

Mitos relacionados con las prácticas de ejercicio físico destinadas a reducir el peso corporal

ROBERTO URRIBARRES ALFONSO, THALENA ABÍN GOMEZ, LUÍS FERNÁNDEZ QUIÑONEZ.

Escuela Latinoamericana de Medicina/Departamento de Educación Física, La Habana, Cuba.

RESUMEN

Objetivo: identificar los mitos más difundidos en la Web mundial de habla hispana que están relacionados con las prácticas de ejercicio físico destinadas a bajar de peso o reducir la grasa corporal.

Métodos: se empleó, de forma dominante, el análisis de fuentes documentales y la estadística descriptiva. Se analizaron 60 páginas, blog y sitios web. De ellas, 20 corresponden a páginas comerciales, que brindan consejos de belleza y fórmulas rápidas para mejorar estéticamente la apariencia personal de forma general, 17 atañen a páginas especializadas en la cultura física y las restantes 23, conciernen a espacios en sitios, blog y revistas de temas generales, los cuales incluyen sesiones de deporte y consejos para el mejoramiento estético de la imagen corporal. Se realizó un estudio descriptivo de la información brindada.

Resultados: se llegó a constatar que persiste en esta población un grupo de mitos relacionados con la información sobre las prácticas de ejercicios físicos para bajar de peso o reducir los niveles de tejido adiposo.

Conclusiones: se encontraron 14 mitos, de ellos se identificaron tres como los más difundidos. Asimismo, se programaron un grupo de cursos y charlas para informar y educar a la población de la ELAM que desea bajar de peso o reducir volúmenes de grasa en algunas partes del cuerpo.

Palabras clave: abdominales; bajar de peso; ejercicio físico; grasa corporal.

INTRODUCCIÓN

En la práctica, la Escuela Latinoamericana de Medicina (ELAM) conforma un grupo poblacional objeto de estudio dentro del Proyecto "Universidad Saludable" que ostenta muchas aristas, donde una de ellas es la realización de acciones para combatir el sobrepeso y la obesidad en estudiantes y trabajadores. La obesidad representa hoy un desafío para la salud pública en todo el mundo (1). La población referida cuenta con alrededor de 3 000 personas, de los cuales 2 200 son estudiantes y el resto trabajadores.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1980 la cantidad de personas obesas en el mundo se duplicó (2) al alcanzar en el año 2014 la cifra más de 1 900 millones de personas mayores de 18 años con sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones padecen ya de obesidad, lo que implica una prevalencia en adultos mayores de 18 años de 39% de sobrepeso y 13% de obesidad (3). Se pronostica que para el año 2025 la prevalencia alcanzará el 18% en los hombres y superará el 21% en mujeres a nivel mundial (4).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (5), en la región de las Américas el 58% (360 millones de personas) de los habitantes viven con sobrepeso y obesidad. Los países que presentan las tasas más elevadas son: Chile (63%), México

(64%) y Bahamas (69%). Cabe destacar que el aumento de la obesidad en América Latina y el Caribe impacta de manera desproporcionada en las mujeres donde en más de 20 países, la tasa de obesidad femenina es el 10% mayor que la de los hombres (6%).

En atención a tal problema global, la OMS incluyó como parte de sus metas para el año 2025, la reducción a escala mundial de la prevalencia de sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (7).

En la actualidad la propaganda comercial estableció cánones estéticos, que marcan como negativo, una elevación excesiva del peso corporal como consecuencia de un aumento de los niveles de tejido adiposo. Esta situación provocó que muchas personas se inclinen a realizar actividades físicas con el objetivo de combatir el sobrepeso o la obesidad para conservar su figura, su apariencia personal y mejorar su salud.

La realización de un nivel adecuado de actividad física de calidad es importante, no sólo para la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad, sino además para mejorar la flexibilidad del cuerpo, el equilibrio, la agilidad, la coordinación y fortalecer los huesos. Conjuntamente una de las formas de actividad física son las actividades deportivas, significativos para el desarrollo personal psicomotor, social y moral. Con ese fin, recurrir a varias fuentes de información, nos puedan orientar sobre qué hacer ante este padecimiento (8).

