



## GUÍA PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA AL INICIO DEL DÍA EN CAMPAMENTO; HOGAR U OTRO

### 1.- INTRODUCCIÓN Y OBJETIVO:

Estimados Hermanos Scouters y Guidoras, después de haber vivenciado como niño, luego como joven y actualmente como adulto, muchos inicios de días en campamento, observado además lo que algunos dirigentes con muy sana intención, voluntad y motivación, pero con desconocimiento sobre la materia, hacemos actividad física al comenzar el día con el fin de activarnos y sacarnos el letargo que el sueño reparador de la noche nos ha provocado, es lo que ha incentivado a presentar ante ustedes esta guía con algunos conocimientos básicos en la realización de “**Actividad Física**”, con el objetivo de evitar, desmotivación, lesiones, malestares orgánicos, situaciones de emergencia cardiorrespiratorias y más aún la desagradable experiencia de presenciar una posible muerte súbita en alguno de sus dirigidos e incluso en si mismos, como a sucedido con alumnos y con deportistas de alto rendimiento y que hemos conocido por la prensa. Importante entonces como dirigente, contar con la ficha médica actualizada de todos sus beneficiarios y de si mismo.

Para tal efecto, es necesario conocer algunos conceptos básicos y a veces utilizados en el lenguaje común:

#### BIO RITMO:

Ciclo periódico en la actividad de los procesos vitales de una persona o animal.

Es el ciclo periódico de fenómenos fisiológicos que en las personas puede traducirse en sentimientos, actitudes o estados de ánimo repetidos cada cierto tiempo.

Parece ser que el Bio Ritmo se manifiesta en determinados estados de ánimo cada cierto tiempo (28-30 a 33 días).

#### RITMO CIRCADIANO:

Llamado también “Ritmo Biológico” o “Reloj Corporal”. Son oscilaciones de las variables biológicas en intervalos regulares de tiempo. Es la variación rítmica fisiológica (tasa metabólica, producción de calor, etc.), que suele estar asociada con un cambio ambiental rítmico (día, noche, frío, calor, etc). Este se encuentra más elevado en los seres humano entre las 11:00 a 12:00 horas y entre las 17:00 a 18:00 horas aproximadamente; y se encuentra más bajo entre las 05:30 a 06:30 horas y entre las 14:00 a 15:00 horas aproximadamente.

El “Ritmo Circadiano”, determina los patrones de sueño y vigilia, de alimentación, la actividad de todos los ejes hormonales, la regeneración celular y la actividad cerebral. A diferencia del “Bio Ritmo”, es el proceso fisiológico diario que experimenta una persona o ser viviente.

Considerando que después de una noche de sueño y de descanso, donde el “Ritmo Circadiano” se ha presentado menos activo, la actividad muscular y movilidad articular han sido reducida notablemente, el gasto energético se ha canalizado principalmente en la producción de calor corporal y en mantener débilmente la función orgánica y cardiorrespiratoria, es que por consecuencia, el despertar es de letargo, lento y en un estado de “**pre activación**”.

Considerando también que la glicemia se encuentra disminuida o baja al despertar después de una noche de descanso y de sueño y al no haber ingerido alimento alguno durante 6; 8 ó más horas. Alimentos que proporcionan de una forma u otra azúcar o glucosa al organismo, que es la fuente energética primaria de transformación para producir principalmente calor y mantener así la temperatura corporal normal (36° a 36,9° c), movimiento y desplazamiento corporal y de sus segmentos (cuerpo, brazos, piernas, etc), es que “**NO**” podemos someter y exigir a nadie la ejecución de ejercicios bruscos, con mucha sobre carga, desplazamientos largos, de gran intensidad o mantenidos por largo tiempo. El riesgo de hacerlo puede ser el de producir fatiga y vómito, desmayo, cansancio muscular, paro cardiorrespiratorio y en el peor de los casos muerte súbita.

