

Actividad física incidental: avanzar en un paradigma de actividad física integrado y multidimensional

Incidental Physical Activity: A Multidimensional Paradigm

Señor Editor,

De acuerdo a la última actualización de las Directrices de Actividad Física y Hábitos Sedentarios del año 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) pone énfasis en que "cada movimiento cuenta". A diferencia de las directrices anteriores, las actuales añaden que la interrupción del comportamiento sedentario con todo tipo de actividad física, independientemente de su intensidad y duración, puede contrarrestar sus efectos negativos para la salud. En la misma dirección, el *Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030*, ya nos hablaba de este nuevo enfoque, al mencionar que reducir el comportamiento sedentario mediante la promoción de la actividad física incidental puede ayudar a aumentar gradualmente la actividad física realizada en un día hacia cantidades recomendadas para una salud óptima.

¿Qué es la actividad física incidental? Esta ha sido descrita como parte de las actividades físicas de la vida diaria que no posee estructura, no requiere compromiso de tiempo, y no tiene propósitos de salud, fitness o fines recreativos. Ella puede ser realizada en el hogar, trabajo, estudio y tiempo libre; como el uso de escaleras, desplazamientos activos, estar de pie, ir de compras, jardinería o tareas domésticas, actividad física ocupacional, actividades lúdicas con niños, paseo de mascotas, entre otras.

Una importante característica de la actividad física incidental es su capacidad de cambiar el tiempo sedente por actividad física, sin sacrificar tiempo adicional. Por ejemplo, al reemplazar los viajes en vehículo por desplazamientos activos (como caminar o andar en bicicleta) simultáneamente se aumenta el tiempo de actividad física y disminuye el tiempo sedentario diario. A diferencia de lo que ocurre cuando se realiza ejercicio físico estructurado, como en una clase guiada de gimnasio, donde el tiempo y actividad adicional

umentan el nivel de actividad física pero no necesariamente disminuyen el tiempo sedentario acumulado a lo largo del día. Esta paradoja es consecuencia de los estilos de vida actuales y ha sido abordada en una publicación anterior de esta revista, donde se menciona como en la actualidad es posible cumplir con las recomendaciones de actividad física mediante ejercicio físico, y también presentar tiempos sedentes superiores a 8 horas por día, es decir, ser "físicamente activo pero sedentario"¹. Y como sabemos, los efectos en la salud de tiempos sedente mayores a 8 horas diarias pueden ser perjudiciales, aun cuando se cumpla con las recomendaciones mínimas de actividad física.

En línea con lo anterior, también se ha informado que la actividad física incidental presenta menores barreras en comparación con el ejercicio físico², reportando una mayor tasa de adherencia a lo largo del tiempo, y mayor facilidad de acumulación que el ejercicio físico, independientemente de la edad o el sexo³. En consecuencia, la actividad física incidental parece ser una estrategia prometedora de promoción de la salud, que contribuya a disminuir las elevadas tasas de inactividad física y sedentarismo.

De hecho, un estudio de seguimiento de 46 años realizado en Copenhague, Dinamarca -ciudad donde más del 50% de todos los viajes implican caminar o ir en bicicleta - informó una asociación entre altos niveles de desplazamiento activo con la esperanza de vida y menor riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular en esta población⁴. Más concretamente, un estudio reciente, de siete años de duración realizado en una muestra de 25.241 adultos, informó una asociación entre la actividad física incidental y la reducción del riesgo de mortalidad por todas las causas, por cáncer, y por enfermedades cardiovasculares⁵.

Sin embargo, pese a que se ha avanzado en la comprensión de la relación entre la salud y la actividad física incidental, aún quedan muchas interrogantes por resolver. ¿Qué lleva a las personas a ser más o menos activas incidentalmente?, ¿Qué determina la preferencia por actividades incidentales en lugar de sedentarias? o si profesionales de la salud estuviesen interesados en promover este tipo de actividades, ¿Qué pauta los podría orientar para sugerir este tipo de comportamientos?

Para responder a estas preguntas, primero consideramos necesario contar con una definición precisa de lo que se entiende por actividad física incidental, ya que actualmente en la literatura es posible encontrar diversas interpretaciones de este concepto, sin que exista un consenso al respecto. Por ejemplo, los desplazamientos activos podrían considerarse una actividad física incidental, pero solamente cuando estos no son planificados como parte de una rutina diaria con el objetivo específico de aumentar los niveles de actividad física. Por lo mismo, este tipo de comportamiento entraría en conflicto con la definición tradicional de actividad física incidental, ya que en su mayoría, los estudios relacionados a los desplazamientos activos (al colegio, universidad o trabajo), están enfocados en obtener beneficios para la salud. Por lo tanto, es necesario considerar que conceptualmente la actividad física incidental son actividades realizadas sin un propósito o intención deliberada de salud. Segundo, dado que las actividades físicas incidentales pueden ser breves, intermitentes y abarcar una variedad de comportamientos², es importante implementar mecanismos más precisos y objetivos de evaluación, como el uso de acelerómetros. Pero incluso la medición con acelerómetros podría volverse menos precisa, sin un consenso sobre la definición de actividad física incidental que delimite los comportamientos para su medición.

