

Washington Fabricio García Matamoros ^a

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Sedentary in children and adolescents: Increasing risk factor

*Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. Vol. 3 núm.1,
enero, ISSN: 2588-073X, 2019, pp. 1602-1624*

DOI: [10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)

URL: <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

Código UNESCO: 3204.02 Enfermedades Profesionales

Tipo de Investigación: Artículo de Investigación

Editorial Saberes del Conocimiento

Recibido: 15/11/2018

Aceptado: 18/12/2018

Publicado: 25/01/2019

Correspondencia: dr_fabriciogarcia@yahoo.com

^a. Especialista en Medicina del Deporte; Médico; Universidad de Guayaquil.

RESUMEN

Hoy en día, la evidencia señala que los niños y jóvenes realizan menos actividad física, ya que prefieren entretenerse por medio de la tecnología, lo cual no implica gasto energético y lleva a un estado considerable de sedentarismo, el cual a nivel mundial desafortunadamente va en aumento. En el mundo, el problema de la inactividad física o sedentarismo tiene una alta prevalencia. A medida que la tecnología avanza, son más las entretenciones que implican escaso movimiento y se encuentran disponibles tanto para adultos como para niños, siendo estos últimos un factor importante para que estos juegos se vuelvan cada vez más llamativos, desplazando así, las actividades recreativas que sí implican un gasto energético para los niños, los protegen de la obesidad y otras patologías que se van desarrollando a lo largo de la vida a medida que avanza la edad. En el aspecto psicológico, el estudio del sedentarismo es de gran importancia, debido a que esta enfermedad no ataca solamente al físico de la persona, sino que encierra diversos patrones de comportamiento los cuales hacen que el individuo (niño o joven) en este caso en particular, desarrolle malos hábitos como depresión, ansiedad, baja autoestima y altos niveles de estrés. De allí, que a través de los años, se han identificado muchos factores de riesgo que influyen en el desarrollo de la obesidad; dentro de éstos están los modificables y los no modificables; entre los modificables se encuentra la falta de actividad física, más conocida como ausencia y apatía ante las actividades físicas. La importancia de pesquisar aquellos factores modificables de manera temprana, permitirá ejecutar una intervención directa, ya sea para tratar problemas como la obesidad, depresión, problemas cardiovasculares entre otras patologías de gran importancia, permitirá ejecutar una intervención directa, ya sea para tratar el problema o bien prevenirlo.

Palabras Claves: Sedentarismo; Desarrollo Físico; Desarrollo Psicológico; Efectos Tecnológicos; Actividad Física.

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

ABSTRACT

Nowadays, the evidence indicates that children and young people are less physically active, since they prefer to be entertained by technology, which does not imply energy expenditure and leads to a considerable state of sedentary lifestyle, which unfortunately, is worldwide increase. In the world, the problem of physical inactivity or sedentary lifestyle has a high prevalence. As technology advances, there are more entertainments that involve little movement and are available for both adults and children, the latter being an important factor for these games to become increasingly striking, thus displacing the recreational activities that yes they imply an energetic cost for the children, they protect them of the obesity and other pathologies that are developed throughout the life as the age advances. In the psychological aspect, the study of sedentary lifestyle is of great importance, because this disease does not attack only the physical person, but it contains various patterns of behavior which make the individual (child or young) in this case in In particular, develop bad habits such as depression, anxiety, low self-esteem and high levels of stress. Hence, over the years, many risk factors have been identified that influence the development of obesity; within these are the modifiable and the non-modifiable; Among the modifiable is the lack of physical activity, better known as absence and apathy before physical activities. The importance of investigating those factors that can be modified in an early manner will allow executing a direct intervention, either to treat problems such as obesity, depression, cardiovascular problems among other pathologies of great importance, will allow direct intervention, either to treat the problem or well prevent it.

Key Words: Sedentary; Physical development; Psychological development; Technological Effects; Physical activity.

Introducción.

