

WEBINAR 10 DE JUNIO

Las actividades físicas durante la pandemia de coronavirus

Impartido por la Especialista en Deporte Adriana López

1. ¿La ansiedad se puede disminuir con el ejercicio?, ¿cómo lo consigo?

Sí, las actividades físicas y deportivas ayudan a reducir la ansiedad. A algunas personas les funciona muy bien hacer ejercicios de respiración y actividades calmadas como Yoga, también pueden hacer ejercicios cardiovasculares e incluso boxeo o algún entrenamiento de deporte de contacto que ayuda a canalizar emociones como tristeza, enojo o frustración. Pero es indispensable que se busque ayuda psicológica y médica para identificar por qué tienen ansiedad y que se siga un tratamiento personalizado. Les dejo algunos links de videos que les pueden ayudar a disminuir la ansiedad:

- <https://www.youtube.com/watch?v=m9bYBITw-bY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ITGxfzn7glw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ytpQo4CNrdg>
- https://www.youtube.com/watch?v=BFbqe_Yo3v8
- <https://www.youtube.com/watch?v=-Kulgd-R538>

2. ¿Sobre pasar el tiempo de actividad física recomendada, puede perjudicar la salud y en que nos puede perjudicar?

No nos perjudica. Incluso puede reportar mayores beneficios a la salud siempre y cuando sea un entrenamiento guiado y adecuado con nuestra condición física. Cuando se inicia un entrenamiento deportivo de alto rendimiento es recomendable que se acuda a un médico para hacer una revisión integral de nuestra salud además de acompañar el entrenamiento con un plan de alimentación adecuado a las necesidades calóricas y de gustos de cada persona.

En el caso de ser una persona inactiva físicamente o sedentaria es recomendable que el tiempo y dificultad de actividad física vaya aumentando progresivamente de tal forma que no se exponga la salud.

3. ¿Es necesario hacer los 60 min de manera continua, o pueden ser 30 min por la mañana y 30 min por la tarde?

No es necesario realizar los 60 minutos de manera continua, la actividad física puede constar de varias sesiones al día. Por ejemplo, 30 minutos por la mañana y 30 por la tarde como lo mencionan o 15 minutos por la mañana, 30 minutos en el día y 15 minutos en la noche. Depende de la condición física, tipo de actividad y organización de tiempo de cada persona.

Hay clases, por ejemplo, de danza o yoga que tienen una duración de 45 minutos que se puede realizar en la mañana y por la noche se pueden realizar rutinas cortas de ejercicios de estiramiento.

4. ¿Cuántos minutos de ejercicio se recomiendan para una persona de más de 50 años?

Para los niños y jóvenes de 5 a 17 años se recomienda acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de moderada a vigorosa.

Para los adultos de 18 a 64 años se recomienda acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una

combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

Les comparto el link del documento "Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud" de la Organización Mundial de la Salud:
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

5. ¿Qué debemos hacer para tener la motivación de comenzar a realizar una actividad física y posteriormente para mantener esa motivación y seguir realizando ejercicio?

La motivación para realizar actividad física es personal y se va incrementando conforme se hace un hábito de vida. Les recomiendo trabajar en los siguientes puntos para encontrar motivación y mantenerla a lo largo del tiempo:

- a) Elegir una o varias actividades físicas favorita
- b) Conocer las actividades físicas y deportivas a través del cine, eventos públicos como competencias, presentaciones, documentales, historias de vida de deportistas
- c) Comenzar con rutinas cortas de actividad física
- d) Recordar los beneficios que la actividad física nos da a nuestro bienestar integral
- e) Encontrar personas que te acompañen o compartan tu gusto de actividad física, por ejemplo amigos o familiares
- f) Incorporar la actividad física a la rutina diaria, es decir, asignar un horario constante, y realizarla durante al menos durante un mes sin cambios para hacerla un hábito
- g) Recordar que nunca es tarde y se puede retomar la actividad física en todas las etapas de nuestra vida

6. ¿Es recomendable retomar las actividades físicas deportivas al finalizar la cuarentena?

Es recomendable que durante la cuarentena no se suspendan las actividades físicas aunque no sean con la misma intensidad y estén adecuadas al espacio de la casa.

Una vez que se concluya la cuarentena se podrán retomar las actividades físicas y deportivas con las medidas de seguridad e higiene que los profesionales de la salud nos recomienden como son la desinfección de espacios, la sana distancia y evitando aglomeraciones.

7. Cuando hacemos ejercicio ¿De qué manera se elimina la grasa de nuestro cuerpo?

La grasa corporal es una reserva de energía que se produce por ingerir más calorías de las que gastamos. Cuando hacemos actividad física, ejercicio o deporte se genera un gasto de energía y si se tiene una adecuada alimentación, el cuerpo utilizará la energía reservada en forma de grasa.

Nuestro cuerpo gasta energía (calorías) al respirar, dormir e incluso en un estado de reposo, cada persona consume diferente cantidad de energía según su edad, peso, sexo y actividad. Por ejemplo si una persona en estado de reposo gasta 2000 calorías, consume en alimentos 2000 y gasta 500 en actividad física, esas 500 calorías serán tomadas de las reservas de grasa que tiene su cuerpo, de esta forma la grasa se utiliza y se va eliminando del cuerpo.

8. ¿El dolor muscular significa que está funcionando el ejercicio?

El dolor muscular se produce cuando hay un sobreesfuerzo de los músculos que no se hace regularmente, cuando las actividades físicas no se realizan constantemente hay mayor probabilidad de que se produzca este dolor, o cuando se realiza un ejercicio con mucha exigencia muscular, por ejemplo levantar pesas. Aunque el dolor muscular indica que se realizó un esfuerzo físico benéfico para la salud, este dolor no debe permanecer durante varios días ya que indicaría una posible lesión o desgarre muscular.

