

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
“ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE”
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
UNIDAD DE DEPORTES Y RECREACIÓN



LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE
PANDEMIA (COVID19)
PROGRAMA DE EJERCICIOS
CHOSICA 2020

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

INTRODUCCIÓN

Las medidas adoptadas frente a la pandemia del COVID-19 hicieron que muchas personas tengan que trabajar de manera remota y que los/as estudiantes continúen con sus obligaciones académicas a través de la educación virtual, permaneciendo sentados frente a la computadora durante largos periodos de tiempo.

Teniendo en cuenta que este tipo de actividades trae aparejados ciertos inconvenientes para la salud como el sedentarismo, las contracturas musculares y la mala circulación sanguínea, entre otras, es importante definir rutinas de trabajo y/o estudio con recesos para realizar cualquier tipo de actividad física.

La actividad física, sin importar de cuál se trate, genera múltiples beneficios para la salud de las personas, cualquiera sea su edad o sexo. Cuando se habla de actividad física, muchas veces se remite a la práctica de un deporte o la realización de ejercicios físicos, pero es importante tener en cuenta **que se considera actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía.** Por lo tanto, además del ejercicio físico y el deporte, otras acciones como realizar tareas domésticas, jugar, regar las plantas, bailar, subir y bajar escaleras, también son consideradas actividades físicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que *“el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas” (2020).*

Para llevar un estilo de vida saludable, en estos momentos de aislamiento, se deben evitar los hábitos que conllevan al sedentarismo y hacer pausas activas con ejercicios físicos suaves. Otras acciones que aportan a una mejor calidad de vida son la alimentación equilibrada y saludable, la disminución del tiempo de exposición a pantallas, el consumo necesario de agua y, en caso de ser posible, disfrutar de momentos en espacios verdes o al aire libre.

COVID -19 y actividad física



La actividad física es un pilar fundamental en la promoción de la salud y en el bienestar de las personas ya que tiene beneficios físicos y psicológicos: mejora la movilidad articular y muscular, favorece la salud cardiovascular, contribuye a tener un peso saludable, ayuda a disminuir el estrés y a reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol, entre otras.

El aislamiento social dispuesto para la prevención del contagio de COVID-19, obligó a cambiar la forma de entrenar a quienes realizan ejercicio en gimnasios, clubes o al aire libre. En este sentido, la recomendación de los profesionales de la educación física, la actividad física y la salud es seguir ejercitando, utilizando los elementos que cada persona tiene a su disposición y en el espacio en el que vive para evitar los riesgos de una vida sedentaria.

Si bien, desde hace tiempo, existe la práctica de ejercicio físico de manera remota, en este periodo cobraron mayor importancia los entrenamientos mediados a través de las tecnologías. Se produjo un aumento en el número de clases en vivo a través de redes sociales, el uso de plataformas para clases grupales, la descarga de aplicaciones gratuitas para realizar rutinas de ejercicios.

En movimiento, en casa



Con el objetivo de fomentar la vida activa de las personas en este contexto de aislamiento, desde diferentes instituciones relacionadas a la salud, la educación física, la actividad física y el deporte, se generaron estrategias de comunicación enfocadas en promover la realización de actividad física en la casa.

Ejemplos de estas acciones son la transmisión de conferencias de profesionales de la salud, la educación física y la actividad física, el dictado de clases a través de Instagram, entre otras. Además, en las redes sociales adquirieron protagonismo los hashtags como #YoEntrenoEnCasa #MueveteEnCasa #ManteneteActivo que acompañan fotos y vídeos de personas entrenando.

Es por tal motivo que la Unidad de Deportes y Recreación de la Universidad Nacional de Educación se suma a la acción de fomentar la vida activa desde casa: docentes, estudiantes y personal administrativo, para realizar ejercicios con rutinas de entrenamientos y otras actividades para poner el cuerpo en movimiento.

Las actividades propuestas desde la Unidad de Deportes, están dirigidas a diferentes públicos, teniendo en cuenta la edad de las personas y el espacio físico con el que cuentan. Podrán ejercitarse creando sus propias rutinas o guiándose por videos subidos en youtube de forma libre y variada.

Hacer actividad física probablemente no sea una prioridad en medio de nuestra preocupación por protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades durante la pandemia de COVID-19. Pero cuidado, quizás debería serlo, porque la actividad física puede ser una herramienta valiosa para controlar las infecciones por COVID-19 y mantener la calidad de vida.