En los últimos años, se han elaborado numerosas investigaciones donde se relaciona al sedentarismo como causa de riesgo que incide en la disminución de la salud de los niños y jóvenes, muchos países en todo el mundo actualmente están viendo con intranquilidad el problema del sedentarismo, realizando estudios y controles del mismo en la población para adoptar medidas preventivas adecuadas. Según (Treiber, 2015):

La etapa de sedentarismo ocurre cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardiacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares. El cuerpo empieza a volverse menos elástico y pesado, existe un decremento de la fuerza, se pierde tono muscular y los dolores lumbares se hacen más intensos, disminuye la concentración dando una sensación de cansancio, desánimo y malestar. (p.989)

Lo señalado, permite interpretar que el sedentarismo representa una epidemia que se relacionada con las problemáticas en torno de la salud de los niños y jóvenes. El mismo, se ha vuelto unos de los principales problemas en estas poblaciones, esto se debe a la mala utilización del tiempo libre, es decir, a las actividades extracurriculares realizadas por las personas, lo cual, de manera general se encuentra asociado a la utilización de la tecnología como son, los juegos electrónicos, computadora, internet y demás aparatos de entretenimiento, generando como consecuencia que, este tipo de vicios dentro de los estudiantes se vea representado en la baja en sus calificaciones, desconcentración en el aula de clases, mala conducta y principalmente el sobrepeso.

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

Actualmente se puede apreciar como los adolescentes pasan más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, haciendo que su actividad física se vea reducida y su salud empiece a complicarse; asimismo, se señalan los medios de comunicación, los cuales también son un factor determinante, ya que no incentivan a la juventud a tener una vida activa y sana, lanzando publicidades y programaciones que hacen que los jóvenes presten más atención a la televisión, que a tener y conocer los beneficios de la actividad física. En base a esto, autores como Vera y Call (2015), expresen:

En la actualidad se vive mucho tiempo frente a un computador o la televisión haciendo que el sistema muscular y cardiovascular no posea una apropiada actividad para un funcionamiento adecuado, creando trastornos que afectan al sistema cardiovascular y metabólico del ser humano. (p.13)

Lo descrito lleva a observar cómo la población se inclina hacia una vida sedentaria, abandonando la actividad física para luego padecer enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos difíciles de combatirlos, y es allí donde se requiere un cambio radical, porque este fenómeno afecta a la mayoría de habitantes sin ni siquiera conocer que lo padecen. Así también, el sedentarismo además de afectar físicamente a las personas que lo padecen, genera una baja autoestima donde los hace incapaces de poder realizar cualquier actividad física, muchas personas reaccionan de una forma agresiva manifestando que “los ejercicios físicos son para personas que se preocupan más por su apariencia, que por lo que verdaderamente son internamente”. Basándose en estas apreciaciones (Queralt 2015); puntualiza:

Los programas objetos de estudio establecen que el sedentarismo se ha posicionado como el principal factor causante de sobre peso y obesidad en los escolares, de patologías que propician las actitudes sedentarias y cuerpos alejados de la norma que los define como no saludables. (p.8)

Por ende, es necesario que la población infantil y adolescente mantenga una relación entre la actividad física y una alimentación saludable para evitar enfermedades de alto riesgo, los niños y adolescentes deben realizar al menos una hora de actividad física diaria, moderada y vigorosa, lastimosamente un 80% de los adolescentes alrededor del mundo no desarrollan actividad física. En unión de esto, Queralt (ob cit), concibe que una de las mayores causas de sobrepeso y obesidad, tanto en adultos como en niños, corresponde a la disminución de la actividad física, lo cual se da “como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización”. (p.9)

Se puede decir entonces que, el sedentarismo se ha tornado parte de nuestra cultura, lo cual ha sido transmitido a nuestros hijos desde nuestros hogares, al momento de obsequiarles dispositivos para su diversión dejando a un lado el desarrollo corporal, de realizar caminatas, en fin abandonando todo lo que implique actividad física, convirtiendo al sedentarismo como su nueva costumbre, una costumbre que sigue establecida hasta el día de hoy y que se pretende por medio de la información adecuada, erradicarlo para que deje de ser una de las principales causas de muerte en el mundo. En otras palabras, estudios como éste lo que pretenden es generar en las personas, en especial en (niños y adolescentes) una imagen de su apariencia en un futuro si continúan en el estado sedentario, lograr que reflexionen sobre su situación y realicen un cambio,

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

el cual además de mejorar su salud, mejorará su aspecto psicológico, observando cómo va adquiriendo agilidad y una mejor apariencia física

