

ARTÍCULO

UNA ACTIVIDAD FÍSICA EFICIENTE ANTE EL RETO DE UNA SOCIEDAD DE JÓVENES INFLUENCIADA POR EL MODERNISMO Y LA TECNOLOGÍA

Jaime García Rodríguez, Carlos Fonseca Hernández y Esteban Jaime Camacho Ruiz

Una actividad física eficiente ante el reto de una sociedad de jóvenes influenciada por el modernismo y la tecnología

Resumen

Actualmente los jóvenes se encuentran influenciados por un estilo de vida dominado por la modernidad y los avances tecnológicos, lo que deriva en una vida sedentaria que produce efectos nocivos en todos los sentidos y todos los ámbitos. Esto, aunado a los programas de un sistema institucional educativo y deportivo con innumerables carencias, nos lleva a una situación más complicada, en la que se añaden factores perjudiciales que abarcan la ignorancia, la incapacidad y los intereses personales, que no nos ayudan a edificar alternativas que comiencen a funcionar. Es primordial el establecimiento de una solución pronta y efectiva, encaminada a sistematizar una actividad física adecuada, basada en argumentos científicos y métodos acordes, que nos provean los diversos beneficios que su práctica otorga y nos ayuden a detener el proceso de deterioro físico, al cual el ritmo de vida actual no arroja.

Palabras clave: actividad física, jóvenes, sedentarismo, tecnología y medios de comunicación.

Abstract

Young people today are influenced by a lifestyle dominated by modernity and technological progress, resulting in a sedentary life that produces adverse effects in all directions and all areas, which together with programs of an educational institution and established sports with countless shortcomings, leads to further complicate the situation, where you add negative factors ranging from ignorance, incapacity and personal interests, which do not help us to build alternatives to start working. It is essential to establish an early and effective action in the systematization of adequate physical activity based on scientific arguments and methods in line, we can provide various benefits it provides practice and help us stop the process of physical deterioration which the pace of life does not shed.

Keywords: physical activity, young, sedentary lifestyle, technology and media.

Introducción

En una sociedad cada vez más apegada a la tecnología y con tendencias a la modernidad, el sedentarismo en los individuos se presenta cada vez con mayor frecuencia, impactando en la salud de la población, siendo la principal causa de obesidad a nivel mundial. Como país ocupamos

los primeros lugares, con la aparición de enfermedades crónico degenerativas, que nos aquejan con una frecuencia cada vez en aumento. Las consecuencias se presentan a nivel económico, biológico y social, en todos los sectores poblacionales. Nuestros jóvenes son un grupo etéreo, vulnerable a los estilos de vida impuestos por los medios de comunicación e influenciado por la tecnología cada vez más avanzada que lo lleva a un modo de vida inactivo, bajo la ley del mínimo esfuerzo físico. Esta población, que representa la fuerza económica futura del país, está condenada a padecer enfermedades propias de este sedentarismo, y no sólo a eso, sino también a disminuir su ciclo de vida y de manera determinante la calidad de la misma. Por eso la importancia de introducir en ellos, principalmente, un sistema de vida dinámico con una actividad física adecuada, periódica, programada y bien prescrita, como una herramienta básica para conseguir y preservar la salud. Los innumerables beneficios fisiológicos, metabólicos, anatómicos, cognitivos, sociales y académicos que representa, son inobjetables. Sin embargo, hay que tener mucho cuidado en no caer en excesos, que nos ocasionen trastornos en la autoimagen y la autoestima: problemas que de igual manera se presentan, primordialmente, en los adolescentes y los jóvenes, debido a que aún se encuentran en la búsqueda de una identidad y una aceptación social. Así, el objeto de estudio del presente artículo es precisamente, la actividad física como un componente vital para el desarrollo integral de una sociedad que necesita mejorar su calidad de vida.

Desarrollo

La tecnología, los medios de comunicación y los jóvenes

En la actualidad, no se pone en duda la importancia que tienen los jóvenes para el desarrollo de un país. De hecho son considerados como actores estratégicos para el futuro de México; sin embargo, a pesar de ello han sido poco estudiados, atendiendo a la suposición de que son una población sana, y en periodos anteriores a la década de los sesenta pasaron inadvertidos a todo el proceso de modernización e industrialización del México contemporáneo. De igual manera, es indiscutible que la tecnología es la generadora de grandes cambios sociales y culturales, a los cuales los individuos se han adaptado en sus relaciones laborales, sociales y familiares. Ya no es posible pensar en el desarrollo humano sin tomar en cuenta el uso de los medios tecnológicos, pues se han convertido en el medio por el cual el hombre reemplaza su medio natural por un ambiente técnico, fenómeno observado principalmente a finales del siglo XIX y finales del XX.

