

Physical Inactivity Is Today's Norm

In most developed economies, physical inactivity is so deeply entrenched that it has become the norm. Emerging economies are following fast.

The problem is much bigger and its consequences are far more radical than people may realize. Perhaps most alarming is the fact that the problem, its costs and its consequences are passed forward across generations, creating a cycle of poor physical and emotional health, and tragically wasted human potential.

http://s3.nikecdn.com/dtm/live/en_US/DesignedToMove_FullReport.pdf

In many countries, physical activity is disappearing from daily life.

It happened in just one or two generations in some countries, and even sooner in others. Our physical, emotional and economic well-being has become increasingly compromised as a result. The time for action is now.

Inactividad física es la norma actual

“En las economías más desarrolladas, la inactividad física está tan profundamente arraigada que se ha vuelto el estándar (patrón típico). Las economías emergentes lo están siguiendo rápidamente. El problema es aún mayor y sus consecuencias son mucho más impactantes de lo que la gente cree. Es posible que sea más alarmante el hecho de que el problema, sus costos y sus consecuencias son heredados de generación en generación, creando un círculo de salud física y emocional deficiente, y trágicamente, de pérdida de potencial humano”.

“En varios países, la actividad física está desapareciendo de la vida cotidiana. Ocurrió en sólo una o dos generaciones en algunos países, y más rápido aún, en otros. Nuestro bienestar físico, emocional y económico se ha visto más comprometido como resultado de esto. El tiempo para actuar es ahora”.

Por medio del presente artículo de discusión, queremos proponer algunas temáticas y criterios que podrían ser considerados al momento de generar políticas públicas de impacto significativo en los distintos plazos para un desarrollo humano sustentable. Nos referimos a ver al ser humano desde la perspectiva integral, con su cuerpo como organismo con funcionamiento físico (orgánico) y forma (antropometría) equilibradas, con sentimientos y emociones, con expectativas, sueños y alma (persona); descartando cualquier mirada hedonista a esta problemática que tanto ha perjudicado el avance de la visión del “corpus”, además de no caer en las leyes de la producción y la industria del deporte en cualquiera de sus ámbitos como única variable que justifica su participación y desarrollo.

Existen avances en Chile, como el aumento de horas de clases de educación física en los niveles de 1° y 2° básico (tres veces por semana) en el sistema escolar público, un SIMCE de educación física, cambio en los programas de educación física con una articulación de sus planes y programas con los contenidos de salud (prevención y promoción), más un tratamiento comunicacional de la alimentación saludable (Ley “supercho”), creación del Ministerio del Deporte (masivo, competitivo y alto rendimiento) que aún no sabemos cómo se articulará con salud y educación, SALGIVASU, programa EGO (Estrategia Global contra la Obesidad), el programa Elige Vivir Sano, entre otros.

Se debe reconocer que han existido esfuerzos de las distintas autoridades en tratar de revertir los altos niveles de obesidad y sedentarismo, en especial en niños, pero estos, no han tenido un impacto significativo (Encuesta Nacional de Salud, 2010. http://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2012/07/Informe-ENS-2009-2010.-CAP-5_FINALv1juliocepi.pdf), ya que siguen aumentando.

Aumentar los impuestos a las bebidas azucaradas, entre otras acciones, si bien, son señales que pretenden dar un mensaje a la población indicando que es mejor no consumirlas, ¿en cuánto tiempo tendría impacto en la población de manera masiva?

Si sólo analizamos el cambio en el ejercicio físico en el 1° y 2° año de escolaridad, aplicados desde el año 2013, sabremos si esta acción ha tenido un efecto en la sociedad cuando estos niños sean adultos, en promedio 20 años más (2033), por lo que, cuando esa generación sea adulta veremos si se impactó en la sociedad con la aplicación de estas políticas. Es por este motivo, que no podemos quedarnos esperando que lo realizado sea un esfuerzo suficiente, al contrario, son los primeros pasos.

La importancia ponderada de esta temática será revelada por la cantidad de ponencias que ustedes reciban en esta actividad (pocas). Sabemos que hoy no es un problema analizado como otros, de desarrollos más agudos, pero si, es un tema que en el futuro afectará a nuestra sociedad de manera importante y con un gran gasto de recursos de todo tipo, sino nos proyectamos hoy al futuro.

Por estos motivos, pensamos que debemos seguir avanzando en un diálogo interdisciplinar y académico de cómo enfrentar estos problemas como sociedad y que, en un futuro traerán más personas enfermas y más gastos en salud pública.

Propuestas:

- Tema prioritario para el Estado.
- Generación expedita de comunicación entre los Ministerios de Educación, Salud y deporte.
- Generar estudios que den respuesta a las necesidades de nuestra población vinculadas a estas temáticas.
- Que las políticas, planes, programas, proyectos y actividades estén alineados y transversalizados para tener un impacto mayor en lo público y privado.
- Generar políticas transversales (educación, salud y deporte), con medición de impacto cuantitativo, entre otros.
- Hoy es fundamental generar un capital humano especializado: **ideal sería formar un especialista en ciencias de la actividad física (licenciado) o un profesor de educación física con especialización en una de las áreas, que sea capaz de liderar esta emergente área de desarrollo, con especialidades en gestión, salud y educación, deportes, entre otros.**

Ejemplo de síntesis del problema:

La influencia positiva del profesor en los procesos de enseñanza y aprendizaje (Visible Learning by John Hattie, 2009. http://www.unesco.org/education/gmr_download/es_summary.pdf), es baja, ¿cómo podríamos esperar que acciones que no están en los programas de estudio de manera formal, en las asignaturas tradicionales de los colegios y que no son medidas con calificaciones formales, puedan impactar a niños en desarrollo y en sus padres, quienes en su mayoría, ya están mal formados? (prevalencia de enfermedades no transmisibles y sedentarismo).

Si las agendas educacionales se enfocan sólo en prioridades de interés de carácter cognoscitivos (contenidos medibles en pruebas estandarizadas internacionales) y no integrales, y no se hacen cargo de su labor formativa, quiere decir que se está viendo una parte del problema y no la totalidad del ser humano. Así también, si somos un país en vías de desarrollo, ¿por qué los problemas del desarrollo que ya conocemos, por sus consecuencias en otros países, no los anticipamos?

Finalmente, ¿si somos un país en vías reales de desarrollo, porque tener que esperar que nos afecten los mismos problemas de los países desarrollados, si ya conocemos sus consecuencias y podemos anticiparlas?