

**ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DE LAS  
RESTRICCIONES IMPUESTAS POR EL  
LEHENDAKARI EN EL DECRETO DEL 20  
DE NOVIEMBRE DEL 2020 EN EL AMBITO  
DEPORTIVO EN LOS Y LAS  
DEPORTISTAS DE EUSKADI .**

**APOYO  
DEPORTE  
EUSKADI**

**BULTZA  
KIROLA  
EUSKADI**

**Autor del estudio :**

**Ivan Escamez Arce**

**Director deportivo RFEF  
Técnico superior en Deportes  
Entrenador Nacional UEFA PRO.**

## **INDICE**

**1. EL “PORQUÉ”**

**2. EL “PARA QUÉ”**

**3. PERFIL Y VOLUMEN DE LOS ENCUESTADOS .**

**4. RESULTADOS .**

**5. OTROS ESTUDIOS A TENER EN CUENTA**

**6. CONCLUSIONES .**

## EL “PORQUÉ” DE ESTE ESTUDIO

La unión de 550 entidades (ver listado en ANEXO I) deportivas de toda euskadi en la actualidad (asociaciones, federaciones, clubes, empresas deportivas...) , genera la construcción de la PLATAFORMA APOYO DEPORTE EUSKADI- BULTZA KIROLA EUSKADI.

En representación de decenas de miles de deportistas de más de 120 municipios de EUSKADI, aúnan fuerzas para expresar su preocupación por el impacto de las medidas tomadas para combatir el COVID-19 por el Lehendakari, en cuanto al sector deportivo se refiere.

Estas decenas de miles de personas, y profesionales del sector(aunque no se le considere como tal ), no entienden el trato que se le está dando a un sector como es el del deporte , el cual numerosos estudios avalan como parte de la solución ante el virus y no uno de los problemas.

Numerosos estudios definen al deporte como esencial para el desarrollo físico y personal de las personas a cualquier edad y condición.

Numerosos estudios demuestran que a través del deporte se fortalece el estado inmunológico de los que los practican, y esta mejora de salud previene innumerables enfermedades relacionadas con el sedentarismo, además de facilitar la cura de patologías muy diversas.

Se demuestra en todos estos estudios (ver referencias al final del informe), que el deporte aumenta la salud y la defensa de las personas que las practican frente a numerosas enfermedades, incluida dentro de estas enfermedades las desarrolladas por el COVID -19.

Dichos estudios demuestran que un elevado porcentaje de los pacientes que ingresan por su estado de gravedad en el hospital y en las UCIs de estos, no practicaban deporte y tenían una vida sedentaria.

## EL “PARA QUÉ” DE ESTE ESTUDIO

Debido a la falta de informes de nuestra comunidad en cuanto al impacto de las restricciones como la prohibición de toda práctica deportiva no profesional o semiprofesional, dicha plataforma ve la necesidad de realizar estudio que confirme o no sus criterios negativos en cuanto a dichas restricciones.

Como ya he dicho anteriormente las restricciones del decreto del lehendakari del día 6 de noviembre y mantenidas en el decreto del día 20 de noviembre , se expresa lo siguiente:

*-”Suspender cualquier tipo de actividad deportiva en grupo, con excepción de la competición profesional o semi-profesional. Queda prohibida la asistencia a eventos deportivos. Se podrán realizar los cursos o actividades programadas en gimnasios, clubs deportivos, piscinas y polideportivos, siempre que se realicen con mascarilla, en grupos máximos de seis personas y con un aforo máximo del 40%.”*

En días posteriores el GV aclararía que no está permitida ni las competiciones ni entrenamientos ni de asociaciones , colegios, clubes , federaciones etc.

Desde marzo nuestros deportistas han visto restringida su libertad para realizar deporte, y nos hemos tenido que ir adaptando a diferentes realidades según las normas impuestas por el lehendakari, protocolos, cursos específicos anti covid para entrenadores, entrenamientos reducidos, uso o no de duchas y vestuarios, competición, etc..

Según esta experiencia hemos preguntado a nuestros deportistas cuál es su valoración en cuanto a niveles de riesgo de las diferentes circunstancias vividas estos meses.

También hemos preguntado a nuestras entidades por el volumen de bajas de deportistas que estiman serán generadas por la inactividad .

El objetivo es tener una serie de datos que podamos valorar y tener una confirmación real de nuestra creencia

Tendremos los siguientes datos :

1-cuál está siendo la evolución de la práctica deportiva este año debido al covid.

2-cual prevemos como profesionales del sector que puede ser la evolución si siguen las restricciones más tiempo.

