

Reflexions sobre l'activitat física dels infants en temps de pandèmia covid-19

Sr. Director,

Sóc pediatra, mare i aficionada a l'esport. Des que va començar la pandèmia veig que el nivell d'activitat física dels nens i nenes està baixant en picat. Ja durant el primer confinament els vam tenir setmanes tancats a casa. Algunes famílies ens vam buscar la vida per intentar que mantinguessin un mínim d'activitat física, però molts no van fer absolutament res.

Va començar el curs amb les mesures establertes per evitar els contagis. Això ha significat que, a la majoria d'escoles, els infants tenen el pati sectoritzat per grups classe i no tenen l'espai per moure's que tenien abans. A més, sovint han de dinar a la mateixa aula on fan classe i no es poden moure lliurement per l'escola, de manera que també disminueixen les estones de moviment físic. Alguns centres han optat per reduir o fins i tot suprimir les sortides que estaven previstes, perquè en haver de reduir la ràtio d'alumnes a les classes tenen més grups classe i menys professors disponibles per fer els acompanyaments, i junt amb les mesures que s'han de prendre per prevenir els contagis, se'ls fa més complicat.

D'altra banda, algunes famílies, ja sigui per motius econòmics, per por a com evolucionaria la pandèmia, per a més contagis i/o confinaments, han decidit no apuntar els seus fills a les extraescolars que feien prèviament. I per a aquells que sí que hi estaven apuntats, ha arribat la segona onada i una de les primeres mesures que s'ha pres és anul·lar les extraescolars! Realment les extraescolars eren un focus de contagi impor-

tant? Desconec les xifres, però em costa de creure. Moltes d'aquestes activitats esportives s'estaven fent a l'aire lliure, i em consta que en molts llocs es feia, com a mínim en els moments que es podia, amb mascareta. En canvi, els adults podem seguir fent esport a l'aire lliure (que em sembla molt bé!), però la majoria sense mascareta i jo no paro de veure grups nombrosos que continuen fent esport en grup, amb unes condicions més favorables al contagi que les que tenien els nens i nenes a les extraescolars. Un altre cop un greuge per als infants.

Imagino que són reflexions que la Junta de la Societat Catalana de Pediatria ja s'ha fet i que potser fins i tot ha emprès alguna acció per intentar millorar-ho. Però igual que s'ha lluitat per evitar que es tanquin les escoles si no és imprescindible, crec que ara hem de lluitar perquè els infants puguin continuar fent esport (és més, que s'incrementin les activitats esportives). No cal que defensi els beneficis de l'esport en aquestes edats, beneficis físics i psíquics, perquè tots els pediatres ja els saben. Però és un tema que em preocupa i és veritat que ara mateix no té el mateix pes que el nombre d'ingressos per covid-19 a les UCI, o el nombre de morts diaris, etc., però són danys colaterals que estan patint els nostres infants i que a la llarga també repercutiran en la salut pública.

Rosa Bou i Torrent

*Unitat de Reumatologia Pediàtrica,
Hospital Sant Joan de Déu.
Esplugues de Llobregat (Barcelona)*