



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



MEMORIAS

PANEL INTERNACIONAL DE
EXPERTOS EN ACTIVIDAD
FÍSICA PARA LA SALUD. CICLO:
ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA



2020

MEMORIAS

PANEL INTERNACIONAL DE EXPERTOS
EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD.
CICLO: ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Universidad Santo Tomás
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Maestría en Actividad Física para la Salud

Cindy Joulieth Castro Ramírez
Editora y diagramadora

2020



Debido al aislamiento obligatorio, como medida de prevención y control ante la pandemia del COVID-19, se consideró pertinente generar trabajo colaborativo con universidades internacionales y nacionales, para aportar desde la academia espacios de información en temas atinentes a las recomendaciones y beneficios de la Actividad Física en casa, de la mano de expertos en el área y a partir de la evidencia científica, para contribuir así, a la promoción de salud a partir del fomento de hábitos y estilos de vida saludable.

El Ciclo: Actividad física en casa, del Panel Internacional de expertos en actividad física para la salud, abordó el juego en casa para mantener activos a nuestros niños, niñas y familias; la actividad física en casa para personas mayores; la actividad física en casa para fortalecer el sistema inmune, tendencias desde un enfoque funcional; la actividad física en casa y sus efectos en la salud mental y la alimentación y actividad física en periodos de aislamiento.

En el Panel: El juego en casa para mantener activos a nuestros niños, niñas y familias, socializó las reflexiones y contextualización de los beneficios del juego durante el confinamiento, su vivencia plena en marco de la práctica recreativa de las familias y algunas experiencias aplicadas como: Saltar en la cama, romper las reglas para jugar en la casa durante la cuarentena y el Festival de juegos en casa. El confinamiento, que ha desencadenado la pandemia del COVID-19, ha generado un punto de encuentro entre los niños y niñas con sus padres y familias, en el cual, el juego se convierte en una práctica de actividad física recurrente que beneficia la salud física, emocional y social; resignificando así el sentido del juego desde las posibilidades de ser y estar en la experiencia genuina de la práctica recreativa que nos invita al disfrute desde la dimensión lúdica como actitud ante la vida.



Durante el Panel: Actividad física en casa para personas mayores, se presentó los parámetros de prescripción del ejercicio para personas en este ciclo vital y una serie de ejercicios prácticos que se pueden realizar en casa y con elementos cotidianos, como: ejercicios para reajuste postural y fortalecimiento muscular, ejercicios en silla y con elementos de bajo peso como bastón, toallas, botellas de agua, mancuernas de no más de 8 libras, bandas, entre otros. Finalmente se articulan las recomendaciones de actividad física para generar beneficios en la salud, la cual es esencial para el bienestar en cualquier edad, por lo que se debe adaptar a las condiciones específicas que presentan las personas en este ciclo vital, en el cual, el proceso de envejecimiento y el proceso de enfermedad pueden limitar el movimiento, de ahí a que se requiera un equipo multidisciplinar de profesionales que oriente la actividad física con la persona mayor.

Así mismo, el Panel: Actividad física en casa para fortalecer el sistema inmune, tendencias desde un enfoque funcional, contextualizó la relación entre el sistema inmunológico y la práctica de actividad física como una herramienta de prevención ante el brote del COVID-19 a partir de los beneficios que genera la práctica regular de actividad física a una intensidad moderada, presentando evidencia científica que ha demostrado como ayuda a aumentar el número de neutrófilos y monocitos, mientras que la actividad física a una intensidad alta genera una disminución de linfocitos y actividad de células Natural Killer, argumentos que permiten presentar los parámetros de programación de actividad física en casa a partir de tendencias desde un enfoque funcional a una intensidad moderada, ejemplificando diferentes ejercicios con elementos cotidianos para realizar durante el confinamiento, basados en las recomendaciones por el Colegio Americano de Medicina del Deporte y la Organización Mundial de la Salud.





