

Guía de Actividad Física en el Hogar



100 AÑOS
DE
DESARROLLO
LIBRE DEL
ESPIRITU



DEPORTES
UDEC



Pausas Activas
Ejercicio Físico
Tipos de Entrenamiento
Consejos y Notas

Unidad de Deportes, Dirección de Servicios Estudiantiles, Universidad de Concepción



Actividad Física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (OMS).



DEPORTES
UDEC





CÓMO HACER PAUSAS ACTIVAS SEGÚN EL ESPACIO

LAS CLAVES A TENER EN CUENTA

- Respiración consiente
- Posición derecha
- Ampliar el rango visual para evitar la fatiga
- Relajación muscular
- Buena hidratación
- Movimientos constantes
- Conocer el músculo más pasivo
- Hacerlas máximo cada dos horas 
- Durante 15 minutos 

¿QUÉ SE RECOMIENDA HACER COMO PAUSA ACTIVA?

- Cambiar de posición cada 90 minutos por 10 minutos
- Mantener la cabeza erguida
- Ver a la distancia y controlar el parpadeo
- Controlar la respiración por mínimo 10 minutos 
- Estirar la espalda
- Mantener el tronco recto

- Levantarse cada 90 minutos y cambiar el entorno
- Caminar de 50 a 80 pasos 

- Hacer ejercicios de respiración
- Ver hacia la distancia

¿QUÉ AFECTACIONES PUEDEN PROVOCAR LOS ESPACIOS PEQUEÑOS?

- Tensión muscular
- Afectaciones musculares en la espalda

- Reducción del campo visual
- Tensión en el cuello

ESPACIOS GRANDES

- Tensión muscular
- Estrés por distracciones
- Tensión en el cuello



Fuente: Sondeo LR / Gráfico: LR-GR-VT / Foto:123RF



Ejercicios para realizar en casa

En tiempos de enfermedad, los hábitos que ayudan a mantener las defensas fuertes ganan más relevancia. Por eso, pese a la cuarentena, la recomendación general es seguir haciendo ejercicio físico, aunque preferiblemente de forma moderada.

Por supuesto, lo anterior debe ir de la mano con una **buena alimentación y hábitos de vida saludables**. Además, se debe adaptar a las necesidades de cada persona, ya que no todos tienen la misma capacidad física. En cualquier caso, considerando la situación, hay que tener claro que el objetivo es **aumentar el bienestar y no alcanzar determinados objetivos**.

Las **personas sedentarias pueden dedicarle unos 20 minutos**, mientras que aquellos que tienen suficiente **resistencia física pueden extender este periodo hasta por 40 minutos**.



Marcha en sitio

El ejercicio de marcha en el sitio es una forma interesante de aumentar el ritmo cardíaco sin causar demasiado esfuerzo sobre las articulaciones. Se recomienda para iniciar la rutina de entrenamiento, ya que calienta los músculos y los prepara para los demás ejercicios.

Burpees

Se consideran un ejercicio completo, pues implica resistencia, fuerza y coordinación.



Ejercicios para realizar en casa



Salto con elevación de rodillas

Este ejercicio contribuye a incrementar el ritmo cardíaco durante la rutina de ejercicio. Además, también ayuda a fortalecer diferentes grupos musculares del cuerpo, incluyendo el abdomen y las extremidades inferiores. En general, es una actividad que combina el movimiento típico de correr con un levantamiento exagerado de las rodillas.

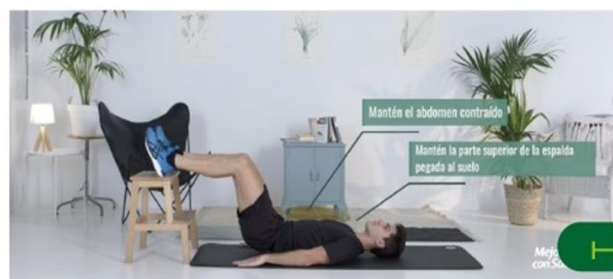
Plancha a flexión sobre las rodillas

Uno de los ejercicios para hacer en casa que no deberían faltar en la rutina es la plancha. Aunque hay muchas formas de hacerlo, incluyendo la clásica, en este caso es a flexión sobre las rodillas. Debido a que compromete diversos grupos musculares, es ideal para incrementar la resistencia física. Además, contribuye a fortalecer la pared abdominal.



Puente elevado

El puente elevado es un ejercicio que complementa la rutina con el fin de tonificar los glúteos.