3-cómo está afectando las restricciones en los hábitos de nuestros deportistas

4-cómo valoran la seguridad en diferentes ambientes

5-cómo está afectando las restricciones en la salud de nuestros deportistas.

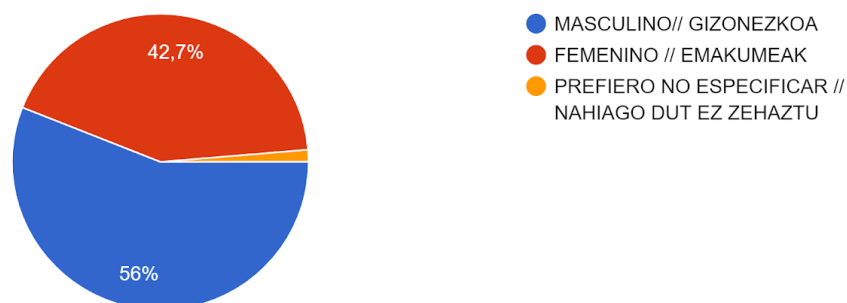
## PERFIL Y VOLUMEN DE LOS ENCUESTADOS

Un total de 537 Empresas deportivas, clubes, asociaciones, colegios, federaciones y cualquier entidad deportiva de 120 MUNICIPIOS de toda EUSKADI. Utilizado encuesta online con participación por invitación.

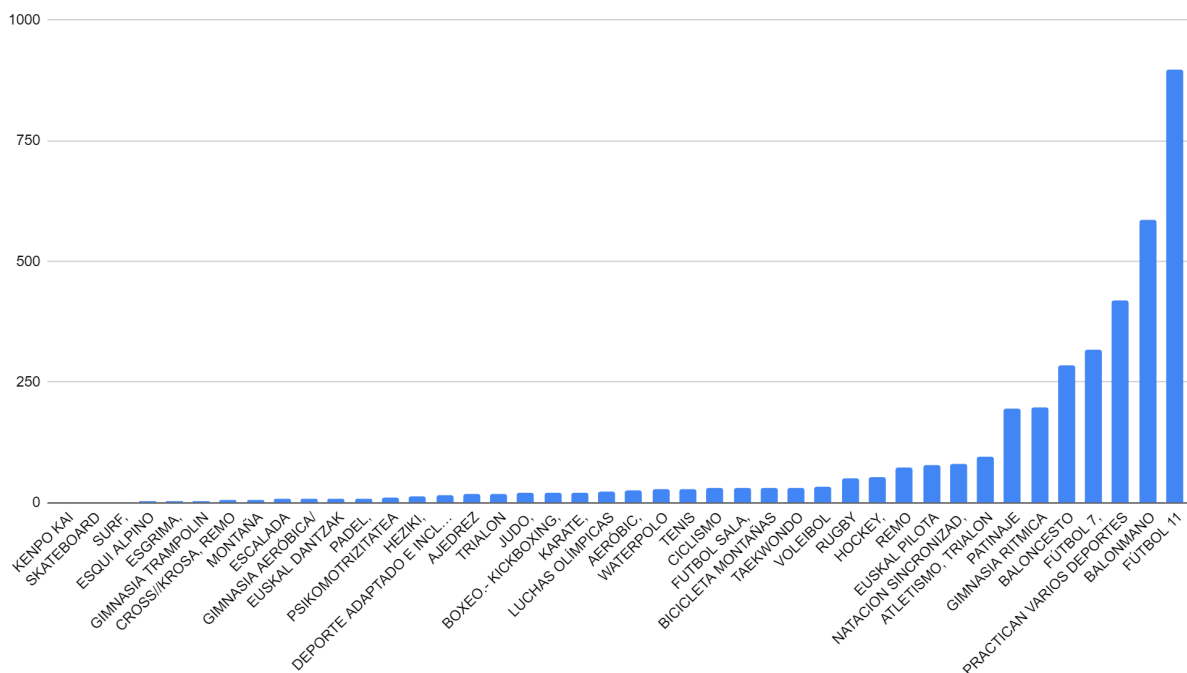
Un total de 3492 personas deportistas de toda Euskadi y de todas las modalidades deportivas, y de cualquier edad, (los menores ayudados por sus tutores).

Edad media del muestreo 15,9 años

SEXO // SEXUA  
3.492 respuestas



### MODALIDAD QUE PRACTICAN LOS ENCUESTADOS



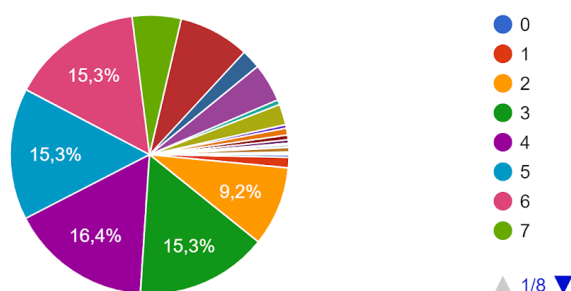
## 4. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

### PREGUNTA 1- HORAS A LA SEMANA QUE DEDICABAS A PRACTICAR DEPORTE ANTES DE LA PANDEMIA.

La media de HORAS que se dedicaban a practicar deporte antes de la pandemia era de 5,64 horas a la semana.