De la misma forma, se plantea la influencia que tienen los estilos de vida en el sedentarismo en niños y jóvenes. El estilo de vida determinado por hábitos sedentarios, estimula un cuerpo débil que no le provee un buen trato a la mente, la cual, no podrá alcanzar todo lo que obtendría en un cuerpo fuerte, potente y bien oxigenado. Según (Renzzi, 2013):

Está definido que desde la antigüedad, la actividad física aumenta el rendimiento intelectual y le proporciona estabilidad a la mente para enfrentar situaciones estresantes. Existe una relación causa/efecto entre la actividad física y la forma física, se entiende que la actividad física son todas esas actividades cotidianas como andar, llevar objetos, subir escaleras, realizar tareas del hogar, esto combinado con ejercicios diseñados para mantenerse en forma tales como: aerobics, ciclismo, andar a pasos ligeros, hipertrofia, son parte de lo que llaman deporte; las personas que empiezan desde temprano a realizar actividades físicas tienen menos probabilidad de padecer enfermedades tipo crónicas, muerte prematura, obteniendo una óptima salud mental y física. (p.87)

Lo antes señalado, lleva a reflexionar sobre la importancia que tiene la actividad física en la vida de las personas, las mismas evitan en el niño y adolescente la posibilidad de llevar una vida sedentaria. Se han definido como actividades sedentarias, las realizadas en tiempo de ocio, como lo son el ver televisión, jugar videojuegos, el uso de la computadora. Entonces se puede decir que la población de escolares y adolescentes sedentarios es bastante preocupante, ya que se

ve que conduce directamente a la aparición de enfermedades, siendo la más común, la obesidad. Por lo tanto es un problema que no solo involucra a los escolares, sino también a la familia y al entorno escolar en que se desenvuelven, sobre todo porque si no se trata de cambiar la actitud sedentaria a estas edades, más adelante se hará mucho más complicada. En estudio realizado a nivel latinoamericano por la Organización Mundial de la Salud (OMS , 2015):

Chile y Venezuela presentaron la tasa más alta de sedentarismo infantil en Latinoamérica, sin importar el nivel económico del país, el grado de “holgazanería de los menores ha aumentado notablemente, siendo el 23,8% en los niños y el 28,7% en las niñas, que realizan poca o ninguna actividad física. Colombia, (arroja una tasa de sedentarismo en jóvenes de 15 años y más, en un 91%), La OPS, señala que un 73% de la población Peruana no hace ningún tipo de actividad física (Señalando que un 86,4% de la población realiza menos de 3 sesiones de 30 minutos a la semana) y lo más alarmante, es que esta avanza a pasos agigantados. (p.79

Tales estudios indican que, esta condición se ha vuelto un fenómeno mundial que ha afectado de gran manera a la población de países latinoamericanos, generando variadas complicaciones para los niños a su corta edad y adolescentes, lo que indica que se necesita un cambio en la actitud sedentaria de estos jóvenes, desde el inicio de esta condición para que tengan una vida más activa y se vean mejores resultados en la adultez como menciona (Olivo, 2012) “aquellas personas que en la infancia fueron activos, tienen mayor probabilidad de continuar libres del sedentarismo durante la adultez”. (p.16)

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

Por consiguiente, se puede decir que el campo de investigación del sedentarismo es muy amplio si lo observamos desde la perspectiva del tiempo diario. Algunos estudios han documentado que más de un 50% del tiempo diario en jóvenes adolescentes se ocupaba en conductas sedentarias y otro 45% en actividades físicas ligeras. Apenas un 3% del tiempo diario se empleó en actividades físicas moderadas y vigorosas (Olivo ob cit: 16). En tal sentido, se interpreta que el sedentarismo representa uno de los flagelos modernos que está provocando una situación crítica en la vida de los habitantes de todo el planeta, el mismo es definido como “una forma de vida con poco movimiento”. De ahí, la importancia de realizar estudios que certifiquen las consecuencias que este tipo de estilo de vida no saludable puede ocasionar en la vida de niños, adolescentes y población en general. En virtud de esto, se establece la importancia del presente artículo, el cual centra su atención en analizar el sedentarismo en niños y adolescentes: factor de riesgo en aumento.

Método.