Planteando la reflexión de cómo la contingencia sanitaria generada por el COVID-19 ha llevado a priorizar los beneficios de la actividad física enfocándose en la salud y no solo en la estética el Panel: Actividad Física en casa y sus efectos en la Salud Mental, presenta la relación entre la actividad física y el cerebro y los beneficios de la actividad muscular en la actividad cerebral a partir de las respuestas endocrinas en la actividad neuronal, presentando evidencia científica del control de enfermedades neurodegenerativas y trastornos psiquiátricos, así como los beneficios generales a nivel de salud mental y ejemplificando actividades físicas puntuales de acuerdo al ciclo vital, la selección de métodos y tendencias y la dosificación de variables como la intensidad.

Finalizando con el Panel: Alimentación y Actividad Física en periodos de aislamiento socializó evidencia científica sobre los beneficios para la salud del consumo de frutas, verduras, legumbres y fibra alimentaria, ejemplificando la ingesta requerida para fortalecer el sistema inmune y abordando el balance energético para el control de enfermedades durante el periodo de aislamiento obligatorio como medida preventiva del COVID-19. Culminando el panel con la reflexión sobre la orientación de la actividad física por profesionales que desarrollen un proceso ajustado al principio de individualización con la dosificación de carga y seguimiento que garantice los beneficios para la salud.

Editora
MG. CINDY CASTRO

Directora
Maestría en Actividad Física para la Salud
Universidad Santo Tomás

EL JUEGO EN CASA PARA MANTENER ACTIVOS A NUESTROS NIÑOS, NIÑAS Y FAMILIAS



[Click para reproducir el video del Panel](#)

MODERADORA



MG. CINDY CASTRO

Universidad Santo Tomás

PANELISTAS



ESP. NATHALY OSPINO

Asesorías para el Bienestar



**MG. PATRICIA
TRASLAVIÑA ESPITIA**

Corporación Universitaria Minuto de Dios



**MG. JOHANNA RUIZ
GONZÁLEZ**

Universidad Santo Tomás

RESIGNIFICANDO EL JUEGO



Lady Johanna Ruiz González. Magíster en Estudios Latinoamericanos de Ocio de IPECAL-CIIO. Licenciada en Recreación de la Universidad Pedagógica Nacional. Investigadora de la línea innovaciones en estudios del cuerpo, la recreación y la sociedad. Líder del semillero Manifestaciones sociales del Ocio y la Recreación. Grupo de investigación Cuerpo Sujeto y Educación - CSE. Universidad Santo Tomás.
ladyruizg@usantotomas.edu.co - joharuiz.lic@gmail.com
Colombia.



Resumen: Aparentemente los diálogos acerca del juego ya han sido abordados desde sus comprensiones y análisis sobre todo en el campo de la educación física, la recreación, el deporte y áreas afines, en donde podemos encontrar que casi por tradición, imaginario o contexto cultural se ha configurado su abordaje desde lugares comunes como herramienta pedagógica. Mas el juego y su lugar comienza a adquirir un sentido mucho más relevante cuando los padres, madres, cuidadores y la sociedad general se ve abocada a construir nuevas dinámicas relacionales como las de una cuarentena en donde “estar juntos” pareciese que comienza a tomar una connotación más real, de allí la necesidad de resignificar los alcances propios del universo del juego, su importancia y utilidad, otorgarle un lugar y un sentido especial en un modo de ser y estar en la vida cotidiana.

Dialogar acerca del juego nos implica repensarnos el papel que se le ha dado dentro de las concepciones sociales, este se ha subalternizado a ciertos sectores poblacionales. Así la importancia puede ser abordada desde dos perspectivas en este momento actual, la niñez y el mundo lejano de los adultos, que tiende a ser muy similar a la dicotomía entre el juego y la recreación, en donde la recreación debe ser concebida como un campo social potencializador del desarrollo y dentro del cual el juego es solo uno de sus lenguajes.

Los adultos olvidamos en el afán de la vida cotidiana la noción de disfrute, mientras que para los niños ese universo de exploración desde el juego es todo; en ese punto encontramos una ruptura nociva para el desarrollo de la familia y las interrelaciones sociales ya que para el adulto el juego es para pensar o para entretenerse únicamente, mientras que para el niño la vida se entiende de manera jugada.

