Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)

*Para evitar el contagio de COVID-19 la actividad física fuera de casa debe hacerse a solas o con las personas que conforman nuestra "burbuja social". Foto tomada de pixabay.com*

Actividades para sobrellevar la pandemia

# ¡A ponerse en movimiento!

14 de Octubre 2020 Por: Fernando Montero Bolaños [1]

**Quedarse en casa no debe ser sinónimo de sedentarismo.**

**La actividad física diaria contribuye a mejorar la salud y el estado emocional.**

La cuarentena que ha experimentado el planeta entero desde principios del 2020 para evitar la propagación del virus SARS-CoV-2 que produce la COVID-19 redujo, significativamente, la actividad física que solían tener muchas personas. **Esto incrementó el porcentaje de sedentarismo que, para antes de la pandemia, ya superaba el 30% de la población mundial**

, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud.

El teletrabajo, las clases remotas y los paseos virtuales han sido un arma de doble filo para la salud porque, por un lado, han sido exitosos en impedir una transmisión mayor del virus, pero, por ot ntarios. **La inactividad física, aunque sea por poco ecciones**. Tan solo la reducción en el número de pasos nte para deteriorar los músculos, los huesos y el metab

Imagen con fines ilustrativos tomada de Pixabay.com

Si la actividad física ya era recomendada antes de la pandemia, ahora es más necesaria bajo las condiciones de estrés que está generando la llamada “nueva normalidad”. **El movimiento corporal constante contribuye no solo a mantener buenas condiciones de salud física, sino también al equilibrio emocional y psicológico**.

Numerosos estudios han confirmado que **la inactividad es causa de enfermedades y que existe una relación entre la actividad física y la mortalidad global**. Las personas que mantienen niveles razonables de actividad, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura.

Si bien los gimnasios siempre han sido una opción para forjarse una rutina de ejercicios, la crisis

económica generada por la emergencia sanitaria ha hecho que muchas personas destinen el dinero de las mensualidades del gimnasio a necesidades más apremiantes. Por otro lado, el temor por el contagio todavía mantiene alejados de estos centros de ejercicio a algunos de sus clientes habituales. Sin embargo, **para mantener una actividad física constante solo se requiere determinación y disciplina**.

“La gente cree que hacer ejercicio es irse a meter a un gimnasio o hacer largas distancias. No. Es cambiar la rutina que uno hace siempre. Cambiarla un poquito nada más. Si estamos acostumbrados a subir por el ascensor, mejor subamos por las gradas. Si usamos el automóvil para viajar distancias cortas, mejor vayamos caminando”, aconseja Ricardo Ávila, docente de la Unidad de Cultura y Deporte del Tecnológico de Costa Rica [2] en su Campus de San José [3].

## Beneficios

La actividad física trae numerosos beneficios, entre los que se encuentra **el mejoramiento de la salud mental y menores probabilidades de padecer enfermedades, algunas de ellas consideradas como factores de riesgo asociadas a la COVID-19, como la diabetes, la hipertensión y la obesidad**.

Poner en movimiento el cuerpo más allá de sus funciones vitales contribuye a una mejor salud cardiovascular, a un perfil saludable de los lípidos sanguíneos y al control de la presión arterial.

Por otra parte, beneficia a los pacientes con diabetes y reduce la posibilidad de desarrollar esta enfermedad, gracias al aumento de la masa muscular y a la disminución del porcentaje de grasa en el cuerpo.

Asimismo, un estilo de vida activo y mantenerse en forma pueden prevenir la obesidad y el aumento de peso que se dan en personas de mediana edad, factor que se ha relacionado directamente con el aumento en la incidencia de enfermedades como la diabetes tipo 2, el cáncer de mama posmenopáusico, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, artritis en las rodillas y dolor de espalda, entre otras.

" “La vida siempre cobra lo que no hicimos. Si no hicimos ejercicio ahora, dentro de 15 años nos lo va a cobrar y hay veces que nos lo cobra muy caro.” "  *Ricardo Ávila, docente de la Unidad de Cultura y Deporte del Campus Tecnológico San José.*

La actividad física en la niñez y en la adolescencia es esencial para mantener una masa ósea adecuada en la vida adulta. También contribuye a aumentar la fuerza y la masa muscular, aspecto de gran importancia para que los adultos mayores alarguen su independencia funcional y mejoren su calidad de vida.

Pero, **la actividad física diaria también está relacionada con el equilibrio psicológico**, porque la persona percibe un mejoramiento de su bienestar subjetivo, concepto relacionado con los sentimientos de satisfacción con la vida, la familia y el trabajo. Además, ayuda a mejorar la calidad de vida y el autoconcepto, reduce el estrés y contribuye a bajar los niveles de ansiedad y depresión que suelen darse en coyunturas como la que está atravesando el mundo con la

pandemia por COVID-19.

## Parecidos pero distintos

En ocasiones, los términos actividad física, ejercicio, deporte y forma física se utilizan como sinónis importante tenerlas en cu

Imagen con fines ilustrativos tomada de Pixabay.com

**La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento**. Se trata de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales, como la respiración, la digestión y la circulación de la sangre. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas como caminar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir de compras.

**El término ejercicio hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud**. Aquí se podrían incluir actividades como aeróbicos, ciclismo, andar a paso ligero o jardinería. Si, además, **el ejercicio físico se realiza como competencia que se rige por unas reglas determinadas, se habla de deporte**.