La pregunta que surge entonces es **¿Que debemos hacer para salir nosotros o sacar a otros de ese letargo e iniciar así un buen día en un estado de activación corporal y mental?**

### **Siguiendo el orden indicado:**

**1.-** Realizar actividades de **Preactivación**, como:

- a)** Ponerse de pie y estirarse como todos lo hemos hecho más de alguna vez al levantarnos recién de la cama, levantando y estirando los brazos y cuerpo en general, respirando profundamente.
- b)** Simplemente caminar algunos metros.

**2.-** Ejecutar actividades físicas de **Activación**, como, por ejemplo:

### **Primero:**

Movilidad articular de tobillos, rodillas, caderas, hombros, cuello, codos, muñecas, dedos y espalda.

Para tal efecto, en tobillos, caderas, hombros, cuello, codos y muñeca, se realizan movimientos de rotación en un sentido y luego en el sentido contrario.

En rodillas se realiza flexo extensión de piernas (agacharse y pararse), en espalda en posición de cuadrupedia (posición de gateo), levantar y luego bajar la espalda y en dedos empuñar y luego estirar los dedos.

Estos ejercicios se deben de realizar por 10 segundos, luego hacer una pausa breve de unos 5 segundos y repetir 2 ó 3 veces.

## **Segundo:**

Estiramiento muscular de pie, piernas, tronco, brazos, cuello y espalda.

Para tal efecto, los músculos deben estirarse hasta, de acuerdo al rango de cada persona, el máximo de sus posibilidades sin que cause dolor y utilizando las diversas formas que todos de alguna manera aprendimos en nuestros años de escolaridad o en la forma como se muestra en el anexo. Se pueden realizar individualmente o en parejas.

## **Tercero:**

Con el fin de elevar moderadamente la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la actividad articular, muscular, orgánica, cerebral y atencional, ejecutar algunas actividades aeróbicas de desplazamiento, esto quiere decir, que la actividad a ejecutar no puede hacer aumentar demasiado la frecuencia o ritmo de respiración que la que presentamos en un estado de reposo o cuando caminamos.

Por ejemplo, se puede realizar un juego que contemple trote, empujadas, saltos moderados, equilibrio, para luego terminar con algún juego que contemple velocidad, pero en una distancia no mayor de 15 metros.

## **NOTA A DESTACAR:**

Evite por todos los medios, realizar actividades físicas al inicio del día en campamento o en otro lugar, que contemplen grandes esfuerzos musculares, articulares, de sobrecarga o carga máxima, de grandes velocidades, fuerzas, potencias y resistencias mantenidas en el tiempo.

Recuerde que el organismo, los músculos, las articulaciones, el sistema cardiorrespiratorio, la actividad cerebral y atencional, están saliendo de un letargo producido por el reposo de muchas horas de sueño y que no se le puede someter de golpe a una exigencia máxima.

