

Gotitas de Investigación

Ejercicio Intuitivo

Comité de Investigación RAFA-PANA

Dra. Katya Vargas Ortiz
Universidad de Guanajuato
Miembro RAFA/PANA

Hace algunas semanas escuché por primera vez el término **Ejercicio Intuitivo** y me pareció muy interesante porque forma parte de un enfoque de prevención promoviendo una imagen corporal positiva, así como una relación saludable tanto con la comida como con el ejercicio. El ejercicio intuitivo nos brinda la oportunidad de ofrecer a los individuos una manera diferente de relacionarse con la actividad física, desde un enfoque en el que la actividad física está separada de la pérdida de peso y se asocia con una forma de cuidado personal y momentos divertidos, lo que podría convertir a la actividad física en algo sustentable con motivos intrínsecos para llevarla a cabo.

A few weeks ago, I heard for the first time the term of Intuitive Exercise and I found it very interesting because it is part of a prevention approach promoting a positive body image, as well as a healthy relationship with both food and exercise. Intuitive exercise gives us the opportunity to offer individuals a different way of relating to physical activity, from an attitude in which physical activity is separated from weight loss and is associated with a form of personal care and fun moments, which could turn physical activity into something sustainable with intrinsic reasons to carry it out.

Reel y cols (2015) publicaron el artículo **“Integrating exercise and mindfulness for an emerging conceptual framework: The intuitive approach to prevention and health promotion (IAPHP).”** Es una publicación muy interesante que parte de la idea de que la imagen corporal de cada individuo predice el riesgo de trastornos alimentarios y obesidad y que, dicha imagen está estrechamente asociada con la relación del individuo con la comida y el ejercicio. Tal conexión podría generar posibles soluciones para la prevención y la promoción de la salud.

En las últimas décadas han incrementado los comportamientos disfuncionales de alimentación y ejercicio con el concomitante incremento en la obesidad, desórdenes de alimentación y esquemas de ejercicio disfuncional. Un esquema de ejercicio disfuncional representa un espectro de comportamiento que va desde la falta de actividad física hasta comportamiento de ejercicios excesivos y compulsivos, que provocan respectivamente, sobrepeso y obesidad, así como lesiones.

Actualmente los programas para prevenir y tratar la obesidad y los de trastornos alimentarios no abordan adecuadamente la mentalidad psicológica compleja en torno al ejercicio; los programas de deberían ayudar a las personas a identificar actitudes y comportamientos de ejercicio impulsados emocionalmente o compulsivos, al tiempo que alientan a los participantes a ampliar sus definiciones en torno a la actividad física. Los autores destacan que es necesario avanzar hacia una relación positiva tanto con la comida como con el ejercicio para lograr una salud y un equilibrio óptimos. Por

lo tanto, los componentes intuitivos de la alimentación y la enseñanza del ejercicio deben incorporarse a los programas de prevención de los trastornos alimentarios.

Reel define al ejercicio intuitivo como escuchar al cuerpo en busca de señales sobre cuándo comenzar y detener el ejercicio, implica ser consciente, incorporación los sentidos durante el ejercicio y conectarse con el entorno de una manera significativa. Los autores proponen un enfoque intuitivo para la prevención y la promoción de la salud (IAPHP) en el que se **subraya la importancia de la aceptación corporal**, la alimentación intuitiva y las intervenciones que promueven un estilo de vida saludable sin medir el peso corporal como una filosofía global incluida en los modelos existentes. Este enfoque intuitivo para la prevención **enfatisa seis componentes distintos pero superpuestos**: atención plena, atención intencional al cuerpo, capacidad de respuesta a la conciencia corporal, intención de disfrutar, apreciación y diversidad del comportamiento de salud.

Aunque se han realizado algunos esfuerzos para lanzar programas de prevención que adopten un enfoque integrador para tratar tanto el trastorno alimentario como la obesidad (Reel y cols, 2012) e incluso se desarrolló la escala de ejercicio intuitivo (Reel 2016), son necesarias más investigaciones que incluyan tamaños de muestra robustos, controles y aleatorización.

Si el objetivo es que la actividad física se vuelva una práctica sustentable, una estrategia para lograrlo es el ejercicio intuitivo en el cual se disocia al ejercicio de la pérdida de peso y la imagen corporal, se le enfoca como un medio de cuidar de uno mismo, se le asocia con un momento divertido y placentero. Este tema ha sido poco explorado, sin embargo, en nuestro afán de tener una sociedad más activa de manera permanente, este podría ser un campo que nos brinde la posibilidad de constancia en un estilo de vida saludable.

Adoptar este tipo de ejercicio involucra la educación al respeto, en la que se instruya a los participantes la manera de llevar a cabo, enseñar cómo tener conciencia de cada momento y encontrar la motivación intrínseca y por lo tanto permanente, de ser activos físicamente.

Eat Disord. 2016;24(1):90-7. doi: 10.1080/10640266.2015.1118951. Epub 2015 Dec 11. Integrating exercise and mindfulness for an emerging conceptual framework: The intuitive approach to prevention and health promotion (IAPHP). Reel JJ1, Lee JJ, Bellows A.

Eat Behav. 2016 Aug;22:129-132. doi: 10.1016/j.eatbeh.2016.06.013. Epub 2016 Jun 3. Development and validation of the intuitive exercise scale. Reel JJ, Galli N, Miyairi M, Voelker D, Greenleaf C.

Utah's Health: An Annual Review. (2012). 17, 54–60. Implementing an obesity and eating disorder prevention program among mothers and daughters in Utah. Reel, J. J., Harding, K., Sacra, B., Richards, D., Richardson, G., & Galli, N.