

ANEXO. GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN DE LA PEF DURANTE ETAPA 1 (AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO).

GRUPO ETARIO	OBJETIVO	FRECUENCIA	HORARIO	LUGAR	INTENSIDAD	TIPO DE ACTIVIDAD	ELEMENTOS Y ACCESORIOS	CONDUCTAS PREVENTIVAS
Niños y adolescentes (hasta 18 años de edad)	Generar rutinas diarias que incluyan el movimiento, con el fin de disminuir el tiempo de sedentarismo.	<p>Todos los días</p> <p>60 minutos al día como mínimo. A mayor cantidad de tiempo, mayor beneficio.</p> <p><u>Actividad AERÓBICA:</u> puede realizarse varias veces al día, en intervalos de 10 minutos.</p> <p><u>Actividad de FORTALECIMIENTO MUSCULO-ESQUELÉTICO:</u> en niños/as y adolescentes de 5 a 18 años; 3 veces por semana</p>	Indistinto	Domicilio	Moderada a vigorosa	<p>Aeróbica y de fortalecimiento músculo-esquelético, según edad:</p> <p>Menores de 1 año.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar un entorno seguro y educativo de juego para el bebé y estimular el movimiento activo y pasivo. - Juegos en el piso, rolar, gatear, caminar. - Juegos en el agua durante el baño diario. <p>De 1 a 4 años. A lo anterior, se agrega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar, bailar, trepar. - Juegos de arrastre (caminador, triciclo, saltarín) - Juegos de imitación. - Juegos con obstáculos pequeños. <p>De 4 a 6 años: Se agregan a todo lo anterior, y deben adaptarse a la posibilidad espacial del domicilio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzar y atrapar objetos, trotar, correr, juegos con paletas y pelotas, escondida, búsqueda del tesoro, triciclo, bicicleta, patín, monopatín. - Colaborar con algunas tareas del hogar, regar las plantas, jugar con las mascotas, etc. <p>De 6 a 12 años: En condiciones normales en esta etapa se inicia la actividad deportiva grupal o individual. En época de pandemia se recomienda, además de lo expresado en el grupo etario anterior, estimular el movimiento a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego libre - Indicaciones de educación física escolar o extraescolar (clases virtuales) - Ejercicios relacionados al deporte específico que se practicara previamente al aislamiento. - Ejercicios de entrenamiento de la fuerza, la resistencia, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad, como por ejemplo: <p>* Sentadillas, estocadas,</p>	<p>Objetos disponibles en el domicilio</p> <p>Objetos caseros: botellas plásticas, latas, palos de escoba, baldes, sogas, elástico, telas, alfombra, goma eva, música, videos, etc.</p> <p>Elementos deportivos: conos, pelotas, aros, mancuernas, bicicleta fija, cinta, patines, skate, aros de básquet, paletas, etc.</p> <p>Tecnología: televisión, celular, computadora, consola, etc.</p> <p>(Según la OMS, el uso de pantallas está contraindicado en menores de 2 años, y recomendadas 1 hora como máx. en niños hasta 4 años, y 2 horas diarias en mayores de 4 años).</p>	<p>Higiene hogareña habitual recomendada para la situación pandémica</p> <p>Seguridad: siempre con acompañamiento de un adulto. Fundamental en niños/as pequeños/as para evitar accidentes.</p> <p>Higiene: lavado de manos permanente con agua y jabón (enseñar técnica a los/as más pequeños/as) <u>antes y después de la práctica de actividad física.</u></p> <p>Limpieza frecuente de elementos que se utilicen durante la práctica. Realizar con dilución de lavandina (1 cuchara sopera en 1l de agua o alcohol 70%).</p>

