

DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD*

Angélica María Pérez¹.

En estos tiempos tan diferentes para todos en donde debemos buscar nuevas maneras para hacer las cosas, el ejercicio físico ha tomado un papel importante, convirtiéndose en una herramienta útil para invertir el tiempo durante el confinamiento tanto a nivel de acondicionamiento como a nivel recreativo, e involucrando a toda la familia.

Es importante tener en cuenta las recomendaciones básicas que ayudan a que el ejercicio genere bienestar, mejore la condición osteomuscular, la función endocrina y el metabolismo, no dejando a un lado la manera positiva que influye en el estado de ánimo. Antes de empezar la práctica del ejercicio físico, es importante definir cuatro factores: horario, ropa adecuada, espacio e hidratación. Estos aspectos son fundamentales para lograr que la actividad física se convierta en un hábito, a que la práctica sea cómoda y segura y, por supuesto, a que se disfrute de la misma.

Una vez revisados estos aspectos, viene el análisis de conciencia, es decir, reconocer cuál es el estado físico actual y cuál es el tipo de actividad de más agrado con el fin de tener la motivación adecuada. La mayor parte de las personas inicia actividad física con intensidades más altas de las que pueden tolerar, tal vez con la meta de reducir su peso. Sin embargo, la primera motivación debería ser disfrutar y mejorar la condición física. Una vez se logre este propósito, los demás resultados vendrán de la mano de la práctica habitual y, por supuesto, del cambio de hábitos y el camino hacia un estilo de vida saludable que incluya factores claves como la alimentación y el control sobre factores como el tabaquismo y el alcohol nocivo, que son fundamentales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda en promedio para un adulto (de entre 18 y 64 años de edad) 150 minutos de actividad aeróbica de moderada intensidad en la semana, que pueden ser fraccionados en sesiones de 30 minutos. Sin embargo, y desde la premisa del cambio de hábitos y de buscar sentirse mejor de manera progresiva pensando en iniciar de manera segura un nuevo estilo de vida, lo ideal es iniciar la actividad física poco a poco. El adulto en cuestión puede escoger caminar en lugar de conducir un vehículo, bailar, ver una clase en alguna plataforma digital, o practicar algún juego en familia que involucre movimiento, siempre teniendo en cuenta la seguridad y el límite que el propio cuerpo marca para lograr todos los beneficios del ejercicio físico para la salud.

En tiempos de pandemia como los que actualmente vive el planeta incluir la prescripción del ejercicio físico como herramienta preventiva para disminuir o mitigar el impacto de las comorbilidades que se constituyen en un factor de riesgo muy importante para la gravedad de la expresión de la Covid-19, debe ser una meta para los profesionales de la salud. Mejorar la capacidad inspiratoria, la resistencia física, generar anticuerpos y contribuir al balance de la salud física y mental son pilares fundamentales para ganar esta batalla, y el ejercicio físico, sin duda, es un arma potente para lograrlo.

Disponible en: <https://felanpeweb.org/web/2020/08/03/ejercicio-fisico-para-la-salud/>.

* *Nota del Editor*: El texto del Editorial ha sido transcrito íntegramente de la fuente original. Se ha tratado en todo momento de preservar el estilo de la autora.

¹ Nutricionista Dietista. Especialista en Salud Ocupacional. MSc (c) en Nutrición Clínica. Profesora certificada del Curso LLL (*Life Long learning*) de ESPEN *European Society of Clinical Nutrition and Metabolism*.

Angélica María Pérez. Asociación Colombiana de Nutrición Clínica. Bogotá. Colombia.
Correo electrónico: angelicaperez@gmail.com.