Para el desarrollo de este proceso investigativo, se plantea como metodología la encaminada hacia una orientación científica particular que se encuentra determinada por la necesidad de indagar en forma precisa y coherente una situación, en tal sentido, (Dávila J. , 2012) , define la metodología “como aquellos pasos previos que son seleccionados por el investigador para lograr resultados favorables que le ayuden a plantear nuevas ideas”. (p53.)

Lo citado por el autor, lleva a entender que el desarrollo de la acción investigativa busca simplemente coordinar acciones enmarcadas en una revisión bibliográfica con el fin de complementar ideas previas relacionadas con el “Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor

de riesgo en aumento”, para así finalmente elaborar un cuerpo de consideraciones generales que ayuden a ampliar el interés propuesto.

Tipo de Investigación

Dentro de toda práctica investigativa, se precisan acciones de carácter metodológico mediante las cuales, se logra conocer y proyectar los eventos posibles que la determinan, así como las características que hacen del acto científico un proceso interactivo ajustado a una realidad posible de ser interpretada. En este sentido, se puede decir, que la presente investigación corresponde al tipo documental, definido por (Dávila Ob cit), “se ocupa del estudio de problemas planteados a nivel teórico, la información requerida para abordarlos se encuentra básicamente en materiales impresos, audiovisuales y /o electrónicos”. (p.41).

En consideración a esta definición, la orientación metodológica permitió la oportunidad de cumplir con una serie de actividades inherentes a la revisión y lectura de diversos documentos donde se encontraron ideas explícitas relacionadas con los tópicos encargados de identificar a cada característica insertada en el estudio. Por lo tanto, se realizaron continuas interpretaciones con el claro propósito de revisar aquellas apreciaciones o investigaciones propuestas por diferentes investigadores relacionadas con el tema de interés, para luego dar la respectiva argumentación a los planteamientos, en función a las necesidades encontradas en la indagación.

Fuentes Documentales

El análisis correspondiente a las características que predomina en el tema seleccionado, llevan a incluir diferentes fuentes documentales encargadas de darle el respectivo apoyo y en ese

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

sentido cumplir con la valoración de los hechos a fin de generar nuevos criterios que sirven de referencia a otros procesos investigativos. Para (Arias, 2010), las fuentes documentales incorporadas en la investigación documental o bibliográfica, “representa la suma de materiales sistemáticos que son revisados en forma rigurosa y profunda para llegar a un análisis del fenómeno”. (p.41). Por lo tanto, se procedió a cumplir con la realización de una lectura previa determinada por encontrar aquellos aspectos estrechamente vinculados con el tema, para luego explicar mediante un desarrollo las respectivas apreciaciones generales de importancia.

Técnicas para la recolección de la información

La conducción de la investigación para ser realizada en función a las particularidades que determinan a los estudios documentales, tiene como fin el desarrollo de un conjunto de acciones encargadas de llevar a la selección de técnicas estrechamente vinculadas con las características del estudio. En tal sentido, (Arias Ob cit) refiere, que es “una técnica particular para aportar ayuda a los procedimientos de selección de las ideas primarias y secundarias”. (p. 71).

Por ello, se procedió a la utilización del subrayado, resúmenes, fichaje, como parte básica para la revisión y selección de los documentos que presentan el contenido teórico. Es decir, que mediante su aplicación de estas técnicas se pudo llegar a recoger informaciones en cuanto a la revisión bibliográfica de los diversos elementos encargados de orientar el proceso de investigación. Tal como lo expresa, (Arias Ob cit) “las técnicas documentales proporcionan las herramientas esenciales y determinantes para responder a los objetivos formulados y llegar a resultados efectivos” (p. 58). Es decir, para responder con eficiencia a las necesidades investigativas, se introdujeron como técnica de recolección el método inductivo, que hizo posible

llevar a cabo una valoración de los hechos de forma particular para llegar a la explicación desde una visión general.

Asimismo, se emplearon las técnicas de análisis de información para la realización de la investigación que fue ejecutada bajo la dinámica de aplicar diversos elementos encargados de determinar el camino a recorrer por el estudio, según, (Arias, Ob cit) las técnicas de procesamiento de datos en los estudios documentales “son las encargadas de ofrecer al investigador la visión o pasos que debe cumplir durante su ejercicio, cada una de ellas debe estar en correspondencia con el nivel a emplear” (p. 123). Esto indica, que para llevar a cabo el procesamiento de los datos obtenidos una vez aplicado las técnicas seleccionadas, tales como: fichas de resumen, textual, registros descriptivos entre otros, los mismos se deben ajustar al nivel que ha sido seleccionado

Resultados.