						<p>* Abdominales, fuerza de brazos, * Flexiones, elongación.</p> <p>De 13 a 18 años: En este grupo etario es fundamental realizar movimientos y ejercicios en forma individual y grupal (familia, amigos), a través de redes sociales. Se recomienda durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio, utilizar la tecnología para reuniones grupales deportivas con los respectivos profesores, entrenadores y o preparadores físicos. Los ejercicios indicados en este grupo son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de movilidad articular, saltos pliométricos, fuerza, sentadillas, abdominales, ejercicios propioceptivos, de equilibrio, estocadas, flexiones. - Ejercicios de elongación y relajación: yoga, meditación o de respiración. Baile, zumba, etc. <p>Para todos aquellos <u>adolescentes que no practicaban en forma habitual un deporte</u>, recomendamos disminuir las prácticas sedentarias y realizar actividad física de moderada intensidad, como: yoga, baile, zumba, colaborar con las tareas del hogar, etc.</p> <p>En todos los casos seleccionar actividades lúdicas, recreativas, que sean divertidas, motivadoras y que integren a toda la familia.</p>		
<p>Jóvenes (a partir de 18 años) y Adultos (menores de 60 años)</p>	<p>Lo importante es mantenerse lo más activo posible. Realiza la PEF en forma regular es importante para mantenerse saludable. Tener en cuenta que, inclusive 3-5 minutos de movimientos cada 20-30 minutos (como caminar dentro de la casa o realizar ejercicios de estiramiento), ya mejoran la circulación sanguínea y la actividad muscular. Planificar una</p>	<p>3 veces por semana (mínimo)</p> <p>Resistencia: al menos 30 minutos por día de ejercicio</p> <p>Fuerza: 2 sesiones semanales como mínimo</p>	<p>Indistinto, aunque es ideal durante la mañana</p> <p>Ante la presencia de insomnio, llevar a cabo la PEF antes de las 19 horas.</p>	<p>Domicilio</p> <p>En lo posible que sea al aire libre o en ambientes soleados y o ventilados (patio, jardín, balcón, etc.)</p>	<p>Moderada a vigorosa</p>	<p>Ejercicios tipo A</p> <p>Resistencia: poner música y caminar por la casa 10-15 minutos al menos 3 veces por semana; bailar o realizar alguna actividad utilizando medios digitales (videos online, etc). Se debe ser capaz de respirar y mantener una conversación cómodamente al ejecutar la acción (ante dudas, buscar <i>Escala de Borg del esfuerzo percibido</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Trote en el lugar * Bicicleta fija o caminadora (si se tiene) * Ejercicios calisténicos. <p>Fuerza: desarrollar ejercicios simples que involucren a grandes grupos musculares (sentadillas, estocadas, planchas, etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bandas elásticas - Mancuernas - Colchoneta - Cinta - Bicicleta fija - Sillas - Almohadones - Palo de escoba <p>O elementos caseros que puedan reemplazar a los anteriores (botellas con contenido para peso, etc.)</p>	<p>Higiene hogareña habitual recomendada para la situación pandémica. Limpieza frecuente de elementos que se utilicen durante la práctica (realizar con dilución de lavandina -1 cucharada sopera en 1l de agua o alcohol 70%-).</p> <p>Con la finalidad de reducir el riesgo de lesiones, es fundamental elegir una actividad que genere disfrute y que sea adecuada a cada estado de salud y nivel de entrenamiento. Si al finalizar la actividad, se manifiesta dolor en algún segmento corporal</p>

	<p>actividad diaria en un horario fijo reducirá largos periodos de sedentarismo y promoverá la adherencia. Estar activo en esta situación de confinamiento es un real desafío.</p>				<p>* Levantar pesos libres (mancuernas, barras). * Trabajar con bandas elásticas. * Usar el peso corporal como resistencia (flexiones de brazos, abdominales). Puede ser de mucha utilidad ver videos con tutoriales al respecto.</p> <p>Flexibilidad y movilidad: * Estiramientos dinámicos y asistidos. * Torsiones y rotaciones suaves.</p> <p>En todos los casos <u>se deberá comenzar en forma gradual y progresiva</u>, incrementando en forma sucesiva: 1ro) la duración (el tiempo), 2do) la frecuencia (las veces por semana) y 3ro) la intensidad (el esfuerzo). <u>Si usted no realiza actividad física en forma regular, comience lentamente y con ejercicios de baja intensidad</u> (comenzar con 5-10 minutos, hasta llegar a 30 minutos en el transcurso de unas semanas). <u>Es preferible mantenerse activo durante cortos periodos de tiempo, que intentar prolongar la duración del ejercicio.</u></p>		<p>y/o el mismo permanece (o incluso se incrementa) en un periodo de 24hs. posteriores al ejercicio, la causa puede ser la realización de “muchas cantidad de ejercicio en poco tiempo”.</p> <p>Siempre ejecutar la correcta técnica de movimiento. Para minimizar el riesgo de lesiones, <u>el aumento de exigencia debe ser menor al 10% por semana.</u></p> <p>No olvidar que el descanso y la recuperación apropiados son parte fundamental del entrenamiento.</p>
<p>Adultos mayores (≥ 60 años)</p>				<p>Leve, moderada o intensa (según capacidad física previa al aislamiento social preventivo y obligatorio)</p>	<p>Ejercicios tipo B</p> <p>Resistencia: poner música y caminar por la casa 10-15 minutos al menos 3 veces por semana. * Actividades de la Vida Diaria (AVD): levantarse y sentarse en una silla, subir y bajar un escalón, bailar, etc. * Ejercicios calisténicos.</p> <p>Fuerza: * Trabajar con bandas elásticas. * Usar el peso corporal como resistencia (flexiones de brazos, abdominales).</p> <p>Flexibilidad y movilidad: * Movimientos globales de todo el cuerpo * Estiramientos suaves * Yoga * Ejercicios de equilibrio asistidos.</p>		