



Revista Digital de Educación Física

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

EDITORIAL

RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA: ¿SERES HUMANOS DISEÑADOS PARA VIVIR COMO EN LA PREHISTORIA?

El doctor Ángel Acuña, Catedrático de Antropología Social de la Universidad de Granada, realizó en la década de los 80 un trabajo de campo durante varios meses en las selva de Ituri, en la República de Zaire¹. Al regreso de su viaje, en el que no pude acompañarle, me contó cómo vivían aquellas tribus nómadas, dedicadas a la caza y a la recolección desde hacía miles de años; construían unas cabañas con ramas y hojas, cazaban durante un tiempo y cuando escaseaba la caza se trasladaban a otro lugar. Le pregunté cómo era el día a día y relató que se levantaban con al amanecer colocaban una red de caza que construían con fibras vegetales y luego durante varias horas acosaban a los animales que caían en la red. Dedicaban parte de la tarde a reparar la red y a recolectar frutos.

Los twidos de la selva de Ituri, para sobrevivir, tenían que realizar diariamente un esfuerzo físico, la actividad física para la que estaban programados genéticamente. El antropólogo profesor Arsuaga lo resume en una frase "Los humanos estamos diseñados para vivir como en la prehistoria"². Nuestro programa nos permite acumular grasa para poder sobrevivir durante unos días sin ingerir alimentos. En una situación habitual se produce un equilibrio entre el gasto calórico y la cantidad de alimentos que consumimos.

¹ Acuña-Delgado A. Los hijos de la selva: estudio de la vida de los Twidos Mbutis de la selva de Ituri. Granada. Universidad de Granada, 1986.

² Arsuaga JL y Martín-Loeches M. El sello indeleble. Pasado, presente y futuro del ser humano. Ediciones Debate, 2013.

En la sociedad actual, para sobrevivir en el mundo desarrollado no es necesario realizar una gran actividad física, más bien todo lo contrario: la tecnología, las máquinas, los medios de transporte nos ahorran energía. Los desplazamientos se realizan en coche o en transporte público, en los grandes almacenes se utilizan las escaleras mecánicas, en los aeropuertos los pasillos rodantes. Incluso, en los grandes hipermercados americanos es posible desplazarse utilizando unos carritos autopropulsados con asientos. En definitiva, se facilita la vida sin tener que hacer actividad física y, así, los requerimientos de movimiento para desarrollar las tareas de la vida diaria son mínimos. En resumen, nuestros hábitos diarios son contrarios al mandato genético. Si, efectivamente es cierta la afirmación de Arsuaga, el hecho de no realizar la cantidad de actividad física diaria necesaria, sumado a que la industria alimentaria nos facilita nutrientes ricos en grasas y azúcares simples, empeora el escenario. Si la ingesta es superior al gasto calórico, se produce una acumulación de grasa que no se consume, se rompe el equilibrio y aparecen el sobrepeso y la obesidad, una de las mayores pandemias de este siglo XXI. Si nuestro organismo no cumple el mandato genético para el que está programado enferma: actualmente hay suficientes evidencias científicas de que las actitudes hipocinéticas están asociadas con la diabetes tipo II y las enfermedades cardiovasculares. Por el contrario, la práctica regular de actividad física mejora nuestra salud psíquica, física, y social.

Si tenemos en cuenta un discurso macroeconómico, incrementar la actividad física de la población reduce los costes sanitarios y asistenciales³ que tienen que soportar las familias y las administraciones sanitarias. Por ello, las estrategias para incrementar la práctica de actividad física se convierten en elementos estratégicos para favorecer la salud de la población. Una sociedad más activa desde el punto de vista físico es una sociedad más sana. Los indicadores de sobrepeso y obesidad en el mundo están aumentando⁴. Todo esto sugiere que los gobiernos no son conscientes de la importancia del problema⁵; sin embargo las actuaciones gubernamentales pueden ser muy eficaces. Un ejemplo de ello ha sido la lucha contra el consumo de tabaco. Hace algunos años la publicidad asociaba el consumo de tabaco con conceptos como libertad o el triunfo social, pero actualmente la percepción es totalmente contraria, pues la sociedad ha asumido que el consumo de tabaco representa un riesgo real para la salud. Son muy pocas las personas que fuman en lugares públicos y cualquiera se sorprende si ve fumar a alguien en una oficina. Hace pocos años era lo habitual, incluso en los centros médicos.

