



Diferentes actividades deportivas en la UMH. Abajo izquierda: Eduardo Cervello, director del CID

Perseguir la adherencia al deporte

El cuerpo técnico del Elche C.F. y tenistas de élite como Juan Carlos Ferrero acuden al Centro de Investigación del Deporte de la UMH para mejorar su rendimiento

► Borja G. Moya

El Elche C.F. está pulverizando *récor*ds durante la temporada 2012/2013 y si a algo es debido, además de a sus jugadores y cuerpo técnico, es al trabajo con el Centro de Investigación del Deporte (CID) en la UMH. Desde este centro se facilita información al club sobre parámetros físicos que posteriormente los preparadores físicos utilizan para su labor diaria con los jugadores.

Mediante un trabajo de programación isocinética se valora si existe una compensación entre los diferentes segmentos musculares para prevenir lesiones. A través de un dinamómetro, una máquina que mide fuerzas entre los músculos agonistas y antago-

nistas -como pueden ser los cuádriceps y los isquiotibiales- y un isocinético -que mide si hay una compensación a diferentes velocidades-, se elaboran balances que miden cuál es la ratio más adecuada para que un futbolista pueda evitar una lesión.

Para Eduardo Cervello, preparador físico del tenista Juan Carlos Ferrero durante cuatro años y actualmente director del CID, son tres los pilares fundamentales que hacen que el centro sea comparable al de otros países europeos. En primer lugar, la investigación aplicada, que relaciona diferentes ciencias básicas (Biomecánica, Fisiología, Psicología del Deporte, aprendizaje o control motor) y el movimiento hu-

mano. Por otra parte, la docencia, ya que los profesores combinan sus clases en la licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD) con el Máster en Rendimiento Deportivo y

El CID destaca por combinar investigación aplicada, docencia y transferencia científica

Salud, además de cursos para personas fuera del ámbito universitario. Y, por último, el trabajo de transferencia con diferentes organismos públicos y privados, a los que se les da asesoramiento científico y tecnológico. De hecho, gracias a la transferencia en este ámbito, algunos deportistas de

élite han decidido trabajar con el CID, como Juan Carlos Ferrero, cuyo plan de trabajo incluía el asesoramiento psicológico y nutricional, el también tenista David Ferrer, que sigue un programa de nutrición del CID; o el motorista Nico Terol, que recibe asesoramiento en sus entrenamientos.

Adherencia al deporte

Pero no todo el deporte es de élite y el CID es consciente de ello. Por eso, para la población general existe un programa que pretende generar adherencia al deporte en personas que nunca han desarrollado una actividad física o en poblaciones de riesgo: personas con diabetes, lesiones crónicas o que han sufrido cirugía variátrica.

Mediante el PMC (Programa de Musculación Cardiovascular) se adaptan las actividades físicas a las características de cada individuo, en función de tests iniciales que realizan estudiantes en prácticas, y una posterior prescripción de la actividad física por parte de profesionales. "Nuestros estudiantes deben aplicar una dosis motivacional grande para fomentar la adherencia", asegura Cervello. Estrategias motivacionales que van desde explicar a cada usuario por qué desarrolla una actividad o para qué le será útil, el fomento de las relaciones sociales para trabajar en grupos con características similares o el mismo nivel deportivo, o adquirir cierta autonomía para practicar deporte sin supervisión.

El trabajo multidisciplinar y coordinado entre diferentes ramas del deporte es también una parte fundamental del trabajo del CID. Según Eduardo Cervello, la tarea básica de un licenciado en CAFD es prescribir actividad física. Cuando existen lesiones musculares, el médico diagnostica y deter-

mina un tratamiento, sea farmacológico o con terapia física. Si además de la primera necesita la segunda, un fisioterapeuta y un médico trabajan juntos en mejorar la salud del deportista. Posteriormente, se da una fase de readaptación funcional, desde que el deportista mejora hasta que puede

La práctica de deporte genera una adherencia posterior que convierte la actividad física en un hábito, como ducharse

volver a competir; durante este tiempo, fisioterapeutas y licenciados en CAFD trabajan juntos para, finalmente, derivar el caso al preparador físico. "Los equipos que mejor funcionan son los que tienen una base de información fluida entre estos tres campos", asegura el director del CID.

Cuestión de política estatal

La Asociación Americana de Medicina Deportiva (ACSM por sus siglas en inglés), asegura que para provocar cambios funcionales que mejoren la salud en el organismo, hacen falta entre 35 y 40 minutos de actividad física, una media de

cuatro o cinco veces por semana, y con una actividad física que implique entre el 75% y el 80% de la frecuencia cardíaca máxima. Sin embargo, apunta Cervello, aunque los investigadores demuestren que practicar deporte es sano, "hay cuestiones que son de política estatal". Según el docente e investigador, el ejemplo a seguir estaría en países nórdicos como Finlandia, donde los escolares practican cerca de cinco horas de actividad física a la semana, lo que genera una adherencia posterior que convierte esa actividad física "en un hábito diario, como ducharse".

Según Cervello, esta política estatal podría incluir el fomento de carriles bici para el desplazamiento a las universidades y animar a que los clubes deportivos combinen la excelencia deportiva con la práctica recreativa y saludable. De hecho, apunta el director del CID, una buena política estatal de fomento de las actividades físicas y deportivas supondría un ahorro para el sistema estatal de Salud: la reducción en el uso de medicamentos y en el diagnóstico de casos depresivos se vería compensada con la mejora en las relaciones personales de los ciudadanos.

Del tenis al pádel y del aeróbic a la kumbia

Según César Tomás, miembro de la unidad de gestión deportiva y profesor de Estructura y Organización de las Instalaciones Deportivas en la UMH, unos 3.000 usuarios al año hacen uso de las instalaciones deportivas de la universidad, lo que en la práctica supone una media de entre 40.000 y 50.000 usos anuales. El propio docente asegura que se ha producido un cambio en las preferencias de los consumido-

res, que optan cada vez más por la innovación en la práctica deportiva. Así, actividades como el pádel, pilates, los deportes *indoor* o bailes como la kumbia han sustituido a los tradicionales tenis o aeróbic. Además, la UMH cuenta con convenios como el que comparte con diversas escuelas ilicitanas para que los alumnos con algún tipo de discapacidad física puedan, por ejemplo, practicar el golf en la Universidad.