La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud. Al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchas condiciones de salud física y mental (Powell et al., 2018). En este documento explicamos cómo aprovechar el poder salutogénico (Este nuevo modelo salutogénico plantea que las acciones en salud se enfocan hacia la conservación, el bienestar, el crecimiento y al envejecimiento saludable, en la cual se concibe a la salud con una visión

positiva orientada a la promoción con énfasis en aquello que genera salud y se desvincula del enfoque patogénico) de la actividad física para ayudar a aliviar las consecuencias de la pandemia de coronavirus de cuatro maneras:

Primero, la actividad física tiene el potencial de reducir la gravedad de las infecciones por COVID-19. Esto está relacionado con lo que sucede en los pulmones durante una infección. El sistema inmunitario detecta el virus invasor en los pulmones y lo ataca. El conflicto entre el virus y las células inmunes crea inflamación. Esa inflamación causa daño al tejido pulmonar que interfiere con la respiración y puede volverse lo suficientemente grave como para requerir intervenciones médicas, como ventiladores mecánicos.

En segundo lugar, la actividad física es efectiva tanto para prevenir como para tratar enfermedades cardíacas, diabetes y ocho tipos específicos de cáncer (Powell et al., 2019), los cuales aumentan el riesgo de enfermedades graves y muerte entre las personas infectadas con el coronavirus. Aunque la actividad física es ampliamente recomendada por las autoridades de salud, los esfuerzos para promover estilos de vida activos son mínimos (Reis et al., 2016). Ahora tiene sentido alentar a las personas, especialmente aquellas con enfermedades crónicas, a que sean moderadamente activas antes de enfermarse, para reducir la gravedad de la enfermedad después de la infección.

En tercer lugar, los síntomas de estrés aumentarán a medida que continúe la pandemia, debido a las amenazas para la salud, la pérdida de empleo, la reducción de ingresos y el aislamiento social. Afortunadamente, estar físicamente activo tiene importantes beneficios para la salud mental, y alentar a las personas a estar activas podría ayudar a muchos a sobrellevar el estrés continuo y evitar enfermedades psicológicas. Cada sesión de actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad (Basso et al., 2017), por lo que estar activo todos los días puede ser un antídoto parcial para el estrés de la pandemia.

Cuarto, la respuesta del cuerpo al estrés psicológico crea desequilibrios entre el cortisol y otras hormonas que afectan negativamente el sistema inmunitario y la inflamación. Por lo tanto, el estrés psicológico afecta los procesos biológicos subyacentes de la infección COVID-19, pero la restauración del equilibrio de cortisol es otro mecanismo por el cual la actividad física beneficia la inmunidad y la inflamación.

La actividad física ya es casi universalmente recomendada, y hay mucha evidencia de que la actividad física podría contribuir tanto a reducir la gravedad de la enfermedad COVID-19 como a mejorar la calidad de vida antes y después de la infección. Lo que falta es un esfuerzo concertado para implementar algunas de las muchas intervenciones basadas en evidencia (King et al., 2018).

Licenciado David Dagoberto Timoteo Chero

Jefe de la Unidad de Deportes y Recreación

5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el covid-19

Si estás en confinamiento a causa del brote de covid-19, ya sea por mandato de las autoridades o por decisión propia, no debes salir de casa. Pero eso no significa que debas dejar de moverte.

Si te sientes lo suficientemente bien, es importante usar el movimiento y la actividad física como una forma de romper la rutina.

"Es importante que nos demos cuenta de que es un periodo estresante para el cuerpo, así que tenemos que cuidarlo", le dice Dani Johnson, terapeuta física del Programa de Vida Saludable de la Clínica Mayo, a BBC Mundo.

"Ahora mismo es importante que nos mantengamos activos en casa, pues la actividad física influye en cómo manejamos el estrés", señala.

"Nos hace sentir bien, nos ayuda a pensar mejor, tomamos mejores decisiones. Incluir algo de actividad en tu rutina puede ayudar con la productividad y la actividad física también mejora nuestra inmunidad", asegura la experta.

"Así que es muy importante que nos pongamos de pie y empecemos a movernos".

Cómo proteger tu salud mental durante la pandemia de coronavirus

En la misma línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que "el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas".

Mientras que "la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud" durante las cuarentenas.

La OMS recomienda "150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana, o una combinación de ambos".

