



---

# PROTOCOLO DE SEGURIDAD

CÁMARA DE GIMNASIOS Y AFINES MDQ

---

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

---

## INDICE:

1. **Objeto/Objetivo/Meta**
2. **Organización general de espacio Físico**
  - a- Distanciamiento social/reducción de cantidad clientes
  - b- DDJJ/Acceso limitado clientes
  - c- Organización de turnos por medios digitales
  - d- Acondicionamiento de espacios
  - e- Sin efecto
  - f- No obstaculizar actividades adyacentes
  - g- Rutinas preparadas
  - h- horario de ingreso
  - i- Elementos de desinfección
  - j- Grafica educativa (\*)
  - k- Aplicaciones sanitizantes al ingreso
  - l- Disposición de materiales para la desinfección
  - m- Firma de control de asistencias/ trazabilidad  
(cuaderno de actas)
  - n- Ingreso, no usar sistemas de huellas dactilares
  - o- Entrenamiento controlado
  - p- Desinfección controlada
  - q- Actividad a desarrollar

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

## 3. Público

- a- DDJJ clientes (trazabilidad)
- b- Prohibición ingreso sin DDJJ
- c- Denuncia de cuarentenas o violaciones del protocolo
- d- Uso de Baños
- e- Uso de descartables y gel de alcohol
- f- Elementos de higiene personal
- g- Uso guantes
- h- Pertenencias personales u objetos inherentes a la actividad física
- i- Limitaciones de ingresos

## 4. Personal

### - Sugerencia

- a- Restructuración y reducción horarias según sea necesaria
- b- Contacto
- c- Uso barbijos y guantes
- d- Lavado de manos
- e- Cantidad
- f- Responsabilidad social
- g- Control tiempos y cantidades

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

h- Muda de ropa

i- Reducción de circulación dentro del establecimiento

j- Responsables de cumplimiento de normas exigidas

**5. Propietarios \*- Sugerencia** a- Responsables directos de ampliación y ejecución de puntos anteriores

**6. Adultos mayores** a- Material semanal para entregar a Municipio b- Compromiso futuro con nuestros adultos mayores

## **7. Referencias/Apéndice**

A-Presentación manual para fomentar la actividad física desde los centros de salud, ante la OMS (nota)

B-Nota, Ministerio Salud Pública de la provincia de Salta, donde recuerda la importancia de la actividad física en la salud general

C-Historia referencial con actividad específica (Prof. M. Victoria Bondía Carné)

d- El deporte y sus beneficios en la salud física y mental y psicológica (material internet)

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

## **\* Agentes de Propaganda y Difusión de medidas emitidas por el Ministerio de Salud y la OMS**

Promoveremos toda la información preventiva a través de todos los comercios por los medios disponibles, redes sociales, folletos provistos por el Ministerio y autoridades que depende del Ministerio de salud y la OMS.

Ejemplos:

Lavado de manos:

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS



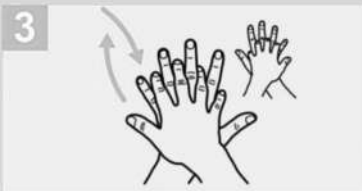
**0** Mójese las manos con agua



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí.



**3** Frótese las palmas de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



**4** Frótese las palmas de la mano entre sí, con los dedos entrelazados



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



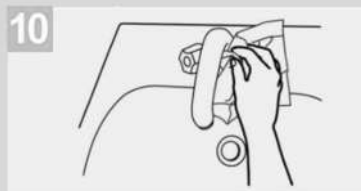
**7** Frótese las puntas de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



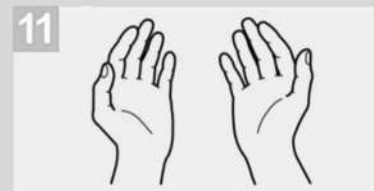
**8** Enjuáguese las manos con agua.



**9** Séquese con una toalla desechable.



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.



**11** Sus manos son seguras.

Afiches:

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

nuevo

# Coronavirus COVID-19

## saber para prevenir

### Mayores de 65 años

No subestimar ningún síntoma y consultar inmediatamente al sistema de salud.

### ¿Cómo prevenir el contagio?



Lavarse las manos con jabón regularmente.



Estornudar en el pliegue del codo.



No llevarse las manos a los ojos, nariz ni boca.



Ventilar todos los ambientes.