En segunda instancia es necesario revisar la visión de la utilidad del juego, ésta por lo general ha sido destinada al aprendizaje, pero no hemos reparado a conciencia a revisar lo que pasa en nuestro cerebro cuando jugamos niños o grandes, en ese escenario se crean vínculos, es posible realizar actividad física sin sentirla, se canta, se baila, se disfruta de tal manera que en por tanto mucho más allá del aprendizaje didáctico, éste pasa a tener un papel fundante, explícito e inequívoco en lograr un equilibrio entre nuestra salud física y mental. Una persona que juega se arriesga a experimentar una vida más saludable y por ende a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. El juego se convierte en una práctica de actividad física recurrente, ya no basada en autocargas y/o resistencia, y se vislumbra desde un sentido pleno de adherencia.

Comprender el juego como un universo, implica desmitificar la creencia sobre la estacionalidad y lo efímero, no es sólo para cuándo se tenga tiempo, el llamado es a contemplar el disfrute desde la dimensión lúdica como actitud ante la vida, como disposición plena en la que no necesitamos de mucho para crear esa dimensión, en dónde los espacios lúdicos son enriquecidos y propician que desde la ficción la vida cotidiana sea un gran escenario, en el que lo más sencillo se vuelve jugable, se vuelve disfrutable. Resignificar el juego implica asumir que el verdadero valor se da en el marco de la experiencia recreativa.

Palabras clave: Recreación, ocio, juego, lúdica, aislamiento.



SALTAR EN LA CAMA, ROMPER LAS REGLAS PARA JUGAR EN LA CASA DURANTE LA CUARENTENA



Nathaly Andrea Ospino Diaz. Especialista en Infancia, cultura y desarrollo. Investigadora independiente. Directora y creadora de la marca Nathaly Ospino, Asesorías para el bienestar. nospino2005@gmail.com Colombia.




Resumen: La actividad física en el medio habitable: casa o apartamento requerida de unas modificaciones del uso del espacio y sus elementos adyacentes, promoviendo una nueva relación en donde todas las partes involucradas aprenden al tiempo como convivir, actuar y desarrollarse a partir de los hábitos de vida saludables en medio de la cuarentena. Sin embargo, posterior a estas nuevas aplicaciones, no deberán dejar de existir en la vuelta a la “normalidad” sino que deberá convertirse cada espacio en la posibilidad de activarnos mental y físicamente para participar desde el juego en la relación con la vida.


Palabras clave: Casa, espacio, juego, infancia, relaciones, aprendizaje, movimiento.

FESTIVAL DE JUEGOS EN CASA

Patricia Traslaviña Espitia. Magíster en Neuropsicología y Educación. Especialista en Desarrollo humano, afectividad y creatividad. Psicóloga. Grupo de Investigación Cuerpo, Deporte y Recreación - GICDER. Corporación Universitaria Minuto de Dios. patricia.traslavina@uniminuto.edu
Colombia.



Resumen: Introducción. Son muchas las definiciones que existen del juego y lúdica, por ejemplo para Huizinga es una “Acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias y al mismo tiempo aceptadas libremente; acción que tiene el fin en sí misma y que va acompañada de tensión y alegría y con la conciencia de ser de otra manera a la que es en la vida corriente” (Huizinga 1972). Mientras que para Caillois es “una actividad que se caracteriza por ser libre, separada de la realidad, incierta, improductiva, reglamentada y ficticia.” (Caillois 1986). Son solo dos definiciones que invitan a pensar en las diferencias y similitudes del juego desde el constructo mismo que realizan los autores.



Igualmente, corrientes como la psicológica, antropológica, pedagógica etc, han abordado el juego y la lúdica desde su interés particular. En esta propuesta y teniendo en cuenta el quehacer de los docentes en formación, se aborda el juego y la lúdica desde el componente pedagógico como una estrategia que permite promover el aprendizaje y el desarrollo de competencias cognitivas, sociales, motrices y deportivas que faciliten experiencias significativas en quien los realiza. Por otro lado, es relevante comprender que el juego y la lúdica dejan de pensarse exclusivos de las infancias y se convierten en experiencias creativas, de goce y placenteras para cualquier persona independiente de la edad.

En consecuencia, se piensa que el espacio donde se ejecutan los juegos deben ser grandes superficies, espacios amplios que permitan el desenvolvimiento corporal del sujeto que juega, sin embargo, en tiempos de pandemia por el covid19, queda manifiesto como al interior de los hogares, en espacios reducidos se pueden vivir experiencias significativas desde el juego, que contribuyen a afianzar vínculos afectivos, estimular procesos de pensamiento, ejercitarse corporalmente y experimentar momentos de disfrute que pueden convertirse en generadores de emociones positivas ante la situación de confinamiento.