Si no sabes o no se te ocurre cómo añadir actividad física a tu día a día, aquí te dejamos algunas ideas de cómo hacerlo.

Aunque si no te sientes tan bien o estás enfermo, es mejor que uses tu energía para recuperarte, advierten los expertos.

1. Aprovecha cualquier tarea doméstica para moverte

Si estás muy ocupado o tienes muchas cosas que hacer en casa y sientes que no te dejan tiempo para ejercitarte, pues puedes incluir algo de ejercicio al cumplir con esas tareas.

"Busca oportunidades para moverte en tus tareas diarias", dice la doctora Johnson.

"Por ejemplo, si estás poniendo la vajilla en el lavaplatos, puedes elevar los talones y quedarte en puntas de pie, o hacer sentadillas mientras pones ropa en la lavadora y en la secadora".



Derechos de autor de la imagen GETTY IMAGES

Si ves televisión, puedes aprovechar para hacer algún tipo de ejercicio en los comerciales.

"Si estás viendo la tele, haz sentadillas o planchas en los comerciales", aconseja Johnson.

Si recibes o haces una llamada telefónica, trata de estar parado o caminar mientras conversas, sugiere la OMS.

"Vive la vida buscando oportunidades para incluir movimiento", recomienda Johnson.
"Cada pequeño movimiento cuenta".

La actividad física puede incluir también movimientos que ayuden al equilibrio, le dice I-Min Lee, profesora de Medicina de la Escuela Médica de Harvard, a BBC Mundo.



Derechos de autor de la imagen GETTY IMAGES

Trata de pararte en una pierna mientras haces cosas como comer o lavarte los dientes.

"Para practicar el equilibrio, párate en una pierna mientras te cepillas los dientes. Y, si eres más ambicioso, hazlo con los ojos cerrados", recomienda la doctora Lee.

Estirarse es otra gran forma de añadir movimiento a tus actividades, dice Johnson. Y la doctora Lee destaca que hacer ejercicios de estiramiento ayuda a mantener la flexibilidad del cuerpo.

2. Haz ejercicios con los muebles de tu casa

Si crees que no puedes hacer ejercicios porque no tienes en casa máquinas propias de un gimnasio, pues te equivocas.

Keris Hopkins, entrenadora personal de Reino Unido, dice a la BBC que "hay miles de cosas que puedes hacer desde tu silla o tu sofá: sentadillas, planchas, abdominales, etc."



Los muebles de tu casa pueden ser herramientas muy útiles para ejercitarte.

Derechos de autor de la imagen GETTY IMAGE

El blog This Girl Can recomienda hacer las siguientes actividades:

Ejercicios de tríceps con una silla

Siéntate en el borde de una silla sosteniéndote con las manos también en el borde. Coloca los pies frente a ti (con las piernas dobladas en 90° o rectas, para hacerlo más difícil) y baja el tronco doblando los codos en un ángulo de 90° y vuelve a empujar hacia arriba.

Planchas sobre la mesa o sobre un mostrador

Las planchas inclinadas se pueden hacer sobre cualquier mueble de la casa: una mesa, una cama, una silla o incluso en una pared.

Si quieres usar una mesa, apóyate con las manos y los brazos rectos sobre el borde de la mesa, con el cuerpo recto y las piernas estiradas detrás de ti.

Baja el tronco, flexionando los codos y manteniéndolos pegados al cuerpo, y luego vuelve a empujar hacia arriba.

Sentadillas con la pared

Si tienes una pared con un espacio lo suficientemente grande, apoya la espalda en ella y siéntate como lo harías en una silla, con las piernas flexionadas en 90°.

Aguanta la postura unos segundos y sentirás tus piernas trabajando.

3. Usa objetos caseros como pesas

La doctora Johnson dice que hay muchos elementos de la casa que pueden usarse como pesas para hacer ejercicios, como las botellas de agua o de leche, o incluso los envases de detergente.

"Los puedes sostener mientras haces sentadillas", recomienda.

El blog This Girl Can recomienda incluir estas pesas caseras en los ejercicios conocidos como "giros rusos".

- Siéntate en el suelo sosteniendo cualquier botella con líquido. Inclínate hacia atrás con la espalda recta y siente la tensión en el abdomen.
- Gira el torso e intenta tocar el piso a cada lado con la botella.
- Si quieres hacerlo más difícil, repite todo levantando las piernas y poniéndolas en paralelo al piso.