Sedentarismo y sus efectos en niños y adolescentes

El sedentarismo, es definido como la falta de actividad física regular, establecida en menos de 30 minutos diarios de ejercicio en menos de 3 días a la semana. Una persona sedentaria hace que su organismo trabaje al mismo nivel de intensidad, por lo que no prepara a su organismo para determinados sobreesfuerzos que pueden surgir. Sufrirá, por tanto, un cansancio muy grande si tiene que subir alguna escalera de más, o correr un poco para coger un autobús”. (Carreño A. , 2010) El sedentarismo vuelve al organismo humano vulnerable ante enfermedades, especialmente las enfermedades cardíacas.

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

El constructo “sedentarismo” se ha usado a menudo como sinónimo de “inactividad física”. Es evidente que existe una diferencia etimológica entre ambos constructos, pues inactividad física, según la Real Academia de España (RAE) indica negación o privación de una cosa (actividad física), mientras que sedentarismo significa exceso de conductas sedentarias, es decir, de “poca agitación o movimiento” según la RAE. Sin embargo, más allá de las diferencias semánticas, las diferencias materiales deberían ser mejor precisadas para poder alcanzar conclusiones científicas sobre el efecto que origina su ausencia en la salud.

El sedentarismo implica un tipo de vida que ausenta al ejercicio físico habitual y que tiende a la ausencia de movimiento, cuando lo recomendable es realizar actividad física por lo menos, 30 minutos y 3 veces por semana. Esos 30 minutos pueden además repartirse a lo largo del día, en periodos de actividad física de preferiblemente no menos de 10 minutos, y puede perfectamente ser a partir de actividades cotidianas, como: caminar a buen ritmo, subir escaleras, trabajar en el jardín o en las tareas de la casa.

En este sentido, (Canseca, 2013), señala que, “la inactividad es causa de enfermedad y que existe una estrecha relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global”. (p.11) De allí, que las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura. Por lo tanto, se puede afirmar que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Reducir comportamientos sedentarios y aumentar la actividad física son dos de los principales focos de intervención en la prevención de la obesidad y el riesgo cardiovascular. La inactividad física es la cuarta causa de muerte en los países de alto y medio nivel económico y tiene además una relación directa con la segunda y tercera causa de muerte en los países desarrollados: la hipertensión arterial (HTA) y la obesidad respectivamente (Canseca Ob cit). Así también, el sedentarismo también afecta al desarrollo psicológico de la persona, quien dice realizar actividades físicas pero no es la suficientemente adecuada para quitarla de las características de un sedentario, haciendo que no acepte su realidad y continúe llevando una vida poco saludable. “Científicos desde tiempos atrás conocen que la actividad física habitual origina beneficios para la salud, reduce el riesgo de sufrir enfermedades y mejora la salud mental”.

La población juvenil (niños y adultos), pueden gozar de beneficios incontables, si realizan actividades físicas que los alejen del sedentarismo; entre ellos, se pueden mencionar:

- Reduce la ansiedad obteniendo mejores resultados con el ejercicio aeróbico, uno se sentirá mejor después de semanas regulares de entrenamiento, los que poseen bajos niveles de condición física empiezan a sentir mejoras y es mucho más beneficioso para las personas que empiezan con un nivel de ansiedad muy elevado.
- “Reduce la depresión, elevando su autoestima, conciliar el sueño más relajado y obtiene una mejor respuesta al estrés. El ejercicio es una terapia no específica para la psicología y puede ser eficaz para pacientes con intervenciones convencionales menos aceptables”.