Metodología. La experiencia se realiza en el curso de Juego y Lúdica, orientada en sexto periodo académico de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, de Uniminuto Virtual y a Distancia. A través de los planteamientos teóricos, las características y clasificación del juego, los estudiantes diseñan una propuesta denominada festival de juegos en casa, la cual esta direccionada a sosegar el confinamiento como una problemática, siendo esta inclusiva para todas las personas con quien comparten el aislamiento, direccionada a fortalecer procesos de aprendizaje, a afianzar vínculos relacionales y fortalecer el sistema a nivel emocional desde el goce, el disfrute y el placer de jugar.

Resultados. Se obtuvieron 7 propuestas a nivel general con 4 juegos en promedio cada una de ellas, obteniendo 28 juegos más las variantes propuestas durante la ejecución del mismo. Todos los juegos se realizaron al interior de los hogares acatando las políticas públicas y acompañando a 33 hogares desde la práctica. El ejercicio les permitió a los estudiantes innovar y ser creativos, toda vez que desde juegos tradicionales lograron hacer aportes personales que permitieron en el mismo juego cumplir con un cometido pedagógico y lúdico.

Conclusiones. La propuesta del festival de juegos en casa, además de permitirles a los estudiantes conocer las bondades del juego en los procesos pedagógicos de aprendizaje y dar cumplimiento a su proceso académico desde la virtualidad alcanzando los objetivos del curso, les permitió mirarse y mirar al interior de sus familias el rol tan importante que desempeñan como mitigador de situaciones emocionales que se viven durante el confinamiento, igualmente se visualizó como un problema como es el confinamiento que nos obligó a quedarnos en casa, ellos lo convirtieron en una oportunidad para su ejercicio profesional y personal.

Bibliografía:

Huizinga, J. (1972). Homo –Ludens. Alianza. Madrid.

Caillois, R. (1986). Los juegos y los hombres, la máscara y el vértigo. Fondo de cultura económica, S.A. de C.V. Mexico.

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA PARA PERSONAS MAYORES



[Click para reproducir el video del Panel](#)

MODERADORA



MG. CINDY CASTRO

Universidad Santo Tomás

PANELISTAS



MG. MELINNA ORTIZ ORTIZ

Universidad Autónoma de Baja California



PHD. DAVID RODRÍGUEZ RUIZ

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria



PHD. NICOLAS TORDI

Universidad Franche Comté



PHD. ALVEIRO SÁNCHEZ JIMÉNEZ

Universidad Santo Tomás

EL EJERCICIO FÍSICO PARA PERSONAS MAYORES EN CASA



David Rodríguez Ruiz. PhD en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC). Grupo de investigación Praxiología, Entrenamiento Deportivo, Didáctica de las Actividades Físicas y Salud (GIPEDS) de la ULPGC. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (Grupo de trabajo sobre Actividad Física).

david.rodriguezruiz@ulpgc.es

ORCID: 0000-0003-3617-3942

España.

Resumen: En todo momento de nuestra vida el acúmulo de tensiones que sufrimos a nivel cervical nos condiciona tanto a nivel de movilidad como de estado de ánimo. En una situación como la que nos ha tocado vivir, necesitamos prestar atención a la liberación de tensiones de la musculatura del cuello y al fortalecimiento de la musculatura interescapular para poder tener una postura adecuada y, combatir con éxito el exceso de tiempo sentado y sin desplazamientos. Las características de la postura humana en bipedestación condicionan el intercambio de tensiones de la zona lumbar de nuestra espalda, volviéndose fundamental para poder realizar movimientos eficientes, con fluidez y con un adecuado reajuste de equilibrio que no incida en exceso de tensión o la falta de control motor en dicha zona. El objetivo de esta sesión es exponer una serie de ejercicios que nos ayude a ese reajuste de tensiones, que nos permitan liberar su exceso, por un lado y, fortalecer la musculatura necesaria para ayudar a conseguir o mantener una marcha estable y segura.

