

EDUCACIÓN FÍSICA ES MOVIMIENTO Y SALUD

Wilson Espíndola Cárdenas

Licenciado Educación Física Universidad de Pamplona
Especialista en Administración Deportiva - Universidad Santo Tomás
Magister en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Universidad de Pamplona



El coronavirus se ha convertido en el principal titular frente a la salud en el mundo, ha causado angustia y grandes preocupaciones públicas, provocando que los gobiernos de varios países y en particular de Colombia, tomen rápidas medidas para disminuir la curva de expansión. Además, ha cambiado los hábitos de vida de forma imprevista en toda la sociedad.

Estas medidas limitan la participación masiva de las personas en actividades al aire libre, incluida la actividad física regular y el ejercicio. Para mitigar el riesgo de la salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), emitió algunas recomendaciones que permiten mantener estilos de vida activos y saludables, tanto en las personas como al interior de sus familias.

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

Entonces vale la pena reflexionar sobre nuestro autocuidado y seguir algunas recomendaciones:

Primero, se debe seguir una dieta saludable y nutritiva que contribuya al correcto funcionamiento del Sistema Inmunológico.

Segundo, se sugiere limitar el consumo de bebidas azucaradas.

Tercero, tener en cuenta las recomendaciones de la actividad física en casa para fortalecer la función inmunitaria y regular los niveles de tensión, ansiedad y estrés.

Actividades aeróbicas al interior de la casa:

- Camine rápidamente por la casa o suba y baje las escaleras durante 10 a 15 minutos, dos o tres veces en el día.
- Salte la cuerda (si sus articulaciones pueden manejarlo).
- Baile con su música favorita.
- Realice un video con una rutina de ejercicio.
- Use máquinas de cardio en casa, si la tiene.

Fuerza muscular:

- Descargue una aplicación sobre entrenamiento de fuerza en dispositivos móviles o inteligentes, que contemplen ejercicios de corto tiempo.
- Realice Yoga: la respiración profunda y la atención plena también pueden reducir la ansiedad.
- Encuentre maneras de hacer ejercicios simples de fortalecimiento muscular en casa, como: sentadillas normales o con la ayuda de una silla resistente; flexiones contra una pared, el mesón de la cocina o el piso; estocadas o escalones de una pierna en las escaleras, entre otros.

La actividad física es una recomendación de uso universal, existe 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).

Nos han motivado las historias en los medios de comunicación y las publicaciones en línea sobre ciudadanos que alientan a las personas a mantenerse activas durante la crisis actual (Koren 2020). Nos complace que, hasta ahora, se haya fomentado la actividad física como parte de las órdenes de cuidado en casa. Cualquier tipo de actividad moderada agradable, en interiores o exteriores, es excelente para la mente y el cuerpo.

Bibliografía

Exercise is Medicine - EIM & American College of Sports Medicine - ACMS Copyright © March 24, 2020 *Exercise is Medicine.*

James F. Sallis, psicólogo de la salud y Michael Pratt, médico de medicina preventiva.