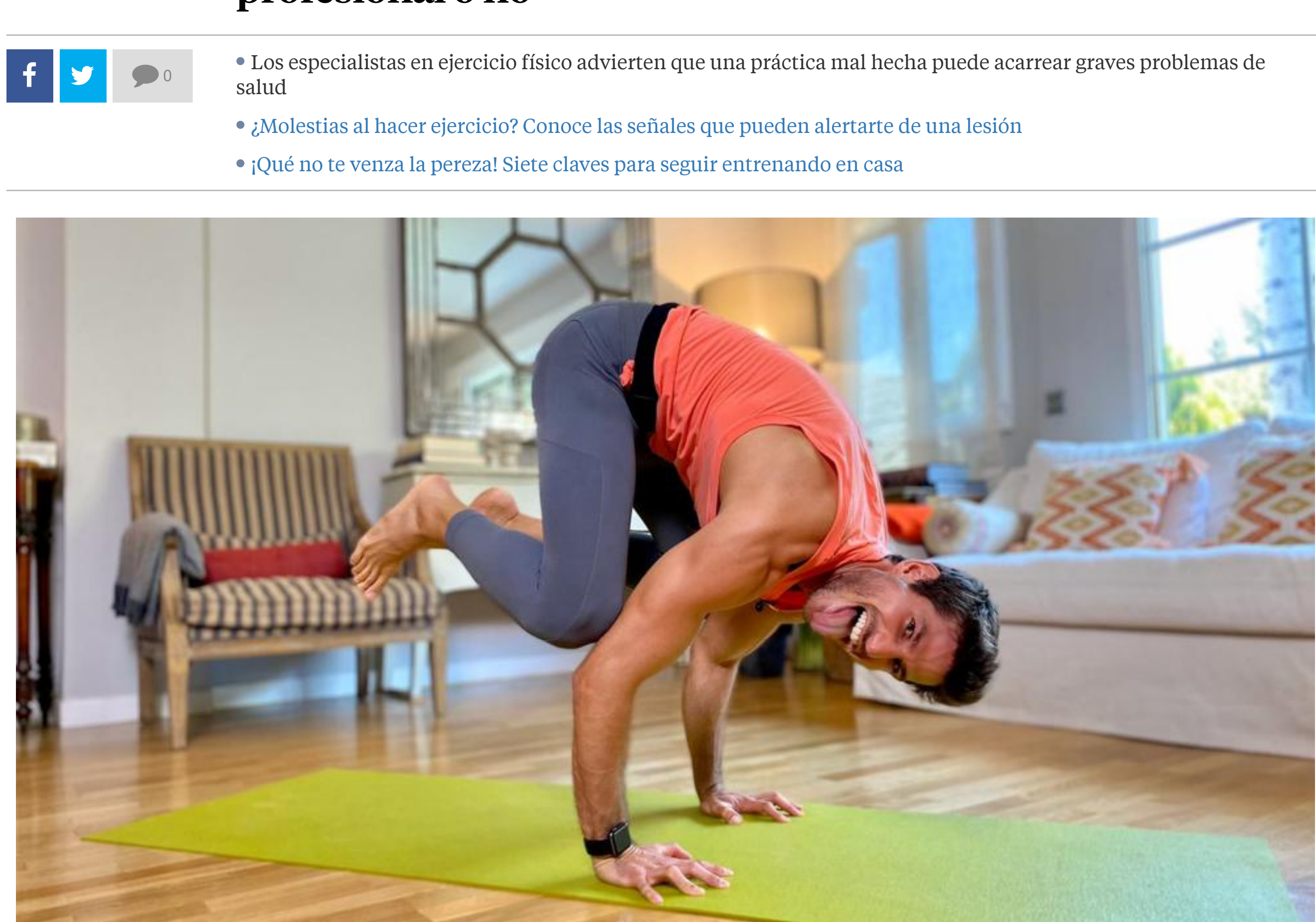


Directo La última hora de la crisis del coronavirus y las fases de desescalada

EJERCICIO EN CASA **Cómo saber si el entrenador que sigues por Internet es profesional o no**

- Los especialistas en ejercicio físico advierten que una práctica mal hecha puede acarrear graves problemas de salud
- ¿Molestias al hacer ejercicio? Conoce las señales que pueden alertarte de una lesión
- ¿Qué no te venza la perzela? Siete claves para seguir entrenando en casa