Limpiar los objetos que se usan con frecuencia.



No compartir platos, vasos u otros artículos de uso personal.

### ¿Cuáles son los síntomas?



fiebre y tos



fiebre y dolor de garganta



fiebre y dificultad para respirar

Si aparece alguno de estos síntomas, **no automedicarse y permanecer en el domicilio**. Se recomienda hacer una consulta telefónica para disminuir el riesgo de contagio.

### ¿Qué otros cuidados hay que tener?

- Aplicarse la vacuna antigripal y todas las dosis contra el neumococo.
- Evitar el contacto estrecho con personas que tienen síntomas respiratorios o que hayan estado en los últimos 14 días en países afectados.
- Postergar cualquier viaje a un país donde haya transmisión del virus.
- Evitar actividades en lugares cerrados o muy concurridos.

Argentina **unida**



Ministerio de Salud  
Argentina

+info  
[argentina.gob.afsalud/coronavirus](http://argentina.gob.afsalud/coronavirus)

☎ 0800 222 1002

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

## Comercios dedicados a la explotación de espacios para realizar actividades deportivas / Municipalidad de General Pueyrredon-Mar del Plata

---

1)

### **OBJETO:**

Promover la reapertura de los establecimientos dedicados a la actividad física y salud, respetando las normas de bioseguridad necesarias dentro del contexto que atravesamos, promoviendo además, la recuperación económica de nuestro sector, y que impacta considerablemente en una gran masa de trabajadores y actividades que se relacionan con nuestra actividad. Como así también, fomentar el deporte y el ejercicio físico como un cimiento de la salud en la sociedad de la que somos parte y necesita de nuestro servicio.

Los gimnasios, por el contrario de propagar enfermedad, actúan como centros de salud preventiva y se convierten en aliados de la salud pública. Contribuyen a la prevención de los principales factores de riesgo de esta pandemia; las enfermedades crónicas no transmisibles. De acuerdo con los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud, las principales consecuencias del sedentarismo en la morbilidad son; la obesidad, la hipertensión, la diabetes y la depresión. Los beneficios de la actividad física para la salud biológica se observan en el control de peso corporal, una mejor tolerancia a la glucosa, la densidad mineral ósea, el perfil de colesterol, reduciendo la presión arterial. Asimismo, la actividad física ofrece beneficios psicosociales como el bienestar y la agilidad mental, la reducción de la sensación de soledad, el estrés, la ansiedad, la depresión, la reducción de la violencia y el consumo de estupefacientes.

### **OBJETIVO:**

Organizar la puesta en marcha y reactivación de un sector comercial de la ciudad, que luego de la temporada de verano y como es costumbre, sufre la "baja estacional" que es insostenible a mediano o largo plazo de no poder reactivarse en forma inmediata. La misma está en un gran problema y pone en riesgo de cierre a varios representantes, ya que los meses de trabajo de este sector son en los períodos comprendidos de marzo a Noviembre.

### **META:**



# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

Normalizar el escenario actual de trabajo, utilizando este protocolo, con las modificaciones que sean necesarias, a fin de restablecer todas las actividades comerciales de la ciudad.

**-Este protocolo es aplicable a todos los rubros, con las variantes necesarias a fin de evitar la propagación del virus Corvid-19-**

## 2) ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO FÍSICO E INGRESO DEL PUBLICO

- a) Se reducirá la ocupación de las salas, respetando la distancia mínima de 1,5 metros de separación entre personas (espacio delimitado con objetos específicos o cintas en el piso). Los metros cuadrados a los cuales nos referimos, son los metros cuadrados cubiertos y/o descubiertos que figuren en la habilitación de la municipalidad **estén en uso REAL.**
- b) Para el cumplimiento riguroso de la medida anterior, se estipulará un ingreso limitado del público según los metros cuadrados de cada salón. **Cada salón debe exhibir una DDJJ en su acceso para que todas las personas lo vean y cualquiera pueda denunciar el no cumplimiento del límite de ocupantes.**
- c) A las dos medidas anteriores, se vincula la organización previa de fijación de turnos que se dispondrá en medios digitales y así el público se registrará con antelación a su clase y la pueda programar. Esto también colabora a que en el establecimiento la organización de adecuación para la entrada y salida de las personas sea ágil y eficiente.
- d) Cada comercio acondicionará sus espacios de entrenamiento de manera tal que respeten las distancias estipuladas y de ser necesario dejará maquinas sin utilizar. La ocupación no podrá exceder del 50% de la capacidad habilitada.
- e) Garantizar que tanto el ingreso como el regreso de nuestros clientes no obstaculice a ninguna actividad que se encuentre adyacente a nuestros locales (compras básicas, obras sociales, centros de pego, etc.) (Ej: no mandar a correr a la gente a la calle)
- f) Las rutinas/ actividades cada centro deportivo adaptaría al máximo las rutinas de entrenamiento para que se logre una circulación segura, para esto es importante la programación de los turnos, de manera tal que cada cliente tenga su rutina preparada y segura (whatapp/mail).

