



**DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA**  
**5º A y B**

**ME CUIDO - TE CUIDAS - NOS CUIDAMOS**

**PROFESORA: CARLA GONZÁLEZ CAMILO**  
**Rancagua**

# COVID-19 AISLADOS PERO **NO INMOVILIZADOS**

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA DURANTE LA CUARENTENA

fissac - fisiología, salud y actividad física



## Muévete

Sin embargo, para proteger nuestra salud debemos evitar que este periodo de aislamiento suponga un **periodo de inmovilización**.

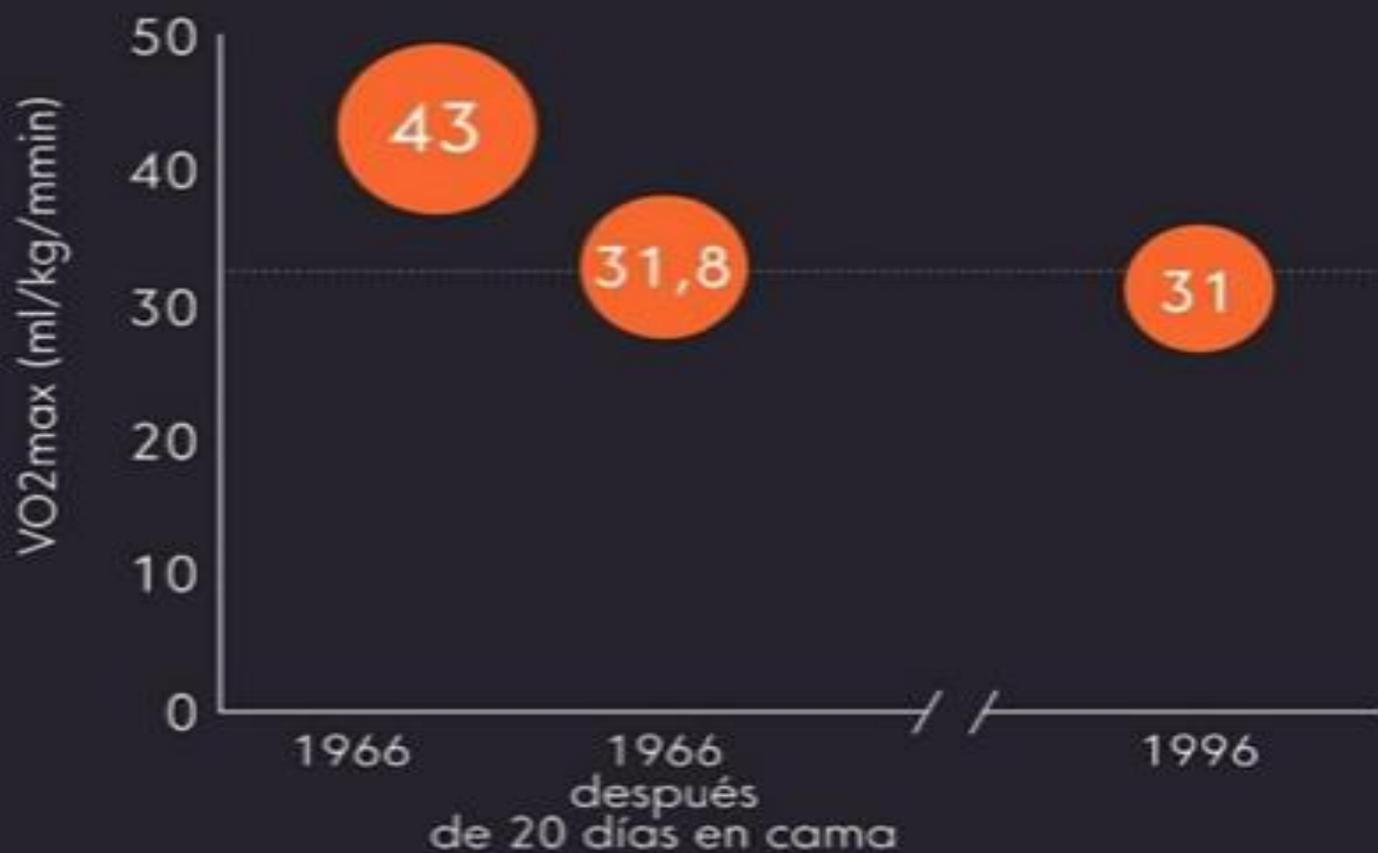
arentena

del coro-  
itarias nos  
la medida



# Consecuencias de estar **inmovilizado**

Estudios han visto como **20 días de reposo absoluto en cama** pueden disminuir la capacidad funcional como 30 años de envejecimiento.



Quédate en casa, pero **muévete**

Debemos mantener los niveles de actividad física lo más altos posibles durante el periodo de aislamiento.

**Nuestra salud está en juego.**



## Consecuencias de estar **inmovilizado**

Periodos de inmovilización tan cortos como **5 días** incluso en personas jóvenes han mostrado reducir de forma importante marcadores de salud.

↓ **3,5%** Masa muscular

↓ **9%** Fuerza

↓ **5-10%**  $\text{VO}_2\text{max}$



## Muévete

Sin embargo, para proteger nuestra salud debemos evitar que este periodo de aislamiento suponga un **periodo de inmovilización**.



# Semana del 16 al 20 de Marzo

- Rutina de ejercicios
- Cuerpo Completo:
- haga clic aquí <https://www.youtube.com/watch?v=5FRTNWPWSOA>
- Cardio:
- haga clic aquí <https://www.youtube.com/watch?v=s91JjgFzmk8>