Cesc Escóla, entrenador de fitness, advierte que hay muchas personas que están enganchadas a entrenamientos mal explicados (LV)

CRISTINA ORIOLE VAL / 01/05/2020 07:00 | Actualizado a 01/05/2020 07:13

Más de dos meses de confinamiento dan para mucho. El **ejercicio físico en casa** se ha convertido en algo habitual, por fortuna, durante todo este tiempo. Si nos fijamos en el **interés de búsqueda de los ciudadanos** en relación al ejercicio en casa veremos cómo aumentó al inicio del estado de alarma y cómo ha ido disminuyendo con las medidas de desescalada. Pero una **práctica mal hecha puede acarrear graves problemas de salud**.

Miles de españoles se han animado a esta práctica siguiendo --vía **streaming** o a través de vídeos-- a **todo tipo de entrenadores personales e influencers** sin tener en cuenta si disponen de algún tipo de titulación.

Si no desarrollamos bien el ejercicio nos puede provocar graves lesiones

El **sector profesional de la actividad física y el deporte está preocupado** y advierte: "El desconocimiento y las falsas creencias sobre la actividad física han hecho aflorar estos 'pseudoprofesionales', que tienen habilidades sociales pero no disponen de la cualificación necesaria", explica para este diario Vicente Gambau, presidente del Consejo General de la Educación Física y Deportiva (COLEF).

Los educadores físicos deportivos hacen hincapié en la **importancia de conocer quién está detrás de estos vídeos, que seguimos al pie de la letra** sin preguntarnos si pueden **afectar a nuestra salud**. Normalmente, los contenidos que ofrecen son muy genéricos sin considerar las particularidades de cada individuo. "Para hacer un buen entrenamiento hay que dar la carga adecuada a cada persona porque todos somos diferentes. Tenemos un historial médico, un parte de lesiones y un metabolismo específico, entre otros. Todo lo que debería ser beneficioso se puede volver en contra".

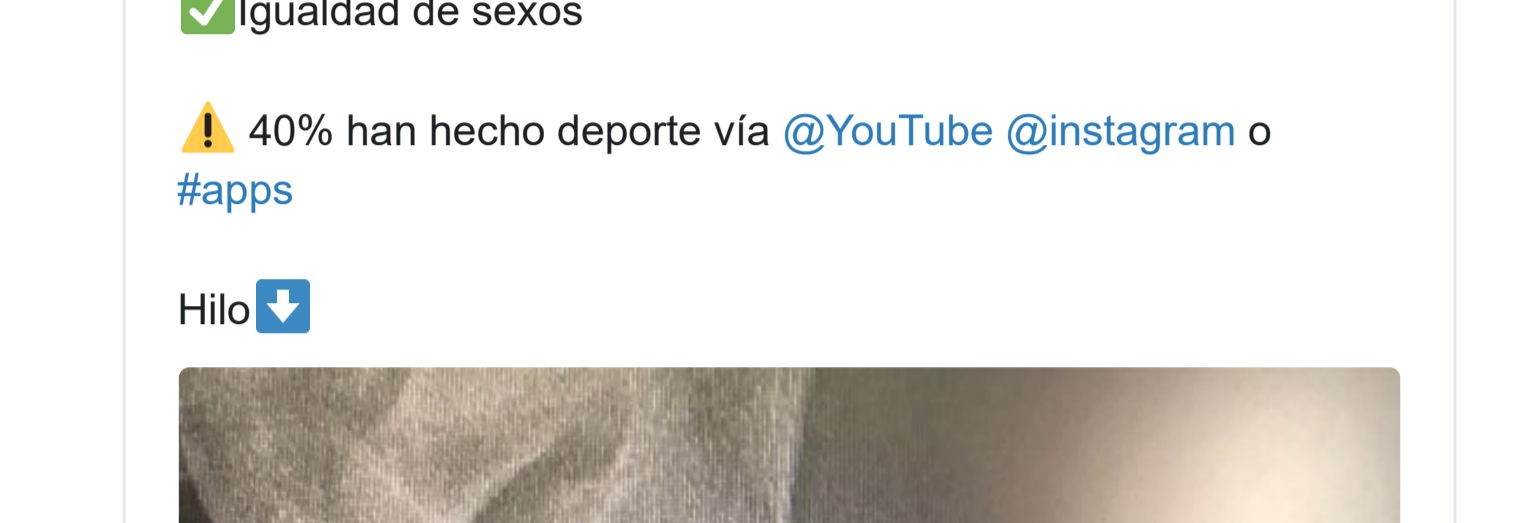
"El desconocimiento y las falsas creencias sobre la actividad física han hecho aflorar estos 'pseudoprofesionales'"

