Aconsejan realizar actividad física durante y pos Fiestas Patrias

Académico e investigador de la PUCV recalcó que una conducta saludable se refuerza cuando ésta se desarrolla junto a otras personas.

Realizar actividades recreativas asociadas a conductas saludables es primordial en el contexto de estas extensas Fiestas Patrias, así lo indicó el director de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Fernando Rodríguez.

El académico e investigador sostuvo que estas fechas son el momento propicio para realizar actividades recreativas asociadas a la festividad, como bailar danzas típicas o participar de juegos tradicionales. Agregó que estas actividades no sólo son relevantes por el factor cultural, sino porque implican un esfuerzo físico.

“En el caso que se esté de visita en el extranjero, hay que salir de la rutina, tener vacaciones más activas, como caminar, trotar y usar bicicleta. Una hora de actividad física al día está bien, de manera de compensar el exceso de alimentación y otros que acontecen en estas fiestas”, agregó.

Respecto al aprovechar estas fechas para realizar un cambio de rutina o tener una vida más saludable, el académico indicó que una fórmula adecuada es asociarse con otra persona que tenga la misma intención para realizar deporte.

“Una conducta saludable se refuerza cuando se ve a otras personas que lo hacen. La familia también juega un rol fundamental. En una línea de investigación que desarrollo en un proyecto Fondecyt, hemos descubierto que los padres son una

influencia determinante respecto de la actividad física de los hijos”, sostuvo Rodríguez.

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2024/09/Fernando-Rodriguez.ogg

El académico de la PUCV resaltó que la actividad deportiva y recreacional y la correcta alimentación son complementarias. “Hay que compensar la mala alimentación con un buen estilo de vida; dormir adecuadamente; hacer actividad física, no comer demasiada grasa y consumir frutas y verduras”, resaltó el docente.