

## LECCIONES DE PANDEMIA

**Por: Ángel Santiago Villalobos. 20/06/2021**

Ya hemos notado en este periodo de pandemia por el que estamos pasando que el mantenerse en forma saludable es sinónimo de una mayor defensa ante los virus como el que actualmente azota al mundo y que en nuestro país todavía seguimos padeciendo los estragos del mismo, con olas de rebrote dispersas en varias regiones.

Si tomamos nota de los índices de morbilidad y mortalidad desde el inicio de la pandemia a la fecha, podremos notar que afecta principalmente y de mayor gravedad a personas sedentarias con problemas de obesidad, hipertensión, etc. Males ocasionados por la falta del hábito del ejercicio o la cultura física; a simple vista podemos notar que más personas lo han reconocido y están optando por mantenerse activos de alguna manera, practicando algún deporte individual o simplemente optando por realizar rutinas de ejercicio personal, esto es una lección aprendida por la pandemia de manera personal.

Pero en el ámbito de la sociedad en general y como colectivo aún hay mucho por hacer, no solo en la promoción de la actividad física, si no en la creación de proyectos comunitarios, municipales, estatales y nacionales en donde se involucre a toda la población sin excluir a nadie, ya que todavía muchos piensan que con la creación de ligas deportivas llegamos a toda la sociedad, pero nos olvidamos de las personas con alguna discapacidad o impedimento para la práctica de estos, tales como la edad, el factor económico, etc.

Por todos ellos hay que crear proyectos en los cuales podamos incluir a todos, agregando actividades que puedan practicarse de manera individual o en conjunto pero de acuerdo a las necesidades de toda la población, opciones como juegos predeportivos, juegos modificados, juegos de convivencia, juegos tradicionales y de mesa; difusión y espacios para la práctica del ciclismo, atletismo, el baile tradicional, actividades con rutinas musicales, natación, por citar algunos, así también el continuar con la creación, restauración y mantenimiento de parques recreativos infantiles y deportivos, en la mayor cantidad de poblados, barrios y colonias para un mejor acceso a estos.

Esto en conjunto con el mantenimiento y equipamiento de hospitales, es en verdad invertir en la salud.

Nombre. Angel Santiago Villalobos

Correo. Asantiagovillalobos@gmail.com

Twitter. @Asantiagovilla1

Licenciado en Educación Física

Maestro en didáctica de la Educación Física

Docente. Escuela Primaria Amado Nervo

Tonalá, Chiapas.

Fotografía: Restauración colectiva

**Fecha de creación**

2021/06/20