Para el hombre su entorno toma otro significado y un valor drásticamente diferente. El movimiento natural ya no parece tan atractivo como lo tecnológico, especialmente para los jóvenes. La tecnología se ha convertido en la única forma moderna de producir aparatos útiles y valiosos

para las exigencias de nuestra sociedad, además de dominar la mayoría de las actividades humanas. Al tener en cuenta el impacto que la tecnología tiene en la sociedad y su cultura, surge la inquietud de saber, de manera más precisa, cuáles son las consecuencias de esta influencia y cuál puede ser su alcance, así como qué tanto se puede controlar o disminuir el flujo tecnológico (Blanco, 2006).

El desarrollo de las nuevas tecnologías electrónicas para la transmisión y el almacenamiento de datos, o simplemente para ofrecer mayores opciones de esparcimiento, comunicación y aprendizaje, es parte de los procesos más complejos y novedosos en nuestra sociedad. Los medios de comunicación se han constituido en un ambiente donde se desenvuelve nuestra vida, donde se crean y reproducen lenguajes, conocimientos, valores, comportamientos, actitudes y orientaciones sociales. La aceleración tecnológica modificó también, de manera profunda y desigual, el perfil de las sociedades de fin de siglo, la constitución del espacio público y los modos de vida de sus integrantes, al tiempo que cambió los referentes culturales, en el caso de los jóvenes.

Por diversas causas se puede afirmar que la televisión ha colonizado el tiempo libre de la gente, y los jóvenes son consumidores intensivos de tecnologías de comunicación: videos, cine, radio, videojuegos, y en los sectores sociales más altos, a las tecnologías ligadas a la computación: chat, Internet, e-mail, etcétera. Esta presencia de la tecnología en la vida cotidiana se ha transformado en un problema central en la educación, pues hoy constituye un agente de socialización tan importante como la escuela o la familia, sólo que con diversas directrices que no necesariamente nos llevan a un resultado benéfico (Quevedo, 2003).

El peso específico que tiene la tecnología en la funcionalidad integral de la sociedad, recae directamente en el grupo poblacional de jóvenes y adolescentes, por que se encuentran en una etapa de formación en todos los sentidos y resultan completamente influenciados por un estilo de vida moderno y tecnologizado, donde el valor personal es proporcional al tipo de tecnología utilizada de forma individual, como lo son los teléfonos celulares, las computadoras portátiles, iPod, iPad, iPhone, televisión de paga, Internet, etcétera. Y no sólo es la influencia de la tecnología, sino también el estilo personal, marcado por cánones de belleza y actualidad, impuestos por los medios de comunicación, dirigidos a obtener determinada silueta corporal, autos, ropa y accesorios, en muchas de las ocasiones inalcanzables para la realidad de los individuos, algunas veces por causas sociales, como el propio nivel socioeconómico, y otras de tipo biológico, como un somatotipo o carga genética que no les permite tener un cuerpo muy delgado, como lo marca la moda actual.

Como los jóvenes representan la esperanza futura, hay que hacer énfasis en su desarrollo integral como individuos, que se inicia en un entorno social caracterizado por un cambio en los estilos de vida, que marcan un camino hasta ahora directo a una vida sedentaria, llena de comodidades que conllevan una inactividad, cuyas complicaciones no sólo son de tipo biológico, sino también social, cultural y económico.

La tecnología existente debe aprovecharse, pero sin abusar del ahorro de energía que produce la inactividad física, sobre todo en este grupo etáreo, sin perder de vista que los demás grupos poblacionales no se encuentran exentos de padecer el mismo problema. Un ejemplo claro son los videojuegos, que han venido a dejar obsoletas las tradicionales recreaciones basadas en movimientos y actividad corporal continua. Aunque algunos de estos juegos de video requieren de cierto movimiento, como el caso del Wii, definitivamente no reemplazan los beneficios que brinda la actividad física practicada de manera tradicional. De igual manera, herramientas básicas como Internet deben ser usadas con fines objetivos y moderación, evitando el individuo pasar la mayor parte del tiempo sentado ante una computadora, interactuando a través de redes sociales, que en muchas ocasiones sólo representa una pérdida de tiempo y a veces hasta el peligro inminente de ser víctima de la delincuencia a través de esta vía.

Todos estos medios de comunicación y tecnología están cada vez más al alcance de la mano de los diversos estratos sociales, obviamente siendo más accesibles para los jóvenes de nivel socioeconómico alto, pero que no exime de su uso a los demás niveles. Si realizáramos un comparativo de jóvenes que acuden a universidades privadas, con respecto a jóvenes pertenecientes a universidades públicas, se podría decir que ambos se encuentran igualmente influenciados por los aparatos tecnológicos, sin embargo, probablemente la única diferencia es la forma en que los consiguen o los usan unos y otros.

