

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

SEDE REGIONAL ROSARIO



Licenciatura en Educación Física y Deportes

Facultad de Motricidad Humana y Deportes

Posibles causas del sedentarismo extra escolar en adolescentes.

Autora: Actis Carolina Alejandra

Tutor: Lic. Parera Pablo Gonzalo

Rosario, Octubre 2008

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

Posibles causas del sedentarismo extra escolar en adolescentes.

Autora: Actis Carolina Alejandra

Tutor: Lic. Parera Pablo Gonzalo

Licenciatura en Educación Física y Deportes

Facultad de Motricidad Humana y Deportes

Rosario, Octubre 2008

RESUMEN

Son cada vez menos los adolescentes que realizan alguna actividad física en horario extra escolar. Recientes estudios realizados en colegios del Gran Buenos Aires y en muchas otras partes del mundo demostraron que los chicos realizan cada vez menos actividades físicas que no sean desde la escuela.

En determinadas escuelas de la Ciudad de San Pedro, Buenos Aires, ocurre lo mismo. Se realizó una encuesta a dos octavos años de cada una de las tres escuelas seleccionadas y se encontró que esta situación no nos es ajena, alrededor del 70% del total de los adolescentes encuestados no realizan actividades físicas programadas fuera del horario escolar.

En el siguiente trabajo se buscó establecer las posibles causas que generan este importante déficit de participación de estos chicos en actividades que impliquen esfuerzos físicos. Se realizó un análisis según su percepción y de acuerdo al aporte de información bibliográfica acerca de este fenómeno.

Recopilando información de distintas fuentes se desarrolló esta investigación que pretende generar una toma de conciencia acerca de esta problemática, ubicarnos en la realidad actual, para luego pensar de qué manera los Profesores de Educación Física como idóneos en el tema podríamos intervenir para mejorar esta situación.

Las conclusiones del presente trabajo fueron redactadas a partir de los datos obtenidos del análisis de la información recabada, tratando de respetar siempre las generalidades de las respuestas obtenidas.

PALABRAS CLAVE

ADOLESCENCIA

SEDENTARISMO

ACTIVIDAD FÍSICA

SALUD

ÍNDICE

Presentación.....	1
Resumen.....	2
Palabras Clave.....	3
Índice.....	4
Introducción.....	5
Problema.....	7
“Estado de la cuestión”	8
Objetivos.....	19
Hipótesis.....	20
Marco Teórico.....	21
Diseño Metodológico.....	51
Tipo de investigación.....	51
Población y muestra.....	51
Método de investigación.....	52
Variables.....	52
Técnica de recolección de datos.....	52
Análisis de resultados.....	53
Conclusiones.....	66
Referencias.....	71
Bibliografía.....	75
Imágenes.....	76
Anexo.....	77

INTRODUCCIÓN

Es fundamental tomar conciencia acerca de la importancia que se le debe dar al ejercicio físico a lo largo de la vida. En la presente investigación centramos nuestra atención en una de las etapas evolutivas que en la actualidad ha tenido un importante déficit en cuanto a la realización de actividades físicas que implican un estilo de vida más saludable: la adolescencia.

El cuerpo humano fue diseñado para moverse y requiere por lo tanto realizar ejercicio físico de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermedades. Numerosos estudios realizados en los últimos años han demostrado que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas. Por otro lado se ha comprobado que el llevar una vida físicamente activa produce grandes beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud.

Sin embargo aun conociendo los numerosos beneficios posibles y a diferencia de generaciones precedentes, cada vez somos menos los que realizamos, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de esfuerzo físico.

Al principio se asociaba el sedentarismo a personas de edades avanzadas, pero actualmente esta epidemia ha llegado a afectar de forma inminente a la población infantil y adolescente.

En una publicación del Diario Clarín (1) se presentó un estudio realizado por el Instituto Internacional de Ciencias de la Vida (ILSI según su sigla en inglés) que afirma que más del 90% de los chicos no realiza actividad física extra escolar, entre 1.588 chicos de 10 y 11 años de 80 escuelas públicas porteñas y del Gran Buenos Aires. **El 96% de los varones y el 92% de las chicas no realizan actividad física programada fuera de clase.**

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

Este fue uno de los incentivos para que realicemos la investigación en nuestro lugar de origen ya que como agentes educadores para la salud deberíamos estimular al movimiento y ofrecer opciones para que los chicos adopten un estilo de vida más saludable.

Se tomaron entonces tres escuelas de la Ciudad de San Pedro y se realizaron encuestas a chicos de dos octavos años de cada escuela con el objetivo de averiguar si estos realizaban o no actividades deportivas fuera del horario escolar. De acuerdo a los resultados se pudo comprobar que esta problemática no nos es ajena.

Nos vimos entonces interesados en determinar las posibles causas limitantes del movimiento. Indagar que refieren los chicos acerca de esta problemática e investigar, con un aporte bibliográfico desde la raíz este fenómeno.

Son numerosas las variables que pueden llegar a producir esta carencia de actividad física en adolescentes. En el presente trabajo se marcaron las mas significativas de acuerdo a la investigación realizada.

Es necesario que se tome conciencia de la realidad que estamos viviendo para luego poder buscar estrategias que pongan al alcance de los chicos los medios para que puedan mantener un cierto nivel de actividad física diario y generar en ellos hábitos de vida saludables.

PROBLEMA

¿Cuáles son las posibles causas que refieren los alumnos de 8vo año de EGB que concurren a los establecimientos educativos: Escuela Normal Fray Cayetano Rodriguez, Colegio Ntra. Sra. del Socorro y Escuela N° 4 de la Ciudad de San Pedro, Bs. As. Por las cuales no realizan actividad física programada fuera del horario escolar?.

Sedentarismo es una palabra que hace un tiempo atrás se asociaba a las personas de edades avanzadas, personas con algún tipo de enfermedad, o disminuidas en alguna de sus capacidades motrices.

Hablar de sedentarismo en la adolescencia es algo que poco tiene que ver con las capacidades que los seres humanos poseen por naturaleza ya que este período es el mas apto para alcanzar los niveles máximos potenciales de rendimiento. La adolescencia es una etapa de pleno desarrollo madurativo, el hecho de que aparezcan resquicios del sedentarismo por la no realización de actividades físicas es alarmante.

Que en la actualidad exista semejante aumento en el porcentaje de chicos sedentarios es un grave problema que nos compete a todos y en especial a los Docentes del movimiento como estimuladores de las capacidades humanas tanto físicas, psíquicas, sociales y morales.

Encontrar en los chicos problemas de hipertensión, diabetes u obesidad, entre otros, es un dato que nos indica que todos deberíamos comenzar a ocuparnos del tema.

De aquí nuestro interés por investigar acerca de la situación, informarnos, estar al tanto del asunto para poder desde nuestro rol hacer un aporte que les sirva a los chicos para la vida.

ESTADO DE LA CUESTIÓN

Estamos frente a un problema de gran magnitud que tiene un impacto a nivel mundial. Se hallaron gran cantidad de estudios que han planteado desde diferentes ángulos nuestro tema de investigación, el hecho de que los chicos no realicen actividades físicas fuera del reducido horario deportivo escolar lleva consigo distintos puntos de preocupación para muchos profesionales.

En un artículo del Diario Clarín (1) la médica Norma Piazza, vocal del Comité de Nutrición de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) (2006) dijo: "Ya estamos ante una situación de la obesidad como epidemia en la niