

09

Recibido: 18 de octubre del 2022

Aceptado: 04 de octubre del 2022

Publicado: 01 de diciembre del 2022

DOI: <https://doi.org/10.57175/evsos.v1i2.32>

Beneficios de la actividad física Post Covid-19 en los alumnos del gimnasio Mega Force

Benefits of physical activity Post Covid-19 in the students of the Mega Force gym

Noemi Dyana Villarreal Montañez ¹

¹ Universidad Nacional Federico Villarreal, Perú.

Correo: Fitdayavillarreal83@gmail.com

Resumen

A nivel mundial la pandemia del COVID-19 ha provocado cambios profundos en el comportamiento social, en la salud física y mental de la población. Los medios de información señalaron los cambios dramáticos en el sueño, consumo de sustancias, actividad física, dieta y las consecuencias posteriores de llevar una vida sedentaria. El objetivo del presente trabajo de investigación "beneficios de la actividad física post Covid-19", expone sobre el trabajo que vengo realizando de manera activa durante el último año 2021-2022 en el gimnasio Mega Force Sede Hacienda, en la cual laboro como Supervisora de Trainer para ayudar a los alumnos a recuperar su condición física, a partir de ejercicios de respiración, tonificación, fuerza y resistencia. Los beneficios del fortalecimiento muscular, la actividad física como elemento fundamental para recuperar la salud cardiovascular y física.

Palabras claves: Fortalecimiento muscular, actividad física, Covid-19.

Abstract

Globally, the COVID-19 pandemic has caused profound changes in social behavior and in the physical and mental health of the population. The media pointed to dramatic changes in sleep, substance consumption, physical activity, diet, and the subsequent consequences of leading a sedentary life. The objective of this research work "benefits of post-Covid-19 physical activity", exposes the work that I have been actively doing during the last year 2021-2022 at the Mega Force Hacienda gym, in which I work as a supervisor to help students recover their physical condition, based on breathing, toning, strength and resistance exercises. The benefits of muscle strengthening, physical activity as a fundamental element to recover cardiovascular and physical health.

Keywords: Muscle strengthening, physical activity, Covid-19.

1. Introducción

A nivel mundial la pandemia del COVID-19 ha provocado cambios profundos en el comportamiento social, en la salud física y mental de la población. Los medios de información señalaron los cambios dramáticos en el sueño, consumo de sustancias, actividad física, dieta y las consecuencias posteriores de llevar una vida sedentaria.

Resulta complicado referirse a salud en estos tiempos, pues la pandemia dejó repercusiones con las cuarentenas y el aislamiento social. El cierre de los gimnasios y de los centros de entrenamiento provocó la falta de interés y motivación de las personas para ejercitarse. La población ya no podía salir a caminar ni hacer ejercicios al aire libre, limitándonos el consumo de oxígeno con las mascarillas, y otras condiciones que fueron parte de nuestra vida cotidiana durante la pandemia que han causado problemas físicos como falta de fuerza, debilidad muscular, pérdida de resistencia física, enfermedades coronarias, obesidad entre otros y emocionales como ansiedad, estrés, angustia y depresión.

Algunas alternativas para contrarrestar el sedentarismo extremo en los hogares fueron las clases de ejercicios virtuales, la práctica de ejercicios se volvió necesaria en la vida cotidiana, pero también surgió la necesidad de atender a otro grupo de personas que habían sufrido las secuelas de esta enfermedad a las que les causó algunas limitaciones físicas porque se habían debilitado mucho. Justamente al observar esas necesidades empecé a investigar como poder ayudar a recuperar su condición física de estas personas que asistían al gimnasio por recomendación médica y que buscan mejorar su salud y aspecto físico.

El objetivo del presente trabajo de investigación “beneficios de la actividad física post Covid-19”, expone el trabajo que vengo realizando de manera activa durante el último año 2021-2022 en el gimnasio Mega Force Sede Hacienda, en la cual laboro como Supervisora de Trainer para ayudar a los alumnos a recuperar su condición física, siguiendo un determinado plan de entrenamiento que he elaborado a partir de ejercicios de respiración, tonificación, fuerza y resistencia. Los beneficios del fortalecimiento muscular, la actividad física como elemento fundamental para

recuperar la salud cardiovascular y física. Se explica detalladamente el sistema del entrenamiento funcional que se utilizará para lograr los objetivos de recuperación y mejora de la condición física, a través de rutinas de ejercicios específicas.

2. Desarrollo

2.1. Conceptos

2.1.1. Actividad física

Analizando el concepto de actividad física y ejercicio, Junchaya, (2020) afirma “La actividad física por si sola se ha identificado como un factor protector importante en la reducción del riesgo de desarrollar depresión”.

