



Revisión Recibido: 10/09/2023 | Aceptado: 12/12/2023

Carta al editor**Advertencias contra la procrastinación de la actividad física terapéutica en el entorno comunitario**

Warnings against procrastination of therapeutic physical activity in the community setting

Juan Nicolás Soriano Justiz; Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Cuba.

[\[sorianojuannicolas@gmail.com\]](mailto:sorianojuannicolas@gmail.com) Alexis Rafael Macías Chávez. Universidad de Granma. Profesor Titular. Cuba. [\[amaciasch@gmail.com\]](mailto:amaciasch@gmail.com) Damaris Domínguez Oduardo. Licenciado en Cultura Física. Dirección Municipal de Deportes de Manzanillo. Cuba. [\[damaris.dominguez@gob.cu\]](mailto:damaris.dominguez@gob.cu) Raisa Yacel Jiménez García. Profesor titular. Universidad de Sancti Spíritus. Cuba. [\[raisa@uniss.edu.cu\]](mailto:raisa@uniss.edu.cu) **Señor Editor. Dr. C. Lexy Lázaro Figueredo Frutos.**

Respetado editor: nos dirigimos a usted para reflexionar sobre el entendimiento de los procesos médico-pedagógicos a través del uso de la actividad física con fines terapéuticos, es común encontrar en disímiles resultados científicos los efectos negativos de los ejercicios por el exceso en la dosificación de las cargas, ejecución de movimientos contraindicados o potencialmente peligrosos en patologías que requieren una prescripción exhaustiva de la actividad física (Montes, 2021, Giménez y Bergua, 2021, Domecq, Freire, Querts y Columbié, 2020, Rodríguez, Coll, Rodríguez y Valdés, 2019 y Vera, Recio, López, García y Murillo, 2014), sin embargo los autores de esta misiva consideran necesario abordar este tema desde una dimensión diametralmente opuesta a la idea anterior, como fenómeno la procrastinación constituye un aspecto poco abordado en investigaciones sobre la actividad física y salud, advertir sobre la tendencia creciente dentro de la práctica pedagógica que se



observa en los profesionales de la actividad física desde el escenario comunitario de este fenómeno resulta importante, ya que su presencia constituye un elemento negativo en el desempeño profesional del especialista y actúa como catalizador en la no adherencia a los tratamientos de los pacientes al experimentar estados de ansiedad y depresión que coadyuvan al abandono de la práctica de actividad física y estilos de vida saludable, atentando en el nivel de satisfacción de los usuarios-pacientes y familiares sobre los servicios que se prestan mediante la actividad física en las áreas terapéuticas y programas especializados de la cultura física comunitaria.

La procrastinación se define como la acción o hábito de postergar actividades o situaciones que sería importante atender, y éstas son sustituidas por otras situaciones más irrelevantes o más agradables, a pesar de tener la oportunidad de llevarlas a cabo teniendo en cuenta el tiempo disponible y el escenario para ello, (Maestre, 2007), entendido como las clases de los diferentes programas de actividad física y el trabajo comunitario que deben realizar los especialistas relacionados con la promoción de salud desde el escenario comunitario, este proceder puede afectar la ejecución de acciones de complejización de movimientos, elevación de los volúmenes e intensidades de las cargas o el comienzo del aprendizaje de nuevas acciones motoras, así como la toma de decisiones en cuanto a cambios en la dinámica y cambios de etapas en los tratamientos rehabilitadores, esta forma de actuar si se establece como un patrón de alternativa pedagógica puede llegar a interferir de forma significativa en la percepción del paciente teniendo consecuencias en el aspecto personal, laboral, social y afectando el bienestar emocional, pues se acompaña de emociones como el estrés, la rabia y la culpa. (Gil y Botello, 2018). Muchas veces los especialistas de la actividad física con fines de salud no son conscientes de las consecuencias que acarrearán estas actitudes, y la tendencia a posponer cambios en las dinámicas pedagógicas de las clases para no alterar las zonas de confort de los pacientes, provocan estancamiento en la evolución de los mismos, pérdida de oportunidades y retrasos en el completamiento de los esquemas de rehabilitación de muchas



patologías tratadas mediante el ejercicio físico, provocando a largo plazo sentimientos de inadecuación, frustración, reacciones de ansiedad y baja autoestima.

