



Llamado a autoridades a tomar acciones para promover actividad física para la salud en tiempos de pandemia

Revisa este documento actualizado en www.chileactivate.cl/coronavirus

Última actualización: miércoles 25 de marzo, Chile.

En el contexto actual de pandemia por Covid-19, es necesario reducir los riesgos para la salud producto de la inactividad física. Quedarse en casa es una oportunidad para promover la actividad física de la población y adquirir hábitos saludables. Invitamos a adoptar medidas concretas entre las que sugerimos:

EDUCACIÓN

- **Asignarle todos los días tiempo a educación física:** La actividad física genera un estímulo cognitivo que ayuda a mejorar el aprendizaje. Dada la actual crisis sanitaria, la educación física debe adquirir un rol protagónico para evitar el deterioro de la salud física, metabólica y mental de los escolares. Por tanto, sugerimos que directivos instruyan y apoyen al profesorado para priorizar actividades académicas que impliquen ejercicios o juegos al inicio del día con rutinas focalizadas a espacios reducidos, que permitan reducir también las altas horas de conductas sedentarias.
- **Instaurar la premisa de que el ejercicio físico debe ser una tarea diaria** y primordial de realizar en este contexto. Utilizar verificadores de su realización, de ser posible. Éstos pueden ser fotografías o dibujos de lo realizado, o llevar registro de frecuencia cardíaca y respiratoria. Buscar un equilibrio entre las actividades escolares que se deben realizar sentados y otras que se pueden realizar de forma activa (en movimiento). Si bien, los espacios amplios son ideales, es totalmente factible realizar rutinas, incluso intensas, en espacios pequeños.

DEPORTE

- **Desarrollar campañas comunicacionales (marketing social)** para promover hábitos de ejercicio en casa que sean pertinentes al contexto de crisis sanitaria. Instamos a su amplia difusión (radio, TV abierta, infografías para redes sociales). Estas deben ser alineadas con las recomendaciones actuales de actividad física a nivel internacional y nacional.
- **Trasladar los programas sectoriales comunitarios y escolares presenciales a una modalidad online**, en una interfaz de fácil acceso, considerando pertinencia por edades, género y condición física. Reconocemos el rápido esfuerzo coordinado por el Ministerio del Deporte para realizar clases

Respaldan





en línea (se realizó una el martes 24-03-2020) y mensajes en redes sociales. En países como Colombia ya se están trasladando y realizando los programas que se hacen en los espacios públicos a modalidad en línea (Facebook, Instagram live).

-Trabajar con sector educación para garantizar adaptación y mantención de la asignatura de educación física y salud en los hogares, proveyendo recursos que faciliten a los estudiantes ejercitarse y jugar activamente, de forma independiente y en familia. Se deben evitar las tareas “de escritorio” y teóricas en esta asignatura.

SALUD

-Reconocemos que quienes están a cargo de esta crisis deben dedicar todos sus esfuerzos en responder a esta de manera prioritaria, lo que implica redistribuir los esfuerzos desde actividades de promoción y prevención hacia actividades relacionadas con la epidemia. Instamos que el personal que no esté dedicado a atender pacientes y que pueda ser destinado a programas de prevención, prioricen y focalicen sus funciones hacia los grupos de población más vulnerable (ej. adultos mayores con comorbilidades), poniendo especial atención a la promoción y monitoreo de la activación y ejercicio en casa. El ejercicio mejora la inmunidad, el metabolismo y la salud mental de las personas.

-Para el personal de salud que está trabajando bajo presión, atendiendo pacientes, se insta a generar instancias y condiciones para que puedan realizar una pausa activa, con el objeto de reducir el estrés que implica el exceso de demanda y el contexto de crisis en la salud.

TRANSPORTE (Para aquellos que cumplan labores obligadas fuera de casa):

-Promover el transporte activo (caminata y bicicleta) e intermodalidad (bicicleta-bus, caminata-bus): De los viajes en transporte público en la capital, 50% cubren distancias menores a 8 km. Estos viajes pueden ser realizados en bicicleta en 30 minutos o menos.

Instamos a promover el transporte activo y la intermodalidad por medio de estrategias comunicacionales de autoridades y líderes de opinión. Para quienes viven a una mayor distancia de su trabajo, promover el transporte multimodal. Usar bicicleta o caminata en lugar de un bus alimentador puede evitar un trasbordo, reduciendo la exposición al virus y las probabilidades de enfermar y contagiar a otros. Para esto es primordial proveer bici-estacionamientos seguros en lugares de trabajo, lugares de abastecimiento y estaciones multimodales, así como informar de su disponibilidad a través de aplicaciones y mensajes comunicacionales de autoridades y líderes de opinión.

Respaldan





Documento para difundir en redes sociales y medios de comunicación.

Elaborado por académicos del Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de la Frontera; Universidad de Santiago de Chile; Universidad Católica de Valparaíso; Departamento de Salud Pública Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Salud Pública Universidad de Chile, Universidad San Sebastián, Universidad Diego Portales.

Respaldan Sociedad Chilena de Epidemiología, Sociedad Chilena de Pediatría, Sociedad Chilena de Medicina del Deporte.

Respaldan