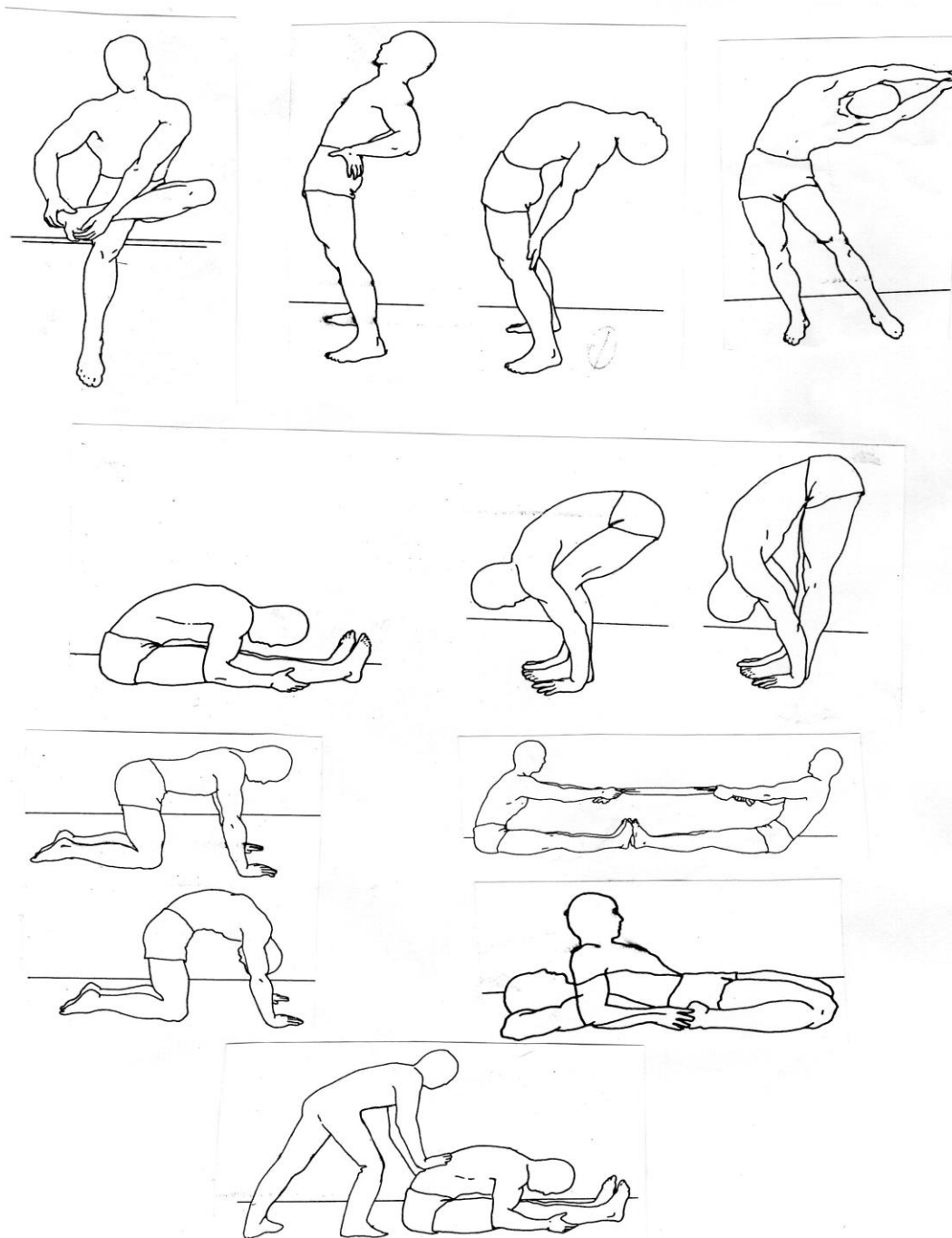
Más aún considerando que la mayoría de los niños, jóvenes y adultos hoy en día, realizan actividad física ocasional y no poseen un entrenamiento deportivo o una práctica de actividad física frecuente.

La idea es “Activar” para enfrentar los quehaceres del día y no la de fatigar, dañar y lesionar el organismo

Los ejercicios de B.P. en su libro “Escultismo para Muchachos” que nos sugirió a ejecutar al iniciar el día, en la actualidad cobra gran importancia y vigencia.

Entendamos que nuestros beneficiarios no son actores de televisión como “Rambo” u otros, a los cuales debemos someterlos a esfuerzos de gran intensidad, si así lo cree, realice entonces usted también a la par con ellos y en la misma intensidad, las actividades y ejercicios que usted les está exigiendo ejecutar a sus dirigidos, con el fin de que usted vivencie también a lo que los está sometiendo.

## Ejercicios de Rotación y de Estiramiento:



## LOS EJERCICIOS Y SU OBJETO (Escultismo para Muchachos Bi-Pi)

Se cometen una serie de disparates en materia de ejercicios físicos, ya que, multitud de personas parecen pensar que el solo objeto de éstos es crear músculos gigantescos. Pero, para hacerse fuerte y sano, es necesario comenzar por dentro, haciendo que la sangre circule bien y el corazón trabaje con regularidad. Este es el secreto de todo y se logra por medio del ejercicio en la forma siguiente.

a) **HACED QUE VUESTRO CORAZON SEA FUERTE**, para que bombee debidamente la sangre a todas las partes del cuerpo y, de ésa manera, tendréis buenas carnes, huesos y músculos.

