

---

# ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

¿Qué puede hacer el deporte por nuestra salud física y mental?

- Departamento de Educación Física -

---



Un análisis simplista del año 2020 nos dice que éste será recordado como el año de la pandemia del COVID19. Sin embargo, podemos analizar más profundamente las circunstancias que acompañan este año totalmente atípico.

Como consecuencia de este contexto sin precedentes recientes, al menos no desde que tuvo lugar la revolución tecnológica, también podremos recordar el 2020 como el año en el que se cambiaron ciertos paradigmas instaurados en el pensamiento colectivo. Por citar un ejemplo que seguramente ha estado presente en los hogares de la comunidad Newton, el año 2020 ha supuesto una **aceptación y adaptación** en tiempo récord a los entornos virtuales: el laboral en el caso de los adultos y el académico en el caso de los niños y jóvenes. Sin duda, para la gran mayoría, esta ha sido y sigue siendo nuestra primera experiencia de trabajo remoto y/o de enseñanza-aprendizaje virtual.

Sin embargo, no es la única creencia colectiva que se ha visto alterada. El año 2020 también ha supuesto el fin de la creencia de que la actividad física no es una prioridad en nuestro día a día y que sus aportes se relacionan con aspectos meramente recreativos. Gracias a la crisis sanitaria, la **actividad física** es ahora apreciada como un **elemento fundamental** con valiosos **beneficios preventivos y terapéuticos**.

Las bondades de la actividad física no son algo novedoso, es la aproximación a ellas lo que resulta innovador. Un ejemplo evidente se pudo observar cuando la mayoría de gobiernos a nivel internacional -una vez que flexibilizaron las políticas de aislamiento- consideraron la actividad física como una prioridad en el proceso de desescalada. Es más, en algunos países como Alemania, Bélgica o Suiza, nunca estuvo restringida sino que se permitió, e incluso **se alentó a su práctica**, desde un inicio.





Los motivos resultan sencillos de explicar y cuentan el respaldo de diferentes estudios. Por un lado, en relación a lo terapéutico, existen aspectos asociados a problemas de salud derivados del aislamiento social. En un estudio realizado en Italia, uno de los países más afectados a nivel mundial, se observó una correlación entre la actividad física y el bienestar psicológico durante la emergencia de

COVID-19.<sup>2</sup> Asimismo, está establecido **que cada sesión de actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad** (Basso et al., 2017), por lo que estar activo todos los días puede ser un antídoto natural para el estrés que genera la pandemia. Para las personas que sienten angustia, estar activo es tan efectivo como los medicamentos y la psicoterapia (Powell et al., 2019).<sup>3</sup> En otras palabras, realizar actividad física de manera regular **mitigará por un lado los efectos negativos del confinamiento** y, por otro lado, nos ayudará a lidiar con las situaciones adversas originadas como consecuencia de la crisis sanitaria: pérdida de empleo, reducción de ingresos, adaptación a la nueva realidad, estrés, entre otras.

En cuanto a los aspectos preventivos, encontramos los **beneficios que tiene la actividad física en el sistema inmunológico**. Se sabe que el sistema inmune, una vez que detecta el virus en los pulmones, lo ataca y en consecuencia se produce una inflamación. Esa inflamación origina daños en los pulmones que dificultan la respiración, pudiendo ser lo suficientemente graves como para requerir una intervención médica, como el uso de ventilador mecánico. Al realizar actividad física de manera regular, **los músculos producen compuestos que mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario y reducen la inflamación** (Hojman, 2017). Por lo tanto, la actividad física fortalece los dos procesos biológicos que reaccionan a la infección.<sup>4</sup> En ese sentido, la actividad física regular podría reducir el número de casos que necesitan hospitalización, ayudando así a disminuir el colapso de los sistemas sanitarios y, de igual modo, a reducir el gasto del estado en la respuesta al COVID19. En el caso de Perú, según datos del MEF, S/.110,089 millones.<sup>5</sup>

De igual modo, **la actividad física es efectiva tanto para prevenir como para tratar enfermedades cardíacas, diabetes y ocho tipos específicos de cáncer** (Powell et al., 2019).<sup>4</sup> Igualmente, se relaciona con la disminución del riesgo de padecer obesidad e hipertensión arterial.<sup>6</sup> En caso de que una persona sufra una de estas enfermedades, se ha establecido que existe un alto riesgo de mortalidad en caso de contraer COVID19. Por tanto, la actividad física está directamente relacionada con la prevención de factores de riesgo ligados al coronavirus.

En este artículo se mencionan únicamente los beneficios de la actividad física que están directamente relacionados al COVID19. Sin embargo, a nivel general, los beneficios son mucho más amplios. Conocerlos nos ayudará a revertir las creencias que mencionamos al inicio y que están asociadas a la actividad física, obteniendo así mejoras considerables en nuestra calidad de vida.

La situación actual nos indica que, si bien hemos empezado a andar, todavía nos queda mucho camino por recorrer. La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en una reciente publicación,<sup>7</sup> informa que en todo el mundo, **1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4**

**adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales** relativas a la actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).<sup>8</sup> Si bien no aparecen datos específicos de Perú en dicha publicación, se menciona a las Américas como una de las regiones con mayores niveles de sedentarismo en su población. A falta de datos nacionales, se podría inferir que dicha problemática también estaría presente en Perú.



Para lograr un verdadero cambio de hábitos, y que éste sea sostenible en el tiempo, **la actividad física debe integrarse en los entornos en los que las personas viven, trabajan y juegan**<sup>7</sup>. Trasladando la idea a nuestra realidad, además de los entrenamientos con el colegio o clubes, las clases de educación física o de las rutinas que realizamos para mantenernos activos, **debemos incorporar la actividad física a elementos cotidianos** tan simples como trasladarnos a pie o en bicicleta siempre que sea posible, utilizar las escaleras en vez del elevador; incorporar pausas activas en el trabajo, condicionar el espacio para favorecer hábitos saludables (escritorios de pie, por ejemplo), sugerir que las reuniones se realicen mientras caminan; disminuir el ocio sedentario como videojuegos o uso de celulares, e incorporar con regularidad actividades que conllevan cierta actividad física, como lavar el carro, cortar el césped o bañar a la mascota, entre muchas otras.

En definitiva, la actividad física es clave para el bienestar físico y emocional y por tanto debe integrarse en múltiples entornos de manera diaria. Se trata de "mantenerse activo para sentirse mejor". Simple y llanamente.



#### Fuentes consultadas:

<https://www.lanacion.com.ar/el-mundo/coronavirus-que-lugares-del-mundo-permiten-actividad-nid2351862>

[https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(20\)31159-2?returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS2405844020311592%3Fsho-wall%3Dtrue](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(20)31159-2?returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS2405844020311592%3Fsho-wall%3Dtrue)

<https://uniandes.edu.co/sites/default/files/asset/document/comunicado-6-act-fisica.pdf>

[https://www.exercisemedicine.org/support\\_page.php/stories/?b=898#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20es%20esto%20relevante%20para,que%20reaccionan%20a%20a%20infecci%C3%B3n.](https://www.exercisemedicine.org/support_page.php/stories/?b=898#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20es%20esto%20relevante%20para,que%20reaccionan%20a%20a%20infecci%C3%B3n.)

<https://gestion.pe/economia/coronavirus-peru-contraloria-fiscalizara-gasto-publico-por-covid-19-cuando-termine-la-cuarentena-nndc-noticia/>

<https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO25050/seh-guia-01.pdf>  
7Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>