La ELAM es un reflejo de esta motivación. Los profesores que trabajan en el Proyecto de "Universidad Saludable, y en especial los que atienden a las personas que desean bajar de peso mediante la realización de actividades físicas, constataron que existe en esta población un grupo de mitos relacionados con las prácticas para bajar de peso o reducir los volúmenes de grasa corporal.

Durante el análisis documental a través de los sitios de internet se encontraron algunos de los mitos establecidos; en la Web, existe una amplia oferta de información sobre esta temática, transmitida y ofertada a través de páginas, sitios, foros, blog, entre otros. Algunas de estas fuentes de información ofrecen consejos fundamentados en estudios y experiencias rigurosamente científicas, sin embargo, se encuentra información pseudocientífica, que, en forma de mito, puede desinformar al lector no especialista en el tema.

La repetición constante de información de dudosa veracidad científica provoca que se conserven muchos mitos. La difusión de estos a través de la red supone un gran peligro puesto que, puede inducir al lector hacia prácticas nocivas de ejercicios físicos con riesgos consecuentes para la salud.

Algunos autores abordaron el tema desde otros ángulos. Los mitos forman parte del sistema de creencias de una cultura o de una comunidad y los consideran historias verdaderas que pueden influir en cambios de actitud en su vida cotidiana (9).

Así, López plantea una dicotomía básica en el concepto de mito en el deporte, al decir: por un lado, hay un campo de mitos representado por personajes, figuras simbólicas, equipos, grupos, etc., los que se convierten en ídolos y se idolatran con asiduidad y constancia. Por otro lado, están los mitos referidos a la práctica de actividad física, definidos como un camino hacia la instauración de hábitos físico deportivos nocivos para la salud, que se establecen en plazos diferentes (10).

Águila y Casimiro opinan que los mitos son: conceptos, procedimientos y actitudes que al ser entendidos como verdaderos por la población, existe una comprobación empírica de su falsedad. Estos mitos suponen un gran peligro puesto que llevan asociados conductas nocivas y de riesgo para el organismo. Por esta razón es necesario desarrollar programas de actuación donde se superen aquellas prácticas que agreden al organismo, para favorecer el mantenimiento de un estado general de salud (11).

Del análisis realizado a las definiciones anteriores e identificadas las regularidades, los autores de la investigación definen mito como un concepto, creencia, o compromiso del cual existe una comprobación científica de su falsedad, pero que de todas formas es difundida, creída o entendida por una parte de la población como si fueran verdaderos.

Un estudio preliminar de 25 fuentes de la red Web mundial, arrojó la existencia de mitos relacionados con el tema. Lo más preocupante es que esta mala información carente de veracidad, confiabilidad y calidad informativa, se repite

indiscriminadamente en otras páginas, sitios, foros, blog etc. La extensión global de estos mitos es tan acelerada que, en ocasiones el lector no especializado apenas puede analizar críticamente su alcance y acumular certezas. La reproducción constante de esa mala información, estableció mitos de la red con el consecuente peligro para la salud de los lectores que los crean y sigan.

Se justifica entonces la importancia de hacer una investigación que haga frente a esta situación, a favor de la salud de los practicantes sistemáticos y la credibilidad de los métodos de trabajo científicos que establecen los organismos de salud.

La anterior situación invita a realizar una importante interrogante: ¿Cuáles son los mitos relacionados con las prácticas de ejercicio físico, que constituyen los más difundidos en la red Web mundial, destinadas a bajar de peso o reducir la grasa corporal?

De esta manera se traza como objetivo general de la investigación identificar los mitos más difundidos en la red Web mundial de habla hispana, relacionados con las prácticas de ejercicio físico destinadas a bajar de peso o reducir la grasa corporal.

MÉTODOS

Fueron empleados de forma dominante el análisis de fuentes documentales y la estadística descriptiva.

Se analizaron 60 páginas, blog y sitios Web, 20 corresponden a páginas comerciales, que brindan consejos de belleza y fórmulas rápidas para mejorar estéticamente la apariencia personal de forma general, 17 atañen a páginas especializadas en la cultura física y las restantes 23, conciernen a espacios en sitios, blog y revistas de temas generales, los cuales incluyen sesiones de deporte y consejos para el mejoramiento estético de la imagen corporal. Para llegar a ellos se utilizó Google, con el mensaje "ejercicios para bajar de peso".