El sedentarismo en nuestro país, un semillero de jóvenes enfermos

La necesidad de movimiento en el desarrollo de las actividades humanas cotidianas se ha reducido bajo los efectos de la modernización y la automatización, los cuales han generado cambios en el estilo de vida de las poblaciones. Dicha tendencia ha aumentado de forma acelerada y se ha establecido como la conceptualización de sedentarismo; el cual fue calificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el 2003, como un factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles de la edad adulta, y que exhibe entre sus rasgos fundamentales la presencia de hipocinetismo, es decir poco movimiento, condición que se manifiesta por el predominio de un nivel de actividad física insuficiente para lograr un estado de salud general recomendable (Moya et al., 2006).

Partiendo entonces, que la salud no es algo estático sino un proceso dinámico en el que, tanto el individuo como su entorno tienen el poder de cambiar su situación y dirigirla hacia un mejor nivel y calidad de vida. De la misma manera, entonces, una de las estrategias para conseguirlo es también dinámica: la adecuada práctica de actividad física, que hasta hoy, debido a diversas circunstancias, no se lleva a cabo, y menos de la manera esperada para poder conseguir los beneficios que en la salud otorga. A pesar de que supuestamente la población se encuentra en el entendido de que el practicar ejercicio trae un mejor estado de salud.

En todo el mundo existe una creciente preocupación por las consecuencias que provoca la inactividad física, ya que el sedentarismo causa diversos efectos en el individuo, como: el aumento del peso corporal, disminución de la flexibilidad, hipotrofia muscular, disminución de los tiempos de reacción, mala circulación, mala postura, dorsalgias y lumbalgias, aparición de enfermedades crónicas degenerativas, cansancio crónico, baja autoestima y poca interrelación social (Ramírez, 2004).

Recientes estudios demuestran que el sedentarismo es un factor que desencadena un número importante de enfermedades crónicas degenerativas, como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras. En Latinoamérica se hallan cifras que estiman que más de un cuarto de la población mayor a 14 años no practica una actividad física o deporte. Este estilo de vida sedentario no sólo atenta contra la calidad de vida de la población, provocando la aparición de enfermedades, sino que además tiene un alto costo económico para un país. Se estima que un 20% del presupuesto destinado a las instituciones de salud, podría ahorrarse si se aplicaran programas y proyectos que favorezcan el desarrollo de la actividad física y el deporte. Así, los recursos serían orientados de manera eficiente hacia planes de prevención y mejoramiento de la salud pública y no solamente a cubrir las necesidades y exigencias que ocasionan las enfermedades (Ramírez, 2004).

No podemos olvidar que en la actualidad nuestro país ocupa los primeros lugares en obesidad, principalmente a nivel infantil, debido precisamente al estilo de vida sedentario, por la falta de promoción de la actividad física entre todos los sectores de la comunidad por las instituciones de salud y deportivas; la falta de profesionales de la salud capacitados en el tema; programas de activación física francamente no diseñados con bases científicas o realistas, acordes a nuestra población, además de una sociedad cada vez más apegada a la tecnología.

La obesidad y el sobrepeso son algunos de los principales problemas de Salud Pública. Según la OMS, la obesidad es la enfermedad metabólica más frecuente en los países desarrollados y es

considerada como una epidemia (*Who*, 1998). La prevención es el tratamiento ideal, y la escuela es el lugar ideal para educar sobre hábitos alimenticios saludables, así como para promover y facilitar el desarrollo del ejercicio físico. Los centros escolares juegan un importante papel en la promoción de la salud, debido al carácter obligatorio de la educación para toda la población a nivel básico, su naturaleza de espacio educativo y la cantidad de tiempo que permanecen ahí los alumnos (Santos, 2005).

Sin embargo, aún es distante el poder lograr este nivel de educación en nuestros jóvenes. Según la revisión realizada por Simons-Morton (1988) sobre los patrones de actividad física de los jóvenes, revela un gran problema: la sociedad no ha sabido persuadir a la gente joven para que adopte un estilo de vida activo y se involucre en la práctica frecuente del ejercicio físico. En este sentido, la etapa escolar es fundamental para fomentar un estilo de vida activo, teniendo en cuenta que se trata de un periodo en el que se necesita aprender habilidades y conocimiento práctico que influirá y facilitará el compromiso con una vida activa (Devís, 1997). Hay que tomar en cuenta que el esfuerzo que se realice en los sistemas escolares tampoco será suficiente si en el núcleo principal de la sociedad, que es la familia, no se aplican estrategias específicas para promover un estilo de vida activo. Los programas educativos, en este sentido, deben ir dirigidos paralelamente a las dos entidades: la escuela y la familia. Pero la realidad es que ambos sectores se encuentran completamente olvidados, y cuando se pretende aplicar programas para promover la actividad física, éstos resultan insuficientes y obsoletos. Al paso que vamos hasta el momento, todos estos jóvenes sedentarios de hoy serán los adultos mayores (predominantes en la pirámide poblacional futura) enfermos de mañana, siendo afectada no sólo su individualidad y su núcleo familiar, sino también el equilibrio económico del país, incrementándose el gasto público en servicios médicos, medicinas, incapacidades y un sistema de pensiones de por sí ya desgastado.

