



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN
BOLETÍN DE PRENSA N° 132
08 de abril de 2021

Actividad Física, medida preventiva en tiempos de pandemia

La actividad física y el ejercicio físico dosificado durante el confinamiento han tenido un impacto en la estimulación de inmunidad y disminución de problemas vinculados con la depresión. En este horizonte de salud preventiva, la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador organizó un conversatorio para compartir experiencias del trabajo realizado por el colectivo de la Facultad con la comunidad universitaria, adultos mayores y personas con discapacidad. Profesionales, estudiantes, y deportistas egresados de la Facultad intercambiaron sus vivencias en un encuentro que fue parte de la conmemoración del Día Internacional de la Actividad Física, el pasado 6 de abril de 2021.

Fernando Rosero, Decano de la unidad académica, resaltó la incidencia profesional en el campo de la salud, a través de la actividad física, la educación física, los deportes y la recreación. Señaló que como colectivo académico han motivado la práctica de actividad física al interior de la universidad y con varios sectores de la población. Los proyectos de vinculación permitieron mantener el contacto con adultos mayores y personas con discapacidad, en tanto que los programas de gimnasio en línea y las charlas de fisioterapia aportan al estímulo de docentes, estudiantes y trabajadores.

El Decano de la Facultad de Ciencias Médicas, Ramiro Estrella, participó en el diálogo para hablar sobre la relación de la actividad física y la ingesta de nutrientes con enfermedades cardiovasculares, obesidad o la diabetes tipo 2 cuando no hay un equilibrio en el consumo de alimentos y el gasto calórico. Resaltó que las calorías que se almacena en nuestro cuerpo por falta de ejercicio acumulan grasa en los tejidos celulares y alrededor de los órganos. Enfatizó en la necesidad de hacer rutinas diarias de ejercicio para mejorar nuestro estilo de vida, en casa o en espacios libres con las medidas de bioseguridad adecuadas, "siempre escuchando al cuerpo".

El Subdecano Oswaldo Vázconez y el docente Rochar Manangón, referenciaron al sedentarismo como otra de las pandemias del siglo XXI. Insistieron en la práctica de la actividad física dosificada, intencionada, evaluada y controlada de manera permanente por profesionales para evitar lesiones y lograr resultados efectivos. Funcionarias del Centro de Fisioterapia abordaron las pausas activas como una de las herramientas para la prevención de enfermedades de origen laboral, asociadas a actividades repetitivas y posturas forzadas. Se trata de técnicas de gimnasia laboral, que ayudan a reducir la tensión muscular, estimulan la circulación sanguínea y fomentan la autoestima y la capacidad de concentración. Se compartieron también las experiencias de los integrantes de la comunidad universitaria quienes participan en el Gimnasio en línea, una de las alternativas de mayor acogida por su variedad de horarios y atención diversificada.

Estudiantes de la Carrera presentaron rutinas de ejercicios para realizarlos en casa, con materiales reciclables e implementos disponibles en el hogar. Abordaron temas como la inclusión educativa para personas con discapacidad y su adaptación al medio virtual, clases de fútbol en tiempos de pandemia y otros. Intervinieron en este encuentro deportistas de alto rendimiento para compartir sus vivencias durante el confinamiento, su proceso de preparación y competencias en esta emergencia sanitaria, y en general en su vida deportiva y profesional, expuestos a cargas extremas físicas y emocionales.

Revise el conversatorio en el siguiente link
<https://www.facebook.com/lacentralec/videos/946744482740274>

P.M