Palabras clave: Liberación de tensiones, reajuste de equilibrio, control motor.

ACTIVIDAD FÍSICA EN SILLA PARA ADULTOS MAYORES



Melinna Ortiz Ortiz. Candidata a PhD. en Educación Física y Deporte. Magíster en Psicomotricidad. Licenciada en Psicología. Grupo de Investigación Ejercicio físico y salud UABC-CA-230 de la Universidad Autónoma de Baja California.
melinna.ortiz@uabc.edu.mx
México.

Resumen: La Organización Mundial de la Salud y la Asociación Americana del Corazón recomiendan 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica moderada o 75 a 150 minutos de actividad física vigorosa. Si bien es cierto, la actividad física se recomienda a cualquier edad como una actividad esencial para el bienestar humano, en el adulto mayor con algún factor de riesgo o fragilidad, las posibilidades para activarse se limitan. Sin embargo, existe una alternativa de fácil accesibilidad para realizar actividad física y es realizar los ejercicios en silla.

La Actividad física en silla es una opción viable, porque el material principal que se requiere es la silla con o sin reposabrazos (dependiendo el grado de fragilidad que presente el adulto mayor). Esta modalidad va dirigida principalmente a los adultos mayores que han modificado su marcha y equilibrio y por ende tienen algún riesgo de caída, aquellos adultos mayores que utilicen algún implemento para deambular, aquellos que tengan alguna patología invalidante, con espacios en casa reducidos y con pocas posibilidades de salir de casa, entre otros.

El Colegio Americano de Medicina deportiva, recomienda para la actividad física en Adultos mayores trabajar las capacidades físicas a una intensidad de leve a moderada; haciendo una progresión, a fin de que el adulto mayor realice toda la sesión armoniosamente. Es recomendable realizar entre 8 a 10 ejercicios diferentes, de 8 a 16 repeticiones y de 1 a 3 series de ejercicios físicos. El material para las sesiones se recomienda de bajo peso (bastón, toallas, botellas de agua, mancuernas de no más de 8 libras, entre otros). La silla debe tener un ángulo de 90° y firmeza.

Finalmente es de suma importancia el apoyo familiar, ya que esto sumará para que los adultos mayores tengan mayor adherencia a la actividad física.

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE, TENDENCIAS DESDE UN ENFOQUE FUNCIONAL



[Click para reproducir el video del Panel](#)

MODERADORA



MG. CINDY CASTRO

Universidad Santo Tomás

PANELISTAS



**PHD. LILIANA ARACELY
ENRIQUEZ DEL
CASTILLO**

Universidad Autónoma de Chihuahua



**MG. CECILIA GUZMÁN
GUTIÉRREZ**

Universidad Autónoma de Baja
California

¿CÓMO MEJORAR EL SISTEMA INMUNE A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO DURANTE BROTE POR CORONAVIRUS?



Liliana Aracely Enriquez del Castillo. PhD. en Ciencias de la Cultura Física. Magíster en Psicomotricidad. Licenciada en Educación Física. Grupo de investigación CA-104 Estilos de vida saludable y actividad física de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

lenriquez@uach.mx
México.

Resumen: Debido al alto número de contagios tras la aparición del virus denominado COVID-19 la Organización Mundial de la Salud en enero del 2020 ha declarado emergencia sanitaria, debido a ello se han generado gran información referente a la fisiopatología de la enfermedad, afecciones, prevención etc. Se ha identificado que aquellos pacientes con hipertensión arterial y diabetes son más vulnerables debido a poseer un mayor número de receptores de la Enzima Convertidora de Angiotensina II, así como personas con

obesidad quienes ya atraviesan por un proceso inflamatorio y poseen un sistema inmunológico comprometido. Debido a ello se han establecido medidas de prevención como no salir de casa y en caso necesario mantener una sana distancia, sin embargo poco se ha hablado acerca de la práctica regular de ejercicio físico a pesar de que existe evidencia de que el ejercicio físico de moderada intensidad ayuda a aumentar el número de neutrófilos y monocitos, mientras que la intensidad alta genera una disminución de linfocitos y actividad de células Natural Killer son temas poco mencionados durante la pandemia. Es importante mantener un estilo de vida activo en todo momento, y debido a la situación actual del mundo continuar realizando ejercicios en casa basados en las recomendaciones por el Colegio Americano de Medicina del Deporte, la Organización Mundial de la Salud y el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades con la intención de generar beneficios a la salud, especialmente sobre el sistema inmunológico ya que este pudiera ser un método de prevención contra el COVID-19.

