



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

“EL SEDENTARISMO: EL MAL DEL SIGLO XXI”

AUTORÍA JOSÉ MANUEL PORTELA PÉREZ
TEMÁTICA SALUD
ETAPA EI, EP, ESO...

Resumen

Con este artículo pretendo hacer un análisis de la repercusión del sedentarismo, el cual está provocando unas altas tasas de obesidad y sobrepeso. Empezaré definiendo lo que es el sedentarismo, para luego explicar cómo afecta a nuestros órganos, músculos y huesos. Luego hablaré de los hábitos y estilos de vida saludables en relación con la educación física, y finalizaré destacando el cuidado del cuerpo del alumno/a de primaria.

Palabras clave

Sedentarismo.

1. INTRODUCCIÓN.

La actividad física se ha ido incorporado plenamente a nuestras vidas, ya sea como consecuencia de una moda o bien de conservar un determinado canon estético. Sin embargo, la clave de que se haya introducido tan de lleno está en que la inactividad o falta de ejercicio no es amiga de la salud, sino que por el contrario, consigue deteriorar al organismo humano afectando a órganos como el corazón, los pulmones, o a los sistemas nervioso, digestivo, o muscular. Por lo tanto, es imprescindible que para alcanzar un bienestar tanto físico como psíquico, ayudemos a nuestro cuerpo con ejercicio físico regular, siendo constantes aunque sólo le dediquemos unos minutos al día, ya que así nos sentiremos mucho mejor. Para ello es recomendable una visita a nuestro médico de cabecera para que nos haga un chequeo rutinario. Cuando comencemos a realizar actividad física ha de realizarse de forma moderada y antes de cualquier sesión deportiva, debemos realizar una serie de ejercicios de calentamiento. Además al ejercicio físico debe acompañarle una dieta equilibrada. Es importante comer vegetales y fibra, reducir la carne y tomar huevos un par de veces a la semana. Y también beber dos litros de agua al día, y moderar tanto el alcohol como el tabaco.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

2. ¿QUÉ ES EL SEDENTARISMO?

El sedentarismo es un claro ejemplo de la vida que llevamos en las ciudades. Vivimos en una sociedad que nos sirve todo en bandeja de plata, por lo que no tenemos que realizar en la mayoría de las veces ningún esfuerzo físico. Estamos rodeados de comodidades que nos hacen ser inactivos de manera rutinaria. Por ejemplo: las escaleras mecánicas, los ascensores, los coches, el transporte público, los electrodomésticos (lavavajillas, aspiradora) que nos facilitan las tareas domésticas, o las nuevas tecnologías y avances informáticos que nos hacen pasar demasiado tiempo sentados en el trabajo o en casa.

A simple vista no nos percatamos del ambiente en que estamos inmersos porque nos resulta cómodo y placentero, sin embargo, tanto avance de tipo tecnológico ha traído como consecuencia un considerable descenso de lo que debería ser una actividad física regular.

Además de todo esto, hay que sumar que no hemos cambiado en nuestras costumbres nutricionales, sino todo lo contrario. Seguimos manteniendo una dieta que antiguamente ayudaba a que las personas pudieran sobrevivir en situaciones que hoy ya no se dan como: trabajo físico manual, excesivo frío, etc.

Así pues, todo lo dicho hasta ahora nos ha llevado ante un gris panorama en el que está muy presente el desequilibrio entre las calorías que ingerimos y lo que realmente necesitamos, provocando las tan temidas obesidades, sobre todo en niños y adolescentes, y problemas digestivos en la sociedad en general.

Según estudios del Ministerio de Sanidad y Consumo del año 2008:

- El 14% de la población infantil y juvenil es obesa debido a una mala alimentación.
- El 60% de los menores de 15 años nunca hace deporte o lo practica ocasionalmente.

El organismo humano a lo largo de su vida pasa por diferentes etapas, como la madurez, el desarrollo y el declive, por lo que debemos prepararlo a través de una dieta equilibrada y ejercicio físico adecuado, para que en cada una de ellas vivamos en plenitud de nuestras facultades, y no padezcamos ningún contratiempo y no nos lamentemos.

Esta adaptación puede sufrir algunas modificaciones orgánicas o funcionales que repercuten en que el organismo se deteriore con más rapidez. Pero si realizamos una serie de hábitos y costumbres sanas, nuestro organismo se va a ver recompensado tanto desde un punto de vista físico como psíquico. En la actualidad muchos estudios señalan que aquellas personas que resistirán mejor el paso de los años serán aquellas que hayan mantenido un esfuerzo físico regular, sencillo y moderado.

