



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## EDITORIAL

### LOS TIEMPOS CAMBIAN. ¿ESTAMOS DISPUESTOS A CAMBIAR?

En los últimos años se han producido una serie de cambios a todos los niveles de la sociedad que han tenido cierta influencia en la materia de Educación Física y en la actividad física en general. En las últimas tres décadas, la Ciencia ha aterrizado con fuerza en el mundo de la actividad física y el deporte, generando una cantidad de conocimiento desconocido hasta estos momentos.

Diferentes grupos de investigación de todo el mundo, y por supuesto algunos españoles, han creado líneas de investigación que nos han permitido conocer, con mayor profundidad, nuestra profesión y herramienta de trabajo: el movimiento, la motricidad. Desde las Ciencias Sociales hasta las Ciencias de la Salud, pasando por otras muchas ramas del conocimiento, la investigación nos ha permitido y nos permitirá tomar decisiones con mayor criterio y racionalidad.

Toda esta evolución ha permitido generar un cuerpo de conocimiento que nos avoca a una actualización constante para aplicar todos estos avances en nuestra práctica profesional. Y esos cambios nos deben llevar a replantearnos algunas de esas cosas que hacemos “por inercia”. Entre éstas, hay una cuestión que deberíamos analizar, para tomar una decisión a continuación. Quien más, quien menos, utiliza ejercicios de forma sistemática o esporádica para mejorar o mantener sus niveles de condición física. Como profesionales, tomamos decisiones que nos llevan a seleccionar unos ejercicios y desechar otros. Pero, ¿estamos seguros que los ejercicios que enseñamos a nuestros alumnos, a nuestros amigos, conocidos..., son los más adecuados a sus necesidades, objetivos y características? ¿Son adecuados todos los ejercicios? ¿Les enseñamos a ejecutarlos de una forma efectiva y segura?

Cuando se relaciona la actividad física con la salud, hay una afirmación, basada en la evidencia científica que indica: “a pesar de que todo el mundo reconoce y admite los efectos saludables de la práctica de ejercicio físico, son muy pocos los que tienen un estilo de vida activo”. En la línea de esta afirmación, podemos decir que a pesar del conocimiento científico que tenemos hoy día sobre la ejecución correcta, segura y efectiva de los ejercicios, son aún pocos los que trasladan todo este criterio empírico a su práctica profesional.

Si nos paseamos por algunas clases de Educación Física, salas de *fitness*, práctica autónoma de ejercicio físico, o actividades dirigidas en diversos contextos, podemos observar el mal uso de los ejercicios para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud, especialmente en cuanto al entrenamiento de la fuerza muscular y flexibilidad.

Los tiempos han cambiado. Lo que antes hacíamos de forma repetitiva, con una técnica concreta, sin plantearnos sus efectos en el sistema musculoesquelético, hoy sabemos los efectos que genera. Antes, la ausencia de criterio científico avalaba el uso de ejercicios poco apropiados para mejorar las capacidades físicas. Hoy, no hay excusas. Aunque algunas personas intenten encontrarlas.

Por desgracia, hay personas que infravaloran toda la información que hoy existe sobre cómo realizar correctamente los ejercicios, sin ni siquiera conocerla. ¿Acaso conocen a McGill, Solomonow, Callaghan, Cholewicki, Wilke, Adams, Dolan, etc? ¿Han leído sus trabajos, el diseño metodológico utilizado, resultados, conclusiones, etc? Son cientos los profesionales que se dedican al análisis de los efectos de los ejercicios, tanto en cuanto a su efectividad como a su seguridad. En España hay personas que se han atrevido a ridiculizar la temática de la ejecución correcta y segura de los ejercicios, incluso usando el editorial de alguna revista, simplemente porque toda su vida han hecho los ejercicios que ahora sabemos que no son los más adecuados y no les ha pasado nada. O eso dicen. Pero ¡cuidado!, hay muchos casos de alteraciones raquídea asintomáticas, que no duelen, pero están ahí hasta que saltan, y se ven aún más perjudicadas por ejecutar de forma incorrecta los ejercicios. Siguiendo el razonamiento, yo conozco personas que han fumado un paquete diario de tabaco durante la mayor parte de su vida y nunca han desarrollado ni cáncer, ni EPOC, ni alteración alguna asociada a este hábito. Sacando conclusiones atrevidas, fumar no es malo para la salud. ¡Que se diría de mí si fuera por diversos foros científicos afirmando esto! Lo peor es que esas personas que han intentado ridiculizar esta temática, la desconocen por completo. Y no hay mayor atrevimiento en esta vida que hablar desde el desconocimiento.

Los tiempos cambian, o mejor, evolucionan. Esa evolución nos permite conocer mejor lo que hacemos, así como lo que debemos hacer. ¿O es que debemos seguir afirmando que el agua con azúcar quita las “agujetas”? Si queremos ir 40 o 50 años por detrás de la realidad científica solo será nuestro problema. No hay excusas válidas. Hoy existe una multitud de recursos para obtener esta información. Tenemos internet, un arma de doble filo, donde cualquier persona puede escribir lo que quiera. Saber filtrar la información es una competencia básica para gestionar bien nuestra formación. Desgraciadamente, nuestra profesión nunca ha sido completamente regulada y el intrusismo sigue haciendo mucho daño. Siento decepción cuando veo a la gente que entrena en el

gimnasio, haciendo ejercicios prescritos por los técnicos deportivos que son perjudiciales para su columna vertebral, que curiosamente se les recomiendan bajo la premisa de que son buenos para la espalda. O ver en algunas clases de Educación Física a los alumnos haciendo la prueba de incorporación del tronco, con los pies sujetos, a máxima velocidad, y con las manos detrás de la cabeza, tirando de ella. Bien que esta prueba se incluye en la batería EUROFIT, pero han cambiado mucho los tiempos desde que esta mezcla de pruebas fue diseñada.

Creo que ha llegado el tiempo de tomar la decisión de si estamos dispuestos a dejarnos guiar por los conocimientos científicos que tenemos en la actualidad o, por el contrario, si preferimos quedarnos con lo que se hacía, y cómo se hacía, hace unas décadas. Nadie nos va a obligar a una cosa u otra. Solo nosotros y nuestra ética profesional nos puede guiar. Pero todos aquellos que tenemos alguna responsabilidad en la formación de los futuros docentes o de otros profesionales del mundo de la actividad física y el deporte, debemos tener clara nuestra función. No nos vale quedar atrancados en el pasado. Tenemos que evolucionar y hacerlo con el criterio científico. Porque la Ciencia hace que los tiempos cambien. ¿Estamos dispuestos a cambiar?

**Dr. D. Pedro Ángel López Miñarro**  
**Universidad de Murcia (España)**