

Causas y consecuencias del sedentarismo

Causes and consequences of sedentary lifestyle

Andrea Izurieta-Monar¹

<https://orcid.org/0000-0001-7340-926X>

Recibido: 01/12/2018

Aceptado: 03/02/2019

Resumen

Introducción: Las conductas sedentarias son las que requieren muy poco gasto de energía, estas incluyen conductas que comprenden estar sentado o recostado (pero no de pie) y se dan en ámbitos de trabajo (remunerado o no), viajes y tiempo de ocio. **Objetivo:** Determinar las causas y consecuencias del sedentarismo. **Materiales y métodos:** Se empleó como método de investigación el inductivo-deductivo, con un diseño no experimental, siendo de corte transversal. Este estudio se realizó en la Universidad Estatal de Milagro en la Facultad de Ciencias de la Salud de la carrera licenciatura en enfermería, siendo la población en estudio los estudiantes de enfermería de esta universidad. El periodo de recolección de la información fue entre octubre de 2017 a febrero de 2018. **Resultados:** El 71,4% de los encuestados definieron el sedentarismo como la falta de ejercicio y el 36% de los consultados aseguran que realiza actividad física dos veces por semana, lo cual es favorable. **Conclusiones:** Las personas sedentarias son más propensas a tener enfermedades a largo plazo como la obesidad y enfermedades cardiovasculares y un gran porcentaje de encuestados nunca realizan actividad física.

Palabras clave: Sedentarismo, hipertensión arterial, autocuidado, genética.

Abstract

Introduction: Sedentary behaviors are those that require very little energy expenditure, these include behaviors such as sitting or lying down (but not standing) and occur in work areas (paid or not), travel and leisure time. **Objective:** To determine the causes and consequences of sedentary lifestyle. **Materials and methods:** The inductive-deductive method had used as a research method, with a non-experimental design, being cross-sectional. This study had accomplished at the State University of Milagro in the Health Sciences Faculty of undergraduate degree in nursing, being the population under study, the nursing students of this university. The information collection period was between October 2017 and February 2018. **Results:** The 71, 4% of respondents' defined sedentary lifestyle as lack of exercise and 36% of those consulted say they do physical activity twice a week, which is favorable. **Conclusions:** Sedentary people are more likely to have long-term illnesses such as obesity and cardiovascular disease and a large percentage of respondents never do physical activity.

Keywords: Sedentary, young, self-care, genetics

¹Licenciatura en Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

Correspondencia: aizurietam@unemi.edu.ec

Introducción

Las conductas sedentarias son las que requieren muy poco gasto de energía, estas incluyen conductas que comprenden estar sentado o recostado (pero no de pie) y se dan en ámbitos de trabajo (remunerado o no), viajes y tiempo de ocio. El tiempo empleado en esas conductas se considera tiempo sedentario. En las conductas sedentarias frecuentes, como el tiempo empleado en ver la televisión (TV), estar sentado en la escuela o utilizar ordenadores; los valores de equivalentes metabólicos (MET) asociados son del orden de 1-1,5. En cambio, andar a un ritmo moderado o rápido comporta un gasto de energía de alrededor de 3-5 MET; correr o practicar deportes enérgicos puede comportar un gasto de energía de 8 MET o más (1).

La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales tales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas tales como andar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas reas del hogar o ir a la compra. El término ejercicio hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. Aquí se podrían incluir actividades tales como aeróbic, ciclismo, andar a paso ligero o jardinería. Si además, el ejercicio físico se realiza como competición que se rige por unas reglas determinadas, hablamos de deporte (2).

Diversas investigaciones han establecido que las conductas sedentarias y la falta de actividad física de los adolescentes están en parte determinadas por factores de tipo familiar. La atención se ha dirigido principalmente en la evaluación de la influencia

de la estructura familiar sobre la conducta de los adolescentes. Se ha reportado que los adolescentes que pertenecen a familias monoparentales ven más TV que aquellos que viven con ambos padres. Se ha propuesto que los efectos de la estructura familiar operan a través de diferentes formas de supervisión y control de la conducta del adolescente; es decir, se considera que vivir en una familia mono-parental se asocia con algunos tipos de conductas de riesgo, debido a la menor capacidad para proporcionar una supervisión adecuada que familias con ambos padres (3).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía y consecuentemente aumento en la grasa corporal producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física (4).