Un ejemplo de lo anterior, es un artículo publicado sobre la diferencia que puede existir cuando hay discrepancias entre criterios de medición⁶. Específicamente, un estudio analizó la prevalencia de sedentarismo entregado por la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017⁶. A partir de esta base de datos, se la comparó con la obtenida según los criterios de Patterson (> 8 h/día de tiempo sedente)⁶. Como resultado se obtuvo una diferencia en la prevalencia de sedentarismo de más de 80 puntos porcentuales según el criterio elegido⁶.

Consideramos que los protocolos y criterios para la medición objetiva de la actividad física, derivada de dispositivos como acelerómetros, deben estudiarse para la actividad física incidental. Por citar un caso, para la medición de la actividad física generalmente se sugiere el uso de un acelerómetro durante 7 días en la muñeca. Sin embargo, para registrar actividades como andar bicicleta,

se sugiere su uso del acelerómetro en el muslo. Entonces, ¿cómo se puede obtener una medida objetiva y completa del nivel de actividad física incidental si uno de sus comportamientos se está registrando de manera poco sensible?

Para finalizar, invitamos a la comunidad científica a profundizar en el estudio de la actividad física incidental, tan necesario para avanzar hacia un paradigma integrado y multidimensional de la actividad física. Además, hacemos un llamado a profesionales que prescriben ejercicio en sistemas de salud y educativos a incorporar la divulgación de la relevancia de la actividad física incidental. La promoción y el estudio de este comportamiento debe tomar protagonismo, ser difundido y llegar al conocimiento de toda la población, para una mejor calidad de vida y salud. También, queremos mencionar que nos adherimos firmemente a lo mencionado en las directrices de la OMS, donde el ejercicio físico es de vital importancia, pero donde la gran cantidad de actividades físicas incidentales de la vida diaria también cuentan.

**Daniel Reyes-Molina^{1,4,a}, Rafael Zapata-Lamana^{2,3,b},
Igor Cigarroa^{4,c}, Ximena Palma-Leal^{5,6,d},
Nicolás Aguilar-Farías^{7,e}, Gabriela Nazar^{2,8,f}**

¹Doctorado en Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Concepción. Concepción, Chile.

²Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción. Concepción, Chile.

³Escuela de Educación, Campus Los Ángeles, Universidad de Concepción. Concepción, Chile.

⁴Escuela de Kinesiología, Facultad de Salud, Universidad Santo Tomás. Los Ángeles, Chile.

⁵Grupo IRyS. Escuela de Educación Física, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Viña del Mar, Chile.

⁶Departamento de Educación Física y Deporte, Facultad de Ciencias del Deporte, Instituto Universitario de Investigación Deporte y Salud (iMUDS), Universidad de Granada. Granada, España.

⁷Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación. Universidad de La Frontera. Temuco, Chile.

⁸Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Concepción. Concepción, Chile.

^aProfesor de Educación Física, Magíster en Educación física, Estudiante de Doctorado en Psicología.

^bProfesor de Educación Física, Doctor en Psicología de la Salud y el Deporte.

^cKinesiólogo, Doctor en Neurociencias.

^dLicenciada en Educación, Profesora de Educación Física, Magíster en Actividad Física para la Salud, Doctora en Educación.

^eKinesiólogo, Magíster en fisiología clínica del ejercicio, Doctor of Philosophy.

^fPsicóloga, Doctora en Psicología.

Referencias

1. Cristi-Montero C, Rodríguez FR. [The paradox of being physically active but sedentary or sedentary but physically active]. *Rev Med Chile*. Enero de 2014; 142(1): 72-8.
2. Stamatakis E, Huang BH, Maher C, Thøgersen-Ntoumani C, Stathi A, Dempsey PC, et al. Untapping the Health Enhancing Potential of Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity (VILPA): Rationale, Scoping Review, and a 4-Pillar Research Framework. *Sports Med*. 1 de enero de 2021; 51(1): 1-10.
3. Chung N, Park MY, Kim J, Park HY, Hwang H, Lee CH, et al. Non-exercise activity thermogenesis (NEAT): a component of total daily energy expenditure. *J Exerc Nutr Biochem*. 30 de junio de 2018; 22(2): 23.
4. Clausen JSR, Marott JL, Holtermann A, Gyntelberg F, Jensen MT. Midlife Cardiorespiratory Fitness and the Long-Term Risk of Mortality. *J Am Coll Cardiol*. Agosto de 2018; 72(9): 987-95.
5. Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, Thøgersen-Ntoumani C, Gibala MJ, Doherty A, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nat Med*. 8 de diciembre de 2022; 1-9.
6. Fernández-Verdejo R, Suárez-Reyes M. Inactividad física versus sedentarismo: análisis de la Encuesta Nacional de Salud de Chile 2016-2017. *Rev Med Chile*. Enero de 2021; 149(1): 103-9.

Correspondencia a:

Daniel Reyes-Molina.

Doctorado en Psicología, Facultad de Ciencias Sociales,
Universidad de Concepción. Concepción, Chile.

<https://orcid.org/0000-0003-0068-2438>

danielreyes@udec.cl