

Propuesta de activación física en el hogar para prevenir los problemas de salud en la comunidad de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México

Introducción

El escenario de emergencia sanitaria actual al que se enfrenta el mundo, nos pone en una situación idónea, sino obligada, para reflexionar acerca de ciertos paradigmas. Debido al confinamiento, nos situamos ante una postergación forzosa de lo que era “urgente” en lo cotidiano, para ahora encontrarnos con lo importante; ello significa bajar nuestro ritmo de vida para observar cuestiones que antes pasaban desapercibidas.

En el ambiente del estudio o el trabajo desde el hogar, en el que la comunidad universitaria interactúa con situaciones que producen estrés y fatiga —que pueden verse reflejadas en un deterioro de la salud y posible aparición de enfermedades—, resulta importante la presentación de propuestas de solución ante aspectos como la inactividad física.

Debido a lo anterior, la Coordinación de Deportes y Promoción de la Salud ha implementado una serie de rutinas de ejercicios para realizar en casa, de acuerdo con las condiciones de salud, edad y actividad laboral de cada miembro de la comunidad universitaria, lo que ha implicado la búsqueda de soluciones creativas efectivas a distancia y para realizarse “en solitario”.

En esta nueva realidad, las personas se han visto obligadas a buscar alternativas que mejoren su calidad de vida, como la implementación de “pausas activas”. Las nuevas formas de trabajo como el llamado *home office* (trabajo desde casa), además de los diversos cambios en nuestros horarios y relaciones sociales, entre otros factores, pueden repercutir en nuestra calidad de vida. Basado en el principio de que salud es calidad de vida, con un componente biológico y otro emocional, proponemos la activación física en el hogar como herramienta de prevención y crecimiento personal.

En un ambiente de confinamiento, en donde las personas están sometidas al estrés, la fatiga, la desmotivación, así como a patologías derivadas de las lesiones

músculo-esqueléticos provocadas por esfuerzos repetitivos y el aumento de la carga de trabajo, por mencionar algunos, es importante poner un mayor énfasis en la medicina preventiva, en donde la anticipación juega un papel esencial, que se traduce, asimismo, en una disminución de los costos en atención a la salud.

Situación problema

En la actualidad, existen múltiples problemas de salud asociados con el sedentarismo extremo y un exceso de actividades no habituales en el hogar.

Propuesta

Aplicar un programa de activación física en el hogar que motive a la comunidad universitaria a buscar un camino hacia el bienestar a través de la práctica del ejercicio.

Antecedentes

De acuerdo con la revista especializada *Conocimiento & Dirección (C&D)*, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha manifestado que “el estrés, la ansiedad y la depresión serán las principales causas de discapacidades laborales en los próximos veinte años. Sumada a la inactividad física provocada en gran parte por el confinamiento, incrementará los índices de obesidad, y lo seguirá haciendo a menos que se tomen las precauciones para revertir esta tendencia”.

Objetivos generales

1. Seleccionar los ejercicios para diseñar el programa de actividades físico-recreativas para la comunidad universitaria.

2. Ofrecer un alto grado de bienestar en el desarrollo de actividades a nivel físico, mental, social, organizacional, etc., que aporten tranquilidad y adecuación al desarrollo de las tareas laborales en casa.

Objetivos específicos

La aplicación del ejercicio físico en el hogar tiene los siguientes objetivos específicos:

- Orientar y corregir los vicios posturales adoptados al estar sentados/as durante largas jornadas laborales y de estudio.
- Prevenir las enfermedades derivadas de ciertos malos hábitos.
- Reducir las tensiones y el dolor muscular.
- Aumentar la predisposición para el estudio y el trabajo.

Beneficios de la activación física en el hogar

Los aportes de esta modalidad de activación física en el hogar están direccionados hacia tres aspectos: fisiológico, psicológico y social.

Fisiológico

Provoca un aumento de la circulación sanguínea a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos y tendones, además de disminuir la acumulación de ácido láctico.

- Mejora la movilidad y la flexibilidad músculo-articular.
- Disminuye las inflamaciones y los traumas.
- Mejora la postura.
- Disminuye la tensión muscular innecesaria.
- Reduce el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias.

- Facilita la adaptación a la nueva normalidad de estudio y trabajo a distancia.
- Fortalece nuestro sistema inmunológico.