Volviendo al enunciado del apartado, la palabra sedentario viene del latín “sedere”, que quiere decir “estar sentado”, una actividad en la que empleamos demasiado tiempo a lo largo del día. Lo que si tenemos que tener claro es que nuestro organismo no ha sido concebido para estar horas y horas sentado, por lo que los síntomas que se manifiestan suelen ser: insomnio, malas digestiones, fatiga o sensación de cansancio sin haber hecho nada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

Los huesos y los músculos son una parte fundamental del cuerpo humano, ya que su eficacia depende en gran medida de la movilidad que nosotros/as les demos. Si no le damos movimiento a nuestro cuerpo, dejará de hacer sus funciones naturales y no podrá responder al 100% de su capacidad.

3. UN CORAZÓN CON MÁS TRABAJO.

El corazón de una persona sedentaria realiza un esfuerzo muchísimo mayor que el de aquella persona que practica con regularidad actividad física. Este órgano es vital para que funcione correctamente el organismo, ya que su principal función es bombear la sangre para que llegue a todas las células del cuerpo.

Si somos constantes y practicamos con asiduidad algún ejercicio físico, aumentará la fuerza de contracción del músculo cardíaco, es decir, que con un menor número de contracciones moverá la misma cantidad de sangre, y por tanto, realizará un menor esfuerzo. Está demostrado que el número de pulsaciones por minuto en un deportista es menor que el de una persona que lleva una vida sedentaria.

Por otro lado, la falta de ejercicio repercute en un mal funcionamiento del sistema cardiovascular y circulatorio, incidiendo directamente en un mayor consumo de oxígeno del sujeto. Las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión o la fatiga cardíaca son un claro ejemplo de las consecuencias negativas que conllevan tener un corazón con falta de actividad.

4. EL COLESTEROL.

El sedentarismo repercute de forma muy directa en una subida del colesterol en la sangre, debido principalmente a que los excesos calóricos se depositan en los tejidos adiposos en forma de grasa dando lugar a diversas alteraciones orgánicas. Por ello un ejercicio físico adecuado ayuda a rebajar la tasa de colesterol y otras grasas, que si no se controlan pueden ser causa de las tan temidas enfermedades cardiovasculares.

La falta de actividad física aumenta el riesgo de padecer arteriosclerosis, que es un aumento del grosor y un endurecimiento de las paredes arteriales, así como la pérdida de elasticidad de las arterias.

Los huesos también sufren el sedentarismo, pues la persona con exceso de peso realiza el mismo esfuerzo que si estuviera cargando un enorme peso durante todo el día. Las articulaciones son forzadas al máximo apareciendo diversos problemas como: artritis, alteraciones vertebrales, etc.

El ejercicio físico logra detener en parte la descalcificación de los huesos. Sin embargo, no se sabe el porqué de esa relación directa, pero se ha comprobado que las personas que guardan reposo en cama durante un largo período de tiempo, expulsan mayor cantidad de calcio en la orina. Como anécdota hay que destacar que los astronautas llegan a perder hasta un 10% de su tejido óseo tras estar una semana en el espacio, pero esta pérdida suele disminuir en las siguientes semanas que están en el espacio.

Por lo tanto, una pérdida mínima y constante de calcio va a traer como consecuencia una debilidad en los huesos, y un mayor riesgo de sufrir roturas y fracturas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

5. MÚSCULOS Y ARTICULACIONES DÉBILES.

La inactividad física provoca que los músculos no estén al 100% de su rendimiento, y da la sensación de que estuvieran atrofiados. En primer lugar, si no se trabaja durante algún tiempo, el volumen del músculo disminuye considerablemente, produciéndose una pérdida de proteínas y un debilitamiento del tejido muscular. Así pues, se produce una inmovilidad muscular y una falta de flexibilidad. Uno de los grupos musculares más perjudicados por el sedentarismo son los abdominales, apareciendo como consecuencia el lumbago.

Las articulaciones de los inactivos se encuentran en una situación parecida, ya que si sólo las estiramos en el momento del primer bostezo de la mañana, flaco favor les estaremos dando para que hagan su función correctamente. Los tendones, los ligamentos y los cartílagos se vuelven más débiles como consecuencia de la ley del mínimo esfuerzo, provocando un descenso en cuanto a la resistencia y elasticidad de las articulaciones, llegando incluso a afectar a la estructura del líquido sinovial.

El cuerpo humano cuando no se encuentra en su estado óptimo también sufre cansancio. La debilidad se manifiesta en todas las partes del organismo dando como consecuencia una fatiga que no tiene un origen conocido. Esta situación afecta negativamente en el aspecto psíquico de la persona, ya que le provoca un estado, más o menos constante, de irritabilidad, mal genio, angustia, ansiedad o tristeza que pueden provocar una depresión.

