

Alimentación y actividad física: una perspectiva cultural¹

Palabras clave: Alimentación, cultura, actividad física y salud.

La actitud de las personas respecto a la salud y el bienestar está determinada por la percepción sobre la alimentación y la actividad física. Términos como *dieta* y *gimnasio* han creado estereotipos negativos que influyen directamente en las estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades. Así, la distinción entre alimentación y nutrición, o actividad física y deporte, deben considerar el aspecto cultural como un factor fundamental que impacta en los estilos de vida de las personas y, por tanto, en su salud.

La comida no solo remite al aporte calórico que necesita el cuerpo para el desarrollo diario de actividades, sino que integra la identidad individual y cultural con la emocionalidad y el disfrute mismo de los alimentos (Marini, 2019). Es decir, comer es un fenómeno multidimensional que permite, tanto la construcción de patrones alimenticios que generan felicidad y placer, como la recolección de nutrientes que contribuyen con el bienestar y la salud de las personas (Contreras & Gracia, 2005). No obstante, los malos hábitos alimenticios han propiciado el desarrollo de enfermedades que justifican las limitaciones y/o restricciones frente a alimentos específicos, creando consigo dietas poco agradables (Farran et al., 2015).

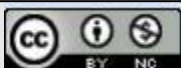
Si bien la alimentación saludable busca constantemente un óptimo estado de salud, se ha malinterpretado bajo los conceptos de suficiencia, equilibrio y variedad como una experiencia poco placentera, dado que las dietas que prometen cubrir con las necesidades nutricionales responden netamente al aporte biológico. De este modo, la elección de los alimentos se convierte en una búsqueda específica de propiedades nutricionales sin tener en cuenta la forma y el gusto de comer como un elemento primordial en las prácticas alimentarias, lo que genera prejuicios al respecto, ya que el acto voluntario de comer se convierte en la necesidad básica de ingerir alimentos con el fin de subsistir. En consecuencia, los imaginarios sociales contruidos en torno a las dietas adquieren un sentido negativo, en el que comer pierde el valor emocional dentro del conjunto de representaciones, creencias, conocimientos, y prácticas socioculturales.

¹ Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia.

De otra parte, existe una diferencia entre actividad física, por un lado, y ejercicio o deporte, por otro. La primera de ellas es definida como el gasto de energía asociado a cualquier tipo de movimiento corporal, desde caminar hasta bailar y forma parte de los estilos de vida saludables. El segundo, corresponde a la planificación de una acción estructurada que permita el alcance de un objetivo previamente definido (Weineck, 2001). Sin embargo, el sedentarismo prevalece en la actualidad, ya que, con los diferentes factores sociales, culturales, políticos y económicos, el impulso de desarrollar una vida activa queda en segundo plano bajo motivos como: pereza, cansancio y desinformación. En otras palabras, el hecho de pensar en la actividad física como una rutina frecuente asociada al gasto de energía, implica que las personas asuman actitudes negativas relacionadas con el agotamiento físico y, por ende, el bajo rendimiento diario.

Estos fenómenos se pueden observar en la construcción de malos hábitos alimenticios y la inactividad física desde la infancia, pues la educación respecto a los estilos de vida tiene gran influencia familiar. Por lo cual, si se establece la alimentación inicialmente desde una perspectiva orientada a la comida poco saludable pero satisfactoria, se desencadena un desequilibrio que afecta tanto a la salud del niño como los patrones alimentarios del mismo (Faúndez et al., 2021). Esta situación ocurre igualmente con la actividad física, si no se promueve el desarrollo del cuerpo, los huesos se debilitan y los músculos pierden resistencia. Por lo que a futuro se tendrán que tomar medidas correctivas con el fin de mejorar el estado de salud de las personas.

En conclusión, la cultura es un elemento clave en la formación y/o creación de hábitos saludables. Además, influye en la percepción tanto de la alimentación como de la actividad física, respecto a lo que se acepta o no. En términos alimentarios no se habla solo de nutrición, sino de disfrutar la comida; sin embargo, tampoco se puede afirmar que la parte fisiológica no tiene relevancia, dado que el cuerpo requiere de energía, vitaminas y nutrientes para su correcto funcionamiento. En relación con la actividad física, es importante considerar que el desarrollo de una vida activa evita el desarrollo de enfermedades, lo que no implica, necesariamente, hablar de ejercicio ni deporte, pues por medio del movimiento corporal se estimula el organismo y su correcto funcionamiento.



Angélica María Cruz Lancheros. EICEA

Correo: angelicacrla@unisabana.edu.co

Esteban Andrés Penagos González. Facultad de Enfermería y Rehabilitación

Correo: estebanpego@unisabana.edu.co

Nicol Catherine Builes Sierra. Facultad de Enfermería y Rehabilitación

Correo: nicolbusi@unisabana.edu.co

Referencias

Contreras, J., & Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Ariel.

Farran, A., Illan, M., & Padró, L. (2015). Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. *Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria*, 19(5), 313-323. <https://bit.ly/3vsnQKV>

Faúndez, C., Falcón, E., Silva, N., Vergara, V., & Contreras, V. (2021). Relación entre el estado nutricional de niños de kínder y primero básico de dos colegios municipales de la Región del Maule y la percepción de sus padres sobre la Actividad Física y Hábitos Alimentarios. *Ciencias de la actividad física UCM*, 22(2), 1-11. <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.2>

Marini, M. (4 de julio de 2019). ¿Placeres ‘Culposos’? Eso no existe. *The New York Times*. <https://nyti.ms/3Fcn2gx>

Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte* (C. Halberstad, Trad.). Paidotribo.