En el ámbito mundial, iniciativas como la Carta de Toronto⁶ sobre la Actividad Física advierten del riesgo que supone los hábitos sedentarios, y hacen un llamamiento a los gobiernos para que implementen estrategias que fomenten la actividad física, entre ellas la redacción y difusión de guías sobre este tema. Estas recomendaciones hacen referencia a la cantidad de actividad física necesaria

³ Roux L, Pratt M, Tengs T, et al. Cost effectiveness of community-based physical activity interventions. *Am J Prev Med.* 2008;35:578–88.

⁴ Kohl H, Craig C, Lambert E, et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet.* 2012; 380:294-305.

⁵ Chodzko-Zajko WJ, Schwingel A, Romo-Pérez V. Un análisis crítico sobre las recomendaciones de actividad física en España. *Gac Sanit.* 2012;26: 525–33.

⁶ Bull F, Gauvin L, Bauman A, et al. The Toronto charter for physical activity: a global call for action. *J Phys Act Health.* 2010;7:421.

para mantener el organismo en un estado saludable; estas recomendaciones la dictan los gobiernos o instituciones como el American College of Sport Medicine (ACSM), o la Organización Mundial de la Salud⁷. Las líneas guía no son documentos con recomendaciones estáticas, pues la cantidad de actividad física recomendada puede variar según las nuevas evidencias científicas, las distintas posiciones del ACSM se modifican con el tiempo y los equipos que realizan la posición sobre la cantidad de actividad física se basan en los estudios realizados en los años anteriores.

Las recomendaciones que realizan las instituciones y organismos internacionales tienen un carácter genérico. Deben servir de marco de referencia para que los países dicten sus propias recomendaciones, pero además deben tener en cuenta las características específicas de la población, como son los hábitos de vida o las peculiaridades culturales.

Las recomendaciones sobre actividad física deben ser el fundamento para que profesionales que la prescriben dispongan de unas referencias sobre la cantidad de dicha actividad que deben realizar los diversos grupos de población. Por otro lado, las recomendaciones no son suficientes, pues por sí mismas no garantizan que la población realice actividad física, pero son absolutamente necesarias, puesto que:

- Suponen una referencia fundamental para el profesional.
- Justifican las cantidades presupuestadas de los servicios de deportes.
- Son un mensaje claro para la ciudadanía.

Desde la administración estatal se deberían divulgar los beneficios de la práctica física para la población y de los riesgos que tienen para la salud las actitudes sedentarias. La población recibiría un mensaje institucional, basado en las recomendaciones, y estas campañas podrían tener un efecto similar a las que se han realizado en diversos países sobre los peligros del consumo de tabaco.

Actualmente, existen recomendaciones que abarcan todas las edades y también para poblaciones especiales. Resumiendo, las recomendaciones sobre actividad física en el ámbito escolar y preescolar son las siguientes:

- En el primer año de vida deben ser activos físicamente varias veces al día y todos los días, jugando en el suelo.
- Entre uno y cuatro años deben acumular al menos 180 minutos de actividad física diaria (actividades en diferentes entornos, desarrollar habilidades motrices) y llegar a los cinco años acumulando diariamente 60 minutos de actividad física intensa a través del juego. Los niños en edad preescolar que acumulan menos de 9.000 pasos al día puede considerarse insuficientemente activos⁸.

⁷ Global recommendations on physical activity for health. WHO. (Actualizado en 2010; consultado el 12/1/2011.) Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html

⁸ Vale S, Trost S, Duncan M, Mota J. Step based physical activity guidelines for preschool-aged children. Preventive Medicine. 2014 (in press).

- Desde los 5 a 11 años deberían acumular al menos 60 minutos diarios de actividad moderada o vigorosa todos los días. Dentro de esta actividad física se debería incluir actividades de intensidad vigorosa al menos tres días semanales. También se deben realizar actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días por semana.
- Desde el tramo 12-17 años rigen las mismas recomendaciones que en el tramo de edad anterior, pero adaptando las actividades a las edades de los sujetos.

En todas las edades realizar más actividad física diariamente aporta mayores beneficios para la salud.

Las recomendaciones sobre actividad física nos indican lo que tenemos que hacer para mantener nuestro cuerpo sano. La evolución nos ha programado para movernos y realizar actividad física, así que todo parece indicar que hasta que se produzca modificación en nuestros genes debemos seguir haciéndolo.

Dr. Vicente Romo-Pérez
Universidad de Vigo (España)
vicente@uvigo.es