El 62% de los deportistas practicaba entre 3 y 6 horas a la semana

HORAS A LA SEMANA QUE DEDICABAS A PRACTICAR DEPORTE ANTES DE LA PANDEMIA.// - PANDEMIAREN AURRETIK KIROLA EGITEN EMATEN ZENITUEN ASTEKO ORDUAK.\*  
3.497 respuestas

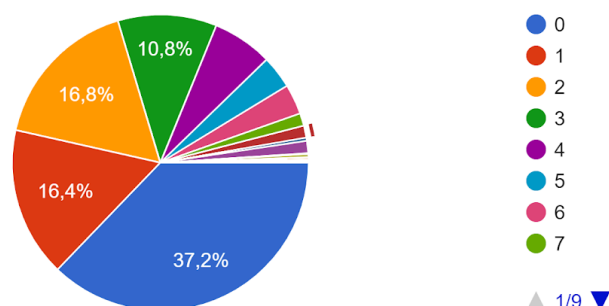


### PREGUNTA 2- HORAS A LA SEMANA QUE DEDICAS A PRACTICAR DEPORTE DESPUÉS DE LAS ÚLTIMAS RESTRICCIONES.

La media de horas que se dedican en la actualidad a practicar deporte a la semana es de 1,9 horas .

Un 53,6 % dedica 0 o 1 hora a la semana en la actualidad a practicar deporte.

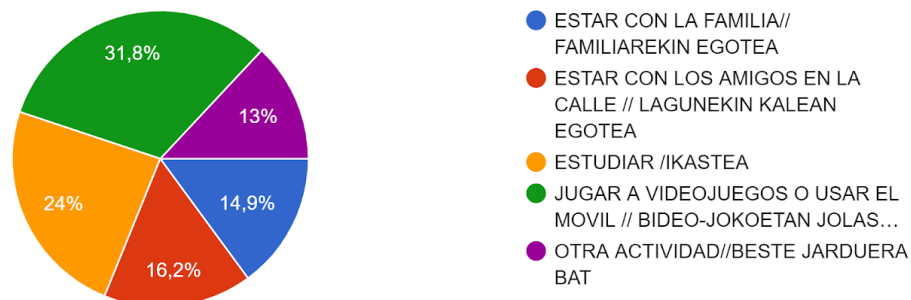
HORAS A LA SEMANA QUE DEDICAS A PRACTICAR DEPORTE DEPUES DE LAS ULTIMAS RESTRICCIONES // KIROLA EGITEN EMATEN DITU...KO ORDUAK, AZKEN MURRIZKETETATIK ABIATUTA  
3.497 respuestas



### PREGUNTA 3- ¿SI DEDICAS MENOS TIEMPO AHORA PARA HACER DEPORTE , A QUE DEDICAS ESE TIEMPO AHORA?

El 31,8 % dedica ahora más tiempo a jugar con videojuegos.

¿SI DEDICAS MENOS TIEMPO AHORA PARA HACER DEPORTE , A QUE DEDICAS ESE TIEMPO AHORA? // ORAIN KIROLA EGITEKO DENBORA G...RAKO ERABILTZEN DUZU DENBORA HORI ORAIN?  
3.498 respuestas

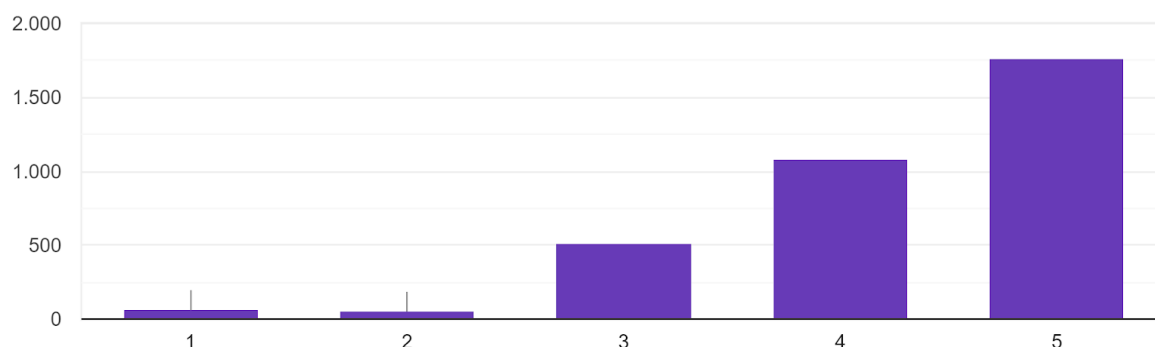


### PREGUNTA 4 - ¿CÓMO CREES QUE TE ESTÁ AFECTANDO EL NO PODER PRACTICAR DEPORTE? ( 1- muy bien - 5 muy negativamente ).

A un 80 % le está afectando negativamente o muy negativamente.

