ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA

REALIZADA POR
GABRIELA OCHOA

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO

OBJETIVO

Orientar las medidas de bioseguridad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, enfermedad COVID-19, **para realizar actividad física al aire libre que reduzca los comportamientos sedentarios y mejore la salud mental de la población** a causa de las medidas de aislamiento social y cuarentena en casa, pero teniendo en cuenta disminuir el riesgo de transmisión del virus de humano a humano durante el desarrollo de estas estrategias.

"Las acciones expuestas en este documento **deben ser adoptadas por todas las personas involucradas en la práctica de actividad física al aire libre tanto ejecutores (organizadores supervisores)** como en usuarios (personas aparentemente sana entre los 18 y 59 años de edad).

–IMPORTANTE

CONCEPTOS

ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier **movimiento corporal voluntario producido por los músculos** esqueléticos que genere un aumento en el gasto de energía.

CONTACTO ESTRECHO

Es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-2019.

DEPORTE

Es un tipo de **actividad física que abarca una diversidad de actividades realizadas bajo unas reglas.**

COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS

Cualquier **comportamiento de vigilia caracterizado por un bajo nivel de gasto energético**.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

OTROS CONCEPTOS

Distancia social aerodinámicamente equivalente para caminar, correr, andar en bicicleta:

La distancia social aerodinámicamente **equivalente es la distancia social que dos personas necesitan mantener al caminar / correr / andar en bicicleta para tener el mismo nivel de riesgo de no exposición** a las gotas que en el caso de 1.5 m, 2 m o 6 pies deben mantener dos personas de pie y uno frente al otro.

Ejercicio:

Es una **subcategoría de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo** de lograr la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

SALUD MENTAL

En Colombia la Ley 1616 de 2003 la define como “**un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana**, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

.

UNICISO

WWW.PORTALUNICISO.COM

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

01

LAVADO DE MANOS

Disponer de insumos de higiene: agua, jabón, desinfectante.

02

DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y FÍSICO

Mantener distancia de dos metros entre personas.

03

USO DE TAPABOCAS

04

LAVADO DE ROPA

Ropa deportiva, toallas o tapabocas de tela **deberán ser lavados aparte al regreso a casa y almacenarse en un área limpia y seca.**

Las gotas exhaladas **por una persona en movimiento son arrastradas principalmente en la corriente de desplazamiento (estela) detrás de esta persona**. En ausencia de viento fuerte, l distancia social equivalente para caminar / correr / andar en bicicleta debe ser de 2 m (6 pies) si las dos personas se mueven de lado a lado o en una formación escalonada.

–IMPORTANTE

VERIFICAR

Si la persona B se coloca en la corriente de desplazamiento (o estela o detrás) de **la persona A, esta persona puede estar expuesta a las gotas emitidas por la persona A**. Entonces las distancias sociales equivalentes son: **5 m para caminar rápido (4 km / h), 10 m para correr rápido (14,4 km / h), 20 m para ciclismo rápido (30 km / h).** La distancia social que debe mantenerse cuando está en la corriente de deslizamiento aumenta con la velocidad de la persona B.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

el **aforo de los participantes al área** designada para ción de actividad física.

úna en grupos. Solo se permite la actividad física al de 2 miembros del grupo familiar, entre 18 y 59 años que están en confinamiento en la misma casa.

e las ayudas tecnológicas con el fin de continuar el iento de su actividad física en casa a lo largo del día, us comportamientos sedentarios por trabajo u ocio.

e lugares muy concurridos, evite las congregaciones

ar la **ubicación y la distancia física de todas las para desarrollar su actividad física**.

e guantes no es recomendado para la práctica de física.

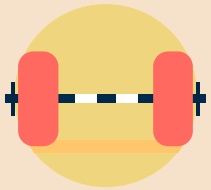
UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

NO OLVIDAR

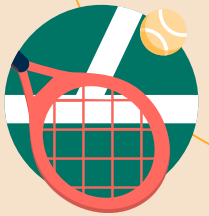
Desarrollar e implementar un **protocolo de limpieza y mantenimiento de las zonas para la actividad física.**

Llevar **siempre un kit de autocuidado** (toallas desechables con bolsa plástica para depositarlas una vez usadas, gel antibacterial, bloqueador solar, tapabocas, hidratación con agua, ropa deportiva de uso exclusivo para las actividades a realizar al aire libre).



Los parques como elementos de tubo que hacen parte de los gimnasios de los parques, parques infantiles, sillas o cualquier otro elemento con los cuales las personas tienen contacto constante y directo **NO serán usados**

Todas las personas con algún tipo de enfermedad crónica asociada a **enfermedades cardiovasculares o respiratorias** deben practicar **actividad física en casa y por ahora no deberán hacer práctica de actividad física al aire libre** hasta nuevas recomendaciones.



Establecer un procedimiento de limpieza y desinfección diario, **previo a la apertura del horario de práctica y posterior al cierre del horario.**

Los **parques infantiles y las estructuras de juego,** no estarán habilitadas para su uso.

REFERENCIAS

- Ministerio de Salud de Colombia (2020). Lineamientos de bioseguridad para la actividad física al aire libre en el contexto de la pandemia por COVID – 19 en Colombia. Ministerio de Salud.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

SIGUENOS:

© - Derechos Reservados UNICISO

CREDITS

This is where you give credit to the ones who are part of this project.

- Presentation template by Slidesgo
- Icons by Flaticon
- Infographics by Freepik
- Images created by Freepik
- Author introduction slide photo created by Freepik
- Text & Image slide photo created by Freepik.com

CITA DE LA GUÍA

Ochoa, G. (2020). Actividad física al aire libre en el contexto de la pandemia por COVID 19. UNICISO. Disponible en: www.portaluniciso.com

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

SIGUENOS:

© - Derechos Reservados UNICISO