El ejercicio terapéutico es tanto más eficaz cuanto más precozmente se prescribe, por ello es esencial acelerar todos los pasos que tienen lugar desde que se inicia el cuadro patológico hasta el comienzo del tratamiento rehabilitador, el acortamiento de cada tiempo de actuación debe ser una preocupación de todas las instituciones encargadas de promover salud a través de la atención comunitaria, por lo que se precisa de una monitorización estrecha que permita tomar medidas de mejora de esta tendencia y de los efectos negativos que provoca, los autores advierten que existe una propensión a afrontar la decisión de tratar con más calma argumentando que se dispone de tiempo por delante, no aplicando las dinámicas necesarias dentro de los esquemas de rehabilitación establecidos por programas e indicaciones médicas, constituyendo una acción de procrastinación. La detección de este hecho, negativo para la calidad de los procesos médicos pedagógicos que afronta el especialista de actividad física con fines de salud, amerita poner en debate determinadas advertencias contra esta tendencia humana a aplazar actividades o decisiones hasta el límite del plazo disponible, especialmente si son difíciles o conllevan riesgo. (Gil y Botello, 2018).

De acuerdo al criterio de los autores, la advertencia contra la procrastinación, aplazamiento innecesario e injustificado de una tarea, en este caso, la toma de la decisión de realizar ejercicios complejos pero necesarios por temor por parte del especialista a la iatrogenia, el miedo y la no cooperación del paciente, y otras causas, resulta necesaria para reducir de forma importante y significativa el tiempo empleado en ello, acortando de este modo el lapso de reinserción, corrección y compensación de la patología tratada. Aunque podría aducirse que esta mejora se debería simplemente a la superación de la curva de aprendizaje del especialista de actividad física, lo cierto es que esta explicación se descarta ante



el hecho observado de esta tendencia en especialistas con mayor experiencia, por tanto se asume lo planteado por Soriano, Macías y Martínez (2023) al expresar que:

...”la rehabilitación integral busca a través de procesos terapéuticos, educativos, formativos y sociales el mejoramiento de la calidad de vida y la plena integración del discapacitado al medio familiar, social y ocupacional; está articulada y armonizada en el desarrollo de habilidades funcionales, ocupacionales y sociales, constituyendo un proceso global, continuo de duración limitada con objetivos definidos, encaminados a promover y lograr niveles óptimos de independencia física y las habilidades funcionales de las personas con discapacidades, también su ajuste psicológico, social, vocacional y económico que les permitan llevar de forma libre e independiente su propia vida”.

Señor Editor teniendo en cuenta la audiencia de la Revista Olimpia como publicación científica puesta a disposición de los profesionales del deporte y sus ciencias aplicadas en Cuba y el extranjero, se hace necesario analizar la problemática de la procrastinación en relación con el ejercicio físico terapéutico, que hemos considerado de interés producto al gran número de patologías y estudios científicos que en la actualidad involucran a nuestros profesionales, las advertencias contra los efectos negativos que esta provoca, pudieran trascender en herramientas útiles para reducir los períodos de tratamientos y recuperación, con el beneficio añadido de incrementar la calidad de vida de los pacientes y de los procesos médicos pedagógicos. Lo esencial e importante no es comparar aspectos externos de los procesos de aprendizaje de nuestros especialistas basado en sus experiencias profesionales, sino las esencialidades que no pueden violarse en la ejecución de los programas y planes de entrenamiento de la actividad física orientada a la salud, independientemente de los enfoques que asumen los distintos especialistas.