Ejercicio. La lucha y la "lucha de muñecas".

b) **HACED FUERTES VUESTROS PULMONES**, para que provean de aire fresco a vuestra sangre.

Ejercicio: "Respiración profunda".

c) **HACED QUE VUESTRA PIEL TRANSPIRE**, para libraros de las impurezas de la sangre.

Ejercicio: Bañarse o darse todos los días un frotamiento con una toalla húmeda.

d) **HACED QUE VUESTRO ESTÓMAGO TRABAJE**, para que alimente vuestra sangre.

Ejercicio: Del "Cono", "Doblar el Cuerpo" o "Torcerse". Véanse las páginas siguientes.

e) **HACED QUE VUESTRO INTESTINO SEA ACTIVO**, para que expulse todo el sobrante de los alimentos y la suciedad que haya dentro del cuerpo.

Ejercicio: "Doblar el Cuerpo" y "Sobar el abdomen". Beber bastante agua pura. Desalojar el intestino con regularidad todos los días.

f) **TRABAJAR LOS MÚSCULOS DE TODAS LAS PARTES DEL CUERPO**, para que la sangre llegue hasta ellas y, de ésa manera, aumente vuestra fuerza.

Ejercicio: Correr, andar y ejercicios especiales de determinados músculos, tales como la "lucha de muñecas", etc.

El secreto para conservarse bien y sano es mantener la sangre pura y activa. Estos ejercicios lo lograrán si lo hacéis diariamente.

La sangre prospera con la buena comida, con suficiente ejercicio, con bastante aire puro, con la limpieza exterior e interior del cuerpo y el descanso adecuado del cuerpo y de la mente, a intervalos convenientes.

### Seis ejercicios para la salud

Es posible para casi todo el mundo, aún para aquellas personas pequeñas y débiles, convertirse en fuertes y sanos, si se toman la molestia de hacer algunos ejercicios

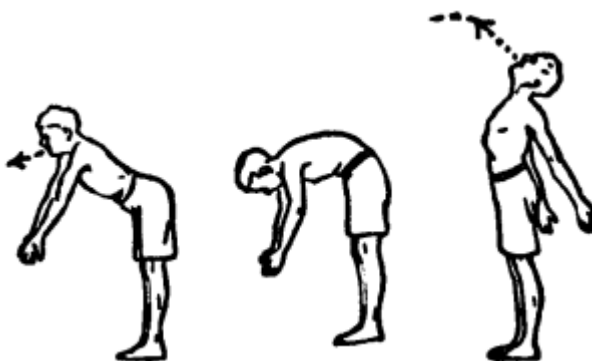
corporales, todos los días. Sólo se necesitan alrededor de unos diez minutos y no requieren aparatos de ninguna clase.

Deberán practicarse todas las mañanas inmediatamente después de levantarse y todas las noches antes de acostarse. Es mejor practicarlos con poca ropa o sin ninguna y al aire libre, o cerca de una ventana abierta. El valor de estos ejercicios aumenta considerablemente si se piensa en el objeto de cada movimiento mientras se ejecuta, teniendo cuidado de aspirar el aire por la nariz y expirarlo por la boca. He aquí algunos buenos ejercicios; fortalecen los dedos de los pies si se ejecutan descalzo:

1. *Para la cabeza y el cuello*, frótese la cabeza, la cara y el cuello, firmemente, varias veces, con la palma y los dedos de ambas manos y con los pulgares frótese los músculos del cuello y de la garganta.

Cepílese el cabello, lávense los dientes, la boca y la nariz; bébase un vaso de agua fría y enseguida procédase a hacer los siguientes ejercicios.

Los movimientos deberán ser lo más lentos que se pueda.



*En el grabado, la flecha primera significa aspirar por la nariz y la flecha segunda, expeler por la boca.*

2. *Para el pecho*. De la posición de firmes dóblese el cuerpo hacia adelante con los brazos estirados al frente y con los dorsos de las manos juntas a la altura de las rodillas. Expélase el aire.

