

## Plazas activas: ¿Quién prescribe y dosifica el ejercicio?

### *Active squares: Who prescribes and dispenses the exercise?*

#### **Sr. Editor:**

Los altos índices de sedentarismo e inactividad física son un problema actual y creciente en las sociedades contemporáneas, impulsados por el desarrollo vertiginoso de la urbanización y el uso del tiempo libre en actividades de ocio, las cuales fomentan el mínimo gasto de energía en las actividades de la vida diaria<sup>1,2</sup>. La ciencia ha demostrado que tales conductas afectan de forma negativa el estado de salud de nuestra población, vinculándose con la aparición de factores de riesgo cardiovascular y el envejecimiento<sup>3</sup>, y favoreciendo una mayor incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles<sup>4</sup>. Todos estos factores, en último término, impactarán en la calidad de vida de las personas<sup>5</sup>.

En este escenario nació el proyecto "Elige Vivir Sano en tu Plaza" que comenzó a implementarse en el año 2012 y que forma parte de la iniciativa "Elige Vivir Sano", con el propósito de crear espacios públicos que fomenten la práctica del ejercicio al aire libre, impactando positivamente sobre la salud<sup>6</sup>. El proyecto propone la instalación de máquinas de ejercicio en modalidad de circuito, con estaciones enfocadas en el calentamiento y elongación, desarrollo muscular y ejercicio aeróbico, principalmente<sup>3</sup>. Por otro lado, cada comuna deberá implementar estas estaciones según el espacio disponible, por lo que la disposición, número y tipo de máquinas no necesariamente será igual en cada proyecto. A partir del análisis del proyecto surgen ciertas interrogantes asociadas a la prescripción del ejercicio. Por una parte destaca la diversidad de las máquinas de ejercicios (elípticas, máquinas de remos, silla de empuje horizontal, etc.), que requieren de experiencia para su uso correcto y seguro. La única información que puede obtener el usuario proviene de una lámina informativa respecto de la forma de uso, que frecuentemente no está disponible por la falta de mantención y vandalismo. El uso incorrecto del equipamiento, falta de experiencia del usuario, movimientos excesivos y sobrecargas de ejercicio aumentarán el riesgo de lesiones

músculo-esqueléticas o alteraciones metabólicas. En este contexto, quien prescribe el ejercicio debe considerar el volumen, intensidad y tiempo de recuperación, lo que dependerá de las necesidades y objetivos de cada individuo, imposibles de incluir en una lámina general, pero que se hace aún más necesario considerando que una gran parte de los usuarios del sistema son adultos mayores con patología locomotora o metabólica a quienes se indica la actividad física como parte de su tratamiento, pero que no está disponible en el sistema público de salud.

Como profesionales de la salud tenemos la convicción que cualquier forma y tipo de ejercicio es mejor que la inactividad física. No obstante, es importante generar recomendaciones claras y un control adecuado en cuanto la dosificación del ejercicio, siendo ideal contar con una supervisión de un profesional de la actividad física que controle y prescriba la cantidad de repeticiones, series, duración y recuperación para cada objetivo del ejercicio, por segmento etario y comorbilidades, asegurando tanto la efectividad como la seguridad del entrenamiento realizado.

El proyecto "Elige Vivir Sano en tu Plaza" es una buena iniciativa, pero creemos que no cumple a cabalidad el objetivo principal: mejorar la salud de la población con un impacto real sobre la calidad de vida. Ante esta disyuntiva, un mecanismo para mejorar el impacto de esta iniciativa podría ser la creación de una plataforma virtual de comunicación *On-Line* entre el usuario y el profesional con formación en prescripción del ejercicio. El mecanismo debiera contemplar una ficha de cada usuario, con información personal y de aspectos clínicos básicos que permitan al profesional tomar decisiones respecto a los requerimientos del individuo y de esta manera formular objetivos para prescribir ejercicio de manera personalizada. Esta propuesta permite además que el usuario pueda plantear sus inquietudes durante su programa, favoreciendo una retroalimentación adecuada para disminuir los riesgos inherentes a la actividad física y potenciar sus beneficios, lo que en último término mejorará la adherencia. Esta iniciativa tendría una alta aplicabilidad, ya que no implica nueva infraestructura ni profesionales en el lugar y sería fácilmente accesible en un mercado que tiene la alta penetración de internet en la población urbana, pudiendo tener como alternativa la línea de "Salud Responde", desde donde se podría

acceder a las indicaciones personalizadas a través de un operador telefónico, abarcando a la gran mayoría de la población.

*Alexis Espinoza-Salinas<sup>1,2,a</sup>,  
Arnaldo Burdiles-Álvarez<sup>2</sup>,  
Pablo Sánchez-Aguilera<sup>2,b</sup>*

*<sup>1</sup>Laboratorio de Fisiología del Ejercicio,  
Escuela de Kinesiología, Universidad Santo  
Tomás, Santiago, Chile.*

*<sup>2</sup>Centro de Ejercicio Adaptado, CEA.*

*<sup>a</sup>Kinesiólogo, Profesor de Educación Física,  
MSc.*

*<sup>b</sup>Kinesiólogo, Lic.*

## Referencias

1. Salanave B, Vernay M, Deschamps V, Malon A, Oléko A, Hercberg S, et al. Television viewing duration and blood pressure among 18-74-year-old adults. The French nutrition and health survey (ENNS, 2006-2007). *J Sci Med Sport* [Internet]. *Sports Medicine Australia* 2015; 2006-7.
2. Fan JX, Wen M, Kowaleski-Jones L. Rural-Urban Differences in Objective and Subjective Measures of Physical Activity: Findings From the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). *Prev Chronic Dis Public Heal Res* 2014; 11: 1-11.
3. Espinoza-Salinas A, Zafra-Santos E, Martens GP. Análisis de variabilidad del ritmo cardíaco y su relación con la sensibilidad insulínica en pacientes obesos y con sobrepeso. *Rev Med Chile* 2015; 143 (9): 1129-35.
4. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010; 1-18.
5. Johnson JL, Slentz CA, Houmard JA, Samsa GP, Duscha BD, Aiken LB, et al. Exercise training amount and intensity effects on metabolic syndrome (from Studies of a Targeted Risk Reduction Intervention through Defined Exercise). *Am J Cardiol* 2007; 100 (12): 1759-66.
6. Guía operativa de postulación proyectos elige vivir sano en tu plaza: Programa de mejoramiento urbano y equipamiento comunal. Subsecretaría de Desarrollo Regional y Administrativo. Gobierno de Chile. 2012. [http://www.subdere.gov.cl/sites/default/files/documentos/guia\\_operativa\\_\\_evs.pdf](http://www.subdere.gov.cl/sites/default/files/documentos/guia_operativa__evs.pdf)

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

Correspondencia a:  
Alexis Espinoza Salinas  
Ejército 146, Santiago.  
alexisespinozasa@santotomas.cl