La media es de un 4,2 sobre 5 .

¿COMO CREES QUE TE ESTA AFECTANDO EL NO PODER PRACTICAR DEPORTE? // NOLA ERAGITEN DIZU KIROLA EZIN EGITEAK?  
3.478 respuestas



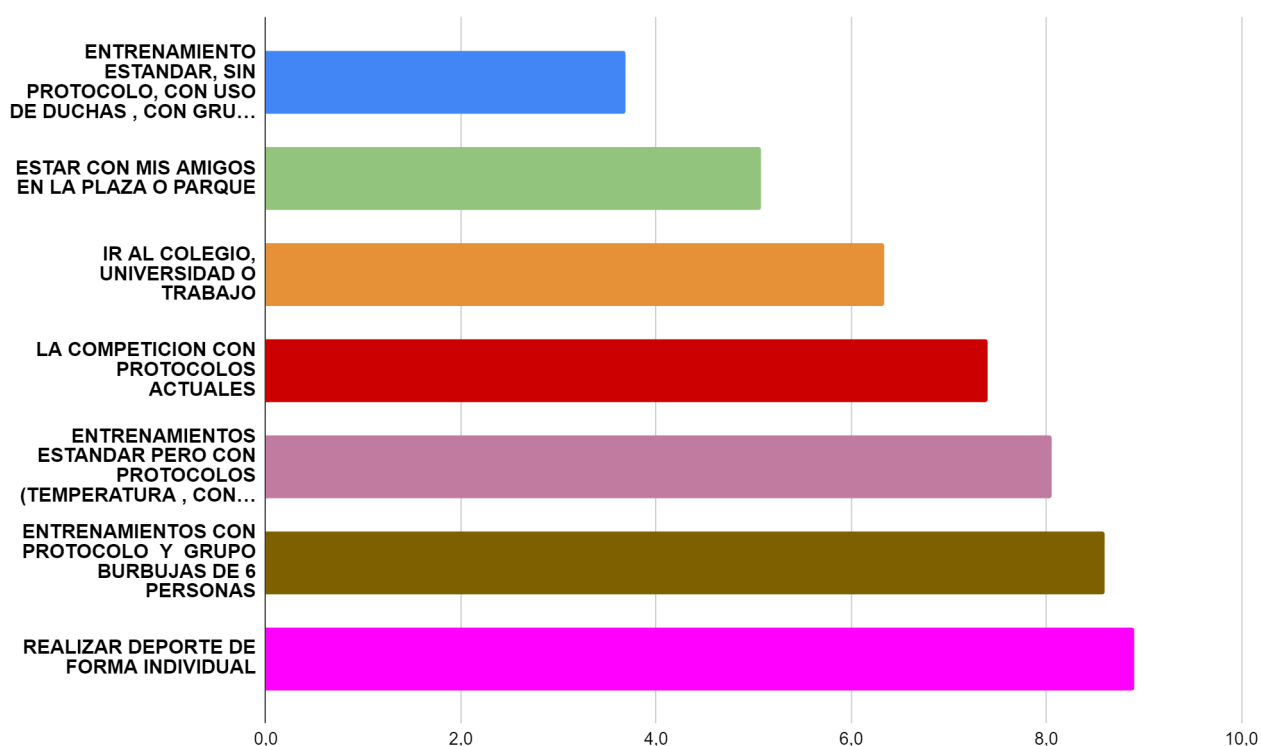


**PREGUNTA 5** - CÓMO DE SEGURO (EN CUANTO A RIESGO DE CONTAGIO) VES LAS DIFERENTES REALIDADES QUE HEMOS VIVIDO EN LOS ÚLTIMOS MESES. (0-poco seguro 10- muy seguro).

La sensación de seguridad al practicar de forma individual es muy parecida a la sensación de seguridad de entrenar en grupos de 6 y con protocolo, ambos entre el 8 y el 9 sobre de 10 , lo que consideran muy seguro.

Lo menos seguro es entrenar sin protocolos, seguido de estar con los amigos en el parque o ir al colegio.