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

g) 1-El horario de ingresos de público en **locales con turnos estipulados** se verificarán cada hora reloj entre hora y hora, **no se podrá fraccionar** (06:00-06:45/07:00-07:45/08:00-08:45/09:00-09:45/...), utilizando la diferencia de 10/15 minutos entre turno y turno para tareas de higienización y ventilación del local o equipos o personal de limpieza que garantice la higiene constante del lugar.

2-En **locales con ingreso libre** se respetará el máximo estipulado de gente dentro de los metros cuadrados del comercio, tomado todos los recaudos para cumplir con el distanciamiento social recomendado.

h) Se proporcionará a cada sector de gel de alcohol y otros elementos de desinfección como rociadores con mezcla 70/30 alcohol o productos antibacteriales.

i) Se sumará material gráfico, de audio y de video con los cuidados que deben tener constantemente para cuidado de la higiene, Ej.: Limpiar con alcohol/desinfectante el elemento después de usarlo! Consejos generales de prevención como toser o estornudar sobre el pliegue del codo, o mantenerse con la distancia social, etc.)

K) Al ingresar cada cliente, se le aplicara en el calzado sanitizante y se lo rociara cuerpo completo para evitar la propagación del virus al contacto. (Calzado: mezcla hipoclorito sodio/agua) (Vestimenta: sanitizante amplio espectro con pulverizador)

l) Disponer de los medios materiales necesarios para la desinfección de los equipos, en accesos y salidas del lugar (**pulverizadores con agentes anti bactericidas o mezcla alcohol 70/30 uno por máquina, paños de micro fibra, jabones bactericidas, toallas descartables en baños o secadores de manos por aire, contar con una desinfección cada 30 días certificada por empresa homologada**).

m) Firmar una declaración jurada al final/libro de actas del día con el número y datos de la asistencia (trazabilidad).

n) No usar sistemas de control por huellas digitales o cualquier sistema que pueda generar contagio.

**ñ) Proponer, en vísperas del duro invierno que se aproxima, invitar a que la gente asista a espacios abiertos con temperaturas bajas, solo aumentara el contagio de otras enfermedades que terminaran colapsando el sistema sanitario, por lo que creemos que los gimnasios son los espacios más seguros. Ayudando a Controlar en cuanto a cantidad de personas, aglomeraciones y estado de salud**

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

- o) Contratar una empresa de desinfección para que realice una fumigación con "Amonio cuaternario" de manera tal que se potencie con las medidas tomadas en este protocolo y reduzcan al máximo la posibilidad de contagio por contacto, por lo menos una vez al mes.
- p) Cada comercio presentará la actividad a desarrollar ya que hay diferentes servicios de actividad que requerirán medidas exclusivas que los atañan en forma particular y evaluarán las autoridades el permiso o no de desarrollarlas.

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

## 3) PUBLICO

\* **Sugerencia:** A Los clientes que concurren a estos comercios, se le recomendará cumplir de la A a la Z el siguiente protocolo, comprometiéndose a cumplir cada uno de los puntos detallados, el incumplimiento de cualquiera de los incisos solo solo nos llevaría a pérdidas. A su vez deberán firmar un compromiso (tipo), en el cual asumirán la responsabilidad de cumplir con todos los puntos que a continuación se detallan bajo la premisa de cuidarse y cuidar a los pares-