Si nos concienciamos que debemos realizar un ejercicio físico moderado y constante, junto con unos ejercicios respiratorios diarios, la fatiga y el estrés irán desapareciendo progresivamente.

6. HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Debemos concienciar a los niños/as a que adquieran una serie de hábitos a través de la Educación Física para así poder mejorar su calidad de vida.

En primer lugar, la alimentación debe ser adecuada a las necesidades calóricas, y equilibrada tanto en proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales. Así estaremos previniendo enfermedades cardiovasculares, obesidad, malnutrición, etc.

El niño/a está en continuo desarrollo y requiere ciertas calorías para mantener en equilibrio su catabolismo y su anabolismo:

- Catabolismo: como consumidor de energía tanto para las reacciones internas del organismo como las necesarias para el ejercicio físico.
- Anabolismo: energía para formar tejidos óseos y musculares, así como para repararlos.

En cuanto a la higiene, siempre tiene que estar relacionada con la limpieza y el orden, ya que de esta forma se previenen enfermedades y como consecuencia aumenta la esperanza de vida.

Es conveniente adquirir la costumbre de tomarse ciertos períodos de descanso durante el día, en donde podamos relajarnos. Los modos de vida actuales son tan estresantes que pueden generar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

enfermedades psicosomáticas. Debemos educar en un ritmo de vida en donde nos acostemos temprano, nos protejamos de los ruidos intensos, etc.

Ciertos estudios clínicos realizados sobre los efectos del ejercicio físico, son concluyentes sobre los beneficios que acarrearán en cuanto a la prevención y el tratamiento de muchos problemas de salud:

- Reducen la tensión arterial y el riesgo de cardiopatía coronaria.
- Previenen la osteoporosis.
- Atenúan las consecuencias de la diabetes.
- Alivian los procesos depresivos y la ansiedad.
- E incrementan la confianza en sí mismo.

Los accidentes provocan más lesiones que las enfermedades infecciosas. En el colegio la mayor parte de los accidentes ocurren durante el recreo y en las clases de Educación Física, por ello debemos incidir en la peligrosidad y en la prevención de conductas imprudentes.

Por otro lado, algunos hábitos sociales muy perjudiciales para la salud son aceptados como el alcohol, o el tabaco. Asimismo están muy presentes las modas, como la obsesión por adelgazar, etc.

Por todo ello debemos educar a los niños/as en hábitos saludables, para lo que tenemos dos etapas fundamentales:

- Preescolar, en donde nuestra labor educativa deberá ir dirigida fundamentalmente a los padres y a las madres inculcándoles conocimientos y actitudes saludables, ya que es el ámbito familiar el que hereda sus hábitos tanto positivos como negativos a los niños/as.
- Y escolar, en donde desde los seis años, la escuela tiene un papel fundamental en la transmisión de conocimientos, hábitos y actitudes saludables.

7. EL CUIDADO DEL CUERPO DEL ALUMNO/A DE PRIMARIA.

Nuestros alumnos/as atraviesan diferentes etapas y en relación con la salud, desde la prenatal, en la que la madre debe cuidar de su bienestar y del feto, hasta la postnatal, en la que se deben cuidar mucho la alimentación y el respeto al calendario de vacunaciones.

En la edad escolar, deben cuidarse:

- Las necesidades biológicas, alimenticias, higiénicas y de sueño.
- El control del peso, la talla y la maduración ósea y sexual.
- Las necesidades psicosocioafectivas y comunicativas tanto en el entorno escolar como en el extraescolar.
- El seguimiento del calendario de vacunaciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

- Y las revisiones médicas.

En la adolescencia hay que hacer hincapié en la prevención de conductas de imitación al adulto como el alcohol, el tabaco, así como a la educación sexual, la prevención de embarazos y las enfermedades de transmisión sexual.

Los hábitos de limpieza deberán instaurarse desde el momento en que el niño/a es capaz de realizarlos por sí solo. Podemos diferenciar los siguientes:

- El cuidado corporal: ducha diaria, lavado frecuente de manos, cepillado dental e interdental, limpieza de uñas, oídos, axilas, etc.
- Vestimenta: cambio de ropa interior, utilización de ropa adecuada a la edad del niño/a, calzado, limpieza de la ropa, sábanas limpias semanalmente, toallas individuales, etc.
- Higiene alimentaria: manipular los alimentos con las manos limpias, conservarlos adecuadamente, atender a la fecha de caducidad, etc.
- Higiene del medio: educación en hábitos que procuren la preservación del medio ambiente, como mantener los espacios comunes ordenados, preservar los servicios públicos, la calle, los espacios naturales, etc.

