



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
DIRECCION DE COMUNICACION
BOLETIN DE PRENSA N° 128
27 de marzo de 2020

Retomar los buenos hábitos: Actividad física en casa

Estar en casa y tener más tiempo de lo habitual posiblemente nos hará reinventar los buenos hábitos. Si bien el aislamiento social es nuestra contribución para evitar la propagación del Coronavirus, inusual podría provocar o elevar situaciones de ansiedad y depresión. La actividad física, dosificada y de acuerdo al ritmo de nuestra condición física individual es una de las opciones para ayudar a mitigar los niveles de tensión y elevar el estado de alerta de nuestro cuerpo.

Debido a la variedad de nuestra sociedad, los espacios en casa son heterogéneos, pueden ser reducidos o amplios de acuerdo a nuestros ingresos, sin que esta situación sea un limitante para hacer actividad física. En tiempos de pandemia podemos adaptar el espacio disponible al tiempo, a las circunstancias y a nuestros seres queridos en relación a su edad y sus necesidades.

Precisamente, como una forma de contribuir al desarrollo de condiciones de salud física y mental de la comunidad, docentes y autoridades de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador elaboraron una guía de recomendaciones para el ejercicio de actividad física bajo la modalidad “Quédate en casa”, que será socializada en los próximos días. Además, docentes de esta unidad académica compartieron sus conocimientos para socializar la necesidad de diferenciar los ejercicios de acuerdo al grupo etario para evitar riesgos, y la importancia de los beneficios que otorga a nuestro cuerpo y mente.

Actividad física diferenciada es la clave

La Organización Mundial de la Salud (2018) define la actividad física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con consumo de energía. Incluye actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas".

De acuerdo al docente Edison Analuisa, antes de realizar algún tipo de actividad física tenemos que hacernos varias preguntas: ¿Qué tipo de actividad selecciono para trabajar?, ¿Qué tiempo voy a realizar?, ¿Con qué intensidad, volumen, frecuencia, y si la actividad va a ser suave, media o fuerte? Es necesario diferenciar el ejercicio, especialmente por condiciones de salud y por grupos.

Niños de 5 a 17 años

Para los niños, niñas y jóvenes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.





Sugerencias:

- Circuito de obstáculos (mesas sillas botellas de plástico o juguetes)
- Rutinas de ejercicios (saltos laterales)
- Yoga (fomenta la autoestima y la conciencia del cuerpo mejora la postura);
- Juegos populares como (rayuela, tres en raya, elástico, bolas, cuerda), juegos sencillos con material reciclado, bailes y danzas, juegos de armas, elaboración de material reciclado como pelotas de papel, cuerdas de plásticos, balero, aviones, etc.

Adultos de 18 a 64 años

Incluye actividades ocupacionales (trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Sugerencias

- Estiramientos suaves (para la casa en una alfombra, manta colchoneta o estera)
- Bailes, danzas, cantos, participar con los hijos en la construcción de material reciclado, juegos populares, meditación y concentración, etc.
- Para ejercicio muscular y cardio, es necesario realizar ejercicios de calentamiento de 10 a 15 minutos. Se puede trabajar pecho, bíceps, espalda, tríceps, piernas, abdomen. (Guía Quédate en casa)

En adultos de 65 años en adelante

Consiste en la realización de tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Sugerencias

- Actividades de respiración y relajación acostados, sentados, de pie;
- Bailes, danzas.
- Ejercicios localizados con música en sillas, con bastones, pañuelos, botellas.
- Ejercicios con material reciclado para motricidad fina.
- Ejercicio físico para mejorar el equilibrio, la memoria, la coordinación y la capacidad muscular (Guía Quédate en casa)

Replantear hábitos para la salud física y mental

No solo se trata de pasar la estancia en una situación de distanciamiento social. Reconocer los beneficios que nos proporciona la práctica de actividad física nos puede ayudar a replantear nuestra salud física, emocional y mental. A continuación, una descripción de algunos de los beneficios que proporciona la actividad física de acuerdo a grupos etarios.

En niños, niñas de 5 a 17 años mejora la forma física (tanto de las funciones cardiorrespiratorias como de la fuerza muscular), reduce la grasa corporal, perfil favorable de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, proporciona mayor salud ósea, y menor presencia de síntomas de depresión.





En adultos de 18 a 64 años: Las personas de edad físicamente activos presentan una mejor forma física cardiorrespiratoria y muscular, una masa y composición corporal más sana, y un perfil de biomarcadores más favorable a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y de la diabetes de tipo 2, y a una mejor salud del aparato óseo.

Adultos mayores: ralentiza el deterioro cognitivo, protege y previene el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer, reduce el índice de depresión y ansiedad, la incidencia de enfermedades cardiovasculares, retrasa la resistencia a la insulina asociada con el envejecimiento, disminuye la pérdida mineral ósea, favorece el fortalecimiento, la tonificación muscular, previene la pérdida degenerativa de la masa muscular, refuerza el sistema inmunológico, incrementa la funcionalidad física, lo cual favorece una mejora de la autoeficacia, la autoestima y favorece su bienestar subjetivo .

Es incierto cuanto tiempo llevará retomar nuestras actividades cotidianas o transformarlas definitivamente; lo cierto es que en cualquier circunstancia la práctica de actividad física de forma regular, nos proporcionará bienestar y es una de las opciones que dependerá de nosotros. **PM**