Palabras clave: Actividad motora, COVID-19, ejercicio en casa, intensidad de la actividad física, sistema inmunológico.

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA Y SUS EFECTOS EN LA SALUD MENTAL



[Click para reproducir el video del Panel](#)

MODERADORA



MG. CINDY CASTRO
Universidad Santo Tomás

PANELISTAS



MG. EVA TATIANA MALDONADO FLORES
Universidad Autónoma de Baja California



MG. LUZ MARINA MONCADA TORRES
Universidad Santo Tomás



PHD. HENRY HUMBERTO LEÓN ARIZA
Universidad de la Sabana



PHD. RICARDO ARTURO JARAMILLO
Universidad Santo Tomás



PHD. ALVEIRO SÁNCHEZ JIMÉNEZ
Universidad Santo Tomás

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PERIODOS DE AISLAMIENTO



[Click para reproducir el video del Panel](#)

MODERADORA



MG. CINDY CASTRO

Universidad Santo Tomás

PANELISTAS



**MG. ROBERTO ESPINOZA
GUTIERREZ**

Universidad Autónoma de Baja California



**MG. EDGAR RAUL
ACOSTA RODRÍGUEZ**

Universidad Libre de Colombia



**M.D. MSC. JESÚS MARÍA VARELA
MILLÁN**

Universidad Santo Tomás

ALIMENTACIÓN DURANTE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y SU IMPACTO EN LA SALUD



Roberto Espinoza Gutiérrez. Candidato a PhD en Educación Deportiva y Ciencias del Deporte. Magíster en Ciencias de la Salud con énfasis en Nutrición. Licenciado en Actividad Física y Deporte. Profesor investigador, Coordinador de extensión y vinculación de la Facultad de Deportes Campus Tijuana. Grupo de Investigación Educación y actividad física UABC-CA-318 de la Universidad Autónoma de Baja California.
espinoza.roberto@uabc.edu.mx
ORCID: 0000-0001-9687-5941
México.

Resumen: Introducción. Las frutas, las verduras y la fibra alimentaria son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. Se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

Metodología. Se realizó una búsqueda de artículos actuales en la base de datos PUBMED, relacionados con el consumo de frutas, verduras y fibra alimentaria que hayan sido publicados entre los años 2015 y 2020. Se analizó información oficial del gobierno de México sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios en distintos grupos de edad, así como del número de contagios y defunciones ocasionadas por el SARS-coV-2.

Resultados. En el territorio mexicano se han registrado 42, 595 casos confirmados y 4, 477 defunciones por SARS-coV-2. La prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en adultos de 20 y más años de edad es de 75.2%, en adolescentes de 12 a 19 años 38.4% y en niños de 5 a 11 años de 35.6%. La ingesta de frutas y verduras parece estar relacionada con un menor riesgo de enfermedad respiratoria y el consumo de fibra estar asociado inversamente con la mortalidad por diversas causas, incluida la enfermedad cardiovascular y cáncer.

Conclusión. En México existe una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad analizados. El consumo de frutas, verduras y fibra alimentaria confiere un efecto protector de algunos padecimientos de salud comunes en la sociedad actual y reduce la probabilidad de mortalidad por diversas causas, sin embargo, en ningún grupo de edad se alcanza a que al menos el 50% de habitantes los consuma de manera cotidiana.

Palabras clave: Covid-19, sobrepeso, alimentación, frutas y verduras, fibra alimentaria.



HOY TODOS SON ENTRENADORES ON LINE

Edgar Raúl Acosta Rodríguez. Magíster en Intervención Integral al Deportista. Licenciado en Educación Física. Grupo de investigación: Educación física y desarrollo humano de la Universidad Libre de Colombia.
edgarr.acostar@unilibre.edu.co
ORCID: 0000-0002-5750-3077
Colombia.



