

Recomendaciones de una terapeuta experta en cultura y deporte para una vida saludable

utpl
04/06/2024

Categorías:
Alumnos, Docentes, UTPL

En la búsqueda constante de bienestar y armonía a través de la educación, la cultura y deporte, **es fundamental comprender la diferencia entre actividad física y ejercicio**. Desde una óptica fisiológica, la **actividad física** abarca cualquier movimiento ejecutado por los músculos esqueléticos, como caminar, hacer los quehaceres del hogar, bailar y demás **acciones que implican un gasto energético que influye en nuestra salud**. Por otro lado, **el ejercicio se presenta como la versión estructurada y planificada de la actividad física**. Aquí entran en juego objetivos específicos alineados a mejorar la resistencia, la fuerza, la velocidad o la flexibilidad como, por ejemplo, hacer crossfit, natación, atletismo, entre otros. Teniendo en cuenta esto, nuestros estudiantes de la carrera de **Fisioterapia** de la modalidad presencial de la **UTPL** buscan implementar una planificación para poner en práctica lo aprendido.

Andrea Fustillos Pinzón, terapeuta física, indica que en la actualidad **resulta de vital importancia que las personas eviten el sedentarismo para prevenir enfermedades y promover un estilo de vida saludable**. Por ello, destaca la necesidad de contar con una planificación estratégica e integral que reúna tres elementos esenciales: ejercicio, buena alimentación y descanso óptimo.

La experta señala que **la actividad física es ideal para cada individuo, pero debe ser ejecutada metódicamente y medir el esfuerzo que se emplea para alcanzar un buen rendimiento sin comprometer la salud**. En cuanto a **la alimentación, es fundamental** que las dietas sean personalizadas, ya que el gasto calórico de cada persona varía **según diversos factores, como el nivel de actividad física, el metabolismo y los intereses individuales**.

“Con lo antes mencionado, en materia de fisioterapia buscamos capacitar a los pacientes para que sean autosuficientes. Les enseñamos cómo moverse correctamente, cómo regular sus esfuerzos, cómo entrenar sin sufrir lesiones. Queremos brindarles las herramientas necesarias para que puedan aprovechar su potencial y mejorar su calidad de vida”, destaca.

Importancia del estiramiento en la actividad física

De acuerdo con la experta, en **la actividad física, es fundamental que el calentamiento sea activo**. Esto permite generar una entrada en calor efectiva, preparando al cuerpo para una respuesta óptima. Además, contribuye a elevar la frecuencia cardíaca, optimizando así el rendimiento durante la actividad física.



El estiramiento proporciona la relajación de los músculos.

Con **respecto al estiramiento, sostiene que este gesto estimula las fibras del músculo**, por lo que recomienda que sea dinámico a través de juegos o cualquier otro movimiento diseñado para ello.

Existe una amplia controversia con respecto al tiempo que se debe dedicar al estiramiento. “Durante mis estudios, supe que un estiramiento eficaz puede lograrse en rutinas de entre 13 y 15 segundos, adecuado para el trabajo muscular, pero desde el punto de vista neurológico, se necesitan de 30 a 40 segundos de estiramiento para desencadenar una contracción muscular, por lo que, el estiramiento puede abordarse desde una perspectiva tanto muscular como neurológica”, resalta Fustillos.

No obstante, enfatiza en que la efectividad del estiramiento no radica tanto en el tiempo dedicado, sino en la sensación de confort y la percepción de que algo está ocurriendo en nuestro cuerpo.

Dolor y rehabilitación



Evitar el dolor excesivo durante la rehabilitación.

Es esencial recordar que en el **proceso de rehabilitación no se debería experimentar dolor excesivo**. Es normal sentir la tensión del músculo y la actividad física, pero si el dolor se vuelve desagradable o similar al que se tenía al inicio, es momento de detenerse. En esos casos, es recomendable disminuir la carga, ajustar los ejercicios o modificar las posiciones para evitar lesiones.

Además de ello, se debe trabajar de manera gradual, **adaptarse a las condiciones individuales de cada persona y a los objetivos terapéuticos**. Es necesario reevaluar constantemente mediante pruebas y análisis para garantizar una mejoría segura que respete la fisiología del cuerpo.

Para finalizar, la experta recalca la **importancia de prestar atención a la alimentación y descanso**. Estos elementos son fundamentales **para alcanzar una vida plena y saludable**; sin embargo, lograr este equilibrio requiere de paciencia, conocimiento y, sobre todo, una conexión activa con nuestro propio cuerpo.

UTPL [1], la universidad más innovadora del Ecuador. Sumérgete en nuestro entorno de aprendizaje sostenible, dinámico e innovador.

Revisa la oferta académica UTPL

[1]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/recomendaciones-de-una-terapeuta-experta-en-cultura-y-deporte-para-una-vida-saludable>

Links

[1] <http://utpl.edu.ec>