Con ejercicio físico en nuestras rutinas diarias, asesorados(as) por instructores(as), nutricionistas, naturópatas, fisioterapeutas, todas las personas tenemos la capacidad de fortalecer de forma natural, en días o semanas, nuestro sistema inmunológico. Sin embargo, la eficiencia de esto depende estrechamente de la calidad de nuestra flora intestinal (lo que comemos), por lo que debemos evitar productos industrializados, procesados y refinados, que destruyen nuestras defensas. El consumo de verduras, frutas frescas y crudas, combinadas con el ejercicio físico, son la mejor manera de fortalecer con rapidez nuestras reservas de minerales necesarias para la inmunidad. Asimismo, una ducha de agua fría después del ejercicio aumentará nuestros niveles de linfocitos. La actividad física nos brinda sensaciones de placer, satisfacción, buen dormir, además de que nos hace sentir emocionalmente bien, logrando un excelente estado de bienestar.

Psicológico

- Favorece el cambio de la rutina.
- Refuerza la autoestima.
- Mejora la capacidad de concentración en el estudio y trabajo.

Sociales

- Promueve la integración social.
- Favorece el sentido de grupo (sentirse parte de un todo).
- Mejora las relaciones interpersonales.

Etapas del programa de activación física en el hogar

Etapa 1. De clasificación

Se clasifica al personal en diferentes grupos de acuerdo con su estado de salud y condición física actual: grupo con patología óseo-muscular; grupo con patología cardíaca; grupo especial (diabetes, obesidad, dislipidemias, embarazo, adultos mayores); así como según el tipo de trabajo que se realiza. Es de vital importancia consultar al médico antes de comenzar el ejercicio.

Etapa 2: diseño del programa

Se planifican ejercicios y recomendaciones con resultados que satisfagan las necesidades de cada persona. Para escoger alguna actividad al día (al menos de entre 30 o 60 minutos), se recomienda revisar la oferta en la página de Deportes Ibero en la red social Facebook: <https://www.facebook.com/deportesibero/>

Caracterización de la propuesta

La estrategia de activación física es trabajar aquellos músculos que menor participación tienen, para así acelerar la recuperación de los considerados fundamentales, lo que provocará una forma óptima en el desarrollo físico, aumentando su efectividad.

Los ejercicios iniciales tienen una duración de entre diez y doce minutos, e incluyen un conjunto de actividades que consideran las especificaciones de cada trabajador. Después de varios ejercicios de estimulación general, se ejecutan otros que activan el funcionamiento de grupos musculares que no participan de modo fundamental en el proceso laboral y, enseguida, se realizan ejercicios de “imitación” que aseguran el ajuste del organismo a la actividad que se va a desarrollar.

1. Destinatarios: la propuesta se aplicará para toda la comunidad universitaria.
2. Programa: las sesiones se desarrollarán en un horario de 7:00 a 21:00 horas, a través de un instructor o una instructora, a realizarse en los espacios de estudio o trabajo, ya sea a un lado de sus escritorios, en pasillos, jardines, etcétera.
3. Contenido: los ejercicios, por tanto, tenderán a ser dinámicos con el fin de llevar más flujo sanguíneo a los músculos, implementándose tres veces por semana y con

una duración de 30 a 60 minutos; comenzando con ejercicios dinámicos desde el cuello a la zona lumbar, para continuar con aquellos para el tronco, culminando con actividades para las piernas y los pies:

- Grupo 1: ejercicios dinámicos desde el cuello a la zona lumbar, extensión completa del tronco y ejercicios específicos para las piernas.
- Grupo 2: trabajaremos la parte superior del tronco y el cuello, los extensores y los flexores del antebrazo, las piernas y los estiramientos de la columna, pero sin producir rigidez en la parte posterior del músculo isquiotibial.
- Grupo 3: el modo más fácil para comenzar con un programa de ejercicios es con una caminata, sin que ésta llegue a realizarse fuera de los límites permitidos, que no se violen las normas de la sana distancia y el “quédate en casa”. Cuando uno camina, transporta el peso de su cuerpo a una distancia determinada, lo que se convierte en un ejercicio de entrenamiento cuando se hace con suficiente velocidad y fuerza, como para llevar el ritmo cardíaco hasta la zona objetivo.

Elaboró: Lic. Bladimir Lombillo Rodríguez
Metodólogo de la Coordinación de Deportes
y Promoción de la Salud