

Artículo de revisión

Reflexiones sobre la actividad física para la salud en los pueblos originarios

Claudia Magaly Espinosa-Méndez¹, Facundo Comba-Marcó-del-Pont¹, Ixchel Reyes-Espejel¹

¹Facultad de Cultura física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. *Correspondencia: claudia.espinosam@correo.buap.mx

Resumen

Es conocido que la actividad física mejora la salud tanto física como mental para la población en general; sin embargo, los estudios que se han realizado sobre este tema no han tenido el alcance suficiente para evaluar habitantes de pueblos originarios. Estas comunidades poseen una cosmovisión propia que deriva en distintas saberes y actitudes ante la actividad física y la salud, por lo que en este artículo se plantea una reflexión sobre la relación existente entre actividad física y salud de los pueblos originarios, así como el entendimiento de las situaciones peculiares que modelan sus hábitos de actividad física, para analizar si ésta verdaderamente fomenta la conservación de la salud de los pueblos originarios o si, por el contrario, solo es una obligación inherente a sus estilos de vida, sin un impacto positivo evidente.

Palabras clave: Pueblos originarios, actividad física, salud.

Abstract

Reflections on physical activity for health in indigenous peoples

It is well known that physical activity improves both physical and mental health for the general population; however, the studies that have been carried out on this subject have not had sufficient scope to evaluate the inhabitants of indigenous people. These communities have their own worldview that derives in different knowledge and attitudes towards physical activity and health, so this article proposes a reflection on the relationship between physical activity and health of indigenous people, as well as the understanding of the peculiar situations that shape

their physical activity habits, to analyze whether it really promotes the preservation of health of indigenous people or if, on the contrary, it is only an inherent obligation to their lifestyles, without an obvious positive impact.

Key words: Indigenous peoples, physical activity, health.

Introducción

En la actualidad, se habla sobre la actividad física (AF) como un medio para conservar, promover y recuperar la salud. La Organización Mundial de la Salud (1) define la AF como cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, a diferentes intensidades, y que, conforme a parámetros como la repetición y planificación, derivan de ésta otros conceptos como ejercicio y deporte (aclarando que no son la misma cosa); además, la misma organización evidencia los importantes beneficios de la AF en la salud no solo corporal, también para la salud mental.

Asimismo, establece diversas recomendaciones de AF para la salud, acordes a la edad y el género. Sin embargo, dentro de los parámetros que la máxima institución coordinadora de la política internacional de salud establece, no se toman en cuenta estilos de vida de distintas etnias, solo se sugieren directrices estandarizadas que, en muchas ocasiones, provocan choques culturales derivados de características étnicas correspondientes a la diversidad de pueblos originarios (PO).

Por otro lado, se debe recordar que los PO se determinan como un conjunto de personas que comparten características pluriétnicas y multiculturales, heredando identidad, cultura, creencias, religión, valores, costumbres y su manera de relacionarse con su entorno, basándose en su legado (2). A partir de esto, es esencial tomar en cuenta

el comportamiento, pensamiento, y actitud ante la AF desde las diferentes concepciones de los PO.

Por lo tanto, consideramos fundamental profundizar en este tema, con el fin de comprender el impacto de AF en la salud de los PO. Esto implica abordar este problema científico-social, mediante un análisis de la concepción de salud, actividades diarias, laborales y enfermedades que con mayor frecuencia afectan a los pobladores indígenas; si bien no se puede generalizar la información aquí presentada, es de importancia comenzar por un precedente que incentive a generar más investigaciones en este tema.

Se plantea una reflexión sobre la relación existente entre AF y salud de los PO, así como el entendimiento de las situaciones peculiares que modelan sus hábitos de AF, para analizar si la AF en los PO verdaderamente fomenta la conservación de la salud o si, por el contrario, solo es una obligación inherente a sus estilos de vida, sin un impacto positivo evidente.

Los pueblos originarios y su concepción de salud

La nomenclatura actual de los PO hace referencia a lo que se conocía anteriormente como pueblos indígenas o tribales, pero independientemente de la nomenclatura que sea utilizada, un PO se caracteriza por sus condiciones culturales, sociales y económicas, además de la regencia de sus propias costumbres y tradiciones que les adjudican una identidad propia.

Cada PO cuenta con características que lo hacen único, pero dentro del perfil sociodemográfico que comparten estos pueblos, encontramos: la escasez de recursos económicos, marginación política y legal, altos índices de analfabetismo, acceso limitado a la educación y a la salud, lo cual se manifiesta en una alta asociación entre enfermedad y mortalidad.

