

Consideraciones respecto a sedentarismo e inactividad física



Considerations regarding sedentary and physical inactivity

Sr. Editor:

Al leer con mucha detención el interesante artículo titulado: «Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria»¹ que ha sido recientemente publicado en su revista, llama la atención que en varias partes del documento los términos «sedentarismo» e «inactividad física» sean tratados como si fueran análogos.

Al respecto cabe mencionar que, si bien estos términos están fuertemente relacionados entre sí, no son lo mismo. El sedentarismo se debe comprender como pasar mucho tiempo en actividades de bajo costo energético (1.0 a 1.5 METs), en cambio, la inactividad física es un parámetro de incumplimiento de las recomendaciones de actividad física que proponen diversas organizaciones de salud².

Los autores en la introducción entregan una serie de posibles definiciones de «sedentarismo», pero claramente se puede apreciar —al observar sus citas— que han tratado ambos términos de forma indistinta (inactividad física y sedentarismo). Por otro lado, cuando abordan el tema de las consecuencias para la salud de las conductas sedentarias y su prevalencia, citan 3 artículos que —tras leerlos— queda en evidencia que hablan de inactividad física y no de sedentarismo. Uno de los más relevantes de mencionar, titulado: «Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks» de la Organización Mundial de la Salud, en todo el documento solo hace referencia a los efectos de la inactividad física, y no mencionan en ningún momento el sedentarismo³. Tras lo expuesto, solo deseo exponer que debemos ser precavidos a la hora de hablar sobre estos 2 términos, ya que han venido siendo tratados hasta hace pocos años atrás de manera equivalentes, sin embargo, con la evidencia acumulada hasta la fecha^{4,5} es importante comenzar a cambiar esta confusa situación.

Respecto a los instrumentos tratados en el artículo de Crespo-Salgado et al.¹ y que están orientados a la detección del sedentarismo, debemos tener presente que el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) es una interesante herramienta evaluativa, pero que tiene por finalidad categorizar los niveles de actividad física de las personas. Es cierto que de este instrumento se puede extraer la media semanal del tiempo que destina la persona a estar sentada durante el día, pero es importante dejar claro que su finalidad no es determinar el sedentarismo. Sin embargo, durante los últimos años se han estado validando y empleando diversos cuestionarios para determinar el sedentarismo, siendo la «Sedentary Behaviour Research

Network» una interesante organización que pone a disposición de toda la comunidad una lista de 13 cuestionarios que han sido validados y publicados en revistas científicas de impacto, y que buscan determinar esta variable en diversas poblaciones⁶.

Para concluir, quisiera señalar que concuerdo plenamente con los autores sobre la importancia de proponer en el ámbito de la atención primaria alguna guía de fácil utilización que evalúe la conducta de actividad física y sedentarismo de los pacientes, con la finalidad de incentivar y promover cambios en el estilo de vida de estas personas para mejorar su estado de salud.

Financiación

El autor declara no haber recibido ninguna financiación para la realización de este trabajo.

Conflicto de intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Crespo-Salgado JJ, Delgado-Martín JL, Blanco-Iglesias O, Aldecoa-Landesa S. Basic guidelines for detecting sedentarism and recommendations for physical activity in primary care [Article in Spanish]. *Aten Primaria*. 2015;47:175–83.
2. Cristi-Montero C, Rodríguez FR. The paradox of being physically active but sedentary or sedentary but physically active. *Rev Med Chil*. 2014;142:72–8.
3. Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, Organización Mundial de la Salud, 2009 [consultado 16 Sep 2015]. Disponible en: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
4. Hamilton MT, Healy GN, Dunstan DW, Zderic TW, Owen N. Too little exercise and too much sitting: Inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior. *Curr Cardiovasc Risk Rep*. 2008;2:292–8.
5. Kulinski JP, Khera A, Ayers CR, Das SR, de Lemos JA, Blair SN, et al. Association between cardiorespiratory fitness and accelerometer-derived physical activity and sedentary time in the general population. *Mayo Clin Proc*. 2014;89:1063–71.
6. Sedentary Behaviour Research Network [consultado 16 Sep 2015]. Disponible en: <http://www.sedentarybehaviour.org/sedentary-behaviour-questionnaires/>

Carlos Cristi-Montero

Grupo IRyS, Escuela de Educación Física, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Región de Valparaíso, Chile
Correo electrónico: carlos.cristi.montero@gmail.com

<http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2015.09.002>