

KAREM PRISCILA DÍAZ DÍAZ*

EXPERTO JAVERIANO EN LA RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA OMS

Alberto Flórez Pregonero, profesor del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Javeriana, hizo parte del equipo de pares evaluadores de las nuevas recomendaciones sobre actividad física y comportamiento sedentario publicadas por la Organización Mundial de la Salud.

La coyuntura que está viviendo la humanidad, donde el covid-19 nos obligó a estar en casa, coincidió con la publicación de las nuevas recomendaciones en actividad física hechas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el pasado 26 de noviembre.

El documento, que tiene una vigencia de diez años, en esta ocasión incluye el tema del sedentarismo como un factor de riesgo para la salud, pues no solo es necesario hacer una cantidad mínima de actividad física a la semana, sino exponerse la menor cantidad diaria de tiempo sedentario.

Entre los expertos consultados por la OMS para su publicación está Alberto Flórez Pregonero, profesor asociado de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Javeriana; doctor en Actividad física, salud y bienestar, de la Universidad Estatal de Arizona y magíster en Educación, de la Javeriana. Hoy en la Javeriana conversó con él.

¿La pandemia influyó en el enfoque que tiene las recomendaciones?

No. Si bien es cierto que el tema de los comportamientos sedentarios es muy nuevo y es la primera vez que aparece en el marco de una recomendación mundial de la OMS, el asunto viene siendo estudiado seriamente desde más o menos el 2005 con lo que ya se conoce el vínculo del sedentarismo con la salud, porque antes estaba muy claro el tema de la cantidad de actividad física que se necesitaba para la salud, pero se encontró que son dos cosas aparte. Es decir, las personas que hacen ejercicio de intensidad moderada media hora al día, todos los días, están cumpliendo la recomendación de la actividad física para la salud. Pero si se quedan sedentarias el

resto del día, es nocivo para su salud. Entonces son dos cosas: 1. Cumplir la recomendación de actividad física, y 2. Evitar el tiempo sedentario.

¿Cuáles enfermedades, que produce el sedentarismo, se reducen acatando las recomendaciones de la OMS?

Muchas. Ayuda con el perfil lipídico, el control de peso, el control de la glicemia, previene varios tipos de cáncer, enfermedades cardiacas, tiene impacto a nivel cognitivo, entre otras. El impacto de la recomendación en la salud es a muchos niveles, y no solo en la salud individual, sino también a nivel social y ambiental.

La recomendación tiene un capítulo especial para las personas con algún tipo de limitación física o cognitiva, ¿cómo influye en ellos hacer actividad física?

Les ayuda a tener mayor autonomía y ser más funcionales. Por ejemplo, alguien que tienen dificultad para desplazarse, porque usa un caminador, si hace actividad física va a ser más probable que pueda desplazarse más fácil por su propia cuenta. La actividad física va a mejorar la calidad de vida de muchos de ellos, y puede también atenuar las condiciones asociadas a esas condiciones clínicas, claro que cada condición tiene que verse de manera individual ^H

* Periodista de la Dirección de Comunicaciones



Argemiro Alberto Flórez Pregonero, es el primer colombiano, profesor de la Universidad Javeriana, como par revisor de esta recomendación de la OMS.

Encuentre aquí las Recomendaciones sobre actividad física y comportamiento sedentario de la OMS.

