

## Como manter un estilo de vida activo e saudable durante o confinamento

### Be Muver

Nestes días sen poder correr, andar en bici, camiñar pola rúa, ir ao ximnasio ou nadar na piscina é doado seguir coidándose e realizar unha actividade física suficiente para manernos saudables.

Pode chegar a ser sinxelo conservar a saúde mantendo un nivel adecuado de actividade sen contaxiarnos nin contaxiar a ninguén.

Sabemos ademais que atendendo á parte física imos sentirnos máis animados e motivados para afrontar estes días de confinamento que temos por diante coa enerxía que precisamos.

Para iso recomendámosvos distintos tipos de estratexias:

- 1) Aproveitar todas as oportunidades que se presentan no día a día para movernos e manernos activos/as:
  - se saímos a facer a compra, non imos no coche, senón a pé, e en lugar de subir no ascensor, iremos polas escaleiras.
  - se facemos teletraballo e pasamos moitas horas diante do ordenador, levantáremosnos cada media hora a estiraremos un pouco, ou chamaremos por teléfono a alguén.
  - nas tarefas do fogar, cómpre fregar a louza por nós mesmos en lugar de usar o lavalouzas, así como varrer a miúdo e facer limpeza con frecuencia, etc. Estas pequenas cousas axudan a queimar calorías e a manernos máis activos.
- 2) Ter presente pautas que nos axuden a previr problemas asociados ao sedentarismo, tales como: coidar a hixiene postural, realizar estiramientos de maneira periódica ou facer exercicios de mobilidade ou respiración abdominal.

3) Seguir rutinas simples de exercicios adaptadas ás posibilidades e características de cada persoa e cunha duración duns 30 minutos diarios:

- Se antes a persoa non facía exercicio de xeito regular, debe comezar con moito tento, con traballo de baixa intensidade e duración limitada incrementando progresivamente o tempo de duración ata chegar aos 30 minutos recomendados.

- As persoas que xa estaban afeitas a realizar actividade física poden optar por rutinas que encadeen varios exercicios de forza sen descanso. Por exemplo: cinco sentadiñas, cinco flexións, cinco saltos cos xeonllos ao peito, cinco pranchas frontais e cinco laterais no chan.

Así, sempre que consigamos manter unhas pulsacións elevadas, estariamos traballando o sistema cardiovascular ao tempo que a forza muscular. É importante alternar os exercicios para que non demanden a mesma musculatura e non nos esgotemos demasiado rápido (un de tren superior, un de tren inferior e un de tronco, por exemplo).

Como se están publicando moitas rutinas estes días en internet e redes sociais, hai variedade abondo pero o máis importante é escoller aquelas que se adaptan mellor ás nosas características (estado de forma física, saúde, experiencia previa, etc.). Todas estas rutinas deberían especificar sempre o seu nivel de dificultade (iniciación, intermedio, avanzado), a que poboación van dirixidas (poboación sa, terceira idade, etc) e se existen contraindicacións para algún colectivo concreto (persoas con problemas de costas, hipertensas, etc). Outra recomendación moi importante é escoller rutinas con exercicios que xa nos resulten coñecidos e similares aos que faciamos antes de comezar o confinamento para non cometer erros e que todos sexan beneficios.