Levántense las manos lentamente sobre la cabeza, echándose hacia atrás lo más que sea posible, aspirando profundamente por la nariz mientras esto se hace, lo cual significa llevar el aire de Dios a los pulmones y la sangre. Bajad luego los brazos lentamente dejándolos caer a los lados y expeliendo el aire por la boca mientras se dice: "Gracias, Dios mío".

Por último, doblaos hacia el frente de nuevo, expeliendo hasta la última partícula de aire que haya en vosotros y diciendo el número de veces que hayáis repetido el ejercicio, para llevar así la cuenta.

Repetid el ejercicio doce veces. Recordad, al ejecutarlo, que el objeto de este ejercicio es desarrollar vuestros hombros, pecho, corazón y aparato respiratorio.

El aspirar profundo es muy importante para llevar aire fresco a los pulmones y de ahí a la sangre; y para el desarrollo del pecho también es de suma importancia; pero debe hacerse con cuidado y sin sobrepasarse. Se ejecuta aspirando el aire por la nariz hasta henchir vuestro abdomen lo más que sea posible, especialmente la parte posterior;

después de una pausa, hay que expeler todo el aire hasta la última partícula, pero gradualmente, muy despacio y por la boca. Después de otra pausa repítase el ejercicio.

El canto desarrolla, simultáneamente, la respiración adecuada, el corazón, pulmones, pecho y garganta, además del sentimiento dramático que da expresión a lo que se canta.

3. *Para el estómago.* Estando en posición de firmes, extended los brazos con los dedos hacia afuera y luego, muy despacio y sin mover los pies, girad sobre la cintura lo más que os sea posible, conservando los brazos a la altura de los hombros o un poco más altos. Después de una pausa, girad lentamente hacia el otro lado. Repetidlo doce veces.

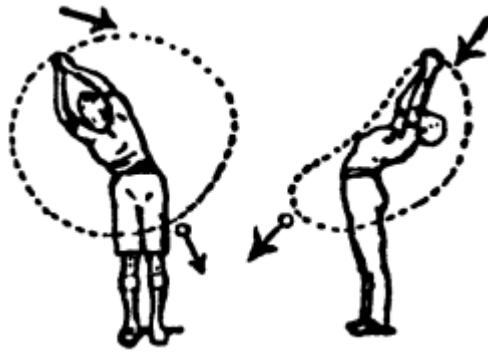


El objeto de este ejercicio es mover los órganos interiores tales como el hígado y los intestinos, ayudando así a que trabajen; además sirve para dar fuerza a los músculos exteriores alrededor de las costillas y del estómago.

Hay que regular la respiración con todo cuidado mientras se ejecuta este ejercicio, aspirando por la nariz al girar hacia la derecha y expeliendo el aire por la boca al girar hacia la izquierda. Al mismo tiempo, tomándolo como parte de vuestras oraciones matutinas, decid en alta voz: Dios mío, bendecid a mi padre, a mi madre, etc., recordando así a todos los miembros de vuestra familia.

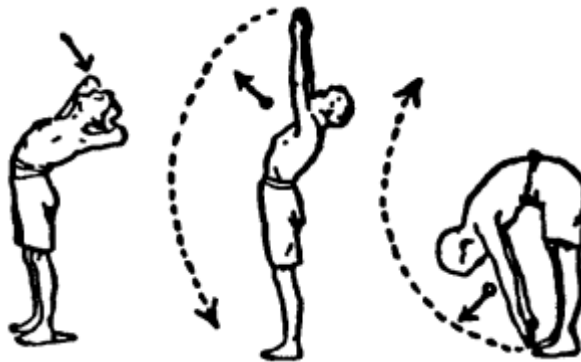
Cuando lo hayas hecho seis veces respirando a la derecha, entonces cambiad y hacedlo otras seis a la izquierda.