VICENTE GABMAU Presidente del Colef



Resultados del estudio vía @Twitter acerca de las lesiones en el #COVID-19 confinamiento:

- ✓ 1900 personas encuestadas (80% menores de 45 años)
- ✓ Igualdad de sexos
- ⚠ 40% han hecho deporte vía @YouTube @instagram o #apps



Y ¿cómo detectar estas malas prácticas? ¿Como detectar entrenadores no cualificados?

Los educadores deportivos admiten que es muy difícil averiguar si lo que estás viendo lo ejerce un profesional de la salud. "**Cualquier persona puede preparar una clase, grabarse y subirla a YouTube**. La cuestión es cómo la haces y cómo la comunicas", explica para *La Vanguardia* Cesc Escóla, educador físico deportivo y profesional del mundo del fitness. Y advierte de un problema añadido: "Cuando tu sigues a una persona te habitúas a un tipo de entreno. Por lo tanto, hay **millones de personas 'enganchadas' a un entreno que esta mal explicado** en el sentido que falta información".

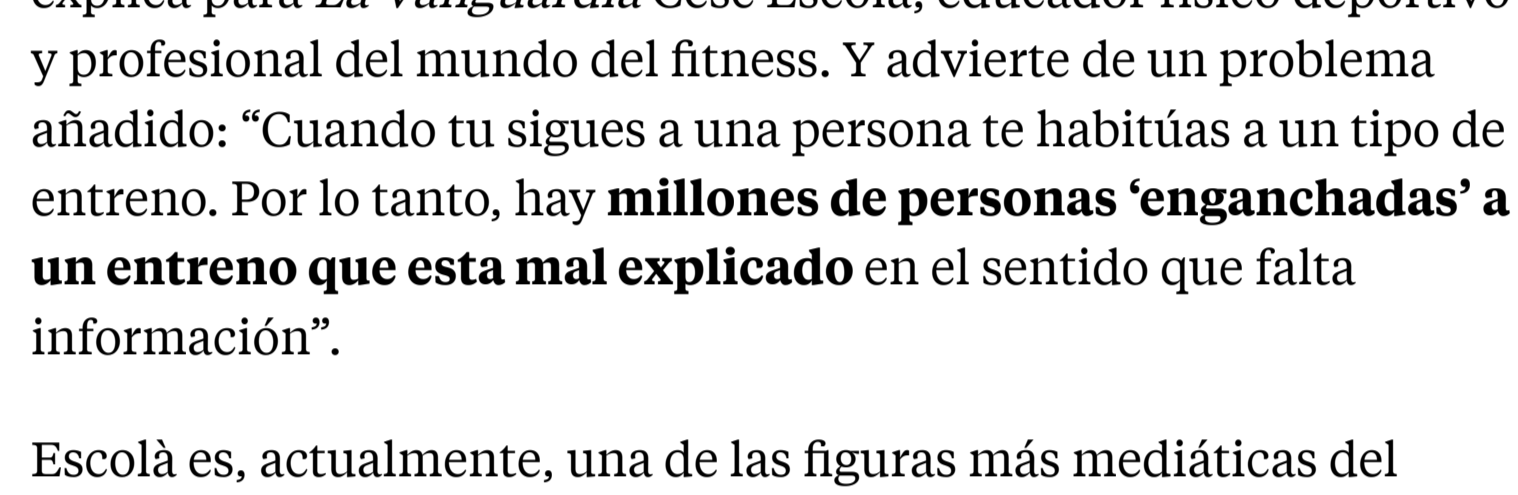
Escóla es, actualmente, una de las figuras más mediáticas del momento por impartir clases en la academia de *Operación Triunfo*. Además, presenta *Atérvete en casa* (La 2) un espacio para **mantenerte en forma desde el salón de tu casa** que se puso en marcha durante el confinamiento.