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

-
- El individuo que quiere cambiar su estado sedentario pasa por un ciclo positivo una vez que empieza a cambiar sus malos hábitos, el ciclo positivo indica que la persona se va a sentir cansada los primeros días de entrenamiento, pero con el tiempo mejorará su condición física y mental, en sus actividades laborales se sentirá más activo llegando al final de su jornada con energía para seguir entrenando y así dejar al sedentarismo fuera de su diario vivir. (Canseca Ob cit)

Del mismo modo, los resultados encontrados, entre el tiempo total que niños y adolescentes mantienen frente a pantallas y la obesidad no siempre han mostrado resultados consistentes. Son numerosos los estudios que muestran resultados mezclados (Canseca Ob cit) probablemente debido a la dificultad de medir la obesidad y otras patologías en estos jóvenes y particularmente a la evaluación del tiempo frente a pantallas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS: 2015), “el sedentarismo, es causa directa del aumento de la mortalidad, morbilidad y discapacidad de los individuos que viven inmersos en ese modo de vida”. (p.12). Así lo certifican los estudios elaborados al respecto por la OMS que, incluso, llegó a dedicar el Día Internacional de la Salud de 2002 para promover estilos de vida activos frente a la proliferación del sedentarismo, problema importante de salud pública que afecta a millones de personas, en especial a niños y adolescentes en todo el mundo.

Desde esta perspectiva se establece que, cuando una persona no cumple con el mínimo de 30 minutos se considera sedentaria, el riesgo de padecer problemas cardiovasculares es mayor debido a que la inactividad física genera un aparato cardiovascular cada vez más ineficaz. De allí, que es necesario señalar que, cuando el sedentarismo se constituye como parte del diario

vivir de niños, adolescentes y población en general, produce diversas consecuencias en las que se tienen:

- El aumento del riesgo de presión arterial, hipertensión: el sedentarismo puede aumentar la cantidad de lipoproteínas, colesterol y grasas en la sangre. Esto impide la flexibilidad de las paredes de los vasos sanguíneos y puede endurecer las arterias.

Afecciones cardíacas

- Contracción de problemas articulares como osteoporosis, artritis, artrosis, reuma, infarto, trombosis coronaria.
- Todo tipo de enfermedad cardiovascular.
- Obesidad, donde la falta de ejercicio puede llevar a que el cuerpo deje de quemar calorías. Un exceso de calorías se acumula en forma de grasa.
- Arterioesclerosis: la degradación de grasas del aparato circulatorio es frecuente a medida que avanza la edad.
- Debilitamiento del esqueleto, de tal forma que pierda sus funciones normales y no permita ir más allá de los movimientos habituales. Esto se debe a la misma naturaleza de los huesos, puesto que, en ellos hay unas células llamadas osteoblastos que se encargan de fabricar tejido óseo en aquellas zonas que necesitan ser reforzadas debido, por ejemplo, al esfuerzo o al ejercicio. De esa forma, la estructura ósea se fortalece. Por el contrario, otras células llamadas osteoclastos destruyen hueso y absorben calcio allí donde ya

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

no hace falta. De ahí que el esqueleto de los individuos sedentarios se descalcifique progresivamente en mayor medida que los huesos de las personas entrenadas y ceda más fácilmente a los traumas o a enfermedades como la artrosis o la artritis.

- Dolores musculares, la falta de actividad consigue que los músculos y los tendones pierdan tamaño, fuerza y flexibilidad, se aplanen y se fatiguen con mayor facilidad. De ahí que surja la necesidad de adiestrarlos constantemente, de no ser así, el sistema muscular corre el riesgo de derivar en contracturas y éstas, en males crónicos. Además, con el sedentarismo la proporción de grasa en el organismo es cada vez mayor en relación a otros tejidos, aunque ello no implica que se aumente el peso necesariamente, ya que es muestra de los músculos que decrecen.
- Propensión a la Diabetes, la incidencia de la diabetes tipo II o no insulino dependiente en niños y adolescentes ha aumentado diez veces en los últimos años, este incremento es más pronunciado en las personas obesas (OMS 2015). Sin embargo, también se ha encontrado que la actividad física se asocia de forma inversa con la diabetes tipo II y se ha llegado a valorar la incidencia de los hábitos de vida sedentarios como responsable de un 2 % las muertes por diabetes tipo II en los Estados Unidos. El mecanismo fisiológico por el cual la actividad física beneficia a los pacientes con diabetes y reduce la posibilidad de desarrollar la enfermedad sería a través de la modificación de la composición corporal (aumenta la masa muscular y disminuye el porcentaje

graso). Además, tendría una acción sinérgica a la insulina, facilitando la entrada de glucosa a la célula, y aumentaría la sensibilidad de los receptores a la insulina. Es por esto que la actividad física parece ser más efectiva cuando se realiza en estadios más precoces de la enfermedad, que cuando se encuentra en estadios donde se requiere insulina.