Cabe destacar que se considera a la competición con protocolos más segura que estar jugando en los parques con los amigos o ir al colegio.

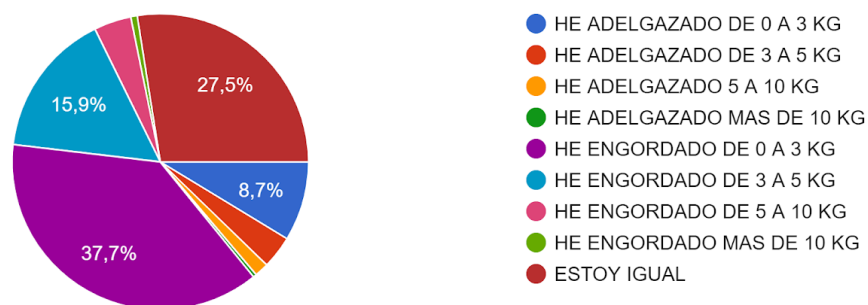


## PREGUNTA 6- ¿CUÁNTO HA VARIADO TU PESO DESDE MARZO?

El 58 % de los deportistas han engordado, de los cuales un 16% lo han hecho entre 3 a 5 kg y un 37,7 entre 0 y 3 kg.

¿CUANTO A VARIADO TU PESO DESDE MARZO? // ZENBAT PISATZEN DUZU MARTXOTIK HONA?

3.499 respuestas

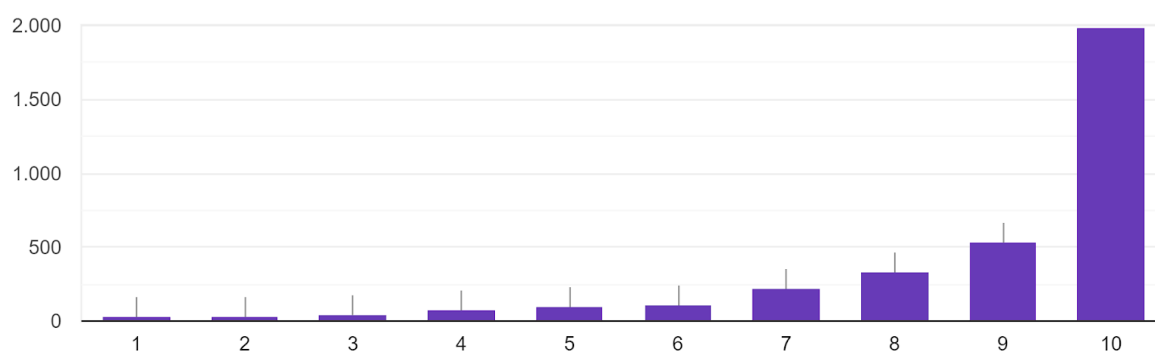


## PREGUNTA 7-¿COMO DE MOTIVADO ESTAS PARA VOLVER A PRACTICAR TU MODALIDAD DEPORTIVA?(0- muy desmotivado, 10- super motivado).

La media de motivación es del 8,7 sobre 10.

¿COMO DE MOTIVADO ESTAS PARA VOLVER A PRACTICAR TU MODALIDAD DEPORTIVA? // MOTIBATUTA ZAUDE ZURE KIROL-MODALITATEA BERRIRO PRAKTIKATZEKO?

3.499 respuestas

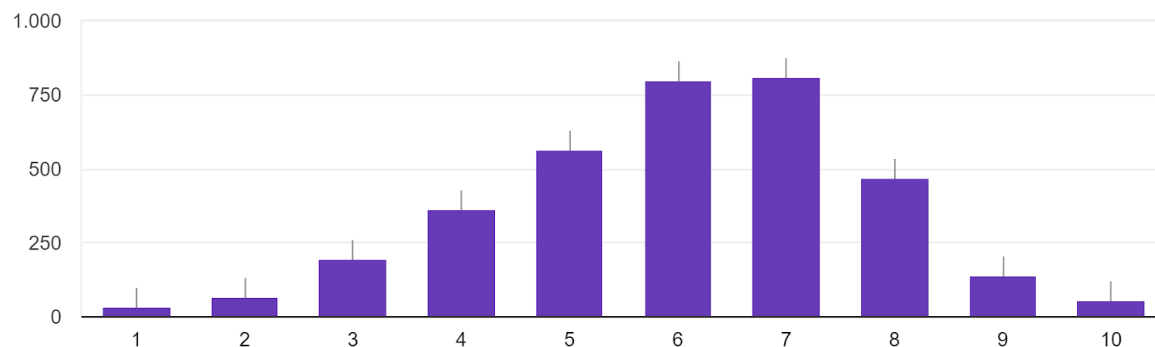


**PREGUNTA 8-** ¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES TU NIVEL DE FORMA FÍSICA ACTUAL? (0 - muy mala . 10 muy buena ).

La media de forma física de nuestros deportistas es de un 6 sobre 10 .

¿CUAL CONSIDERAS QUE ES TU NIVEL DE FORMA FISICA ACTUAL ? // ZURE USTEZ, ZEIN DA ZURE EGUNGO MAILA FISIKOA?

3.499 respuestas

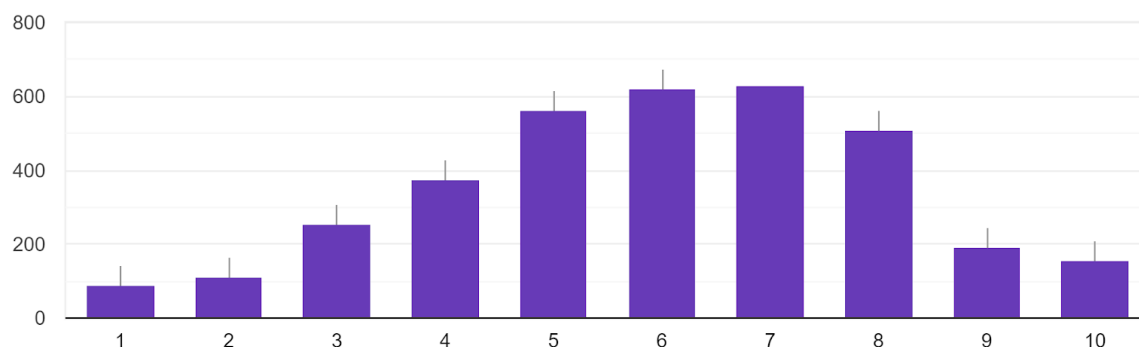


**PREGUNTA 9-** ¿CÓMO CONSIDERAS QUE ES TU ESTADO DE ÁNIMO GENERAL? (0 - muy mala . 10 muy buena ).

La media del estado de ánimo es de 5,9 sobre 10.

¿COMO CONSIDERAS QUE ES TU ESTADO DE ANIMO GENERAL? // ZURE USTEZ, NOLAKOA DA ZURE ANIMO OROKORREKO ESTATUA?

3.500 respuestas



## PREGUNTAS A ENTIDADES DEPORTIVAS

### **PREGUNTA 10-** VOLUMEN DE DEPORTISTAS TEMPORADA PASADA 2019/2020 Y VOLUMEN DEPORTISTAS ESTA TEMPORADA 2020/2021

El volumen total de la temporada 19/20 de las entidades deportivas encuestadas suman 78320 deportistas .

El volumen total de esta temporada 20/21 de las entidades deportivas encuestadas suman

70388 deportistas.

De estos resultados se aprecia que el volumen total ha disminuido 6735 deportistas, lo que supone un 8 % del volumen de la temporada anterior.

### **PREGUNTA 11-** BAJAS ESTIMADAS POR EL COVID EN LOS PRÓXIMOS MESES POR LAS INACTIVIDADES.

EL 60 % de las entidades prevé que 10 o más deportistas dejen de hacer deporte debido a la inactividad , y se desenganchen de la vida deportiva.

## OTROS ESTUDIOS A TENER EN CUENTA

*“La capacidad máxima de ejercicio se asocia de forma independiente e inversa con la probabilidad de hospitalización por COVID-19. Estos datos respaldan aún más la importante relación entre la aptitud cardiorrespiratoria y los resultados de salud»* ([Brawner y cols., 2020](#)). Por ello, tal y como señalan Codella y colaboradores ([2020](#)), los efectos inmunomoduladores del ejercicio deben aprovecharse favorablemente contra la COVID-19.”

## Nuevas directrices de la OMS

Fecha de publicación: 27/11/2020



La **Organización Mundial de la Salud** acaba de publicar **sus nuevas directrices** sobre **actividad física y hábitos sedentarios**: cada movimiento cuenta.

Las recomendaciones están orientadas a todas las poblaciones y los grupos de edad desde los 5 hasta los 65 años o más, independientemente del sexo, el contexto cultural o la situación socioeconómica, y son pertinentes para todas las personas, sea cual sea su capacidad.

Subrayamos algunas de las recomendaciones más destacables sobre cada uno de los segmentos de población:

- **Niños/as y adolescentes:** realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana. Deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.
  - **Personas adultas:** acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa.
- Personas mayores:** realizar actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad

moderada o más elevada tres o más días a la semana para mejorar su capacidad funcional y evitar caídas.

- **Mujeres embarazadas y en puerperio:** hacer como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada cada semana.
- **Personas adultas y personas mayores con afecciones crónicas:** realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales.
- **Niños/as y adolescentes con discapacidad:** realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana. También deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.
- **Personas adultas con discapacidad:** acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa.
- AQUÍ MAS INFORMACION

<https://bjism.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf>

## PLAN VASCO DEL DEPORTE

[https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/plan\\_deporte\\_2003\\_2007/es\\_6112/adjuntos/pres\\_plan\\_vasco\\_cas\\_23\\_07\\_03.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/plan_deporte_2003_2007/es_6112/adjuntos/pres_plan_vasco_cas_23_07_03.pdf)

En este plan se establece por parte del Gobierno Vasco una serie de directrices respecto a nuestro sector del deporte.

***“Desarrollar un modelo deportivo vasco que, a través de la mejora continua, enriquezca la vida de la ciudadanía generalizando la práctica deportiva y la actividad física saludable, así como elevando los niveles de excelencia deportiva.”***

***“Por último, el deporte es un instrumento fundamental en el desarrollo de nuestra imagen como sociedad así como en la potenciación de nuestra cultura, tanto en su vertiente exterior como para nuestros propios ciudadanos y ciudadanas.”***

***“Desde el Departamento de Salud del Gobierno Vasco, en colaboración con otros departamentos e instituciones, estamos trabajando en iniciativas y acciones para rebajar el porcentaje actual de inactividad entre un 10% y un 15%, todo ello en sintonía con los objetivos que nos hemos marcado en el Plan de Salud. “ 25 de septiembre de 2017***

**Misión del Sistema Vasco del Deporte**

*“Desarrollar un modelo deportivo vasco que, a través de la mejora continua, enriquezca la vida de la ciudadanía generalizando la práctica deportiva y la actividad física saludable, así como elevando los niveles de excelencia deportiva.”*

**Valores \***

**Igualdad**

*(Integración, solidaridad, diversidad, tolerancia)*

**Responsabilidad y Compromiso**

**Participación**

**Calidad de Vida**

**No Violencia**

\* Valores extraídos del II Plan Joven de la CAV 2002-2005, como valores referentes de nuestra sociedad.

**Principios Generales**

- ☐ Salud, Seguridad, respeto por el Medio Ambiente y por nuestra Cultura
- ☐ Optimización de Recursos
- ☐ Cooperación, Coordinación y Reconocimiento de todos los agentes
- ☐ Los poderes públicos garantizarán e impulsarán el derecho a la práctica deportiva libre y voluntaria
- ☐ La Iniciativa Privada promoverá y ejecutará servicios deportivos de calidad
- ☐ Innovación y mejora continua
- ☐ Participación en el desarrollo socioeconómico de la Sociedad Vasca
- ☐ Reconocimiento del voluntariado



7 de 14 páginas



*Los trabajos previos realizados por la Dirección de Deportes del Gobierno Vasco identificaron la necesidad de desarrollar un proceso de reflexión conjunto.*



*En este sentido, el Plan Vasco del Deporte quiere convertirse en el marco de actuación básico para conseguir la involucración y coordinación de los agentes clave del deporte, así como para guiar sus actuaciones individuales y colectivas hacia la consecución de un modelo deportivo propio.*

## CONCLUSIONES

De la lectura de los resultados de este estudio sacamos las siguientes conclusiones respecto a las preguntas que nos hacíamos al inicio:

En cuanto a la práctica deportiva :

- Aunque se permite realizar actividad física individual, se aprecia claramente que el volumen de tiempo semanal que se dedica a realizar deporte ha disminuido en de una media de 6 a una media de 2 horas a la semana, es decir **se practica tres veces menos deporte** .
- Algo que creo importante a destacar es que **el 55 % de los deportistas practica deporte menos de 1 hora a la semana** .
- También cabe destacar que ese tiempo se destina mayoritariamente a acciones que no necesitan acción física, el 30 % destina ese tiempo a jugar más a los videojuegos y el 18 % a estudiar.
- Todos estos resultados van en contra totalmente contra las directrices de la OMS que hemos hecho referencia antes así como cualquier otro estudio existente sobre este tema.

En cuanto a la seguridad de diferentes ámbitos:

- Los deportistas se sienten seguros en cuanto a los entrenamientos individuales ,como no podía ser de otra manera, pero cabe destacar que la diferencia de seguridad de los entrenamientos de grupos de 6 y protocolos establecidos es muy pequeña, es decir, se sienten casi igual de seguros entrenando solos que en grupos de 6 .
- **Se sienten más seguros entrenando y compitiendo que en cualquiera de las otras opciones que han aumentado su actividad más en estos días**, es decir, prohibiendo entrenar y competir estamos quitando tiempo de ocupación a una actividad más segura en cuanto a contagios se refiere , y en consecuencia estamos aumentando más las actividades que más riesgos tienen de contagios.
- Estos datos son coherentes con otros estudios realizados donde solo un 0,3 % de los brotes de COVID se han producido en el ámbito deportivo.



En cuanto al impacto físico y mental :

- Se aprecia que **el impacto es negativo o muy negativo en los deportistas** , tanto física como mentalmente.
- También se aprecia un descenso de las personas que practican deporte muy alto por la propia pandemia, y lo considero más peligroso es que por la inactividad se estima que un 10 % de los deportistas no seguirán practicando deporte. Es un porcentaje muy elevado sobre para deportes minoritarios , en donde ese descenso puede ocasionar una cascada que en algunos municipios dejará sin opción a sus ciudadanos para practicar algunos de esos deportes minoritarios.

Queda totalmente probado a mi juicio que la decisión del GOBIERNO VASCO de tratar al sector del deporte como parte del problema de los contagios del COVID, es totalmente contrario a todos los estudios existentes de salud, incluso a sus propios estudios y planes estratégicos establecidos con anterioridad por el bien de la sociedad vasca.

No se entiende que con un riesgo tan bajo de contagio como se ha probado, habiendo conseguido entornos tan seguros , la decisión sea paralizar a toda práctica deportiva y no poder practicar de alguna forma deporte .

Esta decisión está consiguiendo, y cuanto más dure peor será el impacto, un impacto muy negativo en nuestra sociedad, que aumenta los momentos de riesgo y por lo tanto los contagios , y además genera una sociedad menos preparada para aguantar la enfermedad en caso de ser contagiado.

Creo que a tenor de los resultados , lo óptimo sería como mínimo entrenar con protocolos en grupos burbuja, cómo se decretó el **DECRETO 36/2020, de 26 de octubre**.

**Con ello conseguimos reducir y controlar los espacios de riesgo de contagios, y mantener a la sociedad sana y físicamente fuerte para superar mejor cualquier tipo de enfermedad.**

**EL DEPORTE COMO EXPRESA EL PROPIO PLAN VASCO DE DEPORTES, DEBE CONSIDERARSE COMO ALGO ESENCIAL, TANTO EN EL ASPECTO FÍSICO COMO EN EL EDUCACIONAL, Y CULTURAL DE NUESTRA COMUNIDAD.**

## REFERENCIAS :

<https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/-/noticia/2017/el-64-de-la-poblacion-vasca-practica-deporte-y-el-98-lo-considera-importante-para-mantener-una-buena-salud-segun-un-estudio-del-gobierno-vasco/>

<https://mugiment.euskadi.eus/noticia/2020/nuevas-directrices-de-la-oms/ac14-content/es/>

[https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/plan\\_deporte\\_2003\\_2007/es\\_6112/adjuntos/pres\\_plan\\_vasco\\_cas\\_23\\_07\\_03.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/plan_deporte_2003_2007/es_6112/adjuntos/pres_plan_vasco_cas_23_07_03.pdf)

UNESCO - Carta Internacional de la EF, AFyD.pdf

Alfonso Jiménez, profesor del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la URJC, junto con el Dr. Xian Mayo, investigador del Centro de Estudios del Deporte de la URJC, y Robert J. Copeland, profesor de Actividad Física y Salud en “Sheffield Hallam University”

[https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/ThinkActive/The\\_positive\\_impact\\_of\\_physical\\_activity\\_and\\_exercise\\_Aug2020\\_web.pdf](https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/ThinkActive/The_positive_impact_of_physical_activity_and_exercise_Aug2020_web.pdf)

informe de [actualización nº 230 sobre la enfermedad por el coronavirus \(COVID-19\)](#)

## FICHA TÉCNICA

### **Universo objetivo :**

Entidades deportivas y deportistas de toda Euskadi.

### **Objetivo del estudio:**

Análisis cuantitativo y cualitativo de los efectos de las restricciones del GV actuales en el sector del deporte frente al COVID19.

### **Instrumento utilizado:**

Cuestionario , análisis , montaje y conclusiones desarrollado al efecto por Ivan Escamez Arce según inquietudes establecidas por la PLATAFORMA APOYO DEPORTE EUSKADI.

Se utilizó plataforma de registro online con acceso por invitación

### **Fechas de recogida de información**

del 14 al 27 de Noviembre 2020.

### **Tamaño de la muestra**

320 entidades y 3500 deportistas de todas las edades y modalidades deportivas