Desde el confinamiento Cesc Escóla presenta *Mulvete en casa*, en TVE2 (LV)

"Cualquier persona puede preparar una clase, grabarse y subirla a YouTube"

CESC ESCOLA Monitor de fitness

Normalmente, las personas cualificadas indican **en su perfil** de redes sociales que están tituladas y **dónde se han formado**. En concreto, Cesc Escóla está colegiado en el Col·legi de Professionals de l'Activitat Física i l'Esport de Catalunya (COLEFC) para poder ejercer su profesión de manera legal.

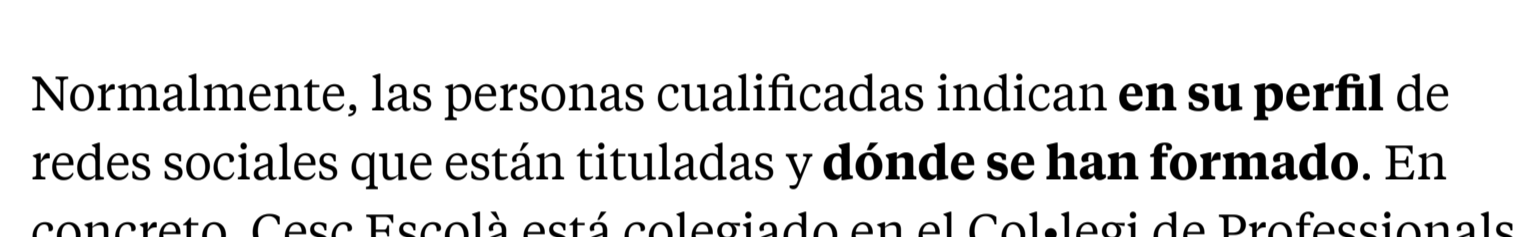


Este profesional expone que hay tres factores para **detectar un falso profesional**: Instrucción --cómo marcas los ejercicios--, educación --cómo colocarte para evitar los errores más comunes-- y **motivación**, lo que te hace seguir adelante. "Una clase que se limite a contar las repeticiones es como si siguieras a un robot".

El COLEF vela por los profesionales del sector y trabaja codo con codo con los diferentes colegios de las comunidades autónomas para evitar el intrusismo y los daños a la profesión. Vicente Gambau, con más de 30 años de trayectoria profesional, piensa que el principal gancho de los llamados *influencers* se basa en cuestiones personales. La simpatía, el dinamismo y el aspecto físico de la persona juegan un papel importante. "Es una cuestión de sensaciones. No te puedo demostrar si soy o no eficaz porque simplemente tienes percepciones de que te sientes mejor a nivel anímico".

Existen tres factores para detectar un falso profesional: instrucción, educación y motivación

Tanto el Consejo como COLEFC disponen de un censo colegial que permite saber si la persona está colegiada. Sin embargo, Catalunya es la única comunidad que obliga por ley a colegiarse para poder ejercer. En el resto del estado no es necesario.



¿Cómo combatir el intrusismo?

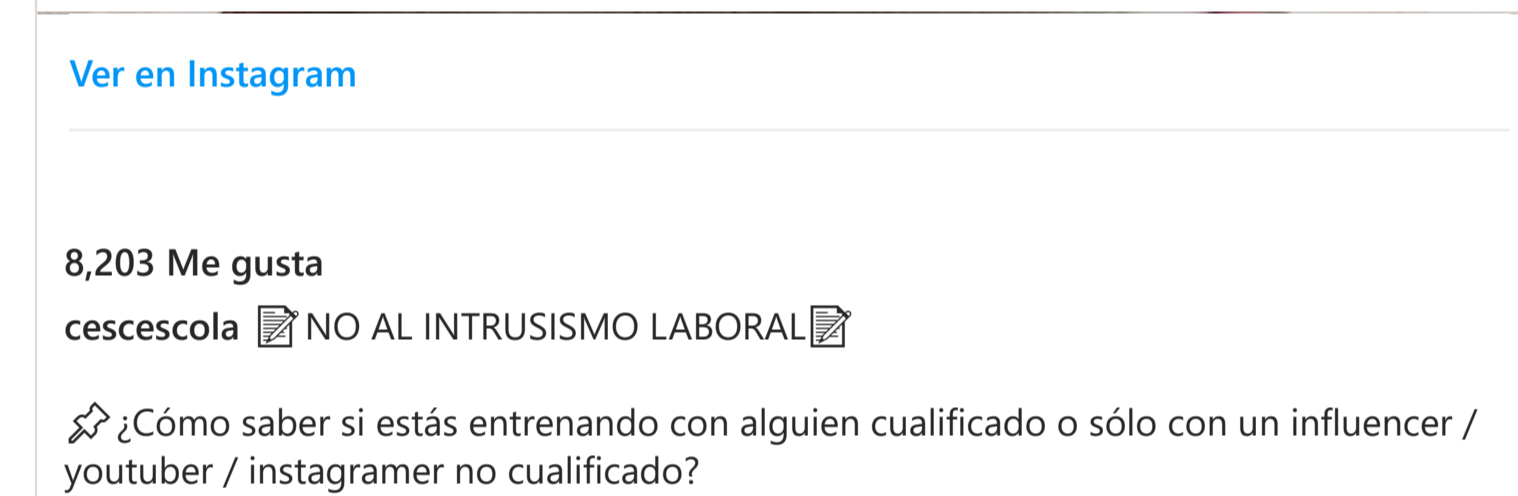
Desde el COLEF cualquier ciudadano puede **denunciar, de manera anónima**, las supuestas malas prácticas y la entidad se encarga de investigarlas. El Consejo ofrece esta vía para poder registrar y cuantificar esta realidad con el fin de reducirla.

