



Semanas en cuarentena, voluntaria u obligatoria, pueden pasar la cuenta a nuestro cuerpo si no se considera tener algunos cuidados básicos, como una buena alimentación y ejercicio físico regular, por ejemplo. Muchas veces los consejos están en nuestra puerta, pero por variadas razones, como el estrés o la preocupación y organización familiar, obviamos intentar al menos mantener una vida sana.

El jefe de la carrera de Pedagogía en Educación Física, Dr. Jaime Pacheco Carrillo, sostiene que “la cuarentena puede ser una muy buena oportunidad para escuchar nuestro cuerpo, conectarse y conocerlo. Como dice un refrán, la vida vive en el cuerpo. El ser humano es un ser biopsicosociocultural y no solo un ser cognitivo”.

Hay consejos básicos que nunca están demás recordarlos, “en general, tomar mucho líquido, en lo posible comer equilibradamente, incluyendo frutas, verduras y legumbres, y disminuir el consumo de alimentos grasos. Ver programas de televisión y videos en internet alegres, positivos y esperanzadores para equilibrar la carga de información negativa”, recomienda el académico.

Con relación a la condición física, explica Jaime Pacheco, lo ideal es tener un programa con actividades que duren por lo menos 30 minutos y que involucren a todo el cuerpo. “Se puede andar en bicicletas estáticas, y si esto no fuese posible lo ideal es buscar información en YouTube relacionada con ejercicios en espacios reducidos. Considerar también ejercicios para los grandes grupos musculares como piernas, brazos, espalda y musculatura del abdomen”.

Antes de comenzar el trabajo físico, no olvidar realizar ejercicios de movilidad de las articulaciones y elasticidad de los grandes grupos musculares ya señalados anteriormente, comenta el docente, también el baile puede ser una muy buena opción. Al terminar la rutina de trabajo, realizar ejercicios de respiración consciente y flexibilidad.

Respecto a cuál considera que podría ser el mayor problema para mantener un buen estado físico, el académico destaca la falta de conocimiento y disposición al movimiento, “la sociedad chilena ya daba señales claras de elevado sedentarismo. Esta situación podría agravar una realidad ya conocida tristemente”.

No es el espacio la principal dificultad, dice, “hay muchos trabajos físicos que se pueden realizar en espacios reducidos como sentarse y pararse de una silla, las veces que sean posibles, o todas las actividades diarias como limpieza de la casa o del patio”.

Hablando de los niños en casa, los padres son muy importantes para potenciar una actitud positiva frente al ejercicio “participando con ellos. La evidencia científica es clara al demostrar que los niños más activos físicamente lo son por el ejemplo de sus padres. En internet circula mucha información, de calidad y otra no tanto, pero es una fuente de información que puede ayudar para encontrar la forma de ejercitarse físicamente en familia. Opciones hay muchas, pueden bailar juntos, lanzar una pelota en un recipiente y muchas otras tareas motrices, se pueden adaptar usando un poco de creatividad”.

Asimismo, no se puede desestimar la importancia de articular saberes, releva el académico, como pintar, dibujar o recortar, de esta forma se potencia el desarrollo de la coordinación motora fina. La música, en tanto, también puede ser un estímulo importante para desarrollar conductas físicamente activas.