“Los efectos beneficiosos de la actividad física se regulan en muchos resultados de salud óptima. Además, se han identificado consistentemente una gama de beneficios específicos tales como mejoras físicas, salud mental y bienestar. Por ejemplo, las revisiones sistemáticas apuntan al papel positivo de la relación entre el ejercicio regular y la calidad de sueño” (Junchaya, 2020)

Según Ugarte (2021) menciona “Se define actividad física a la serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requieren consumo energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la salud”. La actividad física es parte esencial de nuestra vida para mantenernos saludables, activos y tener una mente sana.

2.1.2. Salud

Se define según Jürgen Weineck (2001) “La salud es el ideal (Organización Mundial de la Salud): “un estado de bienestar físico, mental y social general, es decir, una ausencia de enfermedad y debilidad”.

Es un estado del organismo en el que todas sus funciones se efectúan normalmente, teniendo en cuenta las dimensiones físicas, sociales y psicológicas; no es meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad.

Una buena salud nos permite realizar todas las actividades de la vida cotidiana con libertad y sensación de bienestar.

2.1.3. Covid-19

Síndrome respiratorio agudo grave Sars-Cov-2 puede derivar neumonía bilateral, insuficiencia respiratoria, falla multiorgánica, incluso la muerte. En el estudio de Juanchaya (2021) dice “Se cree que el brote de covid-19 se originó en Wuhan, China en diciembre 2019, desde entonces el virus se ha propagado rápidamente, que ahora afecta a más de 200 países y territorios de todo el mundo.

La organización Mundial de la Salud (ONU,2001), declaro pandemia mundial y una serie de medidas se implementaron con el fin de minimizar la propagación del virus. algunos de estos incluyeron distanciamiento social, autoaislamiento y cuarentena de aquellos que habían contraído y potencialmente pudieran haber contraído COVID-19”.

Es importante mencionar que las consecuencias psicológicas derivadas de estas medidas y esfuerzos iniciales repercutieron en la salud mental como resultado del aislamiento y cuarentena. “Es probable que estos incluyan cambios en el sueño, consumo de alcohol, actividad física, cambios en los hábitos alimentarios e incluso la incidencia en casos de violencia (Bellomio C; García S,2020).

2.1.4. Post Covid-19

En referencia a pasada la sintomatología tras la infección aparece el síndrome post covid, el cual, según Boix y Merino (2022), hace referencia a las “Secuelas: consecuencia del daño orgánico establecido tras la enfermedad aguda. Como más frecuentes se hallan los eventos los eventos trombóticos, psiquiátricos, neurológicos pulmonares, cardíacos, renales y reproductivos. Estas manifestaciones probablemente no pertenecerían a un síndrome postinfeccioso como tal, puesto que manifiestan un daño orgánico establecido en relación con fisiopatología de la infección aguda”.

“La sintomatología más frecuente, recogida por la OMS y los CDC, incluye la fatiga como el síntoma más característico (presente en el 60%-70%), definida como cansancio intenso que interfiere con las actividades de la vida diaria”.

Incluso muchas personas refieren tener fatiga crónica, debilidad muscular, dificultad para respirar, dolor torácico, alteraciones en el sueño, ansiedad y depresión.

2.2. Tipos de actividad física

Aunque hay muchas formas de actividad física fisiológicamente existen solo cinco clases de ejercicios distintos que son:

2.2.1. Ejercicio isométrico

Es el ejercicio donde no hay movimiento, se mantiene la misma posición fija durante un determinado tiempo. La articulación que participa en el ejercicio no se mueve y el musculo no cambia su longitud. Se realiza contrayendo los músculos, de tal manera que ejercen una fuerte presión entre sí o contra un objeto inmóvil. Este tipo de ejercicio aumenta la potencia de los músculos, mejora la fortaleza muscular, también se puede variar la dificultad de forma progresiva. Resulta muy beneficioso para las personas que empiezan a practicar ejercicios y el adulto mayor.

Ejemplo: Sentadilla isométrica, posición de plancha estática(plank), etc.

2.2.2. Ejercicio isotónico

Requiere la contracción de los músculos y el movimiento de las articulaciones. El músculo se contrae de forma excéntrica(extensión) o concéntrica(flexión) y se realiza un movimiento articular.

Ejemplo: cuando flexionamos el brazo (flexión de codo), el bíceps realiza una contracción isotónica concéntrica, este se acorta y la mano se acerca al hombro.

2.2.3. Ejercicio isocinético

Entendemos el termino ISO que significa igual y CINÉTICA velocidad, estos ejercicios se realizan con unos equipos especiales, poseen un dispositivo que se

llama dinamómetro (permite controlar y regular la velocidad del movimiento de forma constante). Son muy utilizados en la rehabilitación física. Este tipo de ejercicios se viene aplicando aproximadamente desde los años 60 como un método de entrenamiento, entre sus beneficios esta que se puede regular la resistencia, no fatiga los músculos, genera fuerza muscular desde todos los ángulos del recorrido articular, entre otros.