Resumen: Existe una cantidad de personas que en la actualidad usan las redes sociales y demás aplicaciones para ofertar servicios de entrenamiento personalizado, asesoría nutricional clases de bailes, aeróbicos y zumba, entre muchas mas posibilidades de trabajos que se pueden realizar por medio de estas plataformas tecnológicas. Lo observado, es una gran cantidad de estas personas no acreditan sus conocimientos, ni su formación académica, generando recomendaciones poco saludables y/o en contra de principios básicos de ejercitación y alimentación equilibrada. Es responsabilidad de los profesionales del sector estar atentos y alertar a la comunidad, actuar con prudencia y con bases científicas que sean comprensibles a la población en general, para reorientar y persuadir para la búsqueda de asesoría profesional.



Es un momento de muchos cambios, donde las palabras como; resiliencia, adaptación y el reinventarse, las escuchamos a diario. Muchas personas han perdido sus empleos o los medios con que contaban para subsistir, esta situación hace que las personas busquen la forma de generar ingresos para resolver el sustento diario. La problemática que se inicia a percibir es que muchas personas no tienen la capacidad para orientar, dirigir, diseñar o prescribir ejercicio físico, con el riesgo que puede generar para la salud estas orientaciones desprovistas de una formación básica en las áreas de las ciencias aplicadas al ejercicio físico (ACSM, 2017) .

Se identifica que un gran número de estas personas que han tenido una experiencia personal o una vivencia significativa en temas de ejercicio físico, nutrición o fitness. El éxito individual y las particularidades del momento, conducen a estas personas a caer en el “Efecto Dunnig-Kruger” (Kruger,1999) estos científicos describen como personas con muy escasos conocimientos tienden a sobreestimar o sobrevalorar su conocimiento, generando un sesgo en el cual, estas personas no logran reconocer su incompetencia y lo más lamentable aun, es no solo, no pueden reconocer su incompetencia, sino se sienten muy seguros que son competentes, llevándolos a tomar decisiones erradas, fundamentados en su intuición, o generar orientaciones, recomendaciones o conclusiones, basados en su vivencia individual, están seguros de compartirlo y replicarlo con el resto de mundo.

Las plataformas digitales, las redes sociales, los diferentes canales de comunicación cambian los contenidos del ejercicio físico y los llevan al mercado del Fitness, donde basta con una cámara de video o un móvil para saciar la nueva cultura de la inmediatez y la impaciencia, donde a pocos clics se encuentre respuestas y soluciones a problemáticas como la pérdida de peso o recomendaciones nutricionales para las conductas alteradas igualmente por la sociedad de consumo. Una solución fácil a la cultura del poco esfuerzo, la orientación sencilla para lograr la figura deseada, la recomendación de alguien que tiene lo que yo no, y lo muestra simple. Estos nuevos personajes están prestando un asesoramiento; peligroso ciego y mentiroso, en el cual esta de por medio la salud de las personas. Nunca se sabe quien se esconde detrás del móvil.

Palabras clave: Entrenamiento, on line, influencer.

Bibliografía:

ACSM (2017). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sport Medicine: Wolters Kluwer.

Kruger, J. D. (1999). No cualificado y sin darse cuenta: cómo las dificultades para reconocer la propia incompetencia conducen a autoevaluaciones infladas. Revista de Personalidad y Psicología Social, 77(6), 1121-1134.



BALANCE ENERGÉTICO



Jesús María Varela Millán. Magíster en Fisiología. Médico Cirujano y Fisioterapeuta. Grupo de investigación GICAEDS. Universidad Santo Tomás - Universidad Militar Nueva Granada.
jesusvarela@usantotomas.edu.co
ORCID: 0000-0002-5033-2906
Colombia.

Resumen: El aislamiento social obligatorio prolongado como medida de prevención ante el COVID-19, puede causar otra pandemia: “el sedentarismo” con una alta morbimortalidad y altos costos en la Salud Pública, la cual puede incrementar el número de población con obesidad, dada una ingesta calórica mayor vs un gasto energético menor, desencadenando el aumento de enfermedades metabólicas y cardiorespiratorias, así como trastornos de orden emocional.