Existen algunos mitos como "si no duele no sirve", sin embargo, no necesariamente debe haber dolor muscular para que los beneficios físicos del ejercicio o deporte se manifiesten en nuestro cuerpo.

9. ¿Qué ejercicios recomienda cuando hay un tobillo con placas por quebradura y rodilla desgastadas por haber hecho mucho deporte en la juventud?

Es importante que como primer paso acuda con un fisioterapeuta o médico del deporte para que determine el grado de lesión y recuperación que hasta hoy

tiene. El médico determinará los ejercicios terapéuticos que requiere la persona en este caso.

Dependiendo de la lesión y si ya está recuperado es posible que pueda realizar diferentes tipos de actividad que no tengan impacto en la lesión como natación, yoga o deportes a nivel recreativo.

10. ¿Es malo hacer ejercicio en la noche?

Realizar actividad física por la noche no afecta la salud, se han reportado diferentes beneficios como la mejora del sueño o relajación física, mental y emocional. Es importante identificar alguna actividad con la que se sienta bienestar general que dependerá de cada persona.

11. ¿Qué tan recomendable es el Parkour y cuántas calorías quemamos al realizarlo?

Como toda actividad física es necesario que se haga de manera guiada y con precaución. Para practicar esta actividad extrema es importante que haya un entrenamiento físico y mental previo a realizar los desplazamientos con obstáculos. Es importante considerar que es una actividad deportiva de alto riesgo por lo que practicarla es recomendable si es la actividad física de tu interés pero bajo supervisión y con las precauciones necesarias.

El gasto calórico dependerá del tiempo y tipo de ejercicios que se ejecuten en el entrenamiento, ya que son ejercicios de alta dificultad es una de las actividades que implican alto gasto de energía.

12. ¿Cómo podemos mantener el balance de ejercicio y alimentación?

Para mantener un balance de las calorías que consumimos y gastamos se deben considerar factores como la edad, peso, talla, sexo, hábitos y gustos. Por ejemplo, si se hace una actividad física intensa se necesitará consumir más calorías que cuando se realiza una actividad física moderada.

La dieta que llevemos debe estar balanceada y en cualquier caso es recomendable no consumir alimentos "chatarra" o comida que no aporta nutrientes y en cambio aporta grasas saturadas, azúcares, harinas y otros productos que no favorecen la salud.

Les recomiendo visitar la siguiente página del IMSS en la que podrán calcular cuántas calorías se recomienda consumir según sus parámetros individuales, encontrarán recomendaciones para combinar alimentos y calcular tu IMC.

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/calculadora-calorias#tmb>

Además les dejo una guía de alimentos para la población mexicana realizada por la secretaría de salud:

<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>

13. ¿Y si no sabemos realmente nuestro limite nuestro cuerpo lo padece, cómo?

El objetivo de mantenernos activos físicamente es contribuir a la salud física, emocional y bienestar individual y social, por ello es importante mantener un balance entre buena alimentación, descanso, actividad física adecuada al estado de salud individual, actividades recreativas y artísticas, actividades escolares, familiares y personales.

Por ejemplo, si se expone al cuerpo a entrenamientos que exceden la capacidad física o que no se acompañen de un plan de alimentación adecuado se pueden sufrir lesiones, desgarres musculares, descompensaciones, mareos o alguna afección que perjudique la salud.

14. ¿Cómo podemos hacer para fomentar el hábito del ejercicio en una persona que no está acostumbrada a hacerlo?

Se pueden seguir algunas de las siguientes recomendaciones:

- a) Establecer un horario fijo dentro de la rutina diaria
- b) Elegir una o dos actividades preferidas
- c) Elegir rutinas que vayan progresivamente, es decir desde el nivel principiante
- d) Elegir rutinas cortas o dividir las en dos o tres momentos del día
- e) Tomar en cuenta las recomendaciones para encontrar motivación expresadas en la pregunta 5

15. ¿Qué películas, canales, documentales informativos recomiendas?

Existen muchas opciones según los gustos de cada persona, les dejo enlistadas las recomendaciones que les mostré en la presentación:

- a) Entrevistas e historia de Alexa Moreno, gimnasta mexicana destacada
- b) Historia de Jackie Nava, boxeadora profesional mexicana destacada
- c) Canal de YouTube de Elena Malova, yogui
- d) Canal Belly Dance Project, dirigido por mujeres
- e) Facebook "Deporte UNAM"
- f) Facebook "Conade"
- g) Documental de María Lorena Ramírez Hernández, corredora de fondo y ultrafondo mexicana rarámuri
- h) Entrevistas e historia de Donovan Carrillo, patinador artístico mexicano destacado
- i) Serie documental "Last Dance" historia de Michael Jordan y el equipo Chicago Bulls
- j) Canal de YouTube "Gym virtual"
- k) App 8Fit con entrenamiento personalizado
- l) Película "Golpes del destino" que muestra la historia de una boxeadora, en este caso la película aborda el tema de la eutanasia.
- m) Película "Pequeña Miss Sunshine" que habla de una niña con el sueño de ser bailarina, aborda entre otros el tema de cohesión familiar.
- n) Película "To the fore" cuenta la historia de atletas profesionales del ciclismo
- o) Película "Juego de honor" cuenta la historia de un equipo de basquetbol de bachillerato
- p) Película "Kid Kulafu" cuenta la historia de infancia del boxeador filipino Emmanuel Pacquiao
- q) Película "Alma de surfista" cuenta la historia de una surfista que debido a un accidente pierde una extremidad