Los beneficios que otorga una adecuada actividad física

El término actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal. En los últimos años se ha profundizado cada vez más en el estudio de la actividad física, tanto en los efectos saludables de su práctica habitual, como en la relación que su ausencia mantiene con el desarrollo, el mantenimiento y el agravamiento de diversas enfermedades crónicas (Cenarruzabeitia, 2003).

En los últimos años, estudios científicos han demostrado los beneficios en la salud gracias a la práctica regular de la actividad física, y como consecuencia la promoción de la actividad física está siendo reconocida como una cuestión a tratar por la salud pública (Pate, 1995).

En el ejercicio físico adecuado e individualizado, realizado con frecuencia, en forma continua y progresiva, queda comprobado científicamente que: existe un desarrollo y crecimiento equilibrado y armónico; mantiene el funcionamiento óptimo de los aparatos y sistemas del organismo, primordialmente el cardiovascular y el músculo esquelético; reduce el riesgo de enfermedades crónicas degenerativas; mejora el control de las mismas; contribuye al bienestar mental y psicológico; mejora el estado de ánimo; mejora la autoestima, y da un efecto positivo a la imagen corporal (Devís, 1997). Debe tomarse en cuenta la importancia de mantener una adecuada autoestima y una buena autoimagen en los jóvenes, principalmente para lograr el desarrollo integral que garantice la funcionalidad y la integración social de estos individuos. Así también, Paffenbarger (1993) demostró que el incremento en los niveles de actividad física ha sido eficaz para aumentar la longevidad: las personas físicamente activas viven alrededor de 2 años más que las inactivas, aunque independientemente de poder incorporar un mayor número de años al ciclo de vida, lo más importante será la calidad que se le pueda agregar a estos años.

Entre otros beneficios, algunas investigaciones realizadas demuestran el fuerte impacto que tiene la actividad física sobre la cognición, la socialización y el rendimiento académico. Estudios desarrollados por la universidad de Illinois, en los Estados Unidos, determinaron que a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal. Un trabajo realizado por el doctor Kubota (2002), de la Universidad de Handa (Japón), demostró que realizar una actividad física por 30 minutos tres veces por semana, durante tres meses, permite a los jóvenes obtener una mejor función del lóbulo frontal del cerebro, comprobado a través de pruebas de inteligencia específicas. Se encontró una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico, a través de estudios realizados por el Departamento de Educación del estado de California en los Estados Unidos, que apoyan la idea de que dedicar un tiempo sustancial a la actividad física en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños (Ramírez, 2004).

Carratala (1999) mostró que se atribuye al deporte el poder magnificar valores psicosociales, como el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo. Gutiérrez (1995) concluye que los valores sociales y personales son los más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte.

Para alcanzar los beneficios de la actividad física, es importante mencionar que hay que prescribirla de manera adecuada y específica, con metas individualizadas y alcanzables, adaptada al tipo de población a la que va dirigida, para reducir al máximo los riesgos de su práctica. En este sentido se deben reunir todos los implementos necesarios en cuanto a indumentaria, recursos materiales deportivos, planes de entrenamiento específicos y profesionales en la preparación física, para

prescribir los planes de entrenamiento y una nutrición equilibrada. Se debe echar mano de una especialidad médica como la medicina del deporte, que maximice las posibilidades de éxito en los objetivos marcados y se minimicen los accidentes propios de dicha actividad. Lamentablemente esto no se lleva a cabo en la mayoría de las ocasiones. Se aplican programas generalizados de actividad física, sin evaluaciones previas ni valoraciones periódicas, en base a políticas no pensadas para las necesidades reales de la población.

Es de subrayar la relevancia de la actividad física, como un potencial indiscutible para el desarrollo individual y colectivo y, por lo tanto, es fundamental considerarla como un pilar indiscutible dentro del rubro de la salud. Además, los beneficios no son meramente físicos o estéticos: las ventajas a nivel cognitivo y social, sin dejar a un lado el aprovechamiento escolar, representan un avance evolutivo en las tres esferas del individuo, como unidad biopsicosocial.