- a) El requisito a nuestros clientes una declaración jurada en la que expongan que: que no estuvieron en contacto con afectados por el COVID-19, y que no presentan síntomas característicos, a los efectos se les tomará la temperatura previo al ingreso y se impedirá el mismo a aquellos que registren más de 37,5 grados.
- b) No se permitirá el ingreso en casos de clientes que se nieguen a firmar dicha Declaración
- c) Se procederá a denunciar violaciones a la cuarentena en la primera ocasión que se tenga noticia. Cabe la aclaración en este punto que la actividad física es lo primero que una persona con síntomas de gripe —el COVID-19 es una variante— tiende a evitar, pues el estado de debilidad general es siempre una razón que torna imposible ejercitarse
- d) Solicitaremos que, **se use solo el baño del establecimiento para el lavado de manos**, pues es algo clave y muy fácil de programar. Para ello se proveerá a los mismos de jabón bactericida (líquido), toallas descartables o secador de manos de aire. (para la apertura y cierre de las canillas se deberá usar un papel descartable que luego se desechará). Las puertas de los baños permanecerán abiertas en su totalidad para evitar el contacto.

Se solicitará que cada persona lleve su gel de alcohol personal, más allá de que haya a disposición en los locales.

- e) Cada persona ingresará con su botella de agua traída de casa y evitará el uso del dispenser al que rociará con el alcohol sanitizante luego de utilizar..(no se proveerá de vasos descartables)
- f) Cada cliente tendrá que traer de su casa una toalla o paño (limpio) para secar su transpiración, al ingresar se le rociará con mezcla sanitizante.
- g) MEDIDAS OPCIONALES A CONSIDERAR: uso de guantes.

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

- h) No se les permitirá entrar con objetos sueltos de mano (celular o llaveros). Deberán llevar un solo objeto o equipo de mano (bolso o cartera o bolsa) que se depositarán en el espacio destinado a ello (preferentemente entrada) y se rociarán con el producto determinado para este uso (prácticas sencillas y de máxima eficiencia)
- i) Estará limitado el ingreso al público a la población que no constituye grupo de riesgo (12 a 65 años)

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

4)

## PERSONAL (propietarios y entrenadores)

\* **Sugerencia:** El personal afectado a las tareas de estos comercios, se le recomendara cumplir de A a la Z el siguiente protocolo, comprometiéndose a cumplir cada uno de los puntos detallados, el incumplimiento de cualquiera de los incisos solo solo nos llevaría a perdidas invaluable. A su vez deberán firmar un compromiso (tipo), en el cual asumirán la responsabilidad de cumplir con todos los puntos que a continuación se detallan bajo la premisa de cuidarse y cuidar a los clientes.

- a) Si fuera necesario se reducirá el tiempo de trabajo en función a las horas de apertura y el horario será rotativo en función del personal y/o actividades de cada gimnasio, respetando las medidas de distanciamiento personal.
- b) Evitarán el contacto directo del personal del local y el público
- c) **Medida Obligatoria:** Usaran barbijo (fuera y dentro del local) y guantes descartables
- d) **Lavado de manos cada 30'** obligatorio y verificado
- e) No se contabilizarán como personas distintas del público y se limitarán a 2-3 según las variantes de los espacios en mts<sup>2</sup>
- f) **Serán responsables directos de la ejecución de las normas o pautas establecidas, y actores necesarios para llevar adelante las tareas de desinfección de los puntos críticos, siendo una de sus principales tareas la esterilización de los mismos.**
- g) Tendrán que detectar posibles fallas, como superación de cantidad máxima de personas en una sala y tomar las medidas establecidas (último que llegó, se va, tiempos estipulados).
- h) Llevaran una muda de ropa, su uniforme y calzado. Se cambiarán en los comercios.
- i) Cada equipo diseñará la circulación en el espacio propio para cumplir con rigurosidad la distancia a mantener con su público. (E) pueden marcarse puntos de posición en el piso para cada entrenador, en lo posible, fijos durante su turno)
- j) Cuidarán el cumplimiento de las medidas observadas. Serán responsables de llegar al establecimiento en las condiciones de higiene referidas.

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

5)

## PROPIETARIOS

**\*\* Sugerencia:** Los propietarios o explotadores de los comercios recomendarán y cumplirán de A a la Z el siguiente protocolo, comprometiéndose a proveer de los elementos básicos expuestos, así como respetar todas las necesidades y cada uno de los puntos detallados, el incumplimiento de cualquiera de los incisos solo solo nos llevaría a pérdidas invaluable. A su vez deberán firmar un compromiso (tipo), en el cual asumirán bajo la premisa de cuidarse y cuidar a los clientes, profesores y proveedores.

a- Responsables directos de cualquier información ampliatoria de los puntos presentados podrá ser ampliada en forma separada o individual.