Por su parte, desde el COLEFC llevan a cabo una **campaña** llamada #COLEFCActivaCatalunya para fomentar el ejercicio físico y darnos algunos consejos para saber **en quién ponemos nuestra salud cada vez que vemos un vídeo en Internet**. La responsable del Comité de Defensa del colegio de Catalunya, Raquel Mirabet, asegura que "confiamos que aquello que hay en las redes está contrastado y hay una garantía. Ves a una chica que va coordinada con la música y ya te parece bien. Tiene seguidores y, por lo tanto, esos seguidores la avalan". Mirabet agradece que la sociedad sea consciente de los beneficios de la actividad física, pero insiste en que esta se debe hacer con garantías. "Está en juego nuestra salud".

Exista una vía para denunciar a los falsos profesionales

Con la pandemia, muchos entrenadores personales autónomos han visto reducidos prácticamente a cero sus ingresos. Hay que tener en cuenta que la profesión de educador físico deportivo --o lo que es lo mismo, **Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD)**-- ha visto aumentado el porcentaje de autónomos en los últimos años. El último informe publicado por el Ministerio, donde se exponen los datos de los graduados en 2013-2014, indica que el porcentaje de autónomos ha ascendido a un 12,9%, dos puntos por encima de otras profesiones.

Jordi Abella es autónomo y lleva más de 20 años dedicándose a la preparación física de alto rendimiento. En tiempo de coronavirus ha tenido que reinventarse y sigue trabajando de manera online y adaptándose a las circunstancias de sus clientes. Abella sobre el intrusismo: "Dentro de mi carrera, recibimos información de dietas nutricionales. Pero no se me ocurre hacer dietas a la gente porque para eso hay un profesional. Esto es **un fraude** y debería estar perseguido por ley. Debemos tomarnos esto muy seriamente porque, al fin y al cabo, afecta a nuestra salud".



No digas que en casa no puedes entrenar!

Entrena tu salud

#trainwithjar #COLEFCActivaCatalunya #entrenadortuosal #entrenamientoonline #educadorfisico #entrenadortuosal #preparadorfisico #losexpertosenejercicio #cafd

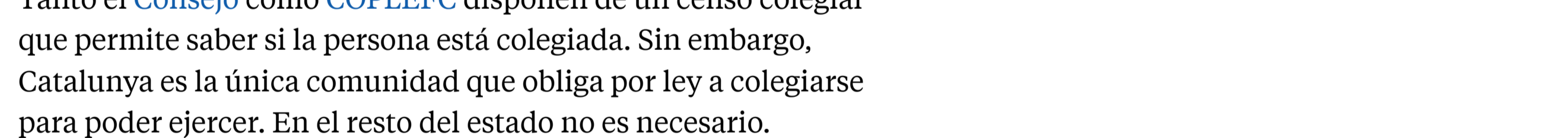
Ver los 12 comentarios

Añade un comentario...

Los expertos admiten que deben hacer pedagogía porque posiblemente a la sociedad le falta conocimiento sobre la actividad física. Coinciden también que hasta que no se regule la ley en todo el estado --y se penalicen estas prácticas-- seguirá pasando. "La experiencia me puede servir pero la ciencia (y lo estamos viviendo ahora) es la que nos puede ayudar a evitar los problemas y a solucionarlos, y no las creencias", concluye Jordi.