Queda claro que es primordial promover y aplicar programas de activación en nuestro grupo etéreo más vulnerable, que son los niños y jóvenes, sin pasar por alto que los beneficios que la actividad física brinda son en general para todas las edades. Sólo hay que tomar en cuenta que dicha actividad o ejercicio debe ser específico, acorde a cada edad, sexo, condiciones ambientales, estado de salud, condición física, etapa de entrenamiento, metas y objetivos individuales. Sobre todo, esta actividad debe ser evaluada, vigilada y prescrita de manera multidisciplinaria por diferentes áreas: medicina del deporte, nutrición, psicología, kinesiología, terapia física y la metodología de entrenamiento. Deben trabajar en conjunto para tener éxito en esta ardua tarea de la promoción de la salud y la mejora de los estilos de vida en niños y jóvenes, a través de la actividad física.

Desafortunadamente, la mayor parte de la población en nuestro país no hace ejercicio; desconoce los beneficios que éste puede aportarle, e ignora la manera apropiada para llevarlo a cabo. Quien llega a practicarlo, generalmente lo hace de manera empírica y desorientada, con la influencia de los medios de comunicación y personas no capacitadas ni expertas en el ámbito deportivo, sin autoridad para dar recomendaciones o aplicar programas de entrenamiento. Por lo tanto, urge unir esfuerzos en todas las disciplinas de la salud para establecer estrategias de activación y educación sobre la actividad física, que cubran las expectativas y las necesidades que la población demanda.

Queda el reto para realizar investigación en el área, con la elaboración de un programa de promoción de la actividad física, aplicable a nuestra población, a través del cual se evalúe el incremento de la actividad física de la comunidad, y el resultado redunde en la calidad de vida, relacionada con la salud y la forma física, como lo realizado en el protocolo para la evaluación

multicéntrica del programa experimental de promoción de la actividad física (Grandes, 2003).

La práctica físico deportiva en México

Actualmente en nuestro país existe una reforma a los artículos 65 y 66 de la Ley General de Salud, en la que se instruye a las autoridades sanitarias y educativas a promover la obligatoriedad escolar de practicar 30 minutos de ejercicio físico, para prevenir los padecimientos de sobrepeso y obesidad que ponen en peligro la salud física y mental de los menores, aunque en realidad esto no se lleva a cabo ni en tiempo ni en forma, resultando insuficiente y mal aplicado. Así, con 372 votos a favor en el pleno de la Cámara de Diputados, se dio luz verde al dictamen de la Comisión de Salud, en el que se advierte la necesidad de combatir la obesidad que actualmente padece el 30 por ciento de la población escolar del país. De igual manera, se aprobó la reforma para regular la venta de alimentos chatarra en las escuelas, como otra medida para solucionar el problema.

Existen también programas regionales y nacionales de activación física escolar en el nivel educativo básico, que es donde se encuentra el grupo etéreo de mayor problema. Sin embargo, la realidad es que hasta este momento no han funcionado de la manera esperada ninguno de estos programas, y es probablemente por que se basan como la mayoría de las políticas públicas en nuestro país, sólo en buenas intenciones y atendiendo a los intereses personales o de grupos específicos, sin tomar en cuenta aspectos regionales, individuales, sin planes de control y seguimiento; y donde la mayoría de las veces, los encargados de aplicar dichos programas y protocolos de activación física no tienen la formación profesional ni la información necesaria para aplicar de manera eficiente la encomienda, y en muchos de los casos, el plan de activación física y de alimentación es tomado como una mera norma que hay que cumplir al vapor sin la conciencia de la necesidad real de solucionar el problema tan grave que nos aqueja.

En el nivel educativo superior la situación tampoco es tan alentadora, pues pocas son las universidades de nuestro país que realmente le dan la importancia merecida a la actividad física y deportiva. No toman en cuenta los beneficios formativos que puede otorgar. Es tomada como un aspecto extra académico de menor nivel de jerarquía en el currículo escolar y, lo que es peor, en muchas ocasiones es practicada e impartida por personal no calificado o experto en el área, basándose solamente en la propia experiencia deportiva y en el empirismo puro, sin pensar que la educación física es un constructo que abarca diversas disciplinas de la ciencia para establecer sus bases metodológicas y fisiológicas, que debe de practicarse de manera científica

y multidisciplinaria. Hacen falta recursos materiales, infraestructura y personal capacitado que garantice un buen nivel de desarrollo de la actividad en estos niveles educativos.

El deporte a nivel privado en los gimnasios y clubes deportivos cuenta con las mismas o peores carencias en cuanto a los recursos y los métodos de entrenamiento aplicados a los usuarios, pero con un elemento más en contra: el uso de sustancias ergogénicas, que dependiendo su origen, como en el caso de los anabólicos, pueden causar efectos devastadores a mediano y largo plazos en las personas que los utilizan. Como hablamos de productos que son introducidos como una alternativa más rápida para obtener resultados, sobre todo estéticos, resultan un potencial muy atractivo, sobre todo para la población joven que resulta, como siempre, la más susceptible.

