

### 3. TIPS SALUDABLES

#### ¿ACTIVIDAD FÍSICA O EJERCICIO? ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

Ana Malintzin Gonzalez-Martin<sup>1</sup>, Antonio López-Espinoza<sup>2</sup>, Alma Gabriela Martínez Moreno<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Licenciada en Nutrición. Estudiante de la maestría en Ciencia del Comportamiento con Orientación en Alimentación y Nutrición del Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN) del Centro Universitario del Sur, Universidad de Guadalajara. <sup>2</sup>Médico, Cirujano y Partero y Doctor en Ciencia del Comportamiento con orientación en Análisis de la Conducta. Profesor Investigador Titular “C” Miembro del SNI, Director del Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN), Coordinador Académico de la Maestría en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición en el CUSur de la Universidad de Guadalajara, México. <sup>3</sup>Licenciada en Psicología y Doctora en Ciencia del Comportamiento con orientación en Análisis de la Conducta. Profesor Investigador Titular “A”, Miembro del SNI. Coordinadora Académica del Doctorado en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición y miembro científico del Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN) en el CUSur de la Universidad de Guadalajara, México.

**Palabras clave:** Actividad física, ejercicio, educación en alimentación y nutrición, estilo de vida.

La actividad física es señalada por los profesionales de la salud, las instituciones y los gobiernos, como un factor importante para el mantenimiento y la recuperación del estado de bienestar de los seres humanos. A pesar de que existe abundante información sobre sus beneficios es necesario cuestionarnos ¿por qué los niveles de actividad física en la población mexicana son tan bajos. Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del 2016 mostraron que el 82.8% de los escolares (10 a 14 años) y el 85.6% de la población adulta no cumplen con las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los lineamientos de actividad física de la OMS establecen que: a) los niños deberán realizar 60 minutos de actividad moderada-vigorosa los 7 días de la semana; y b) la población adulta deberá realizar 150 minutos de actividad moderada-vigorosa por semana. En relación a esta problemática es necesario preguntarnos ¿qué se requiere para aumentar el nivel de actividad física de la población? sin embargo, al tratar de responder esta pregunta surgen otro tipo de cuestionamientos, por ejemplo, que entendemos por actividad física y que entendemos por ejercicio, por ello es necesario dar respuesta a la siguiente pregunta ¿cuál es la diferencia entre actividad física y ejercicio?

La actividad física es caracterizada como todo movimiento emitido por un individuo producido por los músculos esqueléticos, para ello es necesario un nivel de energía mayor al que se requiere para mantener el estado de reposo. Aunque en diferentes fuentes bibliográficas se utiliza este término para identificar solo las actividades moderadas o vigorosas, también lo pueden ser las actividades simples como caminar, limpiar, sentarse, barrer, tender ropa, etc. Los niveles de actividad física establecidos en los lineamientos de la Recommended Dietary Allowances (RDA) se clasifican en muy ligera, ligera, moderada, pesada y excepcional, esto con base a la intensidad y a la energía requerida para la ejecución de las conductas de movimiento realizadas por el individuo. Para poder determinar en cuál de ellos se encuentra un individuo se analizan las conductas de movimiento realizadas durante un periodo de tiempo, la finalidad de establecer el nivel de un individuo es ubicarlo en una de las categorías y en caso de que los niveles no sean favorables para él, se podrá implementar estrategias para modificarlo. Un término utilizado en la literatura que puede crear confusión es el de “actividades de la vida diaria (*activities of daily living, ADL*)” las cuales al conceptualizarse parecen ser sinónimo de la actividad física, refiriéndose a “todas las actividades que se realizan usualmente en el curso de un día normal”. Sin embargo, es necesario señalar que la actividad física es un fenómeno que abarca todo tipo de movimiento físico realizado por un individuo y este puede variar dependiendo de la temporalidad, mientras que las ADL se refieren exclusivamente a aquellas que forman parte de la cotidianidad, pero no funcionan como criterio para establecer un nivel.

A partir del cuestionamiento inicial procederemos a caracterizar el ejercicio físico. El ejercicio es caracterizado como todo tipo de actividad física planeada, estructurada que implica movimientos corporales repetitivos orientados a mejorar o mantener una buena condición física, por ejemplo, jugar fútbol o basquetbol, el entrenamiento de gimnasia, la natación, el patinaje artístico, el levantamiento de pesas, correr, etc. El ejercicio se puede clasificar en: a) de resistencia o de movimiento de músculos contra resistencia (por ejemplo, levantamiento de pesas, ejercicios utilizando el peso del mismo cuerpo, movimientos utilizando ligas, cuerdas o poleas, etc.); y b) aeróbico (por ejemplo, correr, bailar, andar en bicicleta, etc.).