"En mi carrera recibimos información de dietas nutricionales; pero no se me ocurre hacerlas porque para eso hay un profesional"

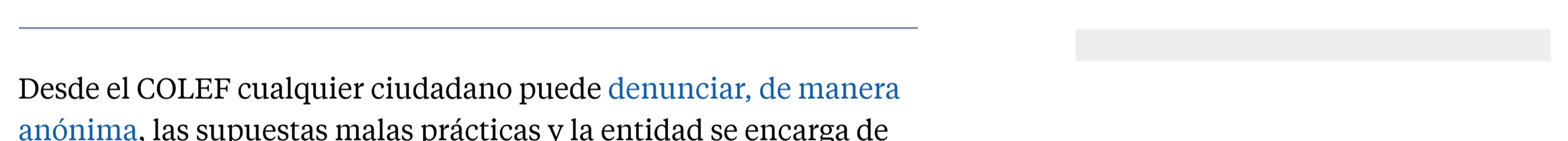
JORDI ABELLA Educador físico



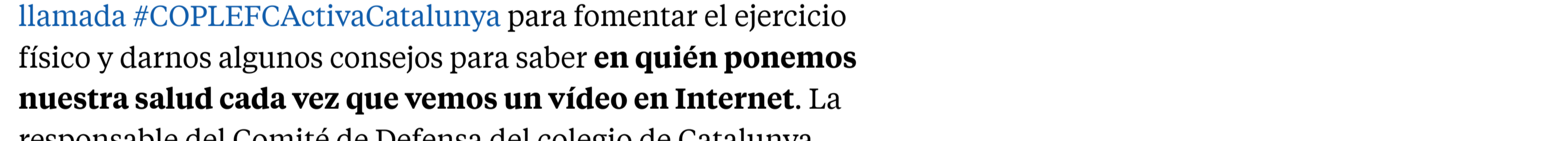
recomendado por @utbrain



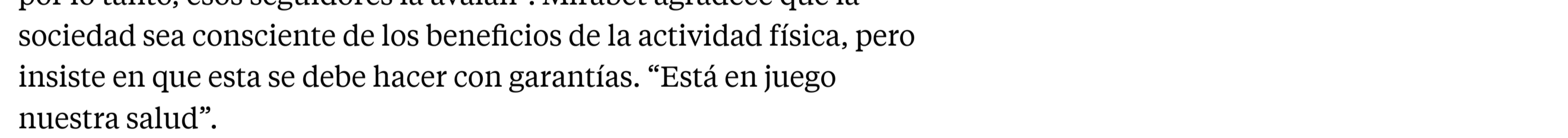
recomendado por @utbrain



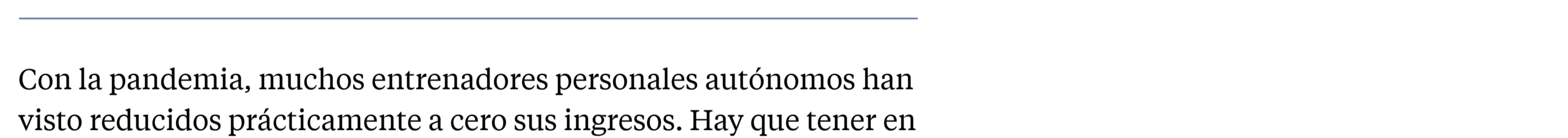
recomendado por @utbrain



recomendado por @utbrain



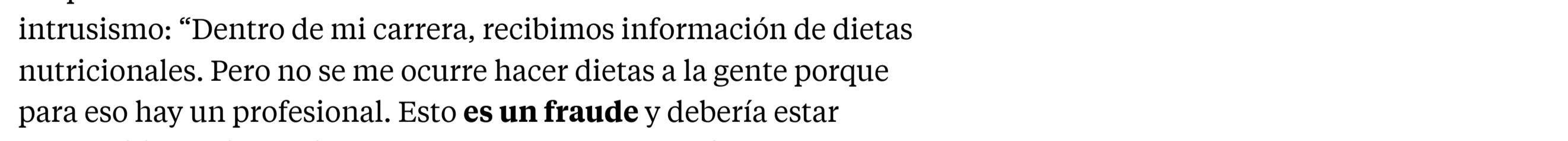
recomendado por @utbrain



recomendado por @utbrain



recomendado por @utbrain