Por último, pero no así en orden de importancia, está el alto rendimiento, que tampoco es la excepción, pues hacen falta recursos, becas deportivas, apoyos a talentos deportivos, profesionales de apoyo como médicos especialistas en medicina del deporte, psicólogos, nutriólogos, terapeutas, metodólogos. A esto se suma una escasa evaluación morfofuncional previa y de seguimiento a los deportistas, así como los intereses personales que se superponen al bien común, que afectan y limitan el desarrollo del deporte profesional en México.

Una perspectiva desde la medicina del deporte: los casos de la Universidad Autónoma de Estado de México, el Instituto Politécnico Nacional y el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey

La medicina del deporte es una especialidad médica desafortunadamente poco conocida en México, debido al poco número de especialistas que existen en el país; sin embargo es una disciplina fundamental para que en las instituciones educativas se lleve a cabo una adecuada y bien prescrita actividad físico deportiva, no sólo para los deportistas de alto rendimiento, sino también para todo aquel que practique algún tipo de actividad física. Se encarga de la prevención y la atención de lesiones del sistema músculo esquelético; la evaluación previa la actividad deportiva a través de evaluaciones morfofuncionales; la corrección de la postura y biomecánica; la detección de talentos deportivos; la eficiente adecuación física de los individuos, y la interrelación con otras disciplinas, para mejorar los planes de entrenamiento, recomendaciones nutricionales y la rehabilitación ante lesiones provocadas por el deporte.

La medicina del deporte se desenvuelve en nuestro medio a nivel de la medicina privada, instituciones deportivas y algunas instituciones educativas y, aunque parezca irónico, en el sector salud no está lo suficientemente diseminada a pesar de las necesidades que existen de contar con expertos en este rubro, que ayuden a la atención y la prevención de los problemas

de obesidad y las enfermedades crónico-degenerativas que nos persiguen. Y para hablar de un aspecto específico, lo haremos del rubro donde es primordial para la atención de nuestros jóvenes: la escuela. Para lo esto podemos ejemplificar algunas instituciones universitarias, donde la práctica de la medicina deportiva está presente, como son el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, el Instituto Politécnico Nacional y la Universidad Autónoma del Estado de México, donde según la experiencia vivida desde el departamento de medicina del deporte, se realizan diversas disciplinas deportivas, competencias locales e intercampus, de donde surgen algunos talentos deportivos que desarrollan programas de entrenamiento especializados, en la mayoría de los casos con instalaciones adecuadas y de primer nivel.

Sin embargo, existe aún una amplia área de oportunidad, donde se pueden mejorar los comedores para los deportistas, la infraestructura, los apoyos y las becas para los alumnos, las áreas destinadas para la rehabilitación y la terapia física y, sobre todo, los recursos humanos especializados, ya que en algunas ocasiones son pocos en número, y en otras hace falta que realmente sean profesionales certificados en su área. En el Instituto Politécnico Nacional y la Universidad Autónoma del Estado de México, el tipo de población, por tratarse de universidades públicas, es tendiente a practicar la actividad física con probablemente menos recursos y apoyos económicos, sin embargo existe la infraestructura suficiente, aunque sea sólo a nivel central, no así en las unidades académicas descentralizadas, como para que, con la ayuda de profesionales de la misma institución, se lleven a cabo programas eficientes y evaluables en cuanto a rendimiento físico deportivo. Sin embargo, hace falta mucho por hacer en el área y en la detección de talentos deportivos, ya que la fuga de éstos a instituciones privadas, debido a las becas y apoyos que les son ofrecidas, es algo muy frecuente y que al final perjudica a estas universidades. En universidades como el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey se ofrecen becas deportivas e instalaciones con alta tecnología para la práctica de las diversas disciplinas deportivas, con un sinfín de oferta en actividades en todas las áreas. A pesar de ello, también debido al tipo de población, no hay una cobertura total en la práctica de las mismas, aunque si es fundamental la cuestión económica, para que los alumnos se integren a las actividades deportivas, pues no es lo mismo tener actividades académicas y deportivas como parte de un día normal, que añadirle actividades laborales que se tengan que desempeñar por necesidad económica en algunos casos de los alumnos de universidades públicas.

Dichas instituciones dan importancia y desarrollo a la medicina del deporte, pero aún es necesario promoverla y apoyarla de manera más incisiva. En la medida que esto suceda, se harán evidentes los resultados en las competencias deportivas, el menor número de lesionados y mejor control de los deportistas.

Posibles alternativas

Se deben revisar los programas de activación física establecidos hasta el momento, tomando en cuenta las particularidades regionales de la población, así como los recursos humanos y materiales para llevarlos a cabo. También se deben establecer nuevos programas y proyectos que favorezcan el desarrollo de la actividad física y una buena alimentación, en base a estudios regionales sobre hábitos alimentarios, actividades realizadas y recursos posibles de una población específica, que en este caso y en orden de importancia, es la integrada por nuestros niños y jóvenes.

