



Las instalaciones del Tecnológico y demás instituciones del país deberán esperar al próximo año para poder recibir a sus deportistas en la celebración del Día Nacional del Deporte. **Foto: Archivo/TEC.**

Entrevista con Biery Loaiza, de la Escuela de Cultura y Deporte del TEC

Día Nacional del Deporte se celebrará desde la virtualidad

25 de Marzo 2021 Por: [Geovanni Jiménez Mata](#) ^[1]

Diversas charlas y exposiciones se publicarán este domingo y estarán accesibles para todo el público

Conmemoración se realiza en el país desde 1969

Este **28 de marzo**, al igual que el **último domingo de marzo de cada año**, tendrá lugar la celebración del **Día Nacional del Deporte**.

En esta ocasión y debido a la pandemia por coronavirus, las actividades con las que

normalmente se conmemora esta fecha, tendrán lugar de **manera virtual** y serán organizadas por el Instituto Costarricense del Deporte y Recreación (Icoder) ^[2].

Diversas charlas y exposiciones –a modo de vídeos cortos- impartidas por profesionales de distintas **federaciones y asociaciones deportivas** se estarán publicando en el perfil de Facebook del Icoder ^[3] desde las **8 de la mañana del domingo y durante todo el día**.

Por esa razón, es que estarán disponibles para **todo público** de manera **gratuita** y se realizarán con el **objetivo** mismo que tiene esta celebración de rescatar los **valores**, potenciar el **deporte**, mejorar la **salud** y promover la **sana competencia**

en la sociedad.



“Los expositores nos contarán sobre su **trabajo** y los **fundamentos** de cada uno de los **deportes por los que rigen**. Se tiene el compromiso de unas **20 federaciones deportivas** y podremos escuchar a representantes del **tenis, boxeo, atletismo, natación, patinaje, lacrosse, cricket y otras disciplinas**”, explicó **Franklin Solís, periodista del Icoder**.

El **Día Nacional del Deporte** se creó en **1969** a partir de la publicación de la **Ley No.4430**, la cual dicta que **todas las asociaciones o clubes deportivos, escuelas, colegios y otras instituciones de enseñanza, deberán organizar eventos deportivos, conmemorativos para esta fecha**.

Con el objetivo de profundizar en aspectos importantes de la celebración, *Hoy en el TEC* entrevistó al **doctor Biery Loaiza**, profesor de la Escuela de Cultura y Deporte del Tecnológico de Costa Rica (TEC) [4]. [4]

En sus palabras, el experimentado docente y deportista explicó sobre los orígenes y conceptualización del Día Nacional del Deporte y ahondó en su impacto histórico social y la actualidad del país y el mundo.

A continuación, se transcribe la entrevista:

- ¿Cuál considera que ha sido el impacto en la sociedad del Día del Deporte desde su creación?

- Considero que ha ayudado a potenciar en la población físicamente activa el aprecio y adhesión hacia la práctica físico-deportiva y sobre la población no tan activa a interiorizar en retrospectiva de su necesidad de apuntarse a hacer ejercicio físico. En general, esta celebración ha ayudado a ver en la actividad físico-deportiva aquella herramienta idónea para enseñar valores, mejorar el estado de salud, promover la sana competencia y sobre todo a crear hábitos que desencadenen un estilo de vida más feliz y saludable, todo en procura de una sociedad mejor relacionada, comprometida y solidaria.

- ¿Cuál ha sido el papel social del deporte en este último año con respecto al tema de la pandemia?

- Al inicio de la misma (primeros 6 meses) fue difícil, pues el no tener conocimiento de este virus, hizo que el confinamiento fuera la solución. No obstante, desde que surge nueva información del mismo y sobre sus posibilidades de propagación entre la población, se adoptan nuevos protocolos de cuidado que permiten analizar las posibilidades de la práctica de actividad físico-deportiva, esto sin descuidar los protocolos de higiene, que es ahí donde está la clave.