Derivado de la falta de acceso a programas y sistemas de salud y de la necesidad de mantenerse alejados de la enfermedad, así como al menester de preservar sus tradiciones, los PO han creado su propio modelo de salud, proveniente de su inherente comprensión y entendimiento del binomio salud-enfermedad, pero que, de manera general, es concebido como una concordancia entre los hábitos individuales y la armonía de cada uno con la naturaleza, el espíritu, la comunidad y la deidad o deidades (3), alejándose del modelo de salud mayormente difundido en la actualidad, el modelo Biomédico, el cual aborda la enfermedad como un problema puramente biológico.

La concepción de salud de los PO no se aleja demasiado del modelo biopsicosocial, que integra los aspectos biológicos, psicológico y sociales. Este enfoque puede resultar relevante al momento de abordar enfermedades relacionadas al medio en que habitan y los estilos de vida.

Paradójicamente, los PO han construido su sistema de salud consistente en su saber y hacer, pero que, al no contemplar la prevención, quedan vulnerables a sufrir enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles, especialmente aquellas relacionadas a la falta de actividad física constante, diaria y efectiva.

Prevalencia de enfermedades relacionadas a la falta de actividad física en los pueblos originarios

En diferentes estudios realizados en poblaciones originarias, y analizando distintos grupos etarios, se ha encontrado que existe una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes, trastornos que predicen problemas de salud no solo inmediato, sino también a largo plazo, asociándolos con enfermedades altamente prevenibles (4).

Los PO de Estados Unidos Americanos son quienes sufren los niveles más altos de diabetes, obesidad y muerte por patologías cardiovasculares (5), ocurriendo algo similar en PO del resto del mundo en comparación a otras poblaciones en general. Además, se han encontrado un alto índice de adultos mayores, habitantes de PO, que padecen hipertensión (6).

En relación con los datos anteriores, se puede observar que, un papel clave para abordar estas enfermedades se encuentra en la realización de AF regular, ya que, considerando las elevadas tasas de obesidad presentada por los infantes de PO, la AF se establece como la mejor opción de prevención primaria, para así evitar enfermedades relacionadas a la obesidad en un futuro como adultos.

También, la AF es una herramienta de prevención y tratamiento no farmacológico, de enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles como, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, obesidad e inclusive cáncer, además de evitar la obesidad y sobrepeso, por su relación al gasto de energía. Sin embargo, nos encontramos con un predicamento al momento de saber ¿cómo fomentar la AF en personas que ya de por sí, la mayoría de las veces, por sus condiciones de vida, realizan trabajo físico relacionado a sus actividades económicas, laborales y de subsistencia?

Actividades laborales de los pueblos originarios

La mayoría de la economía y de las actividades laborales de los PO, se sustentan en la ganadería, agricultura y comercio, eso sí aún no ha sido invadidos por las tecnologías y modernización de métodos en las diversas industrias, por lo que además de encarar el desafío de competir con grandes empresas, tienen que lidiar con otra carga adicional, el desempleo.

Los PO enfrentan claros desafíos económicos y sus tasas de empleo están muy por debajo en comparación con el resto de las comunidades (7). Esta narrativa acerca de las oportunidades de trabajo que tienen los PO sugiere que, dentro del contexto, la escasa oportunidad laboral, así como la inestabilidad económica conllevan a que su AF sea pausada y con una falta de estructura y compromiso, sin duda son factores que llevan al sedentarismo. Por tanto, la oportunidad de realizar AF pasa a un segundo término cuando la estabilidad laboral se encuentra en riesgo.

Evidentemente, se atienden en primera estancia la seguridad financiera que el estado de salud, entre ellos la AF. Para las personas que no cuentan con empleos, implica que el tiempo otorgado a la búsqueda de un empleo se priorice con respecto al cuidado de la salud, alimentación y ejercicio físico.

Por otro lado, quienes se dedican a la agricultura y ganadería, lo hacen en situaciones de extrema pobreza por los bajos ingresos familiares, esto, aunado a las extensas jornadas laborales de más de doce horas en el campo, lo que implica que a pesar de realizar AF intensa, ésta no se ve reflejada en su salud, por las largas jornadas, mala alimentación y falta de descanso.

Actividad física en los pueblos originarios

Los pobladores originarios realizan AF inherente a las actividades laborales, y a las actividades de la vida diaria, sustentada por su cultura y tradiciones, pero actualmente ha sido invadida por la cultura occidental. Realizan AF basada en fiestas generalmente de tipo religioso y juegos o deportes, tanto autóctonos como incorporados de otras culturas, además de AF que permite la adquisición de habilidades motrices para sobrevivir en lugares mayormente rurales. En estas poblaciones la AF está relacionada, por ejemplo, a las actividades laborales como agricultura y ganadería.