6)

## APORTE A NUESTROS ADULTOS MAYORES

\* A través de la Municipalidad de General Pueyrredón nos comprometemos a surtir semanalmente de material para diferentes actividades a realizar por nuestros adultos mayores. La misma se podrán subir por los diferentes canales (Web, Facebook, Twitter, Instagram, canales abiertos o radio) de la municipalidad a fin de que sea de acceso público.

\* En el espacio que considere lo suficientemente cómodo y seguro, nos comprometemos a realizar una actividad grupal a partir del mes de noviembre para fortalecer los físicos de nuestros adultos mayores.

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

7)

## Material de referencia

a)

### **Argentina presentó un manual para fomentar la actividad física desde los centros de salud**

Buenos Aires, 10 de abril de 2012. - Destinado a los profesionales de la salud —con especial énfasis en los del primer nivel de atención- y a los decisores políticos de todo el país, funcionarios del Ministerio de Salud de Argentina presentaron ayer el Primer Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina, iniciativa mediante la cual se busca incrementar el nivel de actividad física de la población con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas.

**La guía se dio a conocer en el marco de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física, que se conmemoró el pasado 6 de abril. La fecha fue institucionalizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el propósito de difundir los beneficios para la salud que produce realizar actividad física por lo menos treinta minutos al día.**

"El Ministerio de Salud ha asumido el compromiso de trabajar fuertemente por la calidad de vida de los argentinos y este manual es un ejemplo de ello, además porque su realización es el fruto de una tarea mancomunada entre distintos sectores, porque la calidad de vida es desarrollo humano, no solamente salud", manifestó el viceministro de la cartera sanitaria nacional, Eduardo Bustos Villar.

Por su parte, la subsecretaria de Prevención y Control de Riesgos del Ministerio de Salud, Marina Kosacoff, explicó que "el objetivo de esta iniciativa es poder sensibilizar tanto a los profesionales de la salud como al resto de la población sobre la epidemia de sedentarismo y aportar acciones claras para enfrentarla. El manual es una herramienta fundamental, habla de situaciones específicas y se basa en información actualizada sobre la situación de Argentina".



# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

En tanto, el representante de la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) en Argentina, Pier Paolo Balladelli, destacó que "Argentina es uno de los pocos países que posee un área específica de determinantes, una clara muestra de la preponderancia que se otorga a la promoción de la salud", para luego indicar que "la actividad física es seguramente el determinante más importante, junto con la alimentación, para intervenir antes de que se den los factores de riesgo".

Balladelli consideró preocupante la cantidad de tiempo que destinan niños y jóvenes al uso sedentario de la tecnología contra las pocas horas dedicadas a realizar ejercicio físico y manifestó la necesidad de impulsar modelos positivos a través de políticas públicas que adapten los contextos y faciliten comportamientos saludables. Para el representante de la OPS, la actividad física debe promoverse desde edades tempranas y a lo largo de toda la vida.

El Manual Director de Actividad Física y Salud se divide en dos partes. En la primera, con eje en los efectores de salud, se establecen normas para una correcta prescripción de la actividad física para los distintos grupos de edad y para las poblaciones con situaciones de riesgo, como diabetes, obesidad o enfermedad cardiovascular, entre otras.

En la segunda parte se abordan las medidas de salud pública, con foco en la gestión de gobierno, de intervenciones a nivel poblacional tales como la promoción de campañas de comunicación, la educación en las escuelas, la mejora de la educación física escolar y modificaciones en el diseño urbano y en las políticas de transporte, con el propósito de fomentar la vida activa.

El responsable del Plan Argentina Saludable de la cartera sanitaria nacional, Mario Virgolini, señaló: "A través de esta estrategia sanitaria buscamos promover una correcta prescripción de la actividad física por parte de los trabajadores de la salud, como así también avanzar en la creación de entornos saludables para que la población realice más ejercicio en su vida diaria".

"Históricamente, la actividad física no fue considerada como un tema de salud importante. De hecho, los médicos y profesionales de la salud no reciben una adecuada capacitación en las facultades", detalló el funcionario, al tiempo que destacó que "ahora se sabe que el ejercicio es fundamental para la prevención de diversas enfermedades, como el cáncer, el sobrepeso y la obesidad, la hipertensión y otras epidemias que hoy azotan al mundo, por lo cual es necesario que los especialistas estén debidamente preparados".