En base a esto, podríamos señalar al ejercicio como un tipo de actividad física. Entonces, podemos concluir que la actividad física se puede clasificar en niveles con base a las conductas emitidas durante un periodo de tiempo con cierta regularidad. Por su parte, el

ejercicio físico es un medio para aumentar el nivel de actividad física de un individuo mediante la emisión de conductas señaladas en una categoría de actividad mayor, las cuales tienen como característica que requieren mayor energía para su ejecución, lo que ocasiona un cambio en el nivel.

El nivel de actividad física que tiene un individuo influye directamente en su estado de salud, la actividad física muy ligera o ligera se ha asociada a problemas de depresión, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares. Los beneficios de realizar ejercicio físico son el resultado de una optimización del balance energético, favorece que la cantidad de energía consumida por los alimentos, sea la misma que la que se necesita para que el organismo realice todas sus funciones. Cuando el balance energético es positivo, es decir, se consume más energía de la que se gasta; el organismo transforma esa energía sobrante en grasa para su almacén, lo cual si y solo si se presenta de manera crónica ocasiona sobrepeso u obesidad con sus consecuentes comorbilidades.

Realizar ejercicio físico es una manera en la que se puede lograr que los individuos se muevan más y así mejoren su salud, pero ¿por qué aun cuando las personas saben los beneficios del ejercicio, son tan pocas las que lo realizan? El bajo nivel de actividad física en los individuos es ocasionado por múltiples factores, como, por ejemplo: a) trabajos cada vez más sedentarios; b) más horas frente al televisor; c) el incremento en el uso de la tecnología; d) el desarrollo y mayor uso de los medios de transporte; e) cambios en la comunicación; f) aumento en el tamaño de las localidades; g) inseguridad; i) falta de motivación, tiempo, orientación y educación para realizar ejercicio; entre otras.

Los cambios en el estilo de vida de los seres humanos a través de los años han tenido un impacto en los patrones de actividad física, mientras que en la antigüedad el hombre tenía que correr para poder alimentarse, ahora tiene un trabajo de oficina en el que con solo una llamada desde su teléfono puede recibir su comida sin dar un paso. El ambiente laboral y la forma de transportarse en la actualidad tal vez no se puedan modificar como estrategia para que volvamos a ser activos, pero se deben encontrar maneras para incrementar el nivel de actividad física, como la ejecución de ejercicio físico. El problema es que el realizar ejercicio físico para la población que no emite esta conducta con regularidad requiere de tiempo y un esfuerzo mayor, además, no es una actividad placentera debido a que requiere de energía extra, es extenuante y dolorosa, por ello los individuos prefieren no realizarla.

Existen ciertas limitantes para que un individuo realice ejercicio físico, como lo son: algunas enfermedades crónicas, discapacidades físicas, desnutrición, edad avanzada (si se presenta discapacidad), entre otros. Las estrategias para incrementar los niveles de actividad física deben enfocarse en educar a la población sobre los beneficios y las prácticas de ejercicio físico, facilitando los procesos de aprendizaje para la adquisición de conductas de movimiento. Además, los gobiernos e instituciones deben orientar sus esfuerzos en generar un ambiente que propicie la emisión de conductas de movimiento, como trabajos con zonas adecuadas para realizar ejercicio físico, aumento en el número y la calidad de áreas de recreación, así como brindar orientación a la población sobre los tipos de ejercicio y como practicarlos. Educar a la población con el objetivo de que emitan las conductas necesarias para mantener o recuperar el bienestar físico no es tarea fácil, por lo tanto, los profesionistas de la salud, los gobiernos y las instituciones deben trabajar con el objetivo de desarrollar y promover estrategias dirigidas al cumplimiento de estos objetivos. En específico, generar un ambiente que propicie la emisión de conductas relacionadas con el ejercicio, debe ser incluido como un objetivo en las intervenciones, para lo cual se debe: a) generar centros especializados de ejercicio dirigidos a este grupo de edad; b) orientar a los individuos en cuanto a las técnicas para aumentar el nivel de actividad física; c) buscar personal capacitado para que se involucre en la intervención y g) tanto a nivel social, gubernamental e institucional, brindar un ambiente seguro para que los individuos realicen ejercicio físico, además de otorgar las facilidades y recompensas necesarias para que las personas que realizan ejercicio lo sigan haciendo.

#### Referencias:

1. Aráguiz, H. (2004). El Sedentarismo no es sólo causa de la tecnologización. *Educación física y deporte*, 23(1), 33-44.
2. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126-131. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
3. ENSANUT. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Medio Camino. 2016 [Internet]. Instituto Nacional de Salud Pública. Secretaría de Salud. México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2016. Available from: <http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/doctos/encuestas/resultados/ENSANUT.pdf>

4. Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública.
5. Laguna, R. T., & Claudio, V. S. (2007). Diccionario de nutrición y dietoterapia (5 ed., p. 104). México: McGraw-Hill interamericana.
6. López-Espinoza, A., & Martínez, A. G. (2016). La Educación en Alimentación y Nutrición. México: Mc Graw Hill.
7. Suverza, A., & Haua, K. E. (2010). ABCD de la evaluación del estado de nutrición. México: McGraw-Hill.