Biery Loaiza. **Imagen de archivo/TEC.**

Si yo mientras hago mi actividad físico-deportiva me cuido y así las demás personas que lo realizan, se genera una concientización y por ende una mayor flexibilización de las medidas sanitarias por parte de las autoridades, pero es ahí donde está el detalle, porque no todos están cumpliendo estrictamente estas medidas y por ende perjudican a quienes si las cumplen. De ahí que las autoridades estén renuentes a permitir la reactivación total de todas las disciplinas deportivas, tanto en la práctica colectiva, individual o expectante.

Ya para el segundo semestre del año 2020, aparecieron las primeras investigaciones sobre los efectos de la actividad físico deportiva en la salud contra el COVID-19 y sus efectos, dando una mayor sustentación a la tesis de que debe permitirse su práctica más abiertamente a la población en cuanto el uso de gimnasios, parques y zonas verdes para su realización.

Por ejemplo, se demuestra en estas investigaciones, que, quien tenga una mejor forma física (capacidades de fuerza, resistencia cardiovascular, velocidad, flexibilidad y coordinación) hoy en día, si se contagian de COVID-19, los efectos negativos del mismo le serán en menor magnitud con elevadas posibilidades de recuperación y en un menor tiempo, que las otras personas con una forma física deficiente.

Igualmente, otro estudio reciente que ayuda en el ánimo de todos los consumidores de los servicios de los centros de acondicionamiento físico contra resistencia (gimnasios de pesas), es que se ha demostrado que quienes tengan índices de fuerza muscular altos y por ende índices de masa muscular altos, están mejor protegidos a los estragos del COVID-19 y por ende tendrán menor tiempo de hospitalización de ser necesario. Es decir, quienes tengan índices bajos de fuerza muscular y menor porcentaje de musculo en sus cuerpos pasaran más tiempo hospitalizados y si se le suma que no tengan una buena forma física por la falta del hábito de hacer actividad físico-deportiva, pasaran más tiempo hospitalizados por las repercusiones del virus ateniéndose a las consecuencias finales del mismo.

Entonces, es como redundante hoy en el contexto de la pandemia, al hablar si será bueno o no la práctica físico deportiva, ya que es una regla de oro social, que demuestra su valía en la procura de la salud humana.

- ¿Cuál es el estado del deporte en el Tecnológico en este momento, tomando en cuenta su crecimiento con la organización de los últimos JUNCOS que fueron posibles realizar y su papel como organizador de los grandes eventos FISU y lo que se viene para el futuro?

- La Comunidad TEC tiene un gran porcentaje de personas que tienen el hábito de la práctica físico deportiva diaria. En el Campus están las condiciones óptimas para poder realizarla, pero también sé que no todos están en la rigurosidad de los protocolos para su práctica.

Lo anterior ententece los procesos de flexibilización de uso de espacios, más aun cuando también a nivel institucional pueda que esta actividad no sea la prioritaria en la solución de tantas situaciones que hoy como universidad pública enfrenta, como por ejemplo en nuestro caso particular, el ingreso estudiantil 2021 (sin examen de admisión) y sus necesidades de acompañamiento curricular en un ciclo lectivo “virtual”, la problemática presupuestaria, la Ley de Empleo Público, las consideraciones del teletrabajo institucional y tantos retos inmediatos que hacen priorizar la atención.

Desde el teletrabajo y la virtualización de procesos, la Escuela de Cultura no han dejado de cumplir con su deber docente y extensionista. Desde la Unidad de Deporte, se imparten todos los cursos de actividad deportiva, se da seguimiento a los equipos representativos los cuales están activos con guía y propuestas de trabajo remoto, las actividades recreativas están en proceso, la organización del FORO FISU 2022 va viento en popa, así como muchas de las actividades de nuestro plan de trabajo 2021.

Ciertamente, esperamos regresar pronto a la presencialidad con tal de seguir brindando todos nuestros servicios para la comunidad estudiantil e institucional hasta donde las condiciones de la pandemia y de recursos nos lo permita.

Si desea obtener más información sobre el Día Nacional del Deporte, puede acceder al [perfil de Facebook del ICODER haciendo clic en este enlace.](#) [3]

Enlaces

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/geovanni-jimenez-mata>

[2] <https://www.icoder.go.cr/>

[3] <https://www.facebook.com/icodercr/>

[4] <https://www.tec.ac.cr/escuelas/escuela-cultura-deporte>