En los últimos años se han elaborado numerosas investigaciones donde se relaciona al sedentarismo como causa de salud de los 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 (5).

La etapa de sedentarismo ocurre cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardíacas, 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 (5). 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 (6). Los medios de comunicación 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 (6). Es por ello que el presente estudio tiene como objetivo el determinar las causas y consecuencias del sedentarismo.

Materiales y métodos

Este artículo científico es de tipo no experimental de corte transversal, en este tipo de método no se manipularán las variables, sino más bien se va a observar el fenómeno en su contexto natural para posteriormente analizarlo y recoger los datos en un momento determinado. Este estudio se realizó en la Universidad Estatal de Milagro en la Facultad de Ciencias de la Salud, a 100 estudiantes de la carrera licenciatura en Enfermería. En el periodo de recolección de la información fue entre los meses de enero-junio de 2018. El instrumento de recolección de la información fue una encuesta virtual.

Resultados

Ítem 1. ¿Sexo?

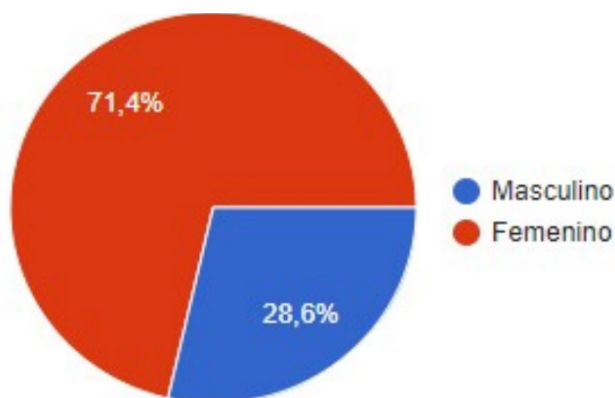


Gráfico 1. Sexo

En el gráfico 1, se muestra el porcentaje de personas encuestadas siendo el sexo femenino con el 71%, mientras que los hombres presentan el 29% de los consultados, reiterándonos que en su mayoría son adolescentes.

Ítem 2. ¿Usted que entiende por sedentarismo?

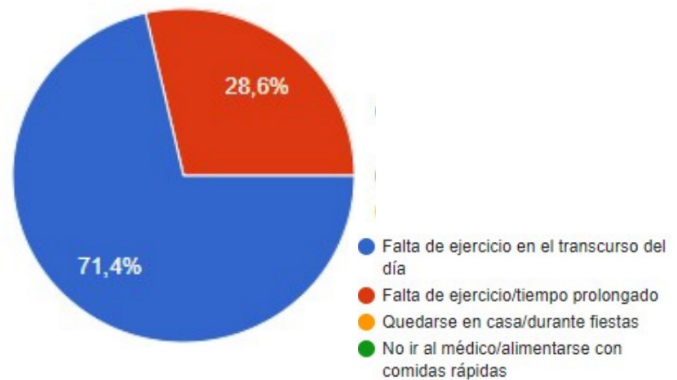


Gráfico 2. Sedentarismo

En una de las preguntas para identificar si los encuestados saben sobre el “sedentarismo” un grupo de personas ocupando el 71,4% de los consultados, lo definieron como la falta de ejercicio en un tiempo prolongado, mientras que otros resultados no fueron seleccionados por los mismos. Este resultado indica que la mayoría tiene una idea correcta sobre lo que es el sedentarismo en si ya que tiene que ver con la falta de actividad física.

Ítem 3. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?



Gráfico 3. Frecuencia de actividad física

En este gráfico se muestra, la frecuencia con la que las personas realizan actividad física, en la cual se encuentra que un grupo grande correspondiente al 36% de los consultados, asegura dos veces por semana realiza actividad física, lo que es favorable en si porque lo recomendable segunda la Organización Mundial de la Salud (OMS) es 3 veces por semana, no del todo se puede observar que es “bueno”, ya que observamos que un 21% de personas encuestadas nunca realiza actividad física lo cual contribuye a ser personas sedentarias.

