

Considerando la reducción de los espacios para la práctica de actividad física y deportiva en días de pandemia, la aparición en redes sociales de entrenadores de desconocida certificación y las dificultades de conexión, las expectativas de días físicamente activos se alejan.

A lo anterior se suma que la práctica segura de ejercicio físico domiciliario se pone en riesgo por no aplicar medidas de prevención, lo que debiera corregirse y asumir como un tema cultural.

Anuncio Patrocinado

Así lo expresó el académico de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Danilo Bernal, quien invitó a los profesores de educación física a reflexionar sobre cómo vincularse con los estudiantes, considerando el estrecho metraje de las viviendas chilenas, los problemas de conectividad y el bombardeo de imágenes que no se condice con la realidad.

“Se nos idealizan algunas imágenes -en internet- tanto del espacio como también de la ejecución de muchos ejercicios y, para una sociedad que ha vivido cargada con la imagen como referente de conductas, de lo que yo quiero ser o cómo yo me quiero proyectar, nos llama como profesores a un punto de reflexión importante. Porque estas imágenes que reciben los alumnos, diariamente, en sus dispositivos móviles y en sus computadores, no van de la mano con lo que realmente tenemos o con lo que podemos hacer”, precisó Bernal en el **“3° Conversatorio Digital: Chile en estado de confinamiento”** de la Universidad de Playa Ancha, en el que se abordaron recomendaciones de seguridad durante la práctica de actividad física en el hogar.

PONER OJO A LAS “PERSONALIDADES”

Por lo mismo, el académico aseveró que como profesores deben sentar expectativas realistas de lo que quieren, en base a lo que los alumnos disponen en sus hogares y a lo que se busca para su bienestar. Igualmente, aconsejó a estudiantes, principalmente a adolescentes en formación, cuidarse de seguir a algunas personalidades por redes sociales que guían rutinas de ejercicios físicos. Es mejor ir a la fuente técnica, consultar a los profesores y no dejarse llevar por la apariencia física de esos personajes, porque podrían generar efectos adversos.

Para que la práctica de actividad física en el hogar no se transforme en una experiencia

negativa, se sugiere establecer objetivos coherentes con la realidad, contar con los medios adecuados para lograrlo, no sobrepasar los límites personales y estar en un entorno controlado.

Entonces, qué actividad física se recomienda, se preguntó el profesor de educación física y kinesiólogo, José Fuentes. “El desafío para los profesores de educación física no es hacer el ejercicio más fuerte o más duro que podamos encontrar dentro de nuestros libros de enseñanza, sino que es hacer un ejercicio o actividad física sana, saludable y que no genere lesiones, cuando puede ser realizada por un niño, un joven, un adulto y un adulto mayor. Ese es el desafío”.

Fuentes repasó varios ejercicios que circulan por internet, que son factores de riesgo para quienes los ejecuten. Desde el mobiliario que se utiliza para ello hasta malas posturas en su realización. Entre los más comunes, están lo abdominales con rodilla y cadera en extensión, candidato número uno a generar dolor lumbar.

“¿Dónde comenzar? Si quieren una receta, el CORE, que es el núcleo. Aquí parten todos los ejercicios, deportes y las destrezas, que apuntan al cinturón abdominopélvico. Son ejercicios de mantención muy suaves, que hago en la consulta a adultos mayores, niños, jóvenes, como atletas que vengan con alguna lesión. Nos van a permitir desarrollar toda la musculatura abdominal, sin tener miedo de producir alguna lesión, son ejercicios muy fáciles que cada uno puede realizar. Después que de que tengamos este cinturón más desarrollado, podemos ir sumando paso a paso las actividades físicas que conocemos como profesores”, concluyó.

y tú, ¿qué opinas?