



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Actividad Física, Salud y Tenis de Mesa en Pandemia

Marcos Nuñez Pinet

INTRODUCCIÓN

La pandemia que estamos pasando actualmente, y ya desde más de un año, ha afectado en muchos aspectos la “Vida Común” de cada persona, causando muchos problemas a nivel global y afectando muchas familias en lo emocional, económico y salud física. Ante esta gran problemática, también se vio afectado el campo de la actividad física y deportes, causando en primera instancia la detención de muchos entrenamientos y cancelación de eventos deportivos.

El famoso “confinamiento” genera una serie de problemas a la salud, tanto físicos como psicológicos. La inactividad física es uno de los principales problemas de salud en la actualidad y el confinamiento profundiza aún más los riesgos que conlleva como problemas de salud cardiovascular, obesidad, depresión, varios tipos de cáncer, etc. (Mujika & Padilla, 2000). Por lo tanto, lo óptimo es buscar alternativas para no dejar de estar activo físicamente, así evitamos sufrir a largo plazo enfermedades causadas por el sedentarismo.

Ante esta situación, muchos deportes no se quedaron de brazos cruzados, uno de ellos es el Tenis de Mesa. Este “se convirtió en uno de los primeros deportes internacionales en volver a la acción en medio de la pandemia COVID-19 que había detenido todos los eventos de la ITTF desde el 15 de marzo”(CONSUTEME, 2020). Esto fue posible gracias a la serie de eventos #RESTART, que fue organizada en noviembre de 2020, #RESTART contó con eventos de la ITTF: la Uncle Pop 2020 ITTF Women’s World Cup, la Liebherr 2020 ITTF Men’s World Cup y las 2020 ITTF Finals), organizadas todas en China (ULTM, 2020).

El Tenis de Mesa chileno no se queda estancado y siguen los entrenamientos con los atletas chilenos, cambiando su modalidad de entrenar a entrenamientos tipo “burbuja” o aislados el uno con el otro, procurando mantenerse informado y evaluar la situación para adaptarse a las condiciones sanitarias.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION
 CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA
 UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA
 CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA
 COMITE OLIMPICO DE CHILE

IMPORTANCIA DE ESTAR ACTIVO EN PANDEMIA

Mantenerse activo en estos tiempos de pandemia resulta ser un factor muy importante para disminuir el riesgo de contagio. Tenemos 3 aspectos modificables que ayudan a generar un impacto en el riesgo de contagio: la actividad física, capacidad pulmonar y obesidad (**Figura 1**), sabemos que el riesgo de desarrollar un cuadro clínico grave asociado a COVID-19 es 104% mayor en personas que tiene un ritmo de caminata lento, un 97% mayor en personas con obesidad y 18% menor en personas con una capacidad pulmonar bien desarrollada (Celis-Morales et al., 2020).