Tal es la relación de la cultura de PO con la AF que, en la antigüedad, en algunas comunidades se realizaban pruebas

a los futuros esposos, en las que debían caminar más de 50 kilómetros con cargas de 60 kg a cuestas, para demostrar su fortaleza. Para los PO la corporeidad es importante, ya que forma un binomio con el conocimiento, como lo define Chaparro (8) “Cada cuerpo se define por lo que come, como se mueve, como se comunica, donde vive”.

Pero además el mismo autor hace un señalamiento muy importante acerca del movimiento y los intentos de los pueblos no originarios de modificar su entendiendo de la corporeidad y de otras de sus costumbres. Es decir “diferencian sus movimientos corporales de los que identifican como mestizos, que consideran exagerados, desequilibrados y bruscos, así como por intentos de modelar mi cuerpo, como al querer acostumbrarme a comer alimentos que antes no había probado o vestirme con su ropa”.

Se puede observar que la AF (moderada o intensa) si formaba parte fundamental de los PO, sin embargo, la invasión de otras formas de pensar ha derivado en varias transformaciones de las costumbres, demeritando lo que se lograba en antaño, que eran una forma física apta para la caza, agricultura, ganadería y pesca etc., derivando en AF insuficiente para el mantenimiento de la salud.

Se puede pensar que procedente de las actividades diarias (como largas caminatas) y económicas (jornadas laborales extensas) de los PO, la AF debiera ser suficiente. Este planteamiento se derrumba con base a las diferencias en las calorías consumidas, derivado de un cambio en los hábitos alimenticios, propiciado por la incursión cultural occidental, generando la necesidad de ejercitarse de manera más adecuada y formal, a pesar de que su propia jornada diaria implica de por sí AF intensa, presentado dificultades para la adherencia a nuevos hábitos de AF por el cansancio ocasionado por su estilo de vida. Por lo que se debería buscar la forma de incorporar AF para la salud de manera más realista en sus rutinas diarias.

Conclusión

Si bien, existe una necesidad urgente de desarrollar cambios en hábitos relacionados a la AF en PO y proponer programas afines, será de mayor importancia reconocer las peculiaridades de los PO y las realidades de su entorno y cosmovisión, para que las estrategias a establecer con el propósito de lograr PO más activos y saludables tengan la pertinencia cultural necesaria y objetiva, con el fin de conseguir condiciones que realmente permitan mejorar el bienestar de los PO, preservando su cultura.

Referencias

1. OMS. Actividad física [Internet]. [citado el 2 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Pueblos y Comunidades Indígenas [Internet]. Org.mx. [citado el 2 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://informe.cndh.org.mx/menu.aspx?id=40067>
3. Aguilar M, Tobar MF, García-Perdomo HA. Salud intercultural y el modelo de salud propio indígena. *Revista de Salud Pública*. 2020;22(4):1–5.
4. Going SB. Physical activity measurements: Lessons learned from the pathways study. *J Public Health Manag Pract* [Internet]. 2010;16(5):420–5. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1097/phh.0b013e3181dab0a9>
5. Adams AY, Prince R. Correlates of physical activity in young american Indian children. *Journal of Public Health Management and Practice*. 2010; 16(5):394-400.
6. Apidechkul T. Prevalence and factors associated with type 2 diabetes mellitus and hypertension among the hill tribe elderly populations in northern Thailand. *BMC Public Health* [Internet]. 2018;18(1):694. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-018-5607-2>.
7. Austin A. Native Americans and jobs: The challenge and the promise [Internet]. Economic Policy Institute. [citado el 2 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.epi.org/publication/bp370-native-americans-jobs>
8. Chaparro A. Territorio habitado y territorio como derecho: reflexiones desde el caminar Kichwa Lamista. *Revista de Antropología y Sociología: Virajes* [Internet]. 2020;23(1):118–47. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17151/rasv.2021.23.1.6>

Como citar este artículo:

Espinosa-Méndez CM, Comba-Marco-del-Pont F, Reyes-Espejel I. Reflexiones sobre la actividad física para la salud en los pueblos originarios. *Körperkultur Science* 2025; 3(5): 12-15. Doi: 10.5281/zenodo.14205158



Körperkultur Science

Recibido: mayo 2024

Aceptado: septiembre 2024