Se debe eliminar la intromisión de las empresas de productos alimentarios en las políticas y los estatutos establecidos en las leyes y las normas para la venta e introducción de alimentos en las escuelas, esto para evitar el sesgo hacia los intereses particulares de las mismas. También se debe determinar el tipo de alimentos que se pondrán a la venta en las escuelas, ya que reducir la cantidad en las porciones de los productos no es la solución, pues nadie regula que se venda más de una al mismo alumno. A final de cuentas es importante la calidad y la cantidad de los alimentos.

Se debe promocionar por todos los medios posibles, en todos los sectores de la sociedad, la importancia de la práctica de la actividad física adecuada e individualizada, prescrita por personas capacitadas y no de manera empírica, así como darle el peso específico que tiene en todos los lugares donde se imparte, tanto a nivel escolar, recreativo, privado o de alto rendimiento.

Además se deben contratar profesionales de la salud especialistas en el área, tanto para diseñar los programas y estrategias, como para aplicarlos. Deben intervenir en las diversas instituciones tanto de educación y salud, como en las dedicadas a la disciplina deportiva. Hasta hoy la actividad física a nivel institucional y privado se encuentra desprofesionalizada, pues su desarrollo no se basa en el apoyo de los expertos de las diferentes áreas de la salud, necesarios para una actividad física plena y funcional. El gobierno debe transformar esta situación, trabajando conjuntamente con los profesionales de la salud especialistas en el área, de una manera multidisciplinaria e interdisciplinaria, para establecer las posibles estrategias, soluciones, políticas públicas y planes de intervención. Hace falta abrir un campo laboral en las instituciones de educación a los profesionales de la salud, como el educador para la salud, el nutriólogo, el psicólogo y el médico del deporte, para que sean aplicados los programas establecidos de manera específica y realizadas las evaluaciones previas y adecuadas a los escolares.

Dentro de las instituciones deportivas del país existe una carencia de estos profesionales,

que se encuentren certificados y actualizados para aplicar su conocimiento y experiencia a la actividad de los atletas. Por ello es primordial, de igual manera, formar equipos de profesionales, multidisciplinarios y estratégicos, que nos generen logros en el ámbito del alto rendimiento, ávido de resultados a nivel internacional.

Deben enfocarse los planes estratégicos a los dos pilares de nuestra sociedad, los más favorables para la educación y el fomento de hábitos de ejercicio: la escuela y la familia, en donde nuestros jóvenes deben tener el mayor apoyo.

Otra alternativa es capacitar e involucrar a directivos, profesores de las diversas instituciones de educación y a los padres de familia, sobre las estrategias a seguir para establecer la actividad física en los escolares y el núcleo familiar.

Asimismo, se deben aplicar evaluaciones morfofuncionales a los escolares y los universitarios, con el fin de detectar problemas de salud, capacidades físicas, cargas individuales de entrenamiento y formar grupos homogéneos para la aplicación de la actividad física en las escuelas. Para esto se deben formar grupos de profesionales que supervisen, evalúen y den seguimiento a los programas establecidos, para hacer ajustes o modificaciones en caso necesario. Además, se deben elaborar informes periódicos sobre los avances obtenidos durante el desarrollo de los programas establecidos.

En el rubro de las evaluaciones morfofuncionales es sumamente crítico que la mayoría de nuestra población que realiza algún tipo de actividad deportiva, ni siquiera sepa que éstas existen. Estamos acostumbrados al famoso certificado médico general previo, como requisito para iniciar una práctica deportiva. Una evaluación morfofuncional debe ser aplicada a toda persona que realice ejercicio. Definitivamente va más allá de un simple certificado médico. La evaluación morfofuncional es una valoración cuantitativa y cualitativa de parámetros bioquímicos, psicológicos, mecánicos, antropométricos, energéticos y somáticos, con que se determina el rendimiento físico. Está basada en la realización de un examen clínico, análisis de laboratorio, estudios de gabinete, antropometría, somatoscopía, y pruebas funcionales y de esfuerzo. Todo estos factores son útiles para evitar, entre otras cosas, lesiones que pueden llevar hasta la muerte súbita al deportista.

Se debe evitar al máximo el estilo de vida sedentario. Hay que enseñar y orientar a los jóvenes en el adecuado uso y manejo de las tecnologías a su alcance, evitando el abuso de las mismas. Para ello deben crearse talleres y estrategias para la administración del tiempo libre, con la implementación de programas académicos en educación física a nivel escolar, la adecuación

de la infraestructura apropiada al nivel y tipo de deporte, el aporte de recursos materiales, y la participación de expertos en el área para la aplicación de sistemas efectivos y evaluables.

Por último, el introducir la educación física o la práctica deportiva como una actividad igual de importante que las académicas, en el nivel universitario y escolar, de manera organizada, supervisada y profesionalizada, permitirá a los jóvenes apreciar y obtener, de manera precisa, los beneficios de su actividad física.