Consejos y Notas

Entrenar en casa es conveniente, económico y eficiente, pero a menudo presenta desafíos que quizás no esperabas. Sigue estos consejos para sacar el máximo provecho del entrenamiento en casa:

1. Elimina las distracciones
2. Desarrolla un sistema de apoyo
3. Crea un espacio de fitness
4. Programa tus entrenamientos
5. No te olvides de la técnica (ejecución correcta)
6. Prueba nuevos movimientos



DEPORTES
UDEC



Mejora postura,
tono muscular
y las defensas
del cuerpo

Disminuye
colesterol,
triglicéridos e
hipertensión

Más alegría,
plenitud y
salud

30
Minutos
al día

Disminuye riesgos
del corazón y la
presión alta

45+
Minutos
al día

Previene obesidad
y hay mayor pérdida
de peso

60+
Minutos
al día

Mayor rendimiento
y evidente pérdida
de peso

Consejos y Notas

Resumiendo la página anterior:

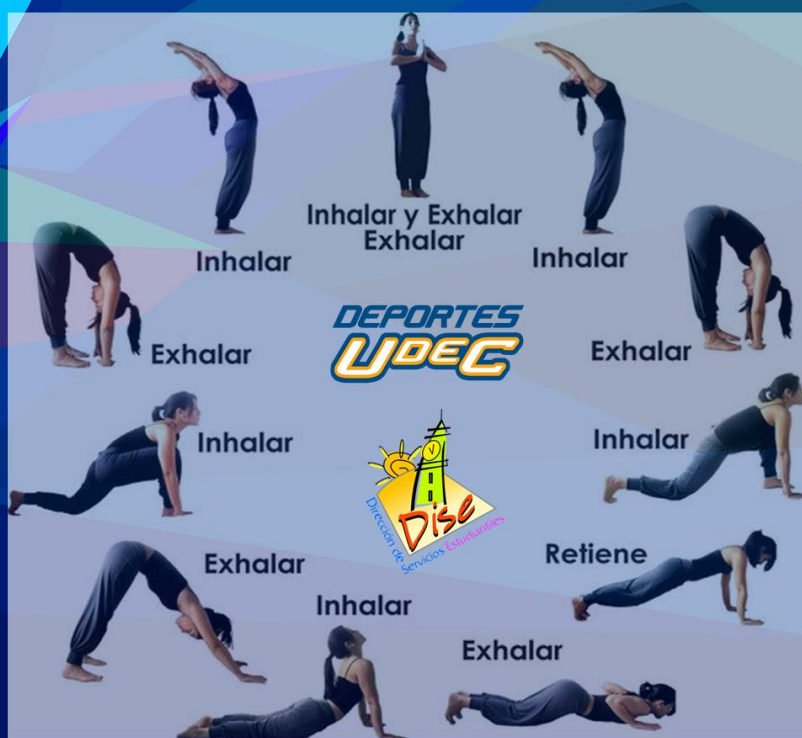
Entrenar en casa es conveniente, efectivo y económico, pero no siempre es fácil. Las distracciones, el exceso de tiempo y la falta de espacio pueden hacer que entrenar en casa sea más difícil de lo que te gustaría, pero no tiene por qué ser así. Tomar medidas simples para optimizar tu espacio de entrenamiento en casa puede marcar una gran diferencia en lo que se refiere a la motivación, el compromiso y el rendimiento.



Consejos y Notas

Respirar es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono. La inhalación o inspiración, oxigena cada célula de nuestro cuerpo. La exhalación o expiración, ayuda al drenaje linfático y desintoxica al organismo. La respiración es nuestra primera fuente de energía: aumenta nuestra vitalidad física, psíquica y espiritual y nos ayuda a restablecer el equilibrio emocional.

El estrés produce una gran activación y desgaste del organismo. Una respiración adecuada nos ayuda a disminuir dicha activación, a recobrar el equilibrio y a manejar nuestras emociones. Cuando utilizamos la respiración como forma de relajación y sobre todo en casos de ansiedad es importante practicar varias veces, así no tendrás tanta dificultad para controlar la respiración en momentos difíciles de estrés, pánico y nerviosismo.

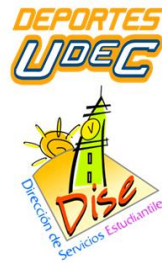


Consejos y Notas

YOGA Y PILATES

Cada día son más personas las que habitualmente practican Yoga o Pilates, actividades que en beneficio de la propia salud y estado emocional se pueden seguir practicando en casa durante este período de cuarentena, así como también considerar los siguientes consejos que pueden ayudar a generar una mejor calidad de vida.