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

A tal fin, el **Ministerio de Salud de la Nación**, de manera conjunta con sociedades científicas, referentes en la temática, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades estadounidense (CDC) y la Red de Actividad Física de las Américas (RAFAPANA), entre otras organizaciones nacionales e internacionales, elaboraron este material, que será distribuido a todos los centros de salud del país y a decisores del orden nacional, provincial y municipal.

"Haber participado de la confección de este manual fue muy importante para nosotros, ya que el deporte de alto rendimiento es sólo una parte de nuestra tarea", expresó el jefe de la Misión Olímpica Londres 2012 del Comité Olímpico Argentino, Diego Guzmán. A su vez, el director de Promoción Deportiva de la Secretaría de Deportes de la Nación, Gabriel Andreu, aseguró que "aumentar la masa de población que hace actividad física es un objetivo permanente" del organismo, dependiente del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, y "forma parte de las acciones conjuntas que venimos desarrollando con el Ministerio de Salud".

b)

## **Salud Pública recuerda la importancia de la actividad física en la salud general**

Fecha: 04/04/2019

### **Noticia de: Ministerio de Salud Pública**

Se destaca el impacto positivo en la prevención de enfermedades, disminución de muertes prematuras, mejoramiento de la salud en general, rendimiento en el estudio y favorecimiento de las relaciones sociales.

Desde el año 2002, el 6 de abril se celebra el Día Mundial de la Actividad Física, a propuesta de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y con el objetivo de promover la actividad física como un factor de buena salud y bienestar en personas de todas las edades.

El ejercicio físico constituye un pilar fundamental en la promoción de salud, ya que tiene un impacto positivo en la prevención de enfermedades, disminución de muertes prematuras y mejoramiento de la salud cardiovascular, metabólica y osteo-articular. Además, mejora el rendimiento en el estudio de niños, jóvenes y adultos y favorece las actividades de relacionamiento social.

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

Hacer actividad física no implica necesariamente practicar deportes o concurrir a un gimnasio. Se trata de incorporar estrategias de movimiento corporal que conlleve un gasto de energía, ya sea en las tareas del hogar, la escuela, el trabajo, los traslados o el tiempo libre, evitando permanecer demasiado tiempo sentado.

Llevar un estilo de vida activo mejora significativamente la salud, sobre todo si se acompaña con una alimentación saludable y se prescinde de fumar tabaco. El sedentarismo, es decir la inactividad física, duplica las posibilidades de padecer una enfermedad cardiovascular, diabetes, sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y cánceres.

## **Hábito cotidiano**

Se recomienda que los niños en edad escolar realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada. Para personas adultas, lo recomendable es realizar actividad durante 30 minutos diarios como mínimo, ya sea en plazas o gimnasios al aire libre.

Caminar es la forma más sencilla, económica y de bajo riesgo para realizar actividad física aeróbica. Otras opciones son trotar, andar en bicicleta, nadar, bailar, subir escaleras, participar en juegos, practicar deportes en forma moderada y disciplinas afines como yoga, pilates, danza, etc.

Cuando la actividad se estandariza y busca objetivos de mejorar la condición física se denomina ejercicio; cuando se basa en reglas de disciplinas deportivas y busca un rendimiento de ese tipo, se denomina deporte.

## **Beneficios de la actividad física**

La práctica regular de actividad física mejora la función cardiorrespiratoria, previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, sobrepeso y obesidad, enfermedad cardiocerebrovascular, osteoporosis, cáncer de colon y de mama.

También, mejora la salud de los huesos; aumenta la flexibilidad de las articulaciones, favorece el equilibrio y la coordinación, ayuda a mantener la masa muscular, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo, favorece el mantenimiento de un peso saludable.

La actividad física regular mejora la calidad de vida; disminuye los valores de colesterol malo y triglicéridos, mejora los valores de presión arterial, contribuye a preservar las funciones mentales de comprensión, memoria y concentración.

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

Las personas adultas físicamente activas tienen menos riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva, es decir destrezas de razonamiento, aprendizaje y discernimiento.

Si bien realizar actividad física reporta muchos beneficios a la salud en general, para la práctica de algunos ejercicios, dependiendo de la edad y las enfermedades que tenga una persona, se recomienda un control médico previo, a fin de evaluar si se es apto para la actividad y planificar alternativas.