4. Sube y baja escaleras

Las escaleras pueden ser tus "mejores amigas" si buscas realizar actividades cardiovasculares, dice la doctora Johnson.

Si estás llevando algo a un piso superior, aprovecha para subir y bajar un par de veces más.



Subir y bajar escaleras es un buen ejercicio cardiovascular

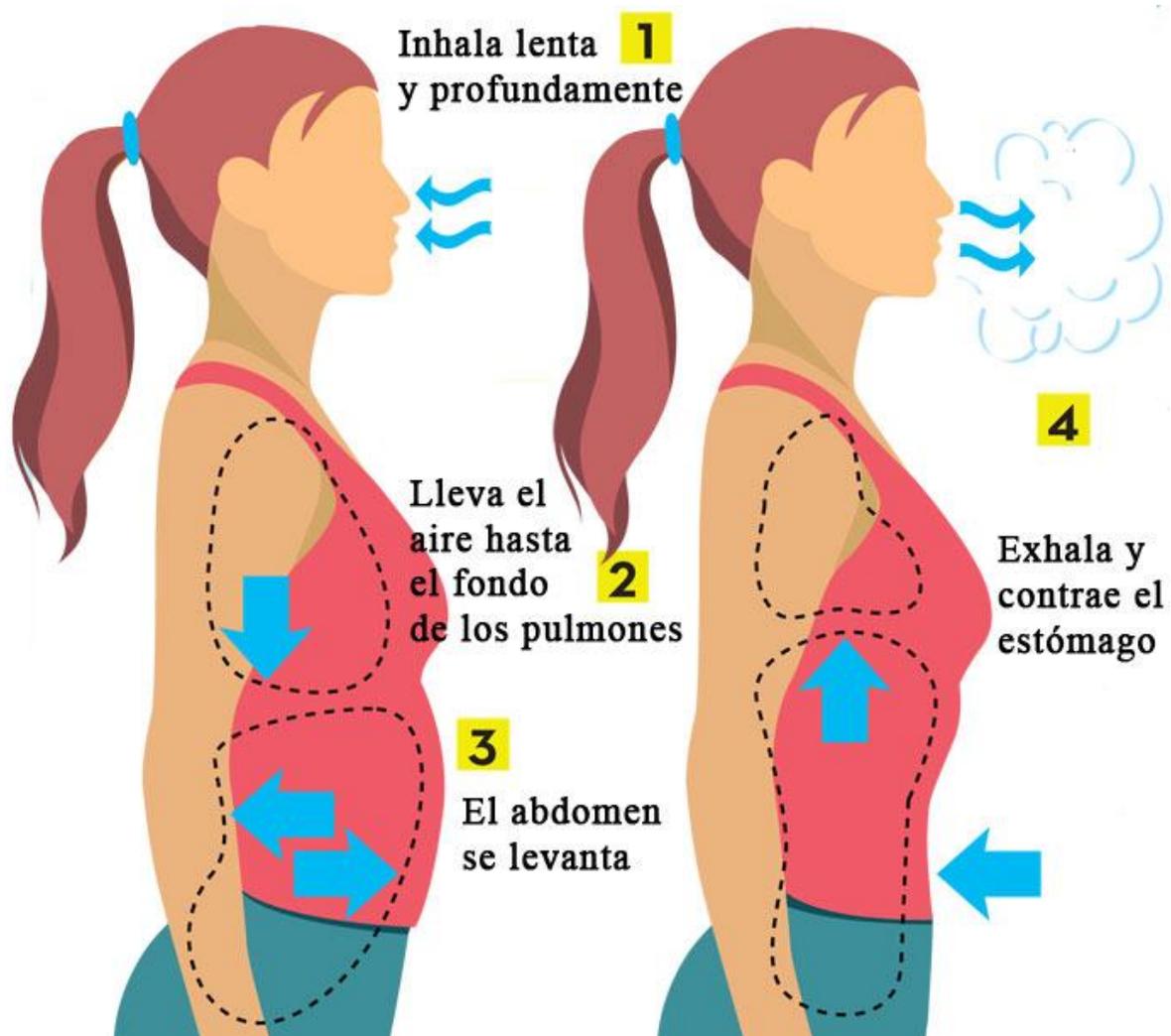
También puedes saltar la soga tres o cinco minutos a lo largo del día, sugiere Johnson.

Si no tienes una soga, puedes saltar sin ella, o puedes trotar en tu sitio, o hacer cualquier otra cosa que aumente tu ritmo cardíaco.

