

# EFECTES DEL CONFINAMENT EN ELS ESPORTISTES

7 gener, 2021

La pandèmia ha portat a molts països a implementar diverses estratègies preventives, sent una de les més cridaneres el confinament. La majoria de persones, incloses els esportistes, s'han vist forçats a romandre en les seves cases per reduir la propagació del virus. Aquesta restricció de moviments ha comportat una reducció de l'activitat física, amb les consegüents conseqüències fisiològiques per a tothom (pèrdua de massa muscular i força i deteriorament de la capacitat cardiorespiratòria i de la salut metabòlica) però especialment pels esportistes a l'estar acostumats a realitzar grans càrregues d'entrenament.

## **Efectes de períodes d'inactivitat**

Diversos articles científics havien mostrat anteriorment els efectes negatius de diverses setmanes sense entrenar – o de disminuir la càrrega d'entrenament – per als esportistes (desentrenament). Per exemple un estudi recent ha demostrat que dues setmanes de desentrenament són suficients per reduir el rendiment en un test intermitent d'alta intensitat en futbolistes semiprofessionals, encara que no van disminuir el

rendiment en altres marcadors d'agilitat, força o esprint. De forma similar, una revisió sistemàtica conclou que períodes de desentrenament de set setmanes en jugadors de futbol i rugbi suposava una pèrdua de força i potència del 14,5 i el 0,4 %, respectivament. A més, dues setmanes de desentrenament han demostrat la capacitat oxidativa muscular i el rendiment intervàl·lic d'alta intensitat en esportistes de futbol d'elit. Però és important anomenar que altres estudis en futbolistes s'inclou entrenament d'alta intensitat malgrat reduir el volum fins en un 30 %, aquestes adaptacions negatives semblen evitar-se i poden aconseguir millores en el rendiment. Per això, actualment es recomana incloure entrenaments d'alta intensitat per mantenir les adaptacions en períodes en els quals el volum d'entrenament es veu disminuït) per exemple, a les vacances).

### **Efectes del confinament en esportistes**

D'acord amb tota aquesta evidència, durant el pic de la pandèmia es preveia en diversos articles que els esportistes d'elit anaven a patir un cert nivell de desentrenament durant les setmanes de confinament. Però, no ha estat fins fa relativament poc temps quan ha començat a sortir l'evidència al respecte.

Per exemple, un estudi realitzat pel grup del Dr. Jesús Pallarés en 18 ciclistes professionals ha demostrat que, malgrat ser un esport que ha pogut mantenir relativament les càrregues d'entrenament durant el confinament gràcies a l'ús del corró, els esportistes van disminuir el seu volum d'entrenament en un 34 % de mitjana, el que es va traduir en una pèrdua de rendiment en test de 5 (12% de mitjana) i 20 minuts (9% de mitjana).

Per altra banda, un estudi realitzat per investigadors brasilers va analitzar a 23 jugadors de futbol professional abans i després de seixanta-tres dies de confinament, i van comparar aquests canvis amb els produïts durant vint-i-quatre dies de vacances l'any anterior. Els resultats van mostrar que el confinament va induir un major guany de pes corporal i greix, i va empitjorar en major mesura el rendiment

en esprint (10 i 20 metres) i salt.

És important remarcar que aquestes adaptacions no només suposaran un pitjor rendiment a la tornada a la pràctica esportiva, sinó que comportarà a més molt probablement un major risc de lesió. Per exemple, en el 2011 es va donar una aturada de més de tres mesos a la Lliga Nacional de Futbol Americà (NFL) a conseqüència d'una vaga, durant la qual els esportistes no van poder entrenar de forma normal, anar a les seves instal·lacions esportives, ni tan sols tenir contacte freqüent amb els serveis mèdics. Després de la tornada a la pràctica esportiva, es van disparar les lesions esportives.

### **Conclusions**

En resum, períodes de desentrenament tan llargs com els produïts pel confinament poden suposar una pèrdua important de rendiment fins i tot en jugadors que han tractat de mantenir els seus nivells d'entrenament en les seves cases, la qual cosa augmenta el risc de lesió. Aquestes adaptacions han de ser tingudes en compte pel cos tècnic per realitzar un augment progressiu de les càrregues d'entrenament i del nivell de competició com la tornada a la normalitat.

**Font: BARÇA  
INNOVATION HUB**