

organismos sanitarios estatales y federales (o regionales) es importante, pero que lo trascendente en salud pública es implementar medidas, desde diferentes ámbitos (escolar, municipal, laboral y sanitario), con la máxima coordinación, que realmente incrementen los niveles de actividad física de la población y reduzcan los comportamientos sedentarios<sup>1,4</sup>.

### Contribuciones de autoría

Ambos autores han concebido la carta. J.J. Crespo-Salgado es el autor principal. A. Blanco-Moure ha colaborado en su elaboración, en particular en la revisión bibliográfica y del texto.

### Financiación

Ninguna.

### Conflicto de intereses

Ninguno.

### Bibliografía

1. WHO/OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Clasificación NLM: QT 255. Ginebra: OMS; 2010.

2. Chodzko-Zajko WJ, Schwingel A, Romo-Pérez V. Un análisis crítico sobre las recomendaciones de actividad física en España. Gac Sanit. 2012;26:525-33.
3. Rhodes RE, Warburton DE, Murray H. Characteristics of physical activity guidelines and their effect on adherence: a review of randomized trials. Sports Med. 2009;39:355-75.
4. Weintraub WS, Daniels SR, Burke LE, et al. Value of primordial and primary prevention for cardiovascular disease. A policy statement from the American Heart Association. Circulation. 2011;124:967-90.
5. Wen CP, Wai JP, Tsai MK, et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Lancet. 2011;378:1244-53.
6. Healy GN, Dunstan DW, Salmon J, et al. Breaks in sedentary time: beneficial associations with metabolic risk. Diabetes Care. 2008;31:661-6.

Juan José Crespo-Salgado<sup>a,\*</sup> y Alicia Blanco-Moure<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Unidad Médica del Área de Deporte y Salud, Servicio de Deportes, Universidad de Vigo, Vigo (Pontevedra), España

<sup>b</sup> Servicio de Medicina Interna, Hospital Ntra. Sra. de Fátima, Vigo (Pontevedra), España

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [crespo\\_salgado@uvigo.es](mailto:crespo_salgado@uvigo.es) (J.J. Crespo-Salgado).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.11.002>

## ¿Por qué son importantes las recomendaciones sobre actividad física? Réplica

### Why are physical activity guidelines important? Response

Sra. directora:

En respuesta a los comentarios de la carta<sup>1</sup> que hace referencia a nuestro artículo<sup>2</sup>, coincidimos en la afirmación de que lo verdaderamente importante es incrementar la práctica de actividad física, y que, para conseguirlo, las recomendaciones no son suficientes. El objetivo de las recomendaciones es proporcionar información sobre la cantidad y el tipo de ejercicio físico que debe prescribirse<sup>3</sup>. Existen sobradas evidencias de los beneficios que reporta dicha actividad. Por esta razón, las consejerías de salud implementan programas y dictan normas sobre las características y la cantidad de actividad física necesaria para mantener a la población saludable. En nuestro artículo hemos apuntado que sería aconsejable que la administración estatal elaborase unas recomendaciones sobre actividad física para la salud que sirvieran de referencia a las comunidades autónomas.

En España, el nivel de actividad física se ha incrementado en los últimos 20 años<sup>4</sup>. Este proceso es complejo y tiene múltiples determinantes, pues implica a entidades públicas y privadas, y obviamente a las políticas y las actuaciones que éstas implementan. Que los gobiernos establezcan recomendaciones sobre actividad física es importante por las siguientes razones: 1) está suficientemente probado, en estudios epidemiológicos y ensayos clínicos, que la actividad física regular se asocia a beneficios para la salud y mejora la calidad de vida de las personas de todas las edades; 2) la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con la inactividad física han alcanzado proporciones casi epidémicas en los países más desarrollados<sup>5</sup>; 3) existe información científica suficiente para que los gobiernos hagan recomendaciones fiables sobre el tipo, la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física asociada con beneficios para la salud; 4) mediante la publicación de recomendaciones oficiales, los gobiernos ofrecen a los profesionales de la salud unas pautas a seguir para la prescripción de ejercicio

físico, y de esta forma se reduce la probabilidad de implementar programas ineficaces o inapropiados; 5) potenciando programas basados en las recomendaciones sobre actividad física, los gobiernos pueden maximizar el retorno de la inversión realizada; y 6) la elaboración de directrices nacionales sobre actividad física envía a la sociedad un mensaje convincente de que el gobierno está comprometido con una estrategia de salud pública que pone el énfasis en la prevención y la promoción de estilos saludables<sup>6</sup>.

En relación con la observación, que se realiza en la carta<sup>1</sup>, sobre el riesgo de permanecer mucho tiempo sentado, hay algunas evidencias que sugieren que pasar demasiado tiempo en esta posición puede causar problemas para la salud independientemente de la cantidad de actividad física que se realice. Si bien ésta es una prometedora área de investigación, hasta el momento los estudios bien controlados son insuficientes y no permiten emitir unas recomendaciones específicas de cuál es la cantidad de tiempo sentado que resulta perjudicial para la salud. En el futuro, a medida que las evidencias se acumulen, podrá ser posible desarrollar directrices y recomendaciones sobre el comportamiento sedentario. Sin embargo, en la actualidad, es prematuro tratar de desarrollar dichas recomendaciones.

### Contribuciones de autoría

Todos los autores participaron en la concepción de la carta y en su redacción.

### Financiación

La investigación a la que hace referencia esta carta fue realizada durante una estancia de investigación financiada por el Ministerio de Educación, en la Universidad de Illinois, at Urbana-Champaign (EE. UU.).

### Conflicto de intereses

Ninguno.

## Bibliografía

1. Crespo JJ, Blanco A. Reflexiones sobre las directrices de actividad física en España. Gac Sanit. 2012, <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.11.002>.
2. Chodzko-Zajko WJ, Schwingel A, Romo-Pérez V. Un análisis crítico sobre las recomendaciones de actividad física en España. Gac Sanit. 2012;26:525-33.
3. Garber C, Blissmer B, Deschenes M, et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011;43:1334-59.
4. Alonso-Blanco C, Palacios-Ceña D, Hernández-Barrera V, et al. Tendencias en la práctica de actividad física en el tiempo libre y el trabajo en la población española trabajadora, 1987-2006. Gac Sanit. 2012;26:223-30.
5. Kohl HW, Craig CL, Lambert EV, et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. Lancet. 2012;380:294-305.
6. Troiano RP, Buchner DM. National guidelines for physical activity. En: Ainsworth BE, Macera CA, editores. Physical activity and public health practice. Florida, USA: Taylor & Francis Group, LLC; 2012. p. 183-90.

Wojtek Jan Chodzko-Zajko<sup>a</sup>, Andiará Schwingel<sup>a</sup>  
y Vicente Romo-Pérez<sup>b,\*</sup>

<sup>a</sup> *Department of Kinesiology and Community Health,  
University of Illinois at Urbana-Champaign, Illinois, USA*

<sup>b</sup> *Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte,  
Universidad de Vigo, Pontevedra, España*

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [vicente@uvigo.es](mailto:vicente@uvigo.es) (V. Romo-Pérez).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.12.002>