Se aplicaron diferentes intervenciones prácticas a los activistas deportivos y profesores de Educación Física, con vistas a actualizarlos en este tema.

Se realizó un estudio descriptivo de la información brindada. Muchos de los consejos se repiten de sitio en sitio, no obstante, siempre hay algunos que son exclusivos de otros puntos de la Web. En total se lograron identificar 63 consejos diferentes, de los cuales hubo que discernir cuáles constituían mitos y cuáles no.

RESULTADOS

Del análisis de las 60 páginas estudiadas, se pudo comprobar que 35 difundían de una forma u otra estos mitos. En contraposición, 25 sitios los denuncian y desmienten, por lo que se trazaron un grupo de tareas de investigación que se relacionan a continuación:

1-Selección en la red Web mundial de 60 blog, sitios y páginas de habla hispana y de diferentes partes del mundo en los que se ofrezcan consejos relacionados con las prácticas de ejercicio físico destinadas a bajar de peso o

reducir la grasa corporal.

2- Determinación de los mitos relacionados con las prácticas de ejercicio físico destinadas a bajar de peso o reducir la grasa corporal, más difundidos en la red Web mundial de habla hispana y de diferentes partes del mundo.

3- Identificación de los fundamentos teóricos que sustentan estos mitos.

4- Desmitificación sobre bases teóricas y científicas de los mitos más difundidos.

5- Difusión de los resultados de esta investigación mediante cursos, talleres y en la práctica docente en las clases de Educación Física de los estudiantes de la Escuela Latinoamericana de Medicina.

En total se identificaron 14 mitos:

1. La posibilidad de reducir la grasa ubicada en una zona corporal específica, mediante la realización de algunos ejercicios específicos localizados, especialmente la realización de abdominales para bajar reducir el abdomen.

2. Sudar es bueno para bajar de peso.

3. El uso de fajas, plásticos o neoprenos favorecen la reducción localizada del tejido adiposo.

4. Solo dieta y ejercicios bastan para bajar de peso.

5. Con cualquier ejercicio, se quema grasa.

6. Cuanto más ejercicio se haga, más grasa se pierde.

7. Tienen que doler los abdominales para que el resultado sea mejor.

8. Las cremas reductoras y los electros estimuladores abdominales son tan efectivos como el ejercicio.

9. Lo mejor para perder peso rápidamente es hacer solo mucho ejercicio.

10. Se perderá más peso si se hace ejercicios en ayunas.

11. Es importante mantenerse en la "zona de combustión de grasas" si lo que se quiere es quemar grasa.

12. El uso de pesas endurece las grasas.

13. Cuando se deja de hacer ejercicio el músculo se convierte en grasa.

14. El efecto de los abdominales inferiores versus abdominales superiores.

Luego de revisada la información y haber aplicado los análisis estadísticos correspondientes, se identificaron los primeros tres mitos de la lista como los de mayor difusión como:

- La posibilidad de reducir la grasa ubicada en una zona corporal específica, mediante la realización de algunos

ejercicios específicos localizados.

- El criterio de que sudar significa que se está bajando de peso.

- El uso de fajas, plásticos o neoprenos favorecen la reducción localizada del tejido adiposo.

Reconocidos estos, se diseñaron algunas acciones en función de educar a la población de la ELAM para que conozca sobre la existencia de los mitos y su inconsistencia científica. Así mismo se buscó informar de las técnicas y métodos más actuales utilizados en el mundo para bajar de peso o reducir volúmenes de grasa corporal.

En tal sentido, se realizó un postgrado sobre actualización en temas de la Educación Física, donde participaron todos los profesores de Educación Física de la ELAM, porque constituyen agentes difusores de esta información en el centro. Además, este tema fue tratado en otro curso de postgrado aplicado a un grupo de 25 activistas comunitarios del Qi jong para la salud. Este grupo es atendido por profesores de la ELAM, los que difunden prácticas de ejercicio tradicional asiático en grupos comunitarios de la provincia Artemisa y barrios de La Habana.

Seguidamente se transmitió esta información a estudiantes y trabajadores incorporados a los diferentes planes que se desarrollan en el centro y en especial por el departamento de Educación Física. También se incorporó este conocimiento a la práctica dentro del contenido educativo y formativo de la asignatura Educación Física, como parte de la vinculación de la docencia con los resultados de las investigaciones científicas.