- Propensión al cáncer, la actividad física puede actuar de forma beneficiosa previniendo el desarrollo de tumores mediante efectos tales como la mejora de diversos aspectos de la función inmunitaria, la alteración de la síntesis de las prostaglandinas, el mantenimiento de los niveles hormonales o la disminución en el tiempo de tránsito digestivo de los alimentos, con un incremento de la motilidad gastrointestinal. En lo que se refiere al cáncer de colon el efecto positivo de la actividad física
- Daños psicológicos y depresión, las estadísticas indican que un elevado porcentaje de la población infantil y adolescente sufre en algún momento de su vida estados de depresión de moderados a intermedios, llegando en los casos graves a tendencias suicidas. La actividad física regular está estrechamente asociada con la reducción de los síntomas depresivos y la normalidad subjetiva (OMS 2015).
- El síndrome metabólico (SM) o síndrome X no es una enfermedad, sino una asociación de problemas de salud causados por la combinación de factores genéticos y factores asociados al estilo de vida, especialmente la sobrealimentación y la ausencia de actividad física. El exceso de grasa y la

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

inactividad física favorecen la insulinoresistencia, pero algunos individuos están genéticamente predispuestos a padecerla.

Factores de riesgo que contribuyen al sedentarismo infantil y juvenil

Se hace referencia al sedentarismo o la falta de actividad física cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario, por lo menos entre 25 y 30 minutos, que produzca un gasto energético $\geq 10\%$ del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas. Este se puede medir por la duración y por el tipo de actividad que se realiza. Por tanto, se pueden citar las siguientes causas y/o factores que contribuyen al sedentarismo:

- Las muchas horas a la semana frente a la televisión, se calcula que 2-3 hrs/día y fin de semana de 4-5 hrs/día, es un síntoma promedio de sedentarismo en niños, jóvenes y adultos.
- Falta de actividad física, ya sea caminar, andar en bicicleta o hacer otro deporte aeróbico.
- Excesivas horas de dormir, se dice que el promedio actual necesario para que el cuerpo recupere sus fuerzas son 7 horas, en el caso de los estudiantes, recomiendan 8 horas, sin embargo, quien duerme mucho, vive poco. Un estudio epidemiológico japonés viene a confirmar el sentido literal de este dicho: las personas que duermen ocho horas o más, disfrutaron de menor longevidad comparadas con las que duermen siete.
- La pereza/negligencia, la mayoría de personas no tienen la suficiente agilidad y ganas/entusiasmo de realizar actividad física, aún los jóvenes han

descuidado los deportes y otras actividades físicas, con pretexto de su cansancio y de sus actividades novedosas en la actualidad.

- En la misma línea, el confort o comodidad, han endulzado la vida de estudiantes y personas, para que se prefiera no realizar ningún tipo de actividad física, porque cansa, es tediosa y limita la comodidad.
- El trabajo excesivo, de igual forma cuando las personas abusan de un trabajo que no es considerado como ejercitado para equiparar la actividad física, en este caso, también horas excesivas de estudio, de computador, de estar sentado y de actividades cómodas, contribuyen al sedentarismo. Es decir, la escasez de tiempo dejado por el trabajo, limita y/o frena totalmente la posibilidad para que las personas/estudiantes realicen ejercicio físico y deportes.
- La falta de interés/gusto por parte de los estudiantes, hacen que opten por otras actividades ajenas al ejercicio físico y deporte.
- Las amistades influyen para que se hagan otros tipos de acciones, alejadas del ejercicio físico y deporte, puesto que, al necesitarse de la aprobación de los amigos, muchos se quedan sin proponer una actividad física antes que, la ejercitación deportiva.
- Los vicios, en este caso sea el tabaco, el alcohol, los vídeo juegos, el internet, las redes sociales, entre otros hábitos afines, captan las horas libres de los estudiantes de tal forma que, no pueden participar de eventos deportivos ni de ejercicios físicos. Incluso, las sustancias químicas ajenas al cuerpo humano, dañan la salud, deteriorando la capacidad del cuerpo para la ejercitación física,

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

optándose en muchas ocasiones por abandonar por completo la actividad física, por evitar dolores de limitación física.

