

Cartas al Editor

Recomendación de ejercicio físico en casa en periodo de pandemia de COVID-19**Recommendation of physical exercise at home during the COVID-19 pandemic****Sr. Editor:**

Nos ponemos en contacto con ustedes en relación con el editorial de Rodríguez et al.¹ publicado en la *Revista Española de Cardiología*.

En primer lugar, nos parece pertinente felicitarles por la iniciativa y por el trabajo realizado. Sin embargo, consideramos oportuno hacer algunas aportaciones al texto publicado a fin de aprovechar el planteamiento propuesto y que pueda redundar en más claridad y rigor.

En el texto, cuando se comenta el aumento de la susceptibilidad a una infección por realizar ejercicio físico, se indica la limitación y la necesidad de más estudios respecto del tipo de ejercicio y se mencionan entre paréntesis la cantidad y la intensidad. El tipo de ejercicio físico ya de por sí es una variable, al igual que lo son el volumen y la intensidad. De hecho, la variable «tipo de ejercicio» condiciona la propia utilización de la intensidad y también influye en el volumen^{2,3}. Creemos que es posible alcanzar un mayor grado de definición respecto al propio significado del texto. Queremos dejar constancia de que, respecto a este significado, estamos completamente de acuerdo, pero gran parte de estas faltas de concreción en la investigación se ha derivado, precisamente, de la inadecuada definición y la manipulación de estas variables⁴.

También al final del mismo párrafo se vuelve a hacer mención de variables, en esta ocasión la «cantidad» y la «duración», como 2 variables distintas, cuando en realidad forman parte de la variable volumen.

Lo siguiente que nos ha llamado tremendamente la atención, y que quizá sea uno de los motivos más relevantes de este texto, es la tabla que refleja las recomendaciones de las diferentes sociedades científicas. Quisimos constatar el tipo y las características de dichas recomendaciones y encontramos, con base en las referencias bibliográficas del texto, la utilización de recomendaciones individuales, atribuidas a una sociedad científica por completo, como por ejemplo es el caso de la Sociedad Española de Cardiología/Fundación Española del Corazón (SEC/FEC), donde se utiliza el texto particular de una profesional en el blog de la FEC. Como bien saben ustedes, normalmente, cuando se usa el nombre de una sociedad científica y se atribuyen unas recomendaciones a su institución, se realiza tras un consenso de varios integrantes, que suelen constar en artículos de mayor relevancia que un blog firmado de manera individual. Con esto no queremos decir que los consejos de nuestra compañera no sean correctos, sino que no se deberían atribuir a la totalidad de la SEC/FEC.

Por otro lado, echamos en falta una revisión más crítica en cuanto a lo incompleto y muchas veces inadecuado de estas recomendaciones. Así, comprobamos no solo que no se aportan valores de referencia respecto a intensidades mínimas y máximas, sino que se recomiendan ejercicios con el «propio peso corporal» en muchos de los casos, lo que puede suponer para una gran parte de la población (especialmente la indicada en el documento) una intensidad relativa muy elevada.

En ese sentido, la utilización de «rutinas online» (término poco riguroso) utilizado por algunas instituciones o «videojuegos activos» son recomendaciones muy genéricas que no solo no van acompañadas de indicaciones para poder discriminar la utilidad, la seguridad y la eficacia, sino que pueden ser un elemento que podría minimizar el valor de un programa de entrenamiento adecuadamente dirigido y supervisado.

Esperamos que nuestros comentarios sean considerados desde una perspectiva constructiva y de enorme respeto al trabajo de los autores, dejando constancia de que su propuesta nos parece de gran interés y valor.

M. Dolores Masiá Mondéjar^{a,*} y Juan Ramón Heredia Elvar^{b,c}

^aÁrea de Cardiología del Deporte, IMED Levante, Benidorm, Alicante, España

^bFacultad Ciencias de la Actividad Física y Deporte, Universidad Alfonso X el Sabio, Madrid, España

^cÁrea de Rendimiento y Salud, Instituto Internacional Ciencias Ejercicio Físico y Salud (IICEFS), Alicante, España

* Autor para correspondencia:

Correo electrónico: mariadomasia@hotmail.com

(M.D. Masiá Mondéjar).

On-line el 17 de septiembre de 2020

BIBLIOGRAFÍA

1. Rodríguez M&au, Crespo I, Olmedillas H. Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes? *Rev Esp Cardiol.* 2020;73:527–529.
2. González-Badillo JJ, Marques MC, Sánchez-Medina L. The importance of movement velocity as a measure to control resistance training intensity. *J Hum Kinet.* 2011;29A:15–19.
3. González-Badillo JJ, Sánchez-Medina L, Pareja-Blanco F, Rodríguez-Rosell D. *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de la fuerza.* Madrid: Ergotech Consulting; 2017.
4. Toigo M, Boutellier U. New fundamental resistance exercise determinants of molecular and cellular muscle adaptations. *Eur J Appl Physiol.* 2006;97:643–663.

<https://doi.org/10.1016/j.recresp.2020.09.005>
0300-8932/

© 2020 Sociedad Española de Cardiología. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

VÉASE CONTENIDO RELACIONADO:

<https://doi.org/10.1016/j.recresp.2020.04.002>

<https://doi.org/10.1016/j.recresp.2020.11.012>