

## Ejercicio todo el año

por: Dr. Gastón Gioscia.

Médico Deportólogo. Licenciado en Educación Física

EN NUESTRO PAÍS LAS PERSONAS PREFIEREN REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS AL AIRE LIBRE, POR LO TANTO, LA LLEGADA DE TEMPERATURAS MÁS BAJAS PUEDE IMPACTAR NEGATIVAMENTE EN ALGUNOS ASPECTOS.

En Uruguay la llegada del invierno no amplía necesariamente la variedad de actividades deportivas que se pueden practicar, como ocurre en otros países donde en esa estación se puede realizar los deportes vinculados a la nieve y el hielo.

Según la reciente encuesta realizada en Uruguay sobre "hábitos deportivos y actividad física", el 73% de aquellos que realizan deporte: corren, caminan o trotan; el 21% pasea o anda en bicicleta, mientras que el fútbol, es practicado habitualmente por el 20% de los entrevistados; finalmente, el 14% declaró realizar alguna actividad relacionada con la "danza, gimnasia aeróbica o expresión corporal". Asimismo, el 63% utiliza habitualmente lugares públicos para hacer ejercicio (parques, playas, rambla, mar, lago).

Estos resultados muestran que las personas prefieren realizar actividades físicas al aire libre por lo tanto, la llegada de temperaturas más bajas puede desalentar la práctica deportiva por la falta de confort que implica realizarla con condiciones climáticas más extremas, y para aquellos que aún se animan, aumentar los riesgos de contraer infecciones respiratorias.

### PROTEGERSE DE INFECCIONES RESPIRATORIAS

Además de las medidas generales como el lavado de manos y la buena ventilación de los ambientes, la vestimenta apropiada y la protección de las vías respiratorias son algunas de las acciones más importantes. La norma básica pasa por salir a la calle bien abrigados; llevar varias capas de ropa y proteger las partes más distales del cuerpo.

Con las bajas temperaturas, el organismo envía menos sangre a las zonas periféricas. Por eso, hay que proteger bien la cabeza, orejas, manos y pies.

El viento además, multiplica el número de moléculas de aire frío que entran en contacto con la piel, aumentando la pérdida por convección y acelerando la evaporación, lo que incrementa la pérdida de calor.

También el agua del sudor o de lluvia, reduce la calidad aislante de la ropa y aumenta la pérdida de calor; ya que dentro del agua se pierde 25 veces más rápido que fuera a igual temperatura.

Por todo lo antes expuesto, se recomienda usar prendas que favorezcan el intercambio de sudor entre el cuerpo y el ambiente. Como ejemplo, la primera capa de ropa debe ser

hidrófuga, es decir, que expulse el sudor (evitar el algodón que absorbe la sudoración). La segunda debe ser térmica, tejidos sintéticos con es- caso peso y grosor. La última prenda debe ser corta- vientos, impermeable y transpirable.

#### SI NO ES AL AIRE LIBRE

Debemos encontrar actividades que sustituyan las realizadas al aire libre y contribuyan a mantener el estado físico durante los meses más fríos. Los clubes o gimnasios ofrecen una variada oferta de actividades como son la natación, spinning, gimnasia aeróbica, fútbol sala, etc.

Si comparamos los costos energéticos de correr al aire libre y en cinta ergométrica, la falta de resistencia al aire da lugar en esta última a un menor costo de energía en comparación con running al aire libre a la misma velocidad. Se puede utilizar una ligera inclinación de 1% de la cinta para aumentar el coste energético en compensación. Por otra parte, si comparamos el costo energético en la natación con la carrera, en la primera se multiplica por cuatro. Como regla general, cada 1000 metros que nadamos equivale a 4000 metros corriendo. Entre el ciclismo indoor y el outdoor es más complejo, dado que existen más variables a considerar, como el tipo de bicicleta, el terreno y la cadencia del pedaleo. Pero podemos guiarnos con la percepción del esfuerzo, el tiempo y la frecuencia cardíaca en la bicicleta estacionaria para cumplir con nuestros objetivos.

Como vemos, la llegada del invierno no debe ser motivo para no hacer actividad física.