Conclusiones

Los jóvenes son nuestra fuerza. Lo que suceda con ellos será nuestro futuro como país. El sedentarismo y la obesidad, principalmente producto de una vida moderna y apegada a la tecnología, sobre todo en la población actual, deben ser abordados en base a estrategias y políticas públicas, construidas en base a la situación real que nos aqueja, pensando que el problema demanda una atención pronta, con soluciones eficaces que no pueden esperar a una resolución a largo plazo. Se deben tomar medidas a corto plazo que reviertan la situación que se vive hasta este momento. De no ser así, nuestro país se encuentra en el peligro inminente de estar integrado por futuros adultos mayores repletos de enfermedades crónico degenerativas e incapacidades físicas que llevarán la economía y el equilibrio laboral a una situación deplorable.

Educar en la salud es una tarea determinante para transformar hábitos y costumbres de la sociedad, que puedan resultar en una mejor calidad de vida. Se tiene como una herramienta básica la promoción de la actividad física y el deporte a nivel nacional, pues quedan completamente comprobados los beneficios en la salud que su práctica adecuada conlleva. Pero es importante que se cree la conciencia de que esta actividad física va más allá de subir las escaleras en vez de usar un elevador o recomendar comer frutas y verduras diariamente. Requiere mucho más: que cada individuo cuente con un plan de entrenamiento individual, con metas y objetivos específicos y alcanzables. Al mismo tiempo se debe llevar un régimen alimenticio igualmente individualizado, dejando atrás los productos milagro y la varita mágica que la mayoría espera para que le resuelva su situación sin hacer un gran esfuerzo. Así, también se deben establecer las bases, estrechando lazos con otras áreas de la salud como la Medicina del Deporte, para desarrollar programas y sistemas de activación física aplicables a nuestra población. De esta manera se ayudará a mejorar el estilo de vida en lo individual y colectivo, no solamente en el mantenimiento de la salud, sino también en la optimización y el aumento del nivel de rendimiento físico en general.

Referencias

1. Carratala, V.; Carratala, E. (1999) El judo en edades tempranas. Una propuesta de competición. Ponencia en el primer congreso de la actividad física y el deporte en la universidad. Universidad de Valencia. Facultad de ciencias de la actividad física y el deporte.
2. Blanco, S (2006) Las Tecnologías de la Información y Comunicación: Factores determinantes de los cambios culturales entre jóvenes usuarios. Razón y Palabra. Tecnológico de Monterrey Campus Irapuato.
3. Cenarruzabeitia Et al. (2003) Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. Med. Clin. Madrid España.
4. Devís, J.; PEIRO, C. (1997) Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Zaragoza.
5. Devís, J.; PIERO, C. (1992) Exercise and health in a Spanish physical education curriculum: A modified programme of “ The exercise challenge”. En T. Williams, L. Almond y A. Sparkes (eds.) Sport and physical activity: Moving towards excellence, Londres.
6. Gutiérrez, S. (1995) Valores sociales y deporte. Editorial Gymnos, Madrid.
7. Grandes, G.; Sánchez, A.; Torcal, J. (2003) Protocolo para la evaluación multicéntrica del programa experimental de promoción de la actividad física. Atención Primaria. 475-80.
8. Moya et al. (2006) Hipocinetismo: ¿un problema de salud en los jóvenes ucevistas? RFM v.29 n.1 Caracas jun.
9. Paffenbarger, R.S.; Hyde, R.T.; Wing, A.L.; Lee, I.M.; Jung, D.L. Kampert, J.B. (1993) The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. N. Engl. J. Med; 328: 538-545.
10. Pate, R. (1995) Physical activity and health: dose-response issues. Research Quarterly for exercise and sport, 66 (4): 313-317.
11. Quevedo, (2003) La escuela frente a los jóvenes, los medios de comunicación y los consumos culturales en el siglo XXI. Educación media para todos. UNESCO-ALTAMIRA-FUND. OSDE. Buenos Aires.
12. Ramírez, W.; Vinaccia, S.; Suárez, G. (2004) El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización, y el rendimiento académico: Una revisión teórica. Revista de estudios sociales, N° 18, Agosto, 67-75.
13. Rodríguez, F. (1995) Prescripción de ejercicio y actividad física en personas sanas (I). Principios generales. Atención Primaria; 15: 190-194.
14. Santos, S. (2005) La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte – vol. 5 - número 19 - septiembre ISSN: 1577-0354
15. Simons- Morton, B.G.; Parcel, G.S. (1988). Health related physical fitness in childhood:

status and recommendations. Annual Review of public health, p.9, 403-425.

16. Who.(1998) Obesity: Preventing and Managing. The Global Epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva.