

Editorial

PENSAR EN MOVIMIENTO:
Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud
EISSN 1659-4436
Vol. 18, Nº 2, pp. 1- 3
Abre 1° de julio, cierra 31 de diciembre, 2020



EDITORIAL: LA INERCIA EN LA CONDUCTA HUMANA: ¿CUÁNTO PESA LA CIENCIA?

Luis Fernando Aragón-Vargas, Ph.D., FACSM 
Editor Jefe, *Pensar en Movimiento*
Director, Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano
Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica

Publicado: 2020-12-17

DOI: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.45185>

En el curso de biomecánica del deporte que llevan nuestros estudiantes, un concepto básico es el de inercia: la ley de la inercia, también conocida como Primera Ley de Newton, define la inercia como la resistencia u oposición que tiene un cuerpo u objeto a modificar su estado de movimiento o de reposo. Esta inercia es directamente proporcional a la masa del cuerpo. La única manera de lograr un cambio en ese estado de reposo o movimiento es mediante la aplicación de una o varias fuerzas.

En este editorial, propongo el concepto de *inercia en la conducta humana* como la resistencia que mostramos las personas, individual o colectivamente, a modificar nuestra conducta. Esta inercia se ha estudiado ampliamente en Salud Pública, como pude constatar durante un curso de conductas relacionadas con la salud y educación para la salud en la Universidad de Michigan. Nuestro profesor nos mostró estudio tras estudio comprobando que, para cambiar las conductas de la salud de las personas, no basta con darles información (ver, por ejemplo, los comentarios de Bandura, A. (2004). *Health Promotion by Social Cognitive Means. Health Education and Behavior*, 31(2),143-164. doi: <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>). Así, los artículos, blogs y comunicaciones varias del estilo “Mitos y verdades sobre...” parten del supuesto de que si conocemos las verdades y denunciemos los mitos, actuaremos consecuentemente. Pero la realidad es muy distinta, aun cuando nuestra salud está en juego. Una muestra de la inercia en la conducta humana.

-1-



Esta obra está bajo una
Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

¿Qué sentido tiene entonces investigar y publicar, por ejemplo, sobre la importancia de la actividad física regular para la salud? ¿O sobre el riesgo disminuido de contagio con el virus SARS-CoV-2 gracias al uso obligatorio de mascarillas? ¿Para qué estudiar la violencia contra las mujeres?, ¿para qué analizar los retos y necesidades de los inmigrantes ilegales? Cuando los científicos abogamos por un cambio, lo hacemos con la convicción de que la nueva situación o posición sería mejor a la actual. Sí, claro, sabemos que la gente es testaruda. Pero si les presentamos suficiente evidencia sólida, científica...

El problema es que no entendemos bien la magnitud de la inercia de la gente (debo aclarar que en Costa Rica el término *la gente* se refiere a todas las personas excepto yo, como en las frases “la gente puede ser muy desconsiderada” o “el problema es que la gente no paga sus impuestos”. Nunca incluye a quien habla o escribe, a diferencia de la expresión *a gente* en el portugués de Brasil, donde más bien significa “nosotros”). No somos capaces de comprender la magnitud de la inercia de la conducta de la gente. Aun en aquellos pocos temas sobre los cuales existe consenso y evidencia abrumadora, es posible que esta no sea suficiente para vencer la inercia de la conducta humana, inercia que no es directamente proporcional a la masa, como en la física, pero tampoco es necesariamente inversamente proporcional al nivel educativo de las personas involucradas. Existen otros factores que inciden en la apertura o disposición de los individuos y las organizaciones a cambiar: la importancia que se les asigna a distintos valores como la comodidad o la libertad individual, las preferencias individuales, la cultura o la tradición de los grupos sociales, la lógica, y la existencia de reglamentos, políticas y procedimientos que parecieran tener vida propia y ser inmunes a cualquier cuestionamiento. En fin, podría decirse que la evidencia científica es un elemento deseable, pero claramente insuficiente para vencer la inercia en la conducta humana.

