

SAFYS: PROFESIONALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AL SERVICIO DE LA SALUD

Taller de Reportajes del C.T.I. de Montevil



El Real Grupo de Cultura Covadonga lleva funcionando en Gijón desde hace más de 80 años. Se fundó en 1938 y, desde entonces, ha sido protagonista en la ciudad, no sólo en lo deportivo, sino también en lo sociocultural y lo institucional. Desde hace unos años, el Grupo cuenta con una unidad denominada Servicio de Actividad Física y Salud (SAFYS) donde trabajan un equipo de profesionales que son el objetivo de nuestra entrevista de hoy. Sirva esta como un pequeño homenaje a este singular colectivo que se empeña de un modo entusiasta, sin perder un ápice de profesionalidad, en mantenernos activos y en unas condiciones físicas saludables.

Para comenzar, ¿qué significa y cómo surgió el SAFYS? ¿Cuáles son los fundamentos de esta modalidad de actividad física?

Las siglas SAFYS significan Servicio de Actividad Física y Salud. Se crea en octubre del año 2008 respondiendo a la demanda existente de prescripción de ejercicio supervisado. En el gimnasio del Grupo Covadonga las personas realizaban ejercicios por su cuenta sin la supervisión profesional de su actividad deportiva. Con la creación del SAFYS se pretende regular el ejercicio físico con el apoyo de profesionales especializados. El enfoque general, por tanto, se encuentra dirigido hacia la salud, armonizar las condiciones físicas y estado de forma, estructurar y adaptar los ejercicios a las necesidades y objetivos individuales para poder mejorar la calidad de vida.

¿Qué protocolo de actuación es necesario seguir para iniciar actividades en el SAFYS?

El proceso de inscripción se inicia con un primer contacto en el que, los profesionales explican en qué consiste esta actividad, la disposición horaria de plazas libres y se valoran los objetivos con los que acude cada persona. Posteriormente, se lleva a cabo un reconocimiento médico. Tras el reconocimiento y una exploración de los antecedentes de la actividad física realizada, diseñamos un plan de ejercicios que presentamos en ciclos de unas diez sesiones y adaptamos en función de la evolución personal.

¿Qué número de profesionales trabajáis en esta sección y qué formación académica se necesita?

Actualmente trabajan en el SAFYS catorce técnicos. Se trata de un área del club que está creciendo mucho. Cada vez se ofertan más actividades y, por tanto, se necesitan



Las claves que diferencian a una prestación de la otra?

No tenemos la menor duda de que la clave del éxito de la Fisioterapia y el SAFYS es la comunicación. Tenemos la suerte de trabajar de un modo interdisciplinar y existe línea directa con la fisioterapia del club. Esto quiere decir que el hecho de compartir información y el diálogo nos permite trabajar en conjunto para el abordaje de objetivos comunes. Si un paciente es llevado por fisioterapia y pasa un tiempo allí recibiendo un tratamiento rehabilitador, lo más habitual suele ser que en un segundo momento pase a ser usuario del SAFYS para completar su readaptación física. Compartimos tiempos y pacientes de manera coordinada, pero con tareas diferenciadas.

¿Qué características personales debe reunir una persona que trabaja en este equipo?

Nuestra profesión nos facilita tratar con personas que buscan una mejora física, bien por estética o por salud,

más técnicos para atender la demanda y trabajar tanto aquí en el gimnasio como en actividades paralelas en la piscina, el spa o al aire libre.

La titulación que se exige es la de Licenciado o Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, conocida hace unos años como INEF. Se trata de una carrera universitaria que actualmente no existe en Asturias, las universidades más próximas donde se imparte son las de León y La Coruña.

¿Cuántas personas atendéis cada día y cómo está organizado el trabajo en el SAFYS?

A lo largo del día pasan por la sala del SAFYS unas doscientas personas. Los horarios están estipulados previamente y cada hora recibimos a un grupo distinto. En la sala, en cada turno, atienden un número de instructores que oscila entre cuatro y seis. Los entrenadores tienen asignados a usuarios concretos para garantizar la continuidad y la evolución personal.

¿Cuáles son las demandas y dificultades más frecuentes que os plantean los usuarios?

Las dificultades físicas que nos plantean suelen venir derivadas de problemas de espalda, cargas del día a día del trabajo u otras necesidades relacionadas con la forma física. En ocasiones también atendemos el reacondicionamiento físico que se precisa tras haber sufrido algún tipo de lesión o intervención quirúrgica. Lo relevante es que cuando alguien acude al SAFYS, se garantiza una atención individualizada acorde a sus necesidades.

De algún modo, podría pensarse que el SAFYS presenta un cierto paralelismo con la fisioterapia ¿dónde están

pero el establecimiento de esta relación cada día, más en los tiempos que corren, requiere poseer empatía, paciencia, simpatía y, sobre todo, ser capaz siempre de dejar los problemas propios en la puerta de entrada al trabajo.

El dispositivo, además de lo referido a cuestiones estrictamente profesionales, se caracteriza por saber escuchar y ofrecer opciones y variantes frente a las dificultades en la realización de los ejercicios. Siempre nos regimos por un programa, unos ejercicios estipulados, pero no todos los días los usuarios tienen el mismo estado de ánimo y es ahí donde más importancia tiene nuestro papel para motivar y también para transmitir la pasión por el trabajo que realizamos y los beneficios que cada persona puede obtener de su implicación en el programa.