Acerca de esta Noticia

Organismo Emisor: Ministerio de Salud Pública Fuente: Secretaría de Comunicación Tags: Gobierno, Salud, día de la actividad física

c) Referencia actividad específica

**\* Desde la antigüedad se sabía que las personas que se mantenían activos físicamente a través del deporte o trabajo, disfrutaban de más salud que los que eran inactivos que presentaban mayor número de enfermedades.**

Hoy sabemos que estos beneficios son extensibles al sistema inmunológico, lo que no se ha sabido hasta muy recientemente sencillamente porque no se sabía de la existencia de este mecanismo de defensa que hemos empezado conocer aceptablemente ya en el siglo XX.

Para estudiar los posibles efectos beneficiosos de la actividad física sobre el sistema inmunológico se han realizado miles de trabajos analizando el efecto de diferentes modalidades e intensidades de actividad física en personas de diferentes edades y circunstancias.

Esto se manifiesta por la activación del metabolismo de las grasas, acción antioxidante y de neutralización del estrés que tanto perjudica al sistema inmune.

La actividad física moderada ejerce una acción directa sobre el sistema inmune beneficiando su capacidad defensiva al inducir un aumento tanto de la producción de células inmunocompetentes como de su movilidad por el torrente sanguíneo, favoreciendo además su activación, mayor produciendo de anticuerpos y de citosinas predominantemente de tipo antiinflamatorio.

El método Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

especialidades como gimnasia, traumatología y yoga; uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Como otros muchos deportes, el Pilates favorece la circulación y aumenta el aporte de oxígeno. Esto se consigue, además de con el ejercicio en general, gracias a la respiración profunda que se realiza, aumentando el aporte de oxígeno a todo el cuerpo y nuestro nivel de energía. Esto también tiene como consecuencia el refuerzo del sistema inmunológico. Cuando realizamos ejercicio, al mejorar la circulación sanguínea, ésta envía leucocitos o glóbulos blancos por el cuerpo a una velocidad mayor. Estas son nuestras defensas, que producen anticuerpos y destruyen las células defectuosas, por tanto, detectan y atacan a los agentes infecciosos de una manera más rápida.

Además, el Pilates previene algunas enfermedades mediante otras vías. Al igual que ocurre con otras actividades deportivas, en el Pilates llevamos a cabo una respiración más profunda, también aumentamos la temperatura corporal y sudamos. Estas tres acciones también nos ayudan a prevenir enfermedades: por un lado, este tipo de respiración permite eliminar bacterias de los pulmones; por otro lado, el aumento de la temperatura corporal impide el crecimiento bacteriano y, por últimos, mediante el sudor eliminamos sustancias de desecho. Desde sus orígenes, Pilates es una actividad comprobadamente beneficiosa.

**Cuando estalló la Primera Guerra Mundial, J.Pilates y otros compatriotas alemanes fueron encarcelados en Lancaster como “enemigos”. Pilates influenció a sus colegas para que siguieran su régimen de ejercicios, al que llamó “Contrología”. Su programa de acondicionamiento fue tan beneficioso que él y sus compañeros sobrevivieron a la epidemia de influenza que arrebató la vida a miles de personas. Atribuyó su supervivencia al hecho de que sus pulmones se encontraban físicamente en forma. Este es el Principio Pilates de la Respiración Diafragmática**

La actividad está sumamente controlada. Se trabaja con turnos fijos, a puerta cerrada, las averiguaciones o atención al público solo se realizan por medio electrónicos.

La cantidad de alumnos por turno, se reduce a 6 personas, cumpliendo distancias debidamente indicadas entre cada uno de ellos. Debemos tener en cuenta que nuestro estudio (gimnasio) más pequeño tiene alrededor de 55/80mts, otros tienen entre 100 A 300 mts. y para los cuales hay que estrictamente, seguir las normas establecidas en este documento.

Se utiliza un reformer por persona, durante toda la clase. No hay rotación de equipos ni elementos. Una vez finalizada la clase, la desinfección de los equipos es completa.

# PROTOCOLO SEGURIDAD ENTIDADES DEPORTIVAS PEQUEÑAS Y MEDIANAS

---

Entre una clase y la otra hay 10 minutos, los alumnos de los diferentes turnos no se cruzan y el ambiente puede mantenerse debidamente ventilado y desinfectado.

Al grupos reducidos, conocemos a cada uno de nuestros alumnos y podemos tener un seguimiento personalizado sobre todos aquellos que ingresen a nuestros espacios.

Camara Gimnastics y Afines Mar del Plata