CONCLUSIONES

En 35 de los 60 blog, sitios y páginas que directamente dan consejos relacionados con las prácticas de ejercicio físico destinadas a bajar de peso o reducir la grasa corporal el 58,3% difunde abiertamente mitos relacionados con estas prácticas, lo cual supone un peligro real para la salud de los lectores que los crean y asuman la práctica recomendada.

De los 14 sitios más divulgados se identificaron tres como los más difundidos en la red Web mundial de habla hispana. Se pudo identificar los fundamentos teóricos que sustentan estos mitos, y que poseen una base de atraso científico y de práctica repetitiva de criterios planteados por personal no especializado y fuentes de información comerciales.

Se plantearon algunas formas de intervención para informar y reeducar a la población de la ELAM en los temas relacionados con las prácticas para bajar de peso o reducir volúmenes de grasa en algunas partes del cuerpo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). Washington, DC: Department of Health and Human Services; Disponible en: <https://health.gov/paguidelines/report/pdf/committeereport.pdf> [acceso en 2017].

2. Organización Mundial de la Salud (OMS), Nota descriptiva N°311 junio de 2016. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> [acceso en 2017].

3. Malo Serrano M, Castillo M, Daniel Pajita D. La obesidad en el mundo. *Anales de la Facultad de Medicina. An. Fac. med.* vol.78 no.2 Lima jun. 2017. Disponible en: <http://analytics.scielo.org/?journal=1025-5583&collection=per> [acceso en 2017].
4. Collaboration NRF. Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 2 million participants. *The Lancet* 2016; 387(10026):1377-1396. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30054-X](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30054-X) [acceso en 2017].
5. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe* 2016. Disponible en: <http://www.fao.org/americas/publicaciones-audio-video/panorama/2016/es/> [acceso en 2017].
6. Ídem.
7. Organización Mundial de la Salud (OMS). *Plan de Acción Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades no Transmisibles 2013-2020*. Disponible en: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/15032013_updated_revised_dractividad_fisicat_action_plan_spanish.pdf [acceso en 2017].
8. França Tarragó O, Crestanello F, Müller A, Silveri A, Enrique Pons J. El problema del sobrepeso y la obesidad en la niñez y adolescencia. *Una mirada desde la Bioética*. Disponible en: <http://analytics.scielo.org/?journal=2301-1254&collection=ury> jul. 2017 [acceso en 2017].
9. Iglesias R, Carmuega E, Spena L, César Casávola C. Creencias, mitos y realidades relacionadas al consumo de agua. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/ic/v8n2/v8n2a02.pdf> [acceso en 2017].
10. López Miñarro, P.A, Prevalencia de mitos o creencias erróneas acerca de conceptos relacionados con la medicina de la Educación Física. *Análisis conceptual”, Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* Año 5 n19 Marzo. 2016 [acceso en 2017].
11. Águila Soto, C.; Casimiro Andújar, A.J.: Bases metodológicas para el correcto diseño de programas de ejercicio físico para la salud. *Revista de Educación Física*, Nº 67, 2015; 11-15.

Myths related to the physical exercises practices earmarked to reduce the body weight

ABSTRACT

Objective: to identify the most defunded myths in the World Web of Spanish speakers related to physical exercises practices earmarked to decrease the weight or to reduce the body grease.

Method: the analysis of documental sources and descriptive statistics were used as a dominant form. 60 web pages, blogs and web sides. 20 correspond to commercials that give beauty advices and rapid formules to better esthetically the personal appearance in general form.17 correspond to specialized pages in the physical culture and 23 leftover conciseness to spaces in web sides, blog and journal of general topics, which included sport sessions and advices for the esthetical improvement of body image. A descriptive study of the information gave was carried out.

Results: there is constancy that persists in this population a group of myths related to information, about physical exercises practices to decrease the weight or to reduce the adipose tissue.

Conclusions: 14 myths were found, tree of them were identified as the most defunded.As well as a group of courses were programmed and chatter to inform and educate the Elam population that wish to decrease weight or reduce volume of grease in some parts of the body.

Keywords: abdominals; reduce weigh; physical exercises; body grease.