Al respecto, Astrid Farías Tapia, profesora de Educación Física, quien actualmente enseña Yoga y Pilates en la Universidad de Concepción, sugiere los siguientes tips, para comenzar a realizar estas prácticas en casa.



ASTRID FARIÁS TAPIA, profesora de Educación Física, actualmente, de Yoga y Pilates en la UdeC.

SALUD Y BIENESTAR EN CASA:

-  **1.** **Dedicar unos minutos** al día a respirar de manera consciente.
-  **2.** **Practicar yoga o pilates**, favoreciendo el desarrollo de toda habilidad física (fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio, etc).
-  **3.** **Sugerencias de Clases** en Youtube: Ramiro Calle, Xuan Lu, Lea Kaufman.
-  **4.** **Acompañar el ejercicio físico** con buena hidratación, alimentos frescos, (verduras, fruta) evitar todo lo procesado. De esta forma también fortalecemos nuestro sistema inmune.
-  **5.** **Dedicar unos minutos** al día a estar en silencio.
-  **6.** **Descansar**, durmiendo lo suficiente (7-9 horas).
-  **7.** **Cuando sea posible hacer dieta** "hípo informativa". Suprimir estímulos provenientes de celulares, tv, etc., por periodos de tiempo prudentes para facilitar la tranquilidad y calma.
-  **8.** **Si tienes patio**, dedica tiempo a caminar respirando profundo, soltando las tensiones mentales.

BENEFICIOS DEL MÉTODO PILATES:

Salud de la columna vertebral (mediante el fortalecimiento del centro abdominal, liberamos las tensiones de la espalda).

BENEFICIOS DEL YOGA:

Nivel Físico: Regulamos el funcionamiento de las glándulas (endocrinas) del cuerpo.
Nivel Emocional: Aprendemos a reconocer las emociones y navegamos con éxito en el mundo emocional.

Nivel Mental: Aprendemos a reconocer nuestras pautas mentales y expandir nuestra consciencia mediante el trabajo interno de atención al momento presente. (Evitando divagar o imaginar futuros catastróficos).

Consejos y Notas

Es probable que, como consecuencia de la emergencia sanitaria del COVID-19, nuestra forma de entender el transporte urbano cambie. La bicicleta ha demostrado por años ser un medio de transporte resiliente y amigable con el ambiente. Al ser un transporte individual, donde es relativamente sencillo respetar las distancias de seguridad recomendadas -entre 1,5 y 2 metros- en tiempos de coronavirus, se han convertido en el vehículo más seguro y práctico para reducir los riesgos de contagio. Está científicamente comprobado que trasladarse en bicicleta, en distancias menores a los 10km, es más eficiente en bicicleta que en auto o transporte público.

Por su seguridad y la de los demás, es importante que los ciclistas siempre respeten las siguientes normas:

- Circular por la calzada en el sentido del tránsito. Si existe cicloruta, circular por ella, no por la calzada.
- Circular sobre la derecha.
- Hacer señales antes de maniobrar: al girar a la izquierda, a la derecha y para frenar.
- Hacerse ver, iluminándose con ropas claras y materiales reflectantes (chaleco o cintas para el cuerpo y placas para las ruedas, ojos de gato, pedales y manubrio de la bici). Llevar las luces reglamentarias: blanca adelante y roja atrás.
- Usar siempre casco para ciclistas.
- No beber alcohol si se va a conducir.
- Evitar cargar a acompañantes o cargas pesadas y/o voluminosas.
- Evitar zigzaguar o hacer piruetas que puedan desestabilizar.
- No tomarse de otro vehículo para circular.
- No usar auriculares que disminuyan la audición y atención.



- Prestar atención al estado del pavimento para poder evitar agujeros, depresiones, manchas de aceite, líneas pintadas, etc. De no poder evitarlos se los debe atravesar en línea recta para evitar desestabilizarse.
- Disminuir la velocidad y adecuar el uso de los frenos cuando hay pavimento húmedo.
- Mantener adecuada distancia de los demás vehículos circulantes y estacionados.
- Mirar el interior de los vehículos estacionados para evitar tener problemas con puertas que se abren o arranques sin aviso.
- Respetar todas las señales y normas de tránsito (especialmente, no olvidar la detención ante el semáforo en rojo y el respeto a la prioridad peatonal).
- Mantener la bicicleta en buenas condiciones.



100 AÑOS
DE
DESARROLLO
LIBRE DEL
ESPÍRITU

Guía de Actividad Física en el Hogar

deportes@udec.cl

<https://dise.udec.cl>



Abril 2020