Ítem 4. ¿Se considera usted una persona?

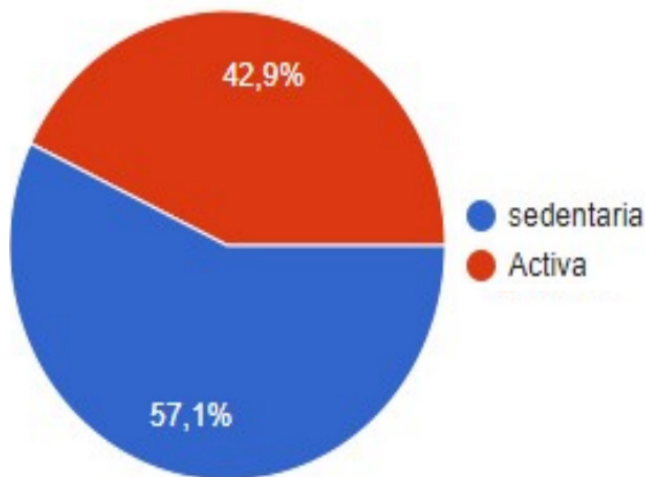


Gráfico 4. Reconocimiento

Según este gráfico, podemos observar que la mayoría de personas consultadas, con un 43 % se considera una persona activa, no obstante, un 57,1% de los encuestados se considera una persona sedentaria haciendo énfasis en la pr5egunta “Usted que entiende por sedentarismo” habíamos notado que la mayoría de personas sabían el significado correcto, podemos decir que según los resultados las personas saben y reconocen su sedentarismo.

Ítem 5. ¿Cuántas veces se alimenta diariamente?

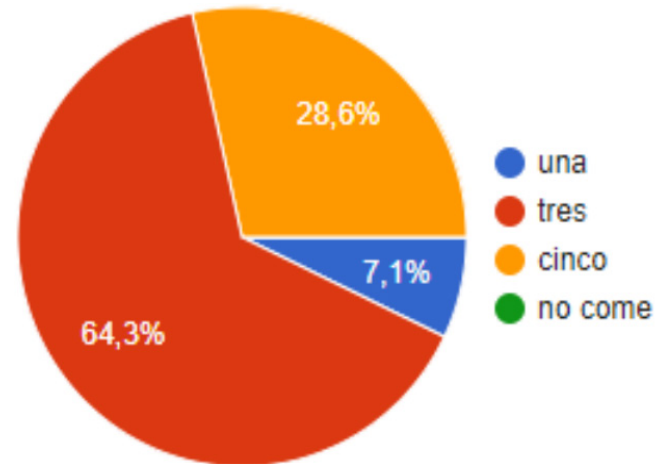


Gráfico 5. Alimentación

En el gráfico 5 se indica que el alimentarse tres veces al día ha quedado como lo “correcto” ya que los resultados reflejan que el 64% de las personas consultadas, indican que están acostumbradas a esto y lo hacen por tradición, siendo lo correcto sería las cinco veces al día, sin embargo, de las personas encuestadas un pequeño grupo correspondiente al 29% lo hacen. Mientras que las que no comen o sólo comen una vez al día no están en este grupo y están representadas por el 7% de los consultados.

Discusión

Conforme a los datos obtenidos en el presente estudio, se pudo establecer que existe una repetición de conductas sedentarias y ausencia de actividad física entre los adolescentes; sobre todo entre el género femenino, llama la atención que la prevalencia de conductas sedentarias es mucho mayor en la muestra de nuestros adolescentes (57,1 %) que lo que ha sido reportado en otros países europeos y latinoamericanos. Por ejemplo, en Alemania las conductas sedentarias alcanzan una frecuencia de 37,9 % muy similar en algunos países sudamericanos como es el caso de Argentina en donde se reportó

una prevalencia del 38 %. Una explicación a estas diferencias tan importantes en la prevalencia de falta de actividad física y conductas sedentarias puede encontrarse en los aspectos socioeconómicos que determinan las condiciones ambientales de los vecindarios (calles mal iluminadas, con alto índice de criminalidad, etc.) (6). Se ha reportado que en los países donde no existen lugares adecuados para realizar actividad física, así como altos niveles de violencia urbana contribuye a la alta prevalencia de falta de actividad física y conductas sedentarias, lo cual podría ser el caso de México (7).