Es intención de los autores expresarle cortésmente que en las ciencias de la cultura física existen argumentaciones y controversias sobre diferentes concepciones y enfoques que obligan a no distanciarnos independientemente del objeto de estudio de las investigaciones científicas que se desarrollen, que pueden ser fuente de nuevas interpretaciones, debates y soluciones hasta ahora no descritas, por ello teniendo en cuenta la visión de fomentar un espacio de intercambio científico que se promueve desde la Revista Olimpia, es el argumento que respalda la elección de los autores para la socialización de las ideas antes expuestas, ya que una de las prioridades fundamentales de la revista representada por usted, consiste en promover el conocimiento, el intercambio de ideas y el debate que la ha llevado a posicionarse en bases de datos de nivel internacional, al socializar los saberes que permiten solventar muchos de los vacíos epistémicos relacionadas con la prescripción del ejercicio físico y la salud.

Referencias bibliográficas

Domecq Gómez, Y, Freire Soler, J, Querts Mendez, O, & Columbié Reyes, J. L. (2020). Consideraciones actuales sobre la iatrogenia. *MEDISAN*, 24(5), 906-924. Recuperado a partir de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192020000500906&lng=es&tlng=es.

Gil-Tapia, L., & Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud*, 3(2), 89-96. Recuperado de: <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/75/74>

Giménez, J. K., & de Bergua Domingo, J. M. (2021). Lesiones deportivas en el adolescente. *ADOLESCERE Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, IX (3), 48-59. Recuperado a partir de: https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-IX-n3-2021/2021-n3-48_59_Tema-de-revision-Lesiones-deportivas-en-el-adolescente.pdf



Maestre-Moreno, J. F et.al. (2007). Impacto de las advertencias contra la procrastinación sobre las demoras en la trombólisis del ictus. *ReNeurol*, 44, 643-6. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Pablo-Saucedo/publication/6280102_Impact_of_warning_against_procrastination_of_thrombolysis_in_ischemic_stroke/links/5627bc8208ae22b1702d948e/Impact-of-warning-against-procrastination-of-thrombolysis-in-ischemic-stroke.pdf

Montes Montes, C. (2021). Lesiones por sobrecarga y fracturas por estrés alrededor de la rodilla. (Universidad De Chile (Ed.) *Rodilla*, 135- 140. Recuperado a partir de: https://www.researchgate.net/profile/Miguel-Palet/publication/351842088_Traumatologia_de_la_Rodilla/links/60acec24a6fdcc647ed74f89/Traumatologia-de-la-Rodilla.pdf#page=135

Rodríguez Almeida, C., Coll Costa, J. D. L., Rodríguez García, A. R., Fernández Nieves, Y., & Valdés Andrés, Y. (2019). Diagnóstico de la práctica de ejercicio físico en el municipio Guanabacoa. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 14(3), 463-477. Recuperado a partir de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522019000300463&lng=es&tlng=en.

Soriano Justiz, J. N., Macías Chávez, A. R., & Martínez Bázquez, O. (2023). Enfoque multidisciplinar de la rehabilitación física en el entendimiento de la fisiología del ejercicio (Original). *Revista científica Olimpia*, 20(3), 1-6. Recuperado a partir de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/3991>

Vera-García, F. J., Recio, C. J., López-Valenciano, A., García-Vaquero, M. P., & Murillo, D. B. (2014). Ejercicio físico y salud del aparato locomotor. “Ejercicio físico sí, pero no cualquier



ejercicio”. *Motricidad Humana. Hacia una vida más saludable. Chile: Red Euroamericana de Motricidad Humana.* 51-73. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Vera-Garcia/publication/322204353_Ejercicio_fisico_y_salud_del_aparato_locomotor_Ejercicio_fisico_si_pero_no_cualquier_ejercicio/links/5d42c9d592851cd046975666/Ejercicio-fisico-y-salud-del-aparato-locomotor-Ejercicio-fisico-si-pero-no-cualquier-ejercicio.pdf