- Así también, la tecnología es la que con sus diversas manifestaciones ha limitado el movimiento corporal de las personas, cambiando la ejercitación física por horas enteras frente a la tecnología disponible.
- Carencia de invitación y de espacio físico, en ocasiones las personas pueden querer optar por realizar actividad física y/o deportes, pero la carencia de más espacio físico para estas actividades, mientras que por otra parte, es la falta de invitación por parte de las amistades para poder salir a realizar ejercitación física y deportes, no solamente para acciones alejadas del movimiento corporal adecuado.
- El Factor Consumo o Consumismo, el cambio en el estilo de vida de las personas ha traído consecuencias negativas, el mejor ingreso socioeconómico ha significado un cambio en el ámbito alimenticio hacia la dieta con alto consumo de alimentos procesados, comida rápida, ácidos grasos, azúcares, entre otros de alto contenido calórico. El aumento de bienes de consumo trae consigo la disminución de las actividades físicas, como ocurre con la compra de automóviles, electrodomésticos, televisores, computadores, etc.

En síntesis, se puede afirmar que toda actividad que ocupa el tiempo libre que podría disponerse para ejercicio físico y deporte, se convierte en una traba para ejercer el movimiento físico y contribuye más bien, al sedentarismo, porque se ha optado por accionar hábitos cómodos y alejados del esfuerzo físico.

Conclusiones.

Actualmente, se ha observado que la tecnología y el avance científico convierten a niños y adolescentes día a día en entes con menos movimiento, ya que, los juegos electrónicos, play station, computadoras, teléfonos, ... entre otros de este orden al ser mal utilizados, desvirtúan al ser humano y como las máquinas, lo hacen todo por las personas, en tal sentido, se puede entender que los avances tecnológicos existentes unidos a la comodidad han hecho que el ser humano haga menos esfuerzo, con menos movimiento, transformando así, las que antes eran tareas donde se ejercitaba el cuerpo, ahora en un simple accionar de botones, para disminuir, la necesidad de emplear tanto el ingenio, como la capacidad de desplazamiento del hombre al momento de superar cualquier necesidad.

En virtud de este señalamiento, se observa la urgente necesidad de promocionar la práctica de actividad física y reducir las conductas de marcado carácter sedentario especialmente en la niñez y la adolescencia, dado que los patrones de conducta que se establecen en estas edades se mantienen con mayor probabilidad a lo largo de la vida.

De allí, la importancia de promover en niños y adolescentes el desarrollo de actividades físicas que permitan sembrar la salud en niños y adolescentes, promocionado a su vez, dieta saludable, variada y equilibrada, destacando la importancia de un buen desayuno y el consumo de frutas, verduras, legumbres y pescados.

Por consiguiente, es importante diseñar estrategias promotoras y/o de intervención ha de ser por un lado integrales, incidiendo en los agentes socializadores del entorno próximo como principales promotores de salud; y multidisciplinarios, abarcando todas las facetas que conforman

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

el estilo de vida. De este modo, se podrá aumentar la probabilidad de mejora global de los hábitos, dada la interrelación que se ha observado entre las conductas de los niños y adolescentes.

Bibliografía.

Arias, F. (2010). *Paradigmas de la Investigación Científica*. España: Editorial: Luces.

Canseca, B. (2013). Efectos generados por el sedentarismo a la Salud. *Salud Preventiva*, 12.

Carreño, A. (2010). Factores que inciden en el Sedentarismo. *Salud Preventiva*, 22.

Dávila, J. (2012). *Métodos y enfoques de la Investigación Científica*. Caracas : Editorial Panapo.

Olivo. (2012). El sedentarismo un problema de salud pública. *Salud Social de la Escuela de Medicina de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado UCLA de Barquisimeto, Venezuela*, 16.

Renzzi. (2013). *Estilos de vida Saludables y su injerencia en la calidad de Vida*. Buenos Aires: Editorial: Planeta.

Treiber. (2015). *Physical activity in Filipino*. USA: Int J Obes Relat Metab Disord.