**La forma física, a diferencia de la actividad física o el ejercicio, se asocia con una serie de atributos tales como fuerza o resistencia**, que determinan la capacidad para realizar actividad física. Este concepto depende tanto de factores genéticos como de los niveles de actividad física de los individuos, de tal modo que es posible desarrollar programas específicos de ejercicio encaminados a la mejora de la forma física.

Así que, si alguien desea correr una maratón, pero nunca ha corrido, ni siquiera para alcanzar el autobús, tiene que empezar poco a poco y ser muy perseverante.

" “Uno primero se arrastra, después gatea, después camina, después corre un poquito y puede llegar a hacer una maratón o hasta una ultramaratón, que son largas distancias. Pero todo lleva un sentido, poco a poco. Ahora se ha dado la moda de correr y hay personas que al mes de correr quieren estar corriendo una maratón y no, todo debe llevarse poco a poco. Todo se lleva

su tiempo.” "  *Ricardo Ávila, docente de la Unidad de Cultura y Deporte del Campus Tecnológico San José.*

## La importancia de las pausas activas

El distanciamiento físico que ha impuesto la pandemia ha obligado a muchas personas a pasar más horas frente a una computadora para estudiar, trabajar y relacionarse con amigos y familiares. Ante esta realidad es de vital importancia realizar pausas activas cada cierto tiempo para evitar complicaciones de salud.

También llamada gimnasia laboral compensatoria, **las pausas activas consisten en rutinas cortas de ejercicios específicos y simples que se realizan en el mismo lugar de trabajo o de estudio**. Tienen una duración aproximada a los 10 minutos, no requieren de un gran esfue ilidad articular, de estira

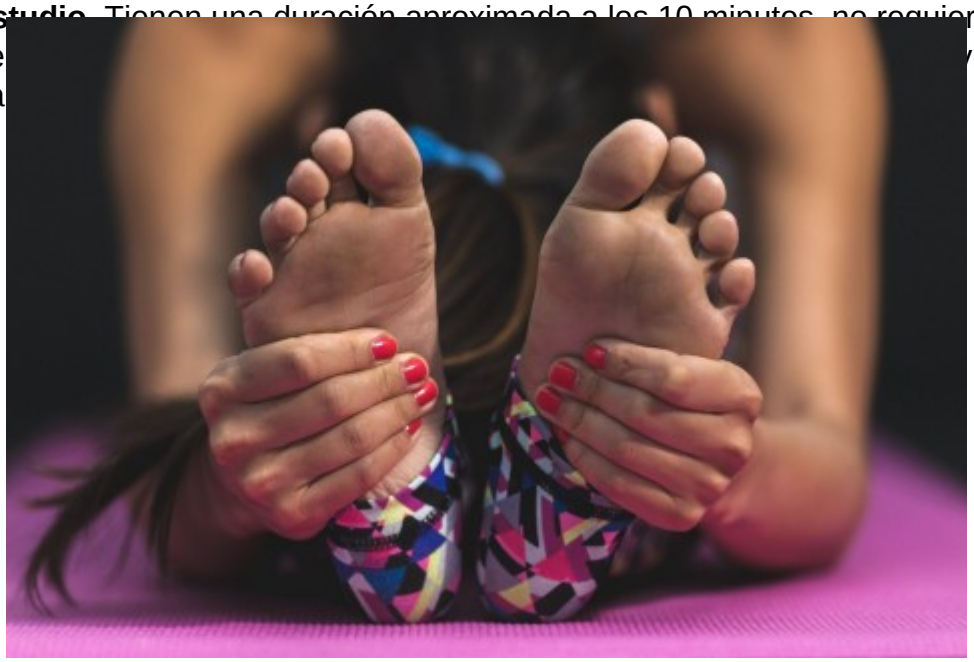

Imagen con fines ilustrativos tomada de Pixabay.com

Además de reducir el riesgo de dolencias y enfermedades, estas pequeñas pausas **ayudan a disminuir el estrés y a aumentar la concentración**. También liberan la presión articular y muscular y contribuyen a mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales.

De acuerdo con Ávila, basta con ponerse de pie y caminar por algunos minutos. Lo ideal es hacerlo en un ambiente diferente donde corra aire fresco. También sugiere hacer algunos ejercicios básicos de estiramiento y de respiración lenta.

Entre los ejercicios más comunes para las pausas activas destacan los siguientes:

- Movimientos circulares de cadera.

- Girar la cabeza lentamente hacia la derecha hasta que el mentón quede casi en la misma dirección del hombro. Hacer lo mismo hacia el lado izquierdo.
- Inclinar la cabeza lentamente hacia atrás y hacia adelante hasta que el mentón toque el cuello.
- Estirar los brazos hacia arriba y hacia los lados.
- Encoger los hombros hacia las orejas y sostenerlos por 10 segundos.
- Realizar movimientos circulares de tobillo hacia ambos lados con cada pie.
- Inclinar la cabeza hacia el hombro derecho y encoger los hombros hacia las orejas. Hacer lo mismo hacia el lado izquierdo.
- Todos los ejercicios que se realicen deben acompañarse de una respiración pausada.

Ávila advierte que toda actividad física debe coordinarse con la medicina para que el ejercicio corresponda a la condición física de la persona y no exceda sus capacidades. Para estos efectos recomienda buscar un profesional que diseñe una rutina de ejercicios a partir de los resultados de exámenes médicos básicos y de las características de la persona.

## Escuche también

---

**Source URL (modified on 10/21/2020 - 14:59):** https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3739

**Enlaces**
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/fernando-montero-bolanos
[2] https://www.tec.ac.cr/
[3] https://www.tec.ac.cr/ubicaciones/campus-tecnologico-local-san-jose