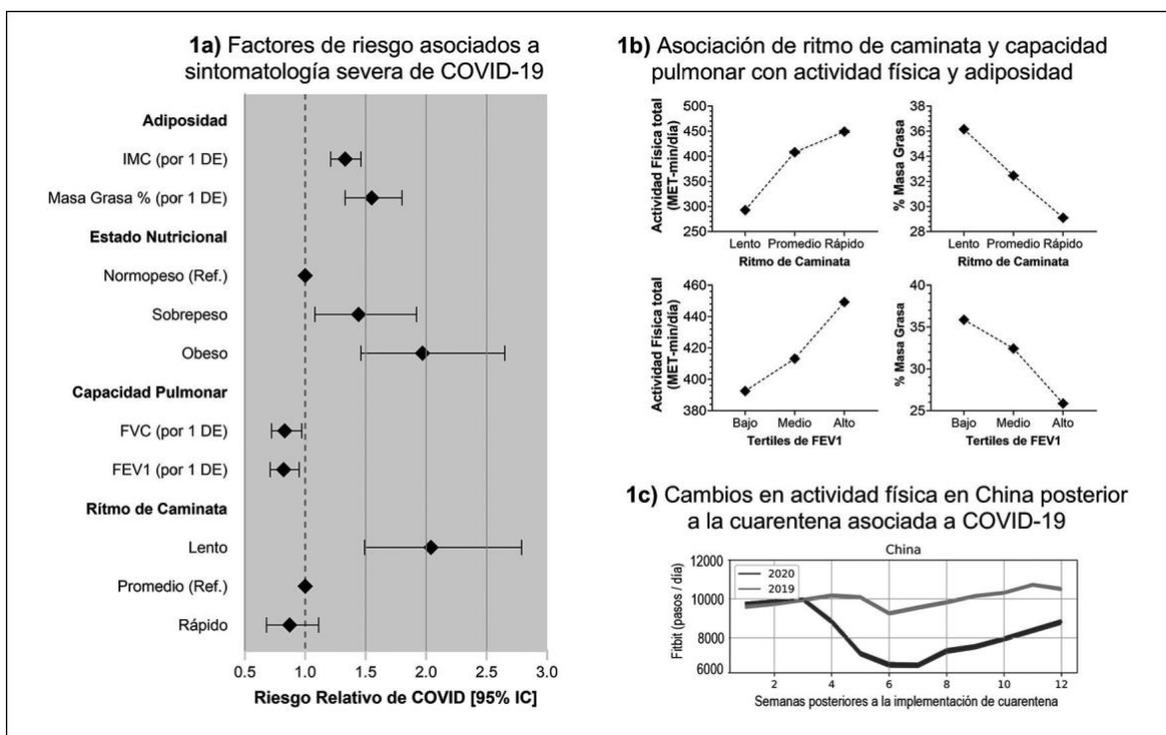


Figura 1. Factores de Riesgo para COVID (Ho et al., 2020)



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Los beneficios que trae la práctica de algún deporte o actividad física son variados, pero toda práctica de estos ayuda a salir del estado de “sedentarismo”, estado el cual afecta los niveles de fuerza, condición cardiorrespiratoria y aumentos de adiposidad en el organismo (Ho et al., 2020).

Además de ayudar a prevenir problemas por complicaciones de COVID, la práctica de actividad física y deporte también nos ayuda en otros aspectos como “la prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzhéimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia” (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018). Entonces realizar actividad física y/o deporte puede ayudar a superar las barreras de la pandemia.

Para la realización de actividad física en casa hay muchas instituciones que están aportando ideas para que las personas puedan entrenar de manera remota debido a que muchos de los gimnasios han cerrado sus puertas, también para quienes necesiten de alguien que los guíe en su proceso de entrenamiento. “Ejemplos de estas acciones son la transmisión de conferencias de profesionales de la salud, la educación física y la actividad física, el dictado de clases a través de Instagram, entre otras. Además, en las redes sociales adquirieron protagonismo los hashtags como #YoEntrenoEnCasa #MueveteEnCasa #ManteneteActivo que acompañan fotos y videos de personas entrenando” (Guzmán et al., 2020).

Si no estas en busca de algún servicio en línea, también hay múltiples opciones para entrenar en tu casa con lo que dispongas, pueden servir hasta los mismos muebles de tu hogar, para informarte más puedes buscar videos en internet donde te pueden dar ideas de cómo hacerlo.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

TENIS DE MESA EN PANDEMIA

Debido a la pandemia, en Chile se aplicó el Plan Paso a Paso el cual es una estrategia gradual para enfrentar la pandemia según la situación sanitaria de cada zona en particular. Se trata de 5 escenarios o pasos graduales, que van desde la Cuarentena hasta la Apertura Avanzada, con restricciones y obligaciones específicas. El avance o retroceso de un paso particular a otro está sujeta a indicadores epidemiológicos, red asistencial y trazabilidad (FECHITEME, 2020).

Hasta el momento se sostienen los entrenamientos mediante la modalidad tipo “burbuja”, de manera que los jugadores tengan entrenamientos de forma individual, aislados los unos con los otros. Dependiendo de la comuna y en que fase esté, hay reglas distintas, por ejemplo, en el caso que la comuna esté en fase 3, el máximo permitido en lugar cerrado es de 5 personas. Los responsables y encargados que se cumplan las normas correspondientes son los entrenadores, debiendo estos controlar la temperatura, aplicar alcohol gel y controlar el distanciamiento. “La ITTF ha emitido un conjunto de pautas con requisitos y recomendaciones obligatorios para permitir que los atletas y aficionados continúen disfrutando y participando de nuestro deporte durante la pandemia” (ULTM, 2020).