Por otro lado, se ha sugerido que la familia juega un papel muy importante en las conductas saludables de los adolescentes. Por ejemplo, se ha argumentado que la cohesión familiar es un indicador global del funcionamiento familiar, así mismo ha sido identificada como uno de los atributos familiares que funcionan como factor protector contra conductas de riesgo de los adolescentes (8). Finalmente, nuestros resultados mostraron que la falta de actividad física y conductas sedentarias son predictores del estado de salud. Encontramos que los adolescentes se auto-perciben con un mejor estado de salud, cuando desarrollan un nivel de actividad física adecuado y llevan a cabo menos conductas sedentarias. Esta relación positiva se ha encontrado de manera consistente en los diversos estudios realizados en diferentes regiones del mundo (9).

Conclusión

Las personas sedentarias son más propensas a tener enfermedades a largo plazo como la obesidad y enfermedades cardiovasculares un gran porcentaje de personas que contestaron a la encuesta nunca realizan actividad física lo cual según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física representa el 6% de las

defunciones a nivel mundial, la hipertensión arterial relacionada con la genética la mayoría de personas tiene procedencia lo cual indica que puede afectar esta patología a ellos. De acuerdo al tipo de trabajo que realizan las personas son más sedentarias aquellas de trabajo asistencial. La mayoría de personas que colaboraron en responder la encuesta se consideran personas sedentarias.

Conflicto de intereses

El autor manifiesta no tener conflicto de intereses.

Referencias

1. Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc.* 2000;32 Suppl:S498-504.
2. Rodríguez O.J., Márquez R.S., & de Abajo O.S. Sedentarismo y salud: efectos benéficos de la actividad física. [internet]. 2006 [citado 2018 Nov 15]; (83), 12–24. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1985644&info=resumen&idioma=SPA>
3. Gorely T, Atkin A, Biddle S, Marshall S. Family circumstance, sedentary behaviour and physical activity in adolescents living in England: Project STIL. *Int J Behav Nutr Phys Act.* [internet]. 2009 [citado 2018 Nov 15]; 6:33. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-6-33>
4. Dietz W. Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics.* [internet]. 1998 [citado 2018 Nov 15]; 101: 518–525. Disponible en: https://pediatrics.aappublications.org/content/101/Supplement_2/518
5. Treiber. Physical activity in Filipino. USA: *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2015.

6. Pedrozo W, Castillo Rascón M, Bonneau G, Ibáñez de Pianesi M, Castro Olivera C, Jiménez de Aragón S, et al. Síndrome metabólico y factores de riesgo asociados con el estilo de vida de adolescentes de una ciudad de Argentina, 2005 Rev Panam Salud Pública. [internet]. 2008 [citado 2018 Nov 15]; 24(3):149–60. Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/9938/a01v24n3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Yi S, Cameron C, Des Meules M, Morrison H, Craig L, Hong X. Individual, social, environmental, and physical environmental correlates with physical activity among Canadians: a cross-sectional study. BMC Public Health. 2009; 9:21.
8. Santander R Sylvia, Zubarew G Támara, Santelices C Lucía, Argollo M Pamela, Cerda L Jaime, Bórquez P Mariana. Influencia de la familia como factor protector de conductas de riesgo en escolares chilenos. Rev. Méd. Chile [Internet]. 2008 Mar [citado 2018 Nov 19]; 136(3): 317-324. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872008000300006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872008000300006>.
9. Nuviala A, Grao A, Fernández A, Alda O, Burges JA, Jaume A. Autopercepción de la salud, estilo de vida y actividad física organizada. Rev. int. med. cienc. act. fis. deporte [Internet]. 2009 [Internet]; 9 (36): 414-430. Disponible en: <http://cdeporte.repositorio.es/revista/revista36/artsalud121.htm>