Promoción de la actividad física durante la pandemia de COVID-19

En un reciente estudio del American College of Sports Medicine (ACSM), destaca la gran importancia que supone la promoción de la actividad física durante la pandemia de COVID-19. Para ello, presenta una serie de estrategias para fomentar la actividad física entre la población.

Para este estudio en concreto, se habla de las pautas de actividad física de la población de Estados Unidos. Actualmente, se tiene por recomendación general la práctica de al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o 75 minutos a la semana de actividad física vigorosa. También son recomendables los ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos o más días por semana.

En primer lugar, una de las conclusiones más importantes a las que se llega en este artículo, es la relevancia de la existencia de instalaciones y entornos especialmente dedicados para la actividad física, pues tiene un efecto motivador en la gente a realizar ejercicio. Con la pandemia de COVID-19, se ha restringido el acceso a muchos centros deportivos, gimnasios u otros tipos de instalaciones deportivas. Los profesionales de la actividad física deben fomentar el ejercicio a través de otros sistemas. Con la situación actual, ha aumentado el número de personas que realizan actividad física al aire libre, como en parques.

Por ello, los profesionales de la salud y del fitness deben considerar cómo ha afectado la pandemia al sector y a los hábitos deportivos de las personas, para después desarrollar estrategias de promoción de la actividad física en otro tipo de entornos, e incluso en casa, mediante las nuevas tecnologías.

En segundo lugar, se explica que los medios de comunicación pueden ayudar mediante campañas de apoyo a la actividad física, y de apoyo al sector deportivo. Según el

artículo, este tipo de campañas en los medios de comunicación deben dirigirse a una audiencia prioritaria bien definida, con un objetivo claro y un mensaje de llamada a la acción motivador, claro y consistente, como las propias recomendaciones de actividad física semanal. Si esto se difunde por los diferentes canales de comunicación, como redes sociales, televisión, radio, etc., tendrá una mayor relevancia y el mensaje llegará a más sectores de la población. Por último, se evaluaría los resultados de dicha campaña.

Y en tercer y último lugar, es clave el apoyo político para la promoción de actividad física, mediante leyes o regulaciones territoriales o estatales. En concreto, mediante asignación de fondos a los Ayuntamientos y otras instituciones, desarrollo de nuevas infraestructuras deportivas, creación de nuevos carriles bici, etc.

Como conclusión, en el artículo se recalca la importancia de estos tres aspectos clave, la disponibilidad de instalaciones deportivas, las campañas en medios de comunicación y el apoyo político; para fomentar la práctica de actividad física. De esta manera, se podrá ayudar a la gente a mantenerse activa durante la pandemia, y a desarrollar hábitos saludables que puedan mejorar su bienestar.

Fecha de publicación del artículo: noviembre de 2020.

Visita el artículo original

Link to Original article: https://www.valgo.es/blog/promocion-de-la-actividad-fisica-durante-la-pandemia-de-covid-19?elem=182992