

Editorial:

Analizando la aptitud física en tiempos de cuarentena:

La aptitud física ha sido reconocida como una clave determinante en los estilos de vida saludables en los últimos años¹, sin embargo, recientemente antes y durante la pandemia los indicadores y/o dimensiones de la aptitud física han sido temas, no solo de preocupación del curriculum de la educación física, sino también de investigación, puesto que el deterioro de los niveles de desempeño físico en los escolares en estos meses es inminente.

Por ejemplo, la aptitud muscular más global tienen implicaciones importantes en la vida diaria y son esenciales para realizar las actividades de la vida cotidiana², así como la aptitud aeróbica refleja la capacidad de suministrar oxígeno de la atmósfera a los músculos esqueléticos y utilizarlo para generar energía para apoyar la actividad muscular durante el ejercicio³. A ello sumamos las dimensiones motoras (agilidad y coordinación) y morfológicas (composición corporal), las que con certeza han sufrido cambios importantes en los niños y adolescentes, después de 14 meses de cuarentena.

De hecho, el desempeño físico está condicionado no sólo por los niveles de realización de actividad física⁴, sino también por la capacidad de motivación de uno mismo y de los padres para mantenerse físicamente en forma.

Estos aspectos actualmente se convierten en temáticas por explorar en el ámbito escolar, dado que la cuarentena está limitando el desarrollo de explorar una variedad de actividades en edades pre-escolares, puesto que estas sirven de base para posteriores edades, especialmente durante la niñez y la adolescencia. Por lo tanto, exhortamos a la realización de ejercicios físico para compensar un deterioro significativo en los indicadores de la aptitud física. De lo contrario, unos meses de autoaislamiento y escasa actividad física en los hogares contribuirá a una acelerada disminución de los niveles de aptitud física.

Dr. Marco Cossio Bolaños
Editor RPCAFD



Analyzing physical fitness in times of quarantine:

Physical fitness has been recognized as a key determinant in healthy lifestyles in recent years¹, however, recently before and during the pandemic the indicators and/or dimensions of physical fitness have been topics, not only of concern in the curriculum of physical education, but also of research, since the deterioration of the levels of physical performance in schoolchildren in these months is imminent.

For example, more comprehensive muscular fitness has important implications for daily life and is essential for performing activities of daily living², just as aerobic fitness reflects the ability to deliver oxygen from the atmosphere to skeletal muscles and use it to generate energy to support muscle activity during exercise³. To this we add the motor dimensions (agility and coordination) and morphological (body composition), which with certainty have undergone important changes in children and adolescents, after 14 months of quarantine.

In fact, physical performance is conditioned not only by levels of physical activity⁴, but also by the motivational capacity of oneself and of parents to stay physically fit.

These aspects are currently becoming themes to be explored in the school environment, since the quarantine is limiting the development of exploring a variety of activities in pre-school ages, since these serve as a basis for later ages, especially during childhood and adolescence. Therefore, we encourage physical exercise to compensate for a significant deterioration in physical fitness indicators. Otherwise, a few months of self-isolation and little physical activity at home will contribute to a rapid decline in fitness levels..

Referencias

1. Ortega, FB, Tresaco, B, Ruiz, JR, Moreno, LA, Matillas, M, Mesa, JL, Warnberg, J, Bueno, M, Tercedor, P, Gutiérrez, A, and Castillo, MJ. Cardiorespiratory fitness and sedentary activities are associated with adiposity in adolescents. *Obesity* 2007, 15: 1589–1599.
2. Thivel D, Ring-Dimitriou S, Weghuber D, Frelut ML, O'Malley G. Muscle Strength and Fitness in Pediatric Obesity: a Systematic Review from the European Childhood Obesity Group. *Obes Facts*. 2016;9(1):52-63. doi: 10.1159/000443687. Epub 2016 Feb 23. PMID: 26901423; PMCID: PMC5644904.
3. Armstrong N. Youth aerobic fitness. *Pediatric exercise science*. 2019; 31(2):137-43. <https://doi.org/10.1123/pes.2019-0039>
4. Sola, K, Brekke, N, and Brekke, M. An activity-based intervention for obese and physically inactive children organized in primary care: Feasibility and impact on fitness and BMI a one-year follow-up study. *Scand J Prim Health* 2010, 28: 199– 204.

Dr. Marco Cossio Bolaños
Editor RPCAFD