recomendado por @utbrain



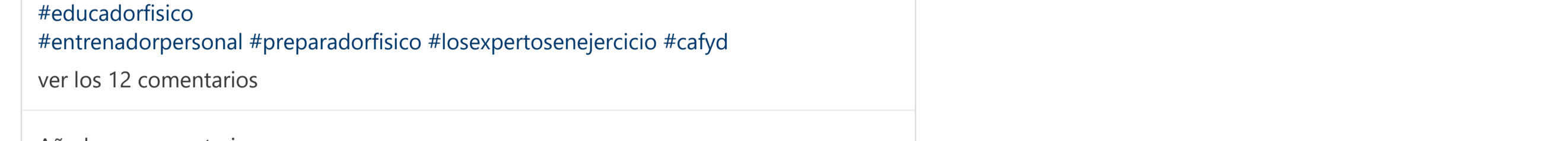
recomendado por @utbrain



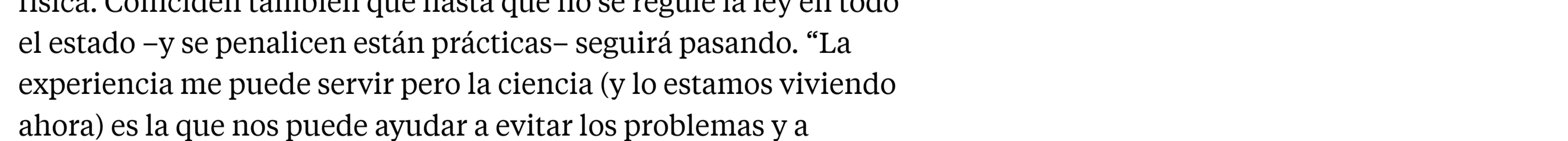
recomendado por @utbrain



recomendado por @utbrain



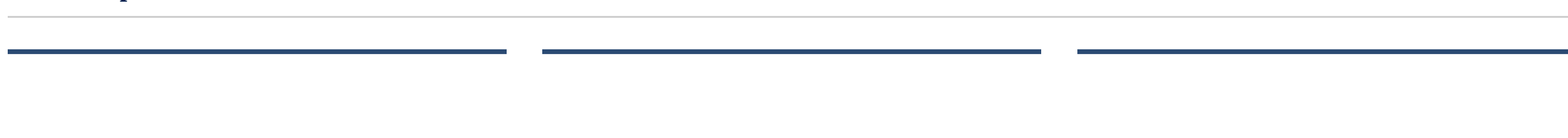
recomendado por @utbrain



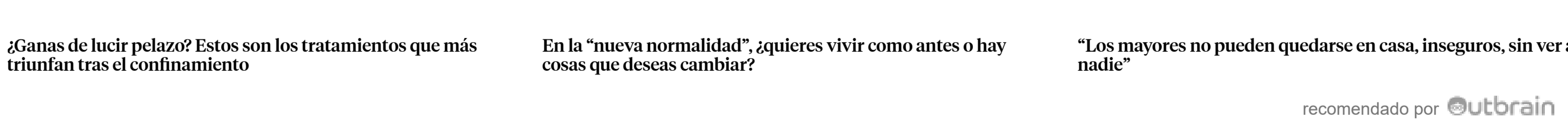
recomendado por @utbrain



recomendado por @utbrain



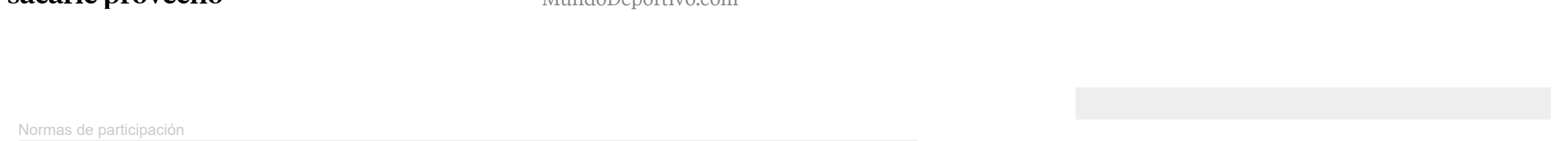
recomendado por @utbrain



recomendado por @utbrain



recomendado por @utbrain



recomendado por @utbrain



recomendado por @utbrain



recomendado por @utbrain