Ejemplos: la bicicleta estática, máquinas de remo, etc.

2.2.4. Ejercicio anaeróbico

Son ejercicios de alta intensidad, como lo indica su nombre sin requerimiento de oxígeno como fuente de energía. Tenemos el anaeróbico aláctico, con ausencia de oxígeno y sin producción de ácido láctico (máximo 30") y el anaeróbico láctico que significa con ausencia de oxígeno, pero con producción de ácido láctico (entre 30" y máximo entre 2' a 3').

Supone máximo esfuerzo en el menor tiempo.

Ejemplos: carreras cortas a velocidad (sprint), burpees, dominadas, levantamiento de pesas, etc

2.2.5. Ejercicio aeróbico

Son los ejercicios que necesiten del oxígeno como fuente de energía, son de baja o media intensidad. El tiempo de duración es prolongado.

Ejemplos: caminatas (Senderismo), correr, montar en bicicleta, bailar, etc.

2.3. Características

El entrenamiento físico equilibra cinco elementos de la buena salud: ejercicios aeróbicos, fortalecimiento muscular, ejercicios para fortalecer la zona media (core), entrenamiento de equilibrio, flexibilidad y estiramiento.

2.3.1. Ejercicios aeróbicos

Significa con oxígeno. El cuerpo utiliza el oxígeno como combustible y produce adenosín trifosfato (ATP) que es el principal elemento transportador de energía en todas las células. este tipo de ejercicios hace que el aparato respiratorio trabaje más y que el corazón bombee sangre a un ritmo acelerado.

2.3.2. Fortalecimiento muscular

Son ejercicios de fuerza y resistencia muscular, y ayudan a recuperar las funciones motrices de nuestros músculos si es que están debilitados.

2.3.3. Ejercicios para fortalecer core o zona media

Son ejercicios que fortalecen la zona media del cuerpo, músculos centrales, que comprenden los músculos abdominales, los músculos de la espalda y los músculos que rodean la pelvis. Ayuda a mejorar la estabilidad y el equilibrio del cuerpo. Con una zona media fuerte podemos controlar todos los movimientos corporales.

2.3.4. Entrenamiento del equilibrio

El entrenamiento del equilibrio se refiere al control del movimiento, sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la ley de gravedad y mantener el centro de gravedad sobre la base de sustentación.

2.3.5. Ejercicios de flexibilidad y estiramiento

Los de flexibilidad son ejercicios para la amplitud de movimiento, mantienen la elasticidad de los músculos y la libertad de movimiento de las articulaciones su característica principal es “tensión con comodidad”.

Los estiramientos consisten en una serie de ejercicios suaves y mantenidos para preparar a los músculos a un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento de las articulaciones.

- Estiramientos estáticos: Se realiza de manera lenta y sostenida en el tiempo.
- Estiramientos dinámicos: Mas intensa y corta en el tiempo.

2.4. Ventajas y desventajas

2.4.1. Ventajas

- La buena forma física.
- Aumento de fuerza y resistencia muscular.
- Mejora la flexibilidad.
- Aumenta el rendimiento cardiorrespiratorio (rendimiento aeróbico).
- Control del peso corporal.
- Aporta beneficios a nuestro bienestar emocional y a nuestra salud mental.

2.4.2. Desventajas

- La adicción al ejercicio (necesidad patológica y compulsiva de dedicar largos períodos a una actividad física intensa).
- Puede producir lesiones.
- Incluso la muerte (si hubiera problemas coronarios).
- Económicas (no tener dinero para pagar el gimnasio, no poder pagar un entrenador personal).

3. Conclusiones

En esta teoría Juanchaya afirma que la actividad física es indispensable para la buena salud por sus grandes beneficios en mejorar la calidad de vida tanto física y mentalmente incluso para regular la calidad de sueño.

La actividad física disminuye el riesgo de sufrir depresión.

Las secuelas post Covid-19 se manifiestan disminuyendo la capacidad pulmonar, hay deficiencias al respirar cuando se hace ejercicio, causa fatiga rápidamente y sensación de ahogo en las personas regresan a hacer actividades físicas.

También dejan como secuelas debilidad muscular debido al tiempo que han estado postradas en cama, una pérdida importante de la masa muscular.

Disminución de la capacidad de ejercicio.

Referencias

Cruz Tumbajulca, C. J. (2021). Revisión sistemática sobre los efectos del ejercicio físico en el sistema inmunológico en pacientes con COVID-19. Universidad Cesar Vallejo.

Junchaya Yllescas, V. A. (2021). Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. Universidad Roosevelt.

Ugarte Herrera, C. (2014). El ejercicio físico y los estilos de vida saludable. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Eagleton N. (2021). Volviendo al ejercicio después de la COVID-19. Baptisthealth