Los expertos también recomiendan juegos activos que impliquen correr o poner música y bailar.

5. Practica la respiración diafragmática

La respiración diafragmática o abdominal le ayuda a respirar usando su diafragma. Este es un músculo grande que cumple una función importante en la respiración. Está ubicado debajo de sus pulmones y separa su pecho de su abdomen.



"En ese momento sentimos que no tenemos mucho control de lo que está pasando. El estrés es real y no va a desaparecer", dice Johnson.

"Así que a veces tomarse un momento para realizar la respiración diafragmática puede ser muy calmante".



Estirarse es una buena opción para añadir movimiento a la vida diaria.

La gente suele respirar desde el pecho. La respiración diafragmática ocurre cuando al inhalar, se infla el vientre, no el pecho. Cuando exhalas, el vientre baja a su nivel normal.

"Esta respiración puede ser muy beneficiosa para calmar el sistema nervioso, el cuerpo", asegura Johnson.

"Se puede hacer en cualquier momento, en cualquier lugar, es una gran técnica de relajación. No tienes que estar ejercitándote para practicarla", indica.

Aplicaciones gratuitas de ejercicios

Si solías ir al gimnasio antes del brote de covid-19 o si justo querías empezar una rutina de ejercicios, pues hay formas de que puedas retomar o iniciar tus actividades físicas.

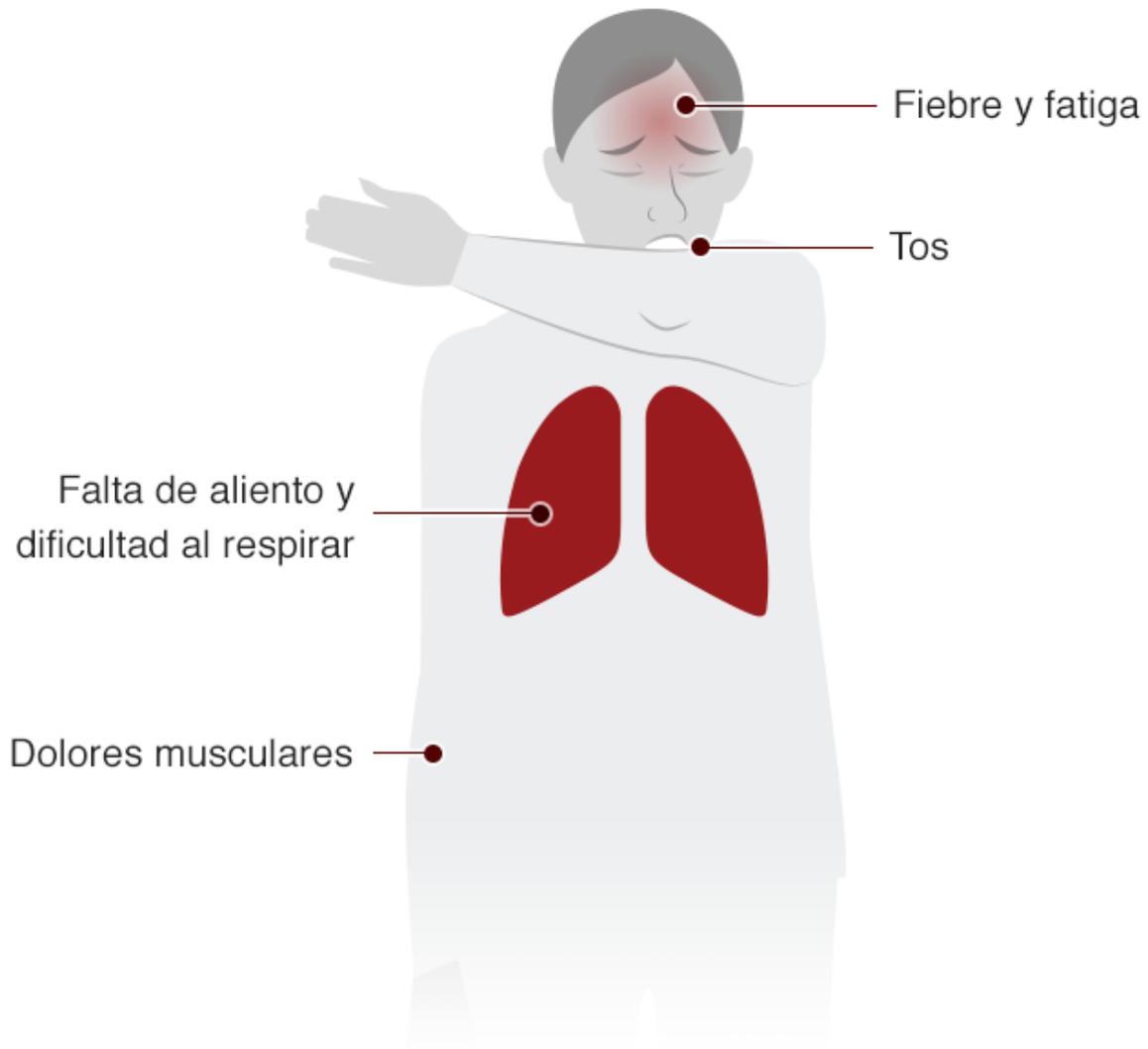
Numerosas aplicaciones gratuitas ofrecen guías y secuencias para ejercitarte desde casa, como Seven, FitOn, 8fit, Freeletics, Nike Training Club (gratis hasta nuevo aviso), entre otras.

