para la salud, el profesional deberá poseer un adecuado conocimiento de los factores de riesgo y patologías tributarias para poder aplicar el ejercicio físico adecuado para cada caso. La salud de las personas es lo más preciado, y cualquier profesional no vale sino posee la formación de postgrado específica.

De esta manera, y a día de hoy, para esta Corporación (en base a los expertos de la Comisión de Ejercicio Físico y Salud del COLEFAFE-CV, 2014) el entrenador personal deberá ser responsable del TU-CCAFD y atenderá a la población sana del área del Deporte y Fitness Recreativo y algunas poblaciones especiales. Y por otro lado, el educador físico (TU-CCAFD especializado en salud), es el profesional socio-sanitario que requerirá de una formación de postgrado específica equivalente a 60 ECTS o 1500h, y es el que realizará la planificación de ejercicio físico para algunas poblaciones especiales y para las personas y grupos de riesgo derivados del sistema sanitario.

Sin embargo, el TU-CCAFD especializado en salud no es el único con competencia exclusiva del ejercicio físico para la salud, sino que este complementa sus servicios de forma multidisciplinar junto a los profesionales sanitarios como son Médicos (especialmente MEFyDE), Fisioterapeutas, Dietistas-Nutricionistas, Enfermeros, Terapeutas Ocupacionales, Podólogos y Psicólogos. Se entiende que el profesional sanitario de mayor responsabilidad debe de ser el médico. Mientras que el profesional socio-sanitario y del ejercicio físico de mayor responsabilidad debe ser el titulado en CCAFyDE, según el Comité de Expertos del área de Deporte y Salud del Consejo General de COLEF y CAFD (2014).

PLANIFICACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA POBLACIONES ESPECIALES

En base a lo expuesto anteriormente, y debido al rápido crecimiento de esta área de conocimiento, en la actualidad nos encontramos con profesionales cualificados que procuran una adecuada práctica deportiva garantizando el mantenimiento y/o mejora de la salud de las personas, y por lo contrario profesionales no cualificados que desarrollan actividades contraindicadas para la salud y que por lo tanto ponen en riesgo la salud de las personas tanto a corto como a largo plazo.

Así pues y como ejemplo, hoy en día, nos podemos encontrar por doquier con “pseudo-profesionales”, personas que no poseen la cualificación adecuada y que no conocen ni aplican la planificación de ejercicio físico pertinente.



Según los expertos, en la práctica real y diaria se puede observar que las personas no cualificadas o “pseudo profesionales” suelen obviar criterios claves en las programaciones de ejercicio físico individual (PEFI), con los riesgos que esto puede conllevar para las personas practicantes. A continuación se exponen algunos criterios que se suelen eludir durante las actividades desarrolladas:

Embarazadas

- ✓ Iniciar la actividad en base a la interpretación del informe médico de planificación de ejercicio físico individualizado (IMPE) de cada participante.
 - ✓ Elaborar un programa individualizado de ejercicio físico (PEFI) en base al IMPE.
 - ✓ Diferenciar entre las embarazadas entrenadas y las no entrenadas.
 - ✓ Disminuir la intensidad y el volumen del ejercicio físico y aumentar los ejercicios de flexibilidad y relajación durante el 4º y 8º mes.
 - ✓ Realizar un reposo relativo en el 9º mes de gestación.
 - ✓ Durante el postparto y lactancia, posibilidad de iniciar la recuperación de la musculatura perineal y posteriormente la abdominal.
 - ✓ No iniciar la actividad física moderada hasta que pase la cuarentena, y la actividad física intensa y deporte de competición hasta pasados 2 meses.
 - ✓ Cumplimentar el ICEF (informe de campo de ejercicio físico) que el participante hará llegar a su médico para realizar el seguimiento pertinente cada 3 o 6 meses.
- ✗ Evitar el aumento de la temperatura (nunca más de 38ª)
 - ✗ Evitar las fases anaeróbicas.
 - ✗ Evitar las maniobras de Valsalva.
 - ✗ Evitar la posición de decúbito supino.
 - ✗ Abandonar la natación 6 semanas antes de la fecha probable del parto.
 - ✗ Evitar actividades de contacto.

Osteoporosis, artrosis, y artritis

- ✓ Iniciar la actividad en base a la interpretación del informe médico de planificación de ejercicio físico individualizado (IMPE) de cada participante.
 - ✓ Elaborar un programa individualizado de ejercicio físico (PEFI) en base al IMPE.
 - ✓ Vigilar la postura al realizar ejercicios (especialmente el tono muscular).
 - ✓ Minimizar el riesgo de caídas.
 - ✓ Utilizar los ejercicios de fuerza isométrica para mantener la posición neutra.
 - ✓ Combinar el trabajo en el medio acuático con el terrestre.
 - ✓ Cumplimentar el ICEF (informe de campo de ejercicio físico) que el participante hará llegar a su médico para realizar el seguimiento pertinente cada 3 o 6 meses.
- ✗ Evitar las actividades articulares con giros.
 - ✗ Evitar las posiciones hipercifóticas, potenciando ejercicios que la corrijan.
 - ✗ Así mismo, también se deben evitar las hiperflexiones de tronco y de rodillas, muy comunes y totalmente contraindicadas para el sistema osteo-articular.
 - ✗ Evitar los ejercicios vigorosos y repetitivos en articulaciones inestables.

Fibromialgia y síndrome de fatiga crónica

- ✓ Iniciar la actividad en base a la interpretación del informe médico de planificación de ejercicio físico individualizado (IMPE) de cada participante.



- ✓ Elaborar un programa individualizado de ejercicio físico (PEFI) en base al IMPE.
- ✓ Los ejercicios han de realizarse de una manera progresiva y nunca a gran intensidad.
- ✓ Individualizar el tiempo de descanso y repeticiones.
- ✓ Enseñar a los participantes a dosificar su esfuerzo y a no llegar a la fatiga.
- ✓ Complimentar el ICEF (informe de campo de ejercicio físico) que el participante hará llegar a su médico para realizar el seguimiento pertinente cada 3 o 6 meses.

- ✗ Evitar las contracciones excéntricas.
- ✗ Evitar la elevación y mantenimiento de los miembros superiores.
- ✗ Evitar las actividades de alto impacto y vigorosas.
- ✗ Evitar el ejercicio o las clases a primera hora de la mañana.
- ✗ Evitar los periodos largos de reposo.

El ICOLEFCAF-CV es una corporación de Derecho público que se encarga entre otros fines de la representación exclusiva de las profesiones que requieren la titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Comunidad Valenciana; de la ordenación del ejercicio de la profesión en beneficio de la sociedad, facilitando el conocimiento y cumplimiento de todo tipo de disposiciones legales que le afecten además de hacer cumplir la ética profesional; y de la defensa de los derechos e intereses profesionales de los colegiados, así como de los derechos e intereses de los consumidores y usuarios ante los servicios de la colegiación.

Por todos estos motivos, es nuestro deber informar de la situación actual de nuestro sector profesional con la finalidad de mejorarlo no solo para que el colectivo salga beneficiado, sino también para que la sociedad reciba unos servicios de calidad y como se merece.

VICENTE MIÑANA SIGNES
(Col. 11923)
Presidente del ICOLEFCAF-CV