Un capítulo fundamental es el encaje y las aportaciones personales en el grupo de profesionales. Es esencial la labor de equipo y lo que se puede compartir y aprender remando todos en la misma dirección, velando por los mismos intereses.

Está claro que tenemos que ser profesionales y la gente acude al SAFYS por cuestiones físicas, pero cada día tiene más importancia la salud mental y por suerte, a través de la actividad física y el buen ambiente, los participantes salen de manera distinta a como entran cada día por nuestra puerta.

¿Qué es lo más tedioso, lo que más trabajo cuesta, lo más complicado de vuestra actividad?

No se nos ocurre nada tedioso que destacar. En general, nos gusta venir a trabajar y puede que la parte más monótona sea elaborar los programas de las personas que acuden o enfrentarte y tener que asimilar algún caso con pocas posibilidades de una evolución positiva. También puede

► ser complicado de manejar el poner siempre buena cara, tener una sonrisa en la boca al margen de los problemas personales de cada uno y más cuando te encuentras con algún usuario (por suerte son pocos) que se queja, que responde mal o, simplemente, que no valora el trabajo que hacemos.

No nos cabe la menor duda de que también encontraréis cosas gratificantes, ¿qué destacaríais entre las cosas que hacen que merezca la pena acudir cada día al trabajo?

Sin duda alguna, lo más satisfactorio es poder ayudar a las personas. Si alguien llega con algún problema, una lesión, pensando que no va a poder realizar las actividades que antes eran habituales; cuando comienzas a trabajar sobre ello y, a las pocas semanas, comenta que se está encontrando mejor, percibiendo que va recuperando sus niveles anteriores, eso es lo más gratificante. Tratar con personas, ayudar, ver la mejoría y, por supuesto, el cariño de toda esa gente no tiene precio.

Si, además, tenemos la suerte de ir contentos a trabajar, de ejercer en una profesión que es una maravilla y estar en un ambiente de trabajo inigualable, está claro que no podemos pedir mucho más.

Además del SAFYS, ¿realizáis otros trabajos relacionados con vuestra profesión?

Efectivamente, algunos monitores realizan trabajos que van desde la gestión deportiva en otras empresas, hasta el entrenamiento personal de personas centradas en el rendimiento deportivo. Somos gente joven que tenemos el núcleo de trabajo principal aquí en el Grupo y estamos muy a gusto, pero algunas veces, por diversificar, por variar estímulos y no caer en la monotonía optamos por explorar otras áreas de nuestra profesión

¿Qué recomendaríais a quienes llevan una vida sedentaria para iniciarse en la actividad física y así mejorar su salud?

Es importante considerar el rango de edad en el que se encuentra cada persona. Para alguien que ha sido sedentario toda su vida y está a punto de la jubilación, se recomienda un reconocimiento médico para descubrir posibles patologías o lesiones y desde ahí comenzar a trabajar con la movilidad, trabajo de tonificación y flexibilidad. Por vida sedentaria entendemos aquella persona que nunca ha realizado ejercicio y esto lo encontramos también en niños, en adolescentes y en adultos. Aquí tendremos que orientarnos hacia lo que le gusta a cada uno: Gimnasio, actividades al aire libre, la piscina y desde estos intereses programar secuencialmente la actividad e ir adaptando a medida que se avanza.

Cada día se utiliza la sanidad pública y el consumo de



medicamentos para dar solución a los problemas físicos que tenemos y no nos paramos a considerar la importancia que tiene la actividad física para prevenirlos. Por suerte, se aprecia un cambio de hábitos y las personas dedican más tiempo al ejercicio físico. Creemos que esto va a tener consecuencias positivas en la salud.

Y, para finalizar, una cuestión que siempre nos gusta plantear: ¿Qué pregunta os hubiera gustado que hiciésemos y que nos hemos dejado en el tintero?

Se nos ocurren varias. En primer lugar *¿en qué se diferencia el SAFYS de un gimnasio convencional?* Creemos que la clave está en la relación. Aquí cada persona no es solamente un usuario. No nos centramos exclusivamente en la tabla de ejercicios a realizar y le damos mucha importancia al factor humano. Lo que aquí hacemos va sobre personas y en ese contexto se desarrolla nuestra intervención.

Y una más *¿por qué motivos recomendarías acudir al SAFYS?* Nuestro propósito es que todas las personas consigan el objetivo físico que se marcan: reducir dolor, mejorar movilidad, tonificar, ganar masa muscular, etc... y además que el tiempo que están con nosotros puedan distraerse por un momento de todas sus preocupaciones personales. La actividad física, es calidad de vida, calidad física y mental.

Muchas gracias.

Quedemos agradecer a la directiva del Real Grupo de Cultura Covadonga, al coordinador de las actividades FITNESS y a todo el equipo del SAFYS la disponibilidad mostrada para la realización de esta entrevista, el acompañamiento en la visita guiada de las instalaciones y las atenciones dispensadas durante nuestra estancia en el recinto.