Johnson recomienda el yoga como una "gran forma de trabajar en la movilidad, flexibilidad y balance, y de calmar al sistema nervioso".

Si te interesa practicarlo en casa, también hay aplicaciones gratuitas que puedes descargar en tu teléfono, como 5 Minute Yoga o Yoga For Beginners.

Síntomas del coronavirus (covid-19)

Unos días después de la infección, los síntomas incluyen:



Cómo reducir el riesgo de contagio del coronavirus



Lava las manos con agua y jabón o utiliza productos antibacteriales a base de alcohol.



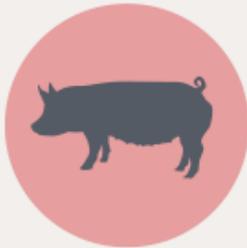
Cubre la nariz y la boca con pañuelos desechables o con el ángulo interno del codo cuando vayas a toser o estornudar.



Evita el contacto cercano con quien esté resfriado o con síntomas similares a la gripe.



Cocina bien la carne y los huevos.



Evita el contacto sin protección con animales vivos de granja o salvajes.

ACTIVIDADES AERÓBICAS

- Camina dentro de casa 10-15 minutos varias veces al día
- Sube y baja escaleras dentro de casa, si es posible
- Utiliza máquinas de cardio, si hay en casa
- Si necesitas inspiración, busca videos en la red

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. PIERNAS SENTADILLAS/ZANCADAS



Para mayores: inicia el movimiento levantándote de una silla

2. HOMBROS ELEVACION LATERAL BRAZOS



Según el nivel individual: sin peso, con bandas elásticas, pesas o mancuernas

3. GLÚTEOS ELEVACION DE PELVIS



Principiantes:
2 piernas apoyadas
Avanzado:
una sola pierna

4. DORSALES REMO TRACCIÓN



Ayúdate con bandas elásticas

5. PECTORALES FLEXIONES



Contra pared, mesa o suelo (con/sin rodillas apoyadas) según estado físico

6. ABDOMEN PLANCHÁ



Principiantes: sobre silla
Avanzado: en el suelo

INDICACIONES:

- Realiza una rutina de cuerpo entero 3 veces por semana
- Haz entre 10-15 repeticiones con cada ejercicio
- Repite el circuito 2-4 veces
- Descansa entre una estación y otra
- Inicia y finaliza con estiramientos



Consejos de especialistas del Grupo de Endocrinología, Nutrición y Actividad Física

¡MANTENERSE ACTIVO ES IMPORTANTE!

La actividad física, tanto aeróbica como de fuerza, ayuda a aumentar el gasto calórico y a mantenerse en forma. También tiene beneficios psicológicos además de estimular el funcionamiento del sistema inmunitario.

Max información: [guia del Cocero, Subesic, Diabetes](#)

Apuntes:

1. Exercise is Medicine - EIM & American College of Sports Medicine - ACMSCopyright © March 24, 2020 Exercise is Medicine- Autores: James F. Sallis, psicólogo de la salud y Michael Pratt, médico de medicina preventiva. Universidad de los Andes Colombia.2020.
2. News Mundo BBC.
3. Organización Mundial de la Salud.
4. Consejo de Especialistas del grupo de Endocrinología Nutrición y Actividad Física.