Como Maestros/as de Educación Física debemos conocer que cualquier intervención educativa que no hayamos programado detenidamente puede ir en detrimento tanto de la salud como del bienestar de los alumnos/as. Si las actividades no se hacen de forma correcta en los primeros años del aprendizaje motor pueden ser perjudiciales y traer como consecuencia lesiones o problemas crónicos. Es necesario que cualquier ejercicio físico que planteemos tenga en cuenta todas las características físicas de todo el alumnado. Por lo tanto al realizar nuestras programaciones de aula tendremos que tener en cuenta estos principios:

- Respetar las limitaciones físicas de los alumnos de Primaria. Por ejemplo, en esta etapa, es más importante atender a componentes cualitativos que a los componentes cuantitativos, es decir, es más importante el aprender a correr que el correr mucho.
- Tener en cuenta la diversidad de los alumnos/as. Las adaptaciones de los ejercicios propuestos deben ser una constante.
- Evitar las sobrecargas. Deben evitarse ejercicios que exijan un exceso de esfuerzo repetitivo sobre huesos y tendones, especialmente de rodillas, ya que pueden producir lesiones.
- Realizar agrupamientos variados estructurando los grupos en virtud de los objetivos, contenidos y los propios recursos didácticos que intervienen en cada momento, sin coartar la iniciativa de los alumnos/as para que en otros momentos creen sus propios grupos. Esta filosofía es muy interesante ya que fomenta el aprendizaje entre iguales.
- Progresar gradualmente y asegurarse de que los alumnos/as están preparados. Con ello lograríamos dos objetivos: evitar lesiones y promover la autonomía en la realización de la actividad física.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

- Fomentar la flexibilidad, puesto que los ejercicios de flexibilidad son muy importantes en esta etapa, si queremos que nuestros alumnos/as la mantengan y les tarde más en ir descendiendo.
- Desarrollar y controlar la resistencia aeróbica, por lo que es necesario que a partir del segundo ciclo, sepan tomarse el pulso y adquirir el hábito de hacerlo antes de un esfuerzo y después del mismo.
- Desarrollar la velocidad de reacción desde los ocho años o antes, sin ningún tipo de limitación y a través de múltiples juegos. También se puede trabajar la velocidad de aceleración, para coger, tocar, parar, etc. cualquier objeto o señal en el menor tiempo posible.
- Realizar un análisis de las tareas, ya que como Maestros/as a la hora de programar, es necesario que hagamos un análisis de las tareas programadas, para a partir de aquí, establecer las estrategias didácticas y las progresiones adecuadas para cada habilidad en cuestión.
- Conocer y prever la seguridad del equipamiento y de las instalaciones deportivas. Deberemos supervisar y eliminar cualquier objeto peligroso, además de recalcar el uso de una ropa y un calzado adecuado para realizar el ejercicio físico.
- Estructurar la intensidad de las sesiones, ya que es conveniente que la clase siga un esquema fijo que tenga en cuenta la curva de la intensidad (calentamiento o animación, parte principal y vuelta a la calma).

8. CONCLUSIONES.

Para concluir, hay que advertir que en la actualidad existe un círculo vicioso entre el sedentarismo, la obesidad y los trastornos generales del cual podemos escapar si nos lo proponemos. Debemos ser conscientes que está en juego tanto nuestra salud física como mental, y que con voluntad y sacrificio podemos conseguir el equilibrio deseado. Éste no se logra de un día para otro, ya que el cambio de hábitos ha de ser progresivo. El deporte que hagamos deber resultarnos divertido, y no tiene por qué ser sacrificado y de carácter competitivo. Así lograremos que nuestro corazón bombee de forma eficaz la sangre siendo el primer paso para que el resto del organismo funcione correctamente.

El ejercicio debe ir acompañado de una dieta equilibrada para que la eficacia sea lo más completa posible, y sin olvidarnos de subir las escaleras en vez de en el ascensor, pasear mucho más, hacer ejercicios en casa, bajarnos una parada antes en el tranvía, etc.

Si nuestro trabajo nos ocupa la mayor parte del tiempo, debemos procurar que los ratos de ocio puedan repartirse entre el entretenimiento y la vida sana. Con el transcurrir del tiempo veremos los resultados de esta nueva forma de vida, que lo pretende ante todo es mejorar nuestra salud. Para el sedentarismo no hay medicamentos eficaces, sino una buena predisposición hacia la actividad física.

9. BIBLIOGRAFÍA.

Devís Devís, J. (2002). *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*. Barcelona: Inde.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

Castañer, M. y Camerino, O. (2002). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde Publicaciones.

Devís, J. y Peiró, C. (2003). *Actividad motriz y salud en la escuela*. Barcelona: Inde.

Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Manuel Portela Pérez
- Localidad: Santa Cruz de Tenerife
- E-mail: toscal4@hotmail.com