En Chile, la preparación de la selección adulta se seguirá trabajando para los Juegos Olímpicos. Por el momento, toda actividad está suspendida hasta el mes de Febrero. Como se mencionó anteriormente, Chile se rige por un protocolo establecido el cual es llamado “Directrices COVID-19” publicado por la Federación Chilena de Tenis de Mesa, dirigido a entrenadores y atletas con el fin de prevenir posibles riesgos de contagios. También se están implementando medidas para disfrutar el deporte en modo no presencial (FECHITEME, 2020).



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

CONCLUSIÓN

Durante la pandemia mucha gente es redes sociales y televisión aseguró haberse sentido con altos niveles de estrés, ansiedad y, en el peor de los casos, depresión. Esto es porque la realidad que estamos viviendo es algo que nadie esperaba, el tener que vivir la mayor parte del tiempo encerrados, usando cubrebocas, pidiendo permisos para poder transitar sin problemas en las calles durante cuarentena, el hecho de vivir cada día con el miedo de que alguno de nosotros, un familiar o amigo se contagie y no poder verlo, todo en este contexto pareciera llevar a complicaciones físicas y psicológicas. Entonces, es importante que cada uno sea capaz de aceptar lo que estamos viviendo y no queda más que luchar por seguir adelante y dar el ejemplo a los demás. Ya analizamos los beneficios que tiene la práctica deportiva y/o actividad física, ahora es tiempo de que empecemos a ver esto como una manera de salir adelante y mejorar nuestra salud en general, hay muchas formas lúdicas para poder realizar actividad física, depende de tus gustos personales.

Hablando específicamente de la situación deporte, el tenis de mesa a sido un gran ejemplo a seguir para los demás deportes. Teniendo las ganas de sacar el deporte adelante ante todo, marca la diferencia.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barbosa Granados, S., & Urrea Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141–160.

Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Physical inactivity and sedentary lifestyle-The other side of the side effects of the COVID-19 Pandemic. In *Revista Medica de Chile* (Vol. 148, Issue 6, pp. 881–886). Sociedad Medica de Santiago. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>

CONSUTEME. (2020, December 11). #RESTART demuestra que el Tenis de Mesa puede prevalecer en medio de una pandemia - CONSUTEME. <http://consuteme.org/restart-demuestra-que-el-tenis-de-mesa-puede-prevalecer-en-medio-de-una-pandemia/>

FECHITEME. (2020). *Directrices COVID-19*. http://www.fechiteme.cl/nfechiteme/wp-content/uploads/2020/07/PROTOCOLO_FINAL_TENIS_DE_MESA_2020.pdf

Guzmán, E., Valle, Y., De Deportes, U., & Recreación, Y. (2020). *LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE PANDEMLA (COVID19) PROGRAMA DE EJERCICIOS*.

Ho, F., Celis-Morales, C., Gray, S., Katikireddi, S. V., Niedzwiedz, C., Hastie, C., Lyall, D., Ferguson, L., Berry, C., Mackay, D., Gill, J., Pell, J., Sattar, N., & Welsh, P. (2020). Modifiable and non-modifiable risk factors for COVID-19: results from UK Biobank. *BMJ Open*, 2020.04.28.20083295. <https://doi.org/10.1101/2020.04.28.20083295>

Mujika, I., & Padilla, S. (2000). Detraining: Loss of training induced physiological and performance adaptation. Part I. Short term insufficient training stimulus. *Sports Medicine*, 30(2), 79–87. <https://doi.org/10.2165/00007256-200030020-00002>

ULTM. (2020). #RESTART – ¡Vuelve el tenis de mesa internacional! – ULTM. <http://ultm.org/restart-vuelve-el-tenis-de-mesa-internacional/>