

Por las restricciones:

Cómo sacarle el máximo provecho a la banda horaria "Elige Vivir Sano"

Con la pandemia se ha debilitado nuestra movilidad. Experto explica qué se debe hacer para evitar conductas sedentarias.

Realizar actividad física de manera habitual es clave para el bienestar físico y emocional. Por eso es muy importante que en esta pandemia aprovechemos al máximo las instancias que nos permite la autoridad sanitaria para ejercitarnos; por ejemplo, a través de la banda horaria Elige Vivir Sano, dispuesta para promover la actividad deportiva al aire libre en cuarentena y transición.

"El teletrabajo, confinamiento y la suspensión de clases en los colegios, entre varios factores, han limitado nuestra movilidad y la posibilidad de ejercitarnos. Es por ello que utilizar este horario, además de evitar conductas sedentarias, nos permite despejar por un instante la mente", afirmó Juan Manuel Ramírez, director de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física de UDLA, sede Viña del Mar. Y nos entrega algunos consejos y recomendaciones:

1.- EN LA MAÑANA: Si bien no es determinante un horario específico para realizar actividad física, ejercitarse por la mañana puede resultar más beneficioso, pues activa el organismo y provoca una sensación adrenalínica positiva para continuar el día. La mayoría de las veces, con las ocupaciones propias de la jornada, el horario tarde-noche, ya cansados por el quehacer del día, resulta me-

nos motivante, lo que finalmente conlleva a desertar.

2.- HORARIO Y FRECUENCIA:

Por el clima propio de esta época y las bajas temperaturas, en comunas en cuarentena es recomendable programarse para salir cerca de las 8:00 horas de lunes a viernes y a las 9:00 el sábado, domingo o festivos, proyectando una rutina de una hora, tres veces por semana, que es lo que sugieren los especialistas. Salir a diario no es muy aconsejable, sobre todo si no se realizó anteriormente actividad deportiva con frecuencia. En una persona con escasa preparación puede acarrear una lesión de cuidado o perder la motivación.

3.- QUÉ EJERCICIOS HACER: Algunas ideas son caminar, trotar, correr, saltar, trepar, andar en bicicleta, en patines o *scooter*. Se sugiere que la actividad elegida dependa del gusto y adaptación, y que cada cierto tiempo se vaya variando el ejercicio o actividad deportiva para que no se convierta en una ruti-



na agobiante o aburrida. Antes, eso sí, es fundamental asesorarse por un profesional.

4.- MEDIDAS SANITARIAS: Es importante respetar todas las medidas de autocuidado y prevención dispuestas por la autoridad sanitaria, entre ellas, el correcto uso de la mascarilla, llevar alcohol gel y mantener la distancia física con quienes no sean del grupo familiar. Se recomienda no utilizar los asientos y máquinas de ejercicios de plazas públicas, y que los niños no usen los juegos. En el caso de deportes intensos que se realizan de manera individual y al aire libre, la autoridad sanitaria ha dicho que se puede prescindir de forma excepcional de la mascarilla, siempre y cuando haya distanciamiento físico.

5.- HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN:

Durante el ejercicio, la hidratación es relevante. Se recomienda llevar una botella con agua e ir tomando de a poco, a medida de la necesidad de cada uno. Respecto de la alimentación, como la banda horaria es durante las mañanas, desayunar o no antes de ejercitarse también dependerá de la persona, pero se recomienda no comer demasiado, debido a que la sensación de saciedad puede pasar la cuenta. Lo ideal es consumir alimentos livianos, priorizando las frutas.