4. *Para el tronco.* Ejercicio del "Cono". Estando en posición de firmes, levantad ambas manos tan alto como os sea posible sobre la cabeza y enlazad vuestros dedos. Entonces echaos hacia atrás y moved los brazos muy despacio tratando de describir un cono, de tal manera que vuestras manos describen un amplio círculo arriba y alrededor de nuestro cuerpo, el cual deberá girar alrededor de la cintura, inclinándose primero de un lado, después hacia el frente, luego hacia el otro lado y por último hacia atrás. Con esto se ejercitan los músculos de la cintura y del estómago. Repetidlo seis veces de cada lado. Con los ojos deberéis tratar de ver lo que pasa a vuestra espalda.



El significado que deberéis dar a este ejercicio es el siguiente: Las manos con los dedos entrelazados significan el enlace que tenéis con vuestros amigos, es decir, con otros Scouts, que os rodean a la derecha, a la izquierda, detrás, delante y por todas partes. En todas direcciones tenéis amigos. El amor y la amistad son dones de Dios; por tanto, al hacer el movimiento hacia arriba, mirad al cielo y aspirad el aire y con él los buenos sentimientos que después debéis demostrar con vuestros camaradas que os rodean.

5. *Para la parte inferior del cuerpo y la parte posterior de las piernas.* Como todos los demás ejercicios, es éste un ejercicio de respiración, por medio del cual se desarrollan los pulmones y el corazón, creando sangre fuerte y sana. En posición de firmes, levantad los brazos hacia arriba y hacia atrás lo más que os sea posible y luego doblaos hacia adelante hasta tocar los pies con la punta de los dedos, pero sin doblar las rodillas.



Después, colocaos con los pies un poco separados y las manos con los dedos entrelazados sobre la nuca, echándose hacia atrás lo más que podáis y mirando hacia el cielo, como en la figura.

Si mezcláis vuestra oración con vuestro ejercicio, como os lo he descrito antes, podéis, mientras miráis hacia arriba, decir a Dios: "Soy vuestro de pies a cabeza" y aspirar el aire de Dios por la nariz (no por la boca). Enseguida, extender vuestros brazos hacia arriba cuanto podáis, expira el número de veces que hayáis hecho este ejercicio y doblaos lentamente hacia adelante y hacia abajo, con las rodillas rígidas, hasta tocaros los pies con las puntas de los dedos.

(Estirad los músculos de la espalda en el movimiento hacia abajo).





Entonces, conservando sin doblar los brazos y las rodillas, levantad lentamente el cuerpo hasta ponerse en la posición original; repetid el ejercicio doce veces.

El objeto de este ejercicio no es tocarse los pies sino dar masaje al estómago. Si encontráis que no os es posible tocaros los pies, no os forcéis y, especialmente, no os sacudáis tratando de hacerlo, ni hagáis que otra persona os ayude a ello. El valor del ejercicio está en doblar y estirar el estómago alternativamente.

6. *Para las piernas, los pies y sus dedos.* En la posición de firmes, descalzos, poned vuestras manos sobre las caderas y levantaos sobre las puntas de los pies, doblad las rodillas lentamente hasta que quedéis sentados en cuclillas, teniendo cuidado de conservar los talones despegados del suelo todo el tiempo. Luego levantaos despacio, hasta quedar en la posición original.

Repetid el ejercicio doce Veces.

Los músculos de la espalda deben plegarse, el aire aspirarse por la nariz al levantar el cuerpo y expelerlo por la boca conforme va uno bajando. El peso del cuerpo debe concentrarse todo el tiempo sobre las puntas de los pies y las rodillas vueltas hacia afuera, para que eso os ayude a conservar el equilibrio con mayor facilidad. Al ejecutar este ejercicio, debéis recordar que su objeto es dar fuerza a los muslos, pantorrillas y nervios de los dedos de los pies, a la vez que ejercitar el estómago; por tanto, si lo practicáis varias veces durante el día en los momentos libres tanto mejor.

Y podéis pensar durante este ejercicio, ya que a ratos estaréis de pie y a ratos en cuclillas, que parados o sentados, trabajando o descansando, debéis manteneros alerta para cumplir con vuestro deber.

Estos ejercicios no son un mero pasatiempo; son en realidad algo útil para ayudar al individuo a crecer bien y ser fuerte.

**E. N. A. CHILE**