

Actividad física y sedentarismo: el papel del fisioterapeuta en el cambio de comportamiento

Physical activity and sedentarism: the role played by physiotherapists in changing behavior

Atividade física e sedentarismo: o papel do fisioterapeuta na mudança de comportamento

ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

La actividad física (AF) se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. El ejercicio físico es una subcategoría de la AF, siendo planeado, estructurado y repetitivo intencionadamente con el objetivo de mejorar o mantener la forma física y salud. El comportamiento sedentario se refiere a cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto energético menor o igual a 1,5 equivalentes metabólicos mientras está sentado, reclinado o acostado. La mayor parte del trabajo de oficina, mirar televisión e incluso conducir un automóvil, son ejemplos de comportamientos sedentarios¹.

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la actividad física y el comportamiento sedentario incluyen a todas las poblaciones, independientemente de su sexo, origen cultural o estado socioeconómico, además de ser relevantes para las personas en todos los grados de habilidades. Se recomienda que los adultos realicen al menos 150-300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o 75-150 minutos de intensidad vigorosa, para obtener beneficios sustanciales para la salud¹. La OMS recomienda que los adultos limiten el tiempo de sedentarismo, sustituyendo por cualquier intensidad de AF, aunque sea leve. Sin embargo, se estima que en 2016, el 27,5 % de los adultos y el 81 % de los adolescentes no cumplieron con las recomendaciones de la OMS¹.

La AF regular tiene un efecto potencial en la reducción del riesgo de mortalidad por todas las causas, siendo asociada a la reducción del riesgo de desarrollar diversas comorbilidades, entre ellas: diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, depresión y diversos tipos de cáncer¹. De esta manera, su incentivo es esencial para la población en general como una forma

de tratamiento, prevención de enfermedades y promoción de la salud.

A pesar de actuar principalmente en la atención terciaria, casi exclusivamente en el carácter rehabilitador dirigido a la curación y Rehabilitación de secuelas, los fisioterapeutas han sido frecuentemente señalados como uno de los principales profesionales responsables por promover el aumento de la actividad física y la reducción del comportamiento sedentario. De esta forma, cabe al fisioterapeuta el papel de planificar y desarrollar estrategias para contemplar tanto las acciones de rehabilitación, como las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades².

La estimulación del cambio de comportamiento, con el objetivo de un estilo de vida físicamente activo y la reducción del tiempo sedentario, va más allá de las paredes de los centros de rehabilitación. De hecho, se ha demostrado que la rehabilitación por sí sola no es suficiente para describir las ganancias funcionales en el cambio de comportamiento hacia un estilo de vida más activo³ o la reducción del comportamiento sedentario⁴.

Sin embargo, se ha prestado una atención significativa a las intervenciones centradas en el cambio de comportamiento a través de estrategias para optimizar la confianza o la autoeficacia de un individuo para aumentar la participación en la actividad física y reducir el comportamiento sedentario⁵. El establecimiento de metas; la planificación de acciones; la resolución de problemas; la información sobre los antecedentes y sobre las consecuencias para la salud; la información sobre los pros y los contras, y la imaginación comparativa de los resultados futuros son técnicas específicas consideradas prometedoras para el cambio de comportamiento con fines de aumentar la participación en la actividad física⁶.

En este sentido, corresponde al fisioterapeuta incorporar en su rutina estrategias que van más allá

de la prescripción del ejercicio físico, y estas deben estar fundamentadas y estructuradas con base en evidencias sólidas, buscando apoyar la autonomía y la autoeficacia de acuerdo con las características de cada individuo⁷, para que puedan impactar significativamente en el cambio de comportamiento.

AGRADECIMIENTOS

El autor es apoyado por la Fundación de Amparo a la Investigación del Estado de São Paulo – FAPESP (Proceso n.º 2021/04198-6).

REFERENCIAS

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
2. Bispo JP Jr. Fisioterapia e saúde coletiva: desafios e novas responsabilidades profissionais. Cienc Saude Colet. 2010;15(Suppl):1627-36. doi:10.1590/S1413-81232010000700074.
3. Cindy Ng LW, Mackney J, Jenkins S, Hill K. Does exercise training change physical activity in people with COPD? A systematic review and meta-analysis. Chron Respir Dis. 2012;9(1):17-26. doi:10.1177/1479972311430335.
4. Coll F, Cavalheri V, Gucciardi DF, Wulff S, Hill K. In people with COPD, there is limited evidence that exercise training reduces sedentary time, and behavior change techniques are poorly reported: systematic review and meta-analysis. Phys Ther. 2021;101(7):pzab097. doi:10.1093/ptj/pzab097.
5. Freitas PD, Passos NFP, Carvalho-Pinto RM, Martins MA, Cavalheri V, Hill K, et al. A behavior change intervention aimed at increasing physical activity improves clinical control in adults with asthma: a randomized controlled trial. Chest. 2021;159(1):46-57. doi:10.1016/j.chest.2020.08.2113.
6. Sawyer A, Lewthwaite H, Gucciardi DF, Hill K, Jenkins S, Cavalheri V. Behaviour change techniques to optimise participation in physical activity or exercise in adolescents and young adults with chronic cardiorespiratory conditions: a systematic review. Intern Med J. 2019;49(10):1209-20. doi:10.1111/imj.14141.
7. Karloh M, Matias TS, Mayer AF. Lack of responsiveness of the PRAISE tool to pulmonary rehabilitation: instrument or protocol limitation? Physiotherapy. 2020;106:215-6. doi:10.1016/j.physio.2019.09.001.

Fabiano Francisco de Lima
*Universidad de São Paulo (USP) – São Paulo (SP),
Brasil. Correo electrónico: fabiano_ffl@hotmail.com
ORCID-0000-0003-1767-4864*