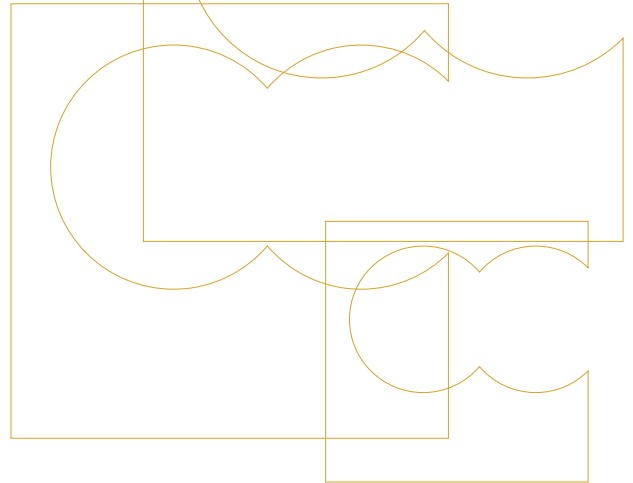


# PANDEMIAN, BATETIK BESTERA. PANDEMIA BATETIK BESTERA

JOSEBA ANGULO ZALDUA

Eusko Jaurlaritzako Jarduera Fisikoa eta Kiroletako teknikaria





**2020ko martxoaren 14a, oker ez banaiz. Bat-batean denbora gelditu zen. Etxean gera gintezen agindu ziguten, eta ordura arte garrantzirik eman ez, baina hain beharrezkoak genituen mugikortasuna eta elkarren arteko kontaktua ostu zizkiguten, beste zenbait gauzaren artean. Hamabostaldi bat pasa behar omen genuen etxeko zuloan sartuta, eta ahoa asmo onez bete zitzaigun: ganbaran hauts artean geneukan kitarra etxera jaitsi eta aspaldiko doinuak abesteari berrekin; errezeta berriak ikasteari edota, hain trebeak ez ginenon kasuan, pixka bat trebatu; irakurtzeko ere denbora hartuko genuen, baita idazteko eta gure barrenera begiratzeko ere. Gaitz hark pertsona hobe bilakatuko gintuela genion konbentzitutak... Uste haietatik zerbait lortu dugun hausnartzeko astia hartzea ez letorkiguke gaizki.**

Jarduera fisikoari ere eskaini genion tartetxo bat itxialdian. Batzuek zeukaten sasoi-fisikoa ez galtzeko; besteek galduta zeukaten sasoi-fisikoa berreskuratzeko; mugimendu

ezaren kalteak, fisiko zein mentalak, neurri batean leuntzeko zuk; atejoka geneukan udarako itxuroso egon nedin nik; online bazen ere, entrenamenduaren bidez tarte bat “elkarrekin” pasa genezan guk; eta hari, 24 ordu luzeak hain aspergarri egin ez zekizkion. Denok ginen jarduera fisikoak zekartzan onura anitzen jakitun, eta gogotsu ekin genion gure bizimodu berri hari. Beharbada, mugitzeko aukerarik izan ez genuen hartan mugitu ginen sekula baino gehiago. Eta horren adierazle da interneteko txoko ilunenetan ere kirol materiala agortu zela. Garaiz ibili ez ginenok buruari eragin behar izan genion: botilak pesa bihurtu genituen, jangelako aulkiak “step” eta komuneko paperari hamaika erabilera bilatu genizkion.

Egunean tarte batez, behintzat, hartu genuen zapatilak ondo lotu eta kamiseta izerdiz blaitzeko beta. Batzuek besteek baino gehiago, noski. Horren harira, ez nuke aipatu gabe utzi nahi ondorengo lerroburua: “Itxialdian

zehir jarduera fisikoaren praktika gehiago handitu da emakumeen artean. Pandemiaren aurretik laneko eta etxeko eginkizunek zein zaintza lanek eragindako denbora falta zen zio nagusia". Datuek erakusten dute genero arrakalak badirela espazioa eta denbora erabiltzeko ohituretan, etxeko lanen banaketan eta zaintza lanetan, eta koronabirusaren pandemiak ikusgarriago egin ditu. Sozietate gisa, badaukagu zertan pentsatu, eta baita zer aldatu ere.

Intentzio ona genuen, nahiz eta, akaso, ez behar beste ezagutza. Horregatik, informazio beharra daukagun gehienetan bezala, oraingoan ere sarera jo genuen. 21 egunetan lehiazteko moduan jarriko gintuen mugikorrerako aplikazioa, 3 ikustaldirekin ipurmasailak gogortuko zizkiguten bideoak eta ez dakit zenbat yoga motetan "adituak" diren irakasleen gidalerroak topatu genituen. Ariketa ezberdinak hain eskuragarri eta doan izateko aukerak askotariko ekintzak egiteko parada eman zigun askori. Eta, orain, gogoeta kritikiko bat (beste bat) datorkit burura: utziko genioke gure hortzen zaintza ikasketarik gabeko dentistari? Edo osasunaren ardura letra ulergaitza duen edonori? Ez, ezta? Bada, gure sasoi-fisikoa hobetzeko abdominal markatuak eta "like" ugari zituztenengana jo genuen / jotzen dugu sarri. Internet abantaila galanta da, bai; baina norberaren osasuna jokoan dagoenean, gaian adituak direnei egin beharko genieke kasu. Kontuan izan dezagun pertsona guztiak ez garela berdinak, gorputz, gaitasun eta behar ezberdinak dauzkagula, eta zuri ondo datorkizun entrenamendu berberak niri kalte egin dakidakeela. Halaber, ez dezagun pentsa Youtubeko 3 bideo

antzeratzearekin sasoiak jarriko garenik. Ezinbestekoa da geure buruari helburu zehatz batzuk ezartzea (motibagarriak eta, aldi berean, errealistak), eta horien lorpenerako, norberaren ezaugarrien eta baliabideen araberrako plangintza bat ezartzea, aurrerapena neurtuz eta entrenamenduari jarraipena emanaz. Amaitzeko, beroketak, atsedenak eta teknikak berebiziko garrantzia dutela aipatzea besterik ez.

Egunak joan eta egunak etorri, maiatza ere iritsi zen, eta etxeko iluntasunean argi izpi bat agertu zitzaigun: aire zabalean jarduera fisikoa egitera atera gintezkeen, bai goizean goiz, bai 20:00etatik aurrera ere, osasun-langileek ondo merezitako txalo zaparradak seinalea eman eta gero. Bakarrik egin zitezkeen ekintzak burutu genituen; paseo, bizikleta-irteera eta korrikaldiak, zenbat eta luzeagoak hobe (askatasun berri hura ospatu beharra zegoen). Gure gorputza eta gihar-tonua hainbesterako prest ez zegoenez, lehen irteeren ondoren izan genituen lehendabiziko zuntz-hausturak eta astebete zirauten axubetak ere; hala ere, aire freskoak eta eguzki printzek gorputzean eragiten zizkiguten sentsazioak baretzen zizkigun min guztiak.

Ordu-tarte hori luzatuz joan zen, eta, zorionez, heldu zen normaltasuna. Beno, normaltasun "berria", ulertzen didazue. Pandemiak hamaika arlotan izan du eragina, horien artean, elkarren arteko harremanetan, zeinak jarduera fisikoa burutzeko eran ere izan duen isla. Taldeko ekintzak alde batera utzi eta banakakoak nagusituz joan dira. Aurrez aipatu bezala, maiatzean bizikleta-irteerek gora egin zuten; bada, badirudi ohitura horri eutsi diogula, eta

horren adierazle, bizikleta-salmentaren % 30 inguruko gorakada.

Asko izan dira itxialdian zehar edota behin itxialdia amaitutakoan bizi-ohitura aktiboak barneratu dituztenak. Dena den, oker geundeke joera orokorra dela ondorioztatuko bagenu. Errealitatea bestelakoa da. Ilunagoa. Kirol klubetako, instalazioen kudeaketa enpresetako eta eskola kiroleko datuak aintzat hartzen badira, pandemia aurretik zegoen pertsona aktibo kopuruak % 20 egin du behera. Agian musukoa erabiltzearen derrigortasunak, entrenamenduak talde txikietan egin beharrak, lehiaketen formatu berriek, egoerak sortzen duen ziurgabetasunak, aldagelak erabiltzeko debekuak, kutsatzeko beldurrak edota inguruko pertsona bat kutsatzeak berekin dakarren itxialdiak. Hamaika izan daitezke arrazoiak, baina hau da egungo errealitatea.

Argi dago ez-ohiko egoerek salbuespeneko neurriak eskatzen dituztela. Ez ote da, ordea, konponbidea arazoa baino okerragoa? Ez naiz ni izango pandemiaren hedatzea gelditzeko hartutako neurriak eraginkorrak diren edo ez zalantzan jarriko duena, nahiz eta hein handi batean neurriek eragin duten jarduera fisikoaren beherakadak, barneratu ditugun mugimendurik gabeko ohiturekin uztartuta, sedentarismorantz garamatzaten itsu-itsuan. Egoeraren larritasunaz jabetzeko, pare bat datu emateko lizentzia hartuko dut. Bultzatza Kirola Euskadik egindako datu bilketa batek aditzera eman du kirolariek astean jarduera fisikoa egiteari eskaintzen dioten denbora-kopurua 6 orduko batezbesteko batetik 2 ordura pasa dela. Era berean, pertsona aktiboak %

55 astean ordubetez baino gutxiago aritzen da.

Nabaria da denbora gutxiago eskaintzen diogula jarduera fisikoari. Eta, onartzen dut kontaktua dagoen momentutik agian ez dela ingurunerik seguruena kirolarena. Baina kirolari eskaintzen ez diogun denbora zertan pasatzen dugunari ere erreparatu beharko genioke, eta horrek kezkatzen nau gehien. Tarte hori mugimendurik eskatzen ez duten ekintzetan (bideo-jokoetan jolasten, telebista aurrean edota ikasten) eta kalean lagunartean pasatzen dugula frogatu da. Gazteok kuriosoak gara, eta sentipen berriak bizi nahi izaten ditugu. Horregatik, denbora libre gehiago izateak gauza berriak probatzeko aukera handiagoa dakar, alkoholaren, tabakoaren, apustuen eta droga ezberdinen kontsumoa izan litezkeen bezala, denborarekin adikzio bihurtzera irits litezkeenak. Ez dirudi ingurune seguruagoak direnik.

Honekin batera, eskola-kirolaren kasua jarri nahi nuke mahai gainean. EAEn joan den ikasturtean baino 40.000 neska-mutil gutxiagok eman du izena programan. Ziurrenik horietariko asko egoera normaltzearekin batera itzuliko dira kirola egitera, nahiz eta dezente izango diren kirola behin betiko utziko dutenak. Hori da benetan larriena, kirola garapen fisiko, psikologiko, sozial eta emozionalerako, eta aldi berean, bizi ohitura aktiboak sustatzeko berebiziko garrantzia duen erreminta baita.

Pandemia gurera etorri zenetik, etxezaleagoak bihurtu gara. Hau ez litzateke arazo bat izango sedentarisinoa eta honek eragindako gaitzak heriotza eta ezgaitasuna eragiten duten kausen artean laugarren

postuan egongo ez balira (Munduko Osasun Erakundea). Sedentarisismoak gaixotasun kardiobaskular, era ezberdinetako minbiziak, diabetesa eta arnas-arazoak ekar litzake. Urtean Estatuan 50.000 pertsonatik gora hiltzen du gaitzak, hau da, orduero 7 pertsona batezbeste. COVID-19aren datuak buruz dakizkigun bezala, hauen

jakitun ere izan beharko ginateke, problemaren larritasunaz jabe gaitezen, eta sedentarisismoaren arazoa azaleratu dadin.

Koronabirusaren pandemiak ez dezala berekin sedentarisismoaren pandemia ekarri. Mugi gaitezen!