

## La Entrevista... Catarsis deportiva

### Hablemos de activación física

Por: Valeria Delgado Arroyo<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

\*Correspondencia: valeria.delarroyo@alumno.buap.mx

De niños todos imaginamos y jugamos a ser grandes cosas y/o personas, en esa etapa de nuestras vidas lo único que nos interesa es jugar, es ahí donde aún no se ve nuestra libertad como individuos enajenada, aún tenemos tiempo para divertirnos y preocuparnos porque no jugamos lo suficiente. Sin embargo, al crecer mantenemos la necesidad de disfrutar de nuestro cuerpo, algunas personas van al gimnasio, a nadar, en bici, corren, etc.

Lo importante es disfrutar de nuestro cuerpo, y al unísono, podemos cuidar de nuestra salud física, mental y emocional. Se realizó una entrevista a la Doctora Claudia Espinoza con la intención de concientizar al lector y ofrecer otro punto de vista de lo concerniente a la activación física.

Soy Claudia Espinoza, tengo licenciatura en fisioterapia, estudié la maestría en fisioterapia deportiva y un doctorado en ciencias de la investigación en la actividad física y deporte. Mis principales actividades son la docencia e investigación, desempeñándome en los programas de cultura física y readaptación, y en línea también readaptación y activación física en nivel maestría en la Facultad de Cultura Física de la BUAP. Pertenezco al Padrón de Investigadores VIEP y recientemente ingresé al Sistema Nacional de Investigadores como nivel uno.

**¿Cómo se vincula la fisioterapia con la activación física?**

La fisioterapia en sí se utiliza en medio terapéuticos como calor, frío, corriente eléctrica y ejercicios fisioterapéuticos. La parte que más me gusta de fisioterapia, es el ejercicio terapéutico entonces por eso tomé cursos de readaptación en donde se utiliza el ejercicio, pero a otro nivel, entonces se correlaciona directamente con la actividad física.

**¿Usted considera que las personas atienden correctamente su cuerpo?**

No, desafortunadamente creo que no tenemos esa cultura del cuidado en el cuerpo, desde mi perspectiva, físicamente la gran mayoría no se activa y principalmente, que a lo mejor no controlas como son tus horarios, tienes más responsabilidades... y bueno, eso es una vez iniciando

sus estudios universitarios se olvidan del cuidado de su físico, ya sea por el trabajo, por situaciones universitarias, pero a nivel infantil creo que también impacta mucho cómo los padres están inculcando la actividad de cultura física para la salud esencialmente.



Programa de  
**ACTIVACIÓN FÍSICA**

**¿Son importantes los hábitos que los padres inculcan a los niños para tener una mejor calidad de activación física?**

Claro que es muy importante, los hábitos creo que se adquieren desde niños, y si al niño no se le inculca a cuidarse físicamente pues no lo va a aprender y no lo va a relacionar y no lo va a tener en mente cuando crezca, desafortunadamente relacionamos la actividad física con el deporte y no necesariamente es deporte, digo, es parte de, pero no es todo. Se puede activar algunos minutos, de acuerdo con lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud, de niños se debe activarse físicamente 60 minutos al día, que a veces ellos lo consiguen jugando. Para un adulto ya son 150 minutos con actividades moderadas, que no lo conseguimos, finalmente a veces puedes caminar un tramo, pero no es continuo y no consigues efectos saludables.

**¿Qué opina con lo que se entiende por actividad física?**

Desafortunadamente pensamos que la materia de educación física está orientada a generar atletas, en realidad está orientada a cultivar ese cuidado de activación física.

**¿Qué sector cree que sea más importante rescatar en la activación física?**

Todos están vulnerables, desde la etapa infantil que es donde se adquieren los hábitos, los adultos jóvenes que prácticamente ya no hacen actividad física, y los adultos que se enfrascan en el trabajo y no hacen actividad física, y todas las enfermedades crónicas no transmisibles que se producen por falta de activación física, existiendo diversas áreas en qué trabajar.

**¿Que considera necesario para que un hábito sea más que eso y llegues a amarlo?**

Descubrir lo que realmente te gusta y te interesa, porque a lo mejor escuchas actividad física y te da flojera, pero hay muchas, y debes encontrar la que en verdad te guste para que puedas desarrollarla sin que sea una obligación, obviamente eso y también coordinarse con la ganancia a futuro, generalmente las personas se enganchan con algo que le de ganancia al momento pero si tú relacionas que haciendo tal actividad tendrás mayor calidad de vida y puedes evitar algunos tipos de actividades, yo creo que eso haría que la actividad física sea un hábito para ti.

**¿Qué recomendaría para iniciar una actividad física?**

Si no has hecho actividad física en mucho tiempo pues te recomiendo que empieces por objetivos pequeños, a lo mejor... hoy me voy a activar 5 minutos y voy a ir progresando. Porque a lo mejor al día siguiente terminas envarado, lo que necesitas es establecerte una meta. Las metas SMART, tienen objetivos medibles, a corto plazo y son objetivas, cuando tú estableces ese tipo de metas, puedes ir estableciéndolas hasta lograr una meta más grande. También puedes “colocarte” algunos premios por así decirlo para lograr activarte físicamente, a lo mejor dices, hoy quiero ver la tele después de activarme. Ponerte ciertas condicionantes, obvio esto para adultos, con niños sería a través del juego y a través de la familia.

**¿En la facultad existe algún evento para invitar a los alumnos a colaborar en este tipo de actividades?**

Ahorita estamos organizando la coordinación de semilleros, todavía no sacamos la convocatoria, pero estamos próximos a salir para que los alumnos se acerquen a la parte de investigación y quién quiera unirse a la parte de proyectos sea bienvenido y se comience a cultivar la semilla de la investigación.

Es importante este tipo de divulgaciones para que más personas tomen conciencia de la importancia de la activación física, así como su correcta ejecución, y con ello, comenzar a realizar actividades que generen bienestar a la persona. La salud mental, física y emocional se puede tratar de distintas maneras, la activación física es una de ellas.

**Como citar este artículo:**

Delgado AV. *La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de activación física. Körperkultur Science 2023; 1(2): 37-38.*



*Körperkultur Science*