Como ejemplo, en el año 2016 me correspondió gestionar un artículo por invitación para esta revista (Scott, H., Tyton, T., y Horswill, C. (2016). Conducta ocupacional sedentaria y soluciones para aumentar la termogénesis no asociada al ejercicio. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 14(2), 22-43. doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v14i2.27496>). Aprendí mucho sobre las enormes desventajas de trabajar todo el día sentado, con muy pocas interrupciones, y decidí presentar una propuesta para que las reuniones formales (*Asambleas de Escuela*) de nuestra unidad académica, la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, se realizaran de pie, en vista de que una mayor parte del trabajo de los asambleístas se realiza en posición sentada. La propuesta no solamente explicaba la ciencia del área de investigación que podría llamarse “horas silla” y cómo nuestra escuela podía dar un ejemplo importante dentro de la institución; proponía además la ventaja de que al realizar las reuniones de pie, era más probable que las intervenciones de los asambleístas fueran más breves y por ende más cortas las sesiones. La propuesta fue rechazada casi por unanimidad. Me temo que por incómoda, no por equivocada. Al menos, ninguno de mis colegas refutó los argumentos científicos presentados. Varios años después, menos del 20% de mis colegas se ponen de pie al menos unos pocos minutos durante las largas asambleas de escuela para interrumpir sus horas silla.



El otro ejemplo está directamente relacionado con el editorial que publiqué en junio de 2020 (Aragón-Vargas, L.F. (2020). Limitaciones de la lectura de la temperatura temporal (en la frente) como método de tamizaje para el Covid-19. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 18(1), e42291. doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i1.42291>). El editorial documenta con bastante claridad por qué la toma de la temperatura en la frente, el cuello o el brazo con dispositivos infrarrojos no es útil como método de tamizaje y prevención para las infecciones por Covid-19. La información ha llegado a más de tres mil lectores que vieron el resumen desde distintas partes del mundo, de los cuales 1320 han descargado el texto completo en español, 1086 en portugués y 782 en inglés. Además, fue distribuida ampliamente dentro de la Universidad de Costa Rica, en particular a las unidades encargadas de manejar los protocolos institucionales de atención de la pandemia. Sin embargo, la toma de temperatura con dispositivos infrarrojos sigue siendo obligatoria para las actividades presenciales masivas en la UCR.

Unos meses atrás elaboré una tabla sencilla para que las personas encargadas de tomar las temperaturas previamente al ingreso del personal a distintos recintos de la Universidad de Costa Rica y de dos condominios habitacionales, registraran los datos que obtenían durante una semana. Los resultados de este simple ejercicio: de 2395 temperaturas registradas, 264 (11%) fueron iguales o inferiores a 35°C. Si estas temperaturas fueran correctas, representarían a 264 personas con hipotermia marcada que debieron haber recibido tratamiento cuanto antes. Un total de 1145 personas (47,8% de la muestra evaluada) presentaron temperaturas iguales o inferiores a 36°C, que no son normales. Y ninguna de las personas medidas registró una temperatura superior a 38°C, el punto de corte que está siendo ampliamente utilizado para definir la presencia de fiebre e indirectamente la probabilidad de infección con el virus SARS-Cov-2. Me temo que esta toma de temperatura no pasa de ser un procedimiento inútil, un ritual para limpiar nuestra conciencia, una acción que lamentablemente nos da una falsa sensación de seguridad.

A pesar de estos ejemplos, así como muchos otros que podrían recordar quienes leen este editorial, sí tiene sentido investigar y publicar, pero debemos reconocer que ni la mejor información científica puede por sí sola vencer la inercia de la conducta humana. Mientras tanto, lo que sí está al alcance de cada uno de nosotros, lo que sí está al alcance de *a gente*, es vencer nuestra propia inercia cuando la evidencia lo amerita.

Luis Fernando Aragón V., Ph.D., FACSM
Editor Jefe, PENSAR EN MOVIMIENTO



- 3 -



Esta obra está bajo una

[Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)