

Ejercicios en casa durante la cuarentena



«Muchos piensan que una actividad física es necesariamente el desarrollo de una actividad deportiva de moderada o elevada intensidad, pero esto no es cierto. Una actividad física es cualquier movimiento corporal que genere actividad en los músculos, articulaciones y variadas partes del cuerpo, y conlleve a un consumo de energía. Su intensidad dependerá de cada persona».

«La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad alta por semana, o una combinación de ambas. También nos da consejos sobre cómo hacer ejercicio en espacios pequeños y sin

equipamiento. Caminar a paso ligero, bailar, manejar en bicicleta, nadar, correr, pasear a las mascotas son algunos ejemplos que están al alcance de todos», señala el comunicado de la institución.

Activos frente al COVID-19

La pandemia de coronavirus (COVID-19) se está extendiendo a más países, territorios y regiones del mundo a un ritmo alarmante y el distanciamiento físico y social se ha convertido en la norma para frenar la propagación de la enfermedad. El cierre de gimnasios, instalaciones deportivas, estadios, piscinas públicas, salones de baile y parques infantiles tiene como consecuencia que muchos no puedan practicar actividades deportivas o físicas, ni individualmente ni en grupo. Tampoco podemos asistir a eventos deportivos.

Pero la situación en la que nos encontramos no significa que debamos dejar de mantenernos activos físicamente, ni que abandonemos el contacto con nuestros compañeros de equipo, entrenadores, instructores, etc. Al contrario, debemos estar en buena forma física y socialmente activos.

Paraguay ya registró 5 muertos y 113 infectados con coronavirus.