En la actualidad se encuentran múltiples opciones de videos y aplicaciones, que durante el confinamiento las personas están empleando para realizar ejercicio en casa e implementar una intervención nutricional que regule el peso corporal; sin embargo, muchas de ellas no tienen en cuenta la evaluación previa de la persona, no aplican el principio de la individualización y no permiten un seguimiento a la dieta y a la orientación por parte de un profesional que oriente en la técnica y ejecución correcta de los ejercicios; realidad que motiva la siguiente ponencia para brindar algunas recomendaciones para lograr el balance energético.

Primero se sugiere la evaluación de la persona, identificando la ingesta actual de calorías, el grado de obesidad y el gasto energético diario; para lo cual se puede evaluar el porcentaje graso, circunferencia de la cintura, proporción de cintura cadera y/o el análisis de impedancia bioeléctrica.



De acuerdo al resultado de la evaluación, si la persona presenta obesidad o sobrepeso se recomienda disminuir la ingesta calórica, aumentar el gasto energético y hacer seguimiento para reajustar el proceso.

Por ello, en segundo lugar, para disminuir la ingesta calórica, se inicia con la evaluación de las metas de la persona, las cuales deben ser inteligentes, específicas, medibles, alcanzables, realistas y oportunas; de acuerdo a las metas se establece la restricción calórica en la dieta. Se sugiere una dieta nutricionalmente equilibrada y baja en calorías, que contenga mayor porcentaje de proteína y bajo porcentaje de grasas y carbohidratos; consumiendo alimentos de tres a más número de ingestas diarias. (Hamdy, Uwaifo & Oral, 2019)

Como tercera recomendación, para aumentar el gasto energético, se sugiere realizar ejercicio físico, para lo cual se debe tener en cuenta: la frecuencia, mínimo tres veces por semana; la intensidad, se recomienda iniciar con baja intensidad e ir progresando; duración, iniciar con 20 minutos y realizar ejercicios que movilicen grandes grupos musculares. (ACSM, AHA & NYHA, 2018)

Palabras clave: Covid-19, balance energético, ingesta calórica y ejercicio físico.

Bibliografía:

ACSM, AHA & NYHA (2018). Guidelines Primary Physical Activity Recommendations.
Hamdy, Uwaifo & Oral (2019). Obesity Guidelines 2019. Management and Treatment.



ORGANIZA

Universidad Santo Tomás

Mg. Cindy Joulieth Castro Ramírez

Grupo de investigación Cuerpo Sujeto y Educación - CSE

EN COLABORACIÓN CON

Universidad Santo Tomás

Mg. Johanna Ruiz González

PhD. Alveiro Sánchez

Grupo de investigación Cuerpo Sujeto y Educación – CSE

Mg. Jesús María Varela Millán

Grupo de investigación GICAEDS

Mg. Luz Marina Moncada Torres

PhD. Ricardo Arturo Jaramillo Moreno

Grupo de investigación Psicología, familia y redes.

Universidad Autónoma de Baja California

Mg. Melinna Ortiz Ortiz

Grupo de Investigación Ejercicio físico y salud UABC-CA-230

Mg. Cecilia Guzmán Gutiérrez

Mg. Eva Tatiana Maldonado Flores

Mg. Roberto Espinoza Gutierrez

Grupo de Investigación Educación y actividad física UABC-

CA-318

Universidad Autónoma de Chihuahua

PhD. Liliana Aracely Enriquez del Castillo

Grupo de investigación CA-104 Estilos de vida saludable y actividad física

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

PhD. David Rodríguez Ruiz

Grupo de Investigación Praxiología, Entrenamiento Deportivo, Didáctica de las Actividades Físicas y Salud - GIPEDS.

Universidad Franche Comté

PhD. Nicolas Tordi

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Mg. Patricia Traslaviña Espitia

Grupo de investigación Cuerpo, Deporte y Recreación - GICDER.

Universidad de la Sabana

PhD. Henry Humberto León Ariza.

Universidad Libre de Colombia

Mg. Edgar Raul Acosta Rodríguez

Grupo de investigación Educación Física y Desarrollo Humano

Asesorías para el Bienestar

Esp. Nathaly Ospino

2020



**UNIVERSITĒ DE
FRANCHE-COMTĒ**



Universidad de
La Sabana



UACH
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



**UNIVERSIDAD
LIBRE**



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

VIGILADA MINEUCACIÓN - SNIES 1704