

Ensayo sobre la actividad física en tiempos de confinamiento por la COVID – 19

Autor: Lisbeth Marutzia Quispe Cruz

Educador: Humberto Meneses Olórtegui

Curso: Habilidades para el desarrollo profesional de agentes deportivos – 2021

Fecha de presentación: 01/05/2021

Introducción:

La pandemia y posterior confinamiento a causa la COVID-19 ha desencadenado la preocupación de las organizaciones nacionales y mundiales, por la inactividad física que va en aumento debido al estar en casa; ya que cuando los medios de comunicación indican realizar una actividad física moderada, el interés no es alto, debido a que se tiende a idealizar como ejercicios de gran intensidad y en otros casos como deportes, teniendo una perspectiva errónea y negativa acerca del concepto de actividad física.

Sin embargo no todo está perdido, dado que ahora las familias están más reunidas, es oportuno aprovechar el lado positivo del confinamiento, dando realce a la práctica de actividad física en familia, para después encontrar la motivación y beneficio que trae consigo la misma, debido a que es el componente fundamental en cada sociedad, por ende empezar a realizar actividad física en compañía de la familia es muy importante, ya que trae consigo múltiples beneficios, debido a que se puede interaccionar más, reviviendo costumbres, vivencias, reconociendo que el moverse es vida y nos prolonga una vida saludable, llegando a ser conscientes sobre la realización de actividad física como prevención de enfermedades cardiovasculares, estrés, ansiedad, entre otras y a tener un hábito progresivo en la disminución de la inactividad física en tiempos de confinamiento.

Es así que la pandemia ha permitido dar una vista real a la relación de la práctica de actividad física moderada o de intensidad y la COVID – 19, debido a su relación en la prevención de enfermedades crónicas y como a través de ella se puede salvaguardar toda una familia.

Actividad física

La actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural (Barbosa y Urrea, 2018), siendo actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011) ya que se puede realizar dentro de casa y combinarlo con ejercicios como subir escaleras, bailar, saltar, utilizar los diferentes espacios de la vivienda y elementos, siendo de motivación, diversión y en familia (Hammami, Harrabi, Mohr, Krstrup , 2020; Jurak, et al. (2020).

Importancia de la actividad física

Es indispensable tener en cuenta que la actividad física debe ser parte de nuestras vidas, ya que uno de los problemas mundiales en salud es el sedentarismo y en un estudio en 21 años, muestra que la zona geográfica con mayor prevalencia de inactividad es Latinoamérica y el Caribe (43,7) (Guthold et al., 2018) asimismo la inactividad física genera 3,2 millones de muertes en el mundo, es el cuarto factor de riesgo para mortalidad mundial, es la causa principal de aproximadamente entre 21 a 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 (WHO, 2020a).

De ese modo, la OMS, (2018) recalca la importancia de realizar actividad física moderada e intensa y que los adultos de 18 a 64 años deben realizar las siguientes actividades de practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, ya que ayudaría a disminuir dichos porcentajes.

Por ende es necesario comprender que la actividad física regular, en particular a intensidades leves y moderadas, aumenta la capacidad del sistema inmunitario, y se ha demostrado que ejerce un efecto anti-inflamatorio global (Campbell & Turner, 2018) siendo una verdadera “polipíldora” debido a los beneficios preventivos y terapéuticos que tienen, tanto en la salud mental como en la física (Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk y Blair, 2019). De ese modo las personas sedentarias e inactivas físicamente deben moverse más y sentarse menos (Márquez, 2020).

COVID -19

Desde un punto de vista estrictamente biológico, el SARS-CoV-2 es un RNA-virus perteneciente al género Betacoronavirus que fue aislado en enero del año pasado a raíz de un brote de neumonía de “causa desconocida” identificado en Wuhan, China (Guan W, Ni Z, Hu Y, et al., 2020) pero semanas después fue catalogada como Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19) (Biscayart, et al., 2020).

Este ha desencadenado crisis a nivel mundial, en todos los ámbitos sociales, culturales, económicos y de salud, siendo el tema de conversación a nivel mundial, ya que meses más tarde este virus fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de Marzo de 2020 (Bedford J, Enria D, Giesecke J, et al., 2020) y el primer caso “latinoamericano” de COVID-19 se registró en Brasil el 26 de Febrero y la primera muerte por la infección en la región se anunció en Argentina el 7 de Marzo (Pierre y Harris, 2020).

Este virus pertenece a una gran familia que puede causar desde afecciones respiratorias leves hasta formas más severas, los síntomas más comunes son fiebre (80%), tos seca (70%), dificultad respiratoria (40%) y otros tales como malestar general, mialgias, artralgias, cefalea, anosmia y disgeusia (Guan W, Ni Z, Hu Y, et al., 2020).

Actividad física y COVID -19

Como respuesta a la epidemia de COVID-19, los gobiernos de todo el mundo adoptaron medidas de distanciamiento social y de confinamiento en el hogar para disminuir la propagación de la misma. Esta medida de restricción desencadenó el aumento de inactividad física y por ende la exposición al sedentarismo, condición que inicia o deteriora una enfermedad crónica no transmisible previa e incrementa el riesgo de mortalidad por la pandemia (Villaquirán, Ramos, Jácome, Meza, 2020).

Pese a ello existe una luz de esperanza, debido que la actividad física es una herramienta para auto-gestionar y liberar ansiedad y estrés, además fortalece la salud inmunológica y respiratoria, la mental, la metabólica, la cardiovascular, la ósea, y la social y emocional (Koch, Litt, Daher & Nieuwenhuijsen, 2020). Siendo un excelente protector en esta pandemia, ya que no hay duda de que es un aliado de la salud.

De esta manera existe las posibilidades de una vida cotidiana más reflexiva más saludable, ya que Chen, et al., (2020); Jiménez, Carbonell y Lavie (2020) mencionan que la idea no es ni interrumpir ni cambiar el estilo de vida de las personas durante la cuarentena, sino mantener una rutina activa en el hogar mediante ejercicios seguros, sencillos y fáciles de aplicar, así como bien

adaptados a la lucha contra las consecuencias negativas de esta pandemia para la salud de la mayoría de la población.

Conclusiones:

- La actividad física moderada ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.
- Ayuda a la prevención de las enfermedades crónicas, siendo este uno de los factores más altos para adquirir la COVID -19.
- La actividad física ayuda a disminuir el sedentarismo, uno de los factores más importantes y letales en esta pandemia, debido a las consecuencias que trae consigo.
- La práctica de actividad física en familia trae consigo hábitos progresivos y saludables.

Referencias bibliográficas:

Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25) pp.141-159, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

Bedford J, Enria D, Giesecke J, et al. COVID-19: towards controlling of a pandemic. *The Lancet* 2020; 395(10229):1015-8.

Biscayart C, Angeleri P, Lloveras S, Chaves T, Schlagenhauf P, Rodriguez-Morales AJ. (2020). The next big threat to global health? 2019 novel coronavirus (2019-nCoV): What advice can we give to travellers? - Interim recommendations January 2020, from the Latin- American society for Travel Medicine (SLAMVI). *Travel Med Infect Dis*. 101567. doi: 10.1016/j.tmaid.2020.101567.

Campbell, J. P. & Turner, J. E. Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Frontiers in Immunology* 9, 648 (2018).

Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. (2020). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*.

Guan W, Ni Z, Hu Y, et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *N Engl J Med* 2020, Feb 28. DOI:10.1056/NEJMoa2002032.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. doi:10.1016/S2214-109X(18)30357-7

Hammami A, Harrabi B, Mohr M, Krstrup P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-

based physical training. *Managing Sports and Leisure*. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>

Jiménez, Carbonell y Lavie. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis*.

Jurak G, Morrison S, Leskoek B, Kovac M, Hadzic V, Vodigar J, et al. (2020). Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak. *J Sport Health Sci*. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.shs.2020.05.003>

Koch, S., Litt, J., Daher, C., & Nieuwenhuijsen, M. (2020). ¿Debería permitirse la actividad física durante la pandemia causada por el coronavirus? (Serie COVID-19 y estrategia de respuesta). Instituto de Salud Global, Barcelona, 23 de abril de 2020. www.isglobal.org.

Lavie CJ, Ozemek C, Carbone S, Katzmarzyk PT, Blair SN. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circulation Research*.

Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2). ISSN 2322-9411

OMS. (2018). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf

Pierre y Harris (2020). COVID-19 en América Latina: Retos y oportunidades. *Rev Chil Pediatr*. 2020; 91(2):179-182. DOI: 10.32641/rchped.vi91i2.2157

Villaquirán, A., Ramos, O., Jácome, S., Meza, M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Rev CES Med. Especial Covid-19*: 51-58.

World Health Organization. WHO | Information sheet: global recommendations on physical activity for health 18 - 64 years old. WHO (2015). https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/. Accessed April 21st, 2020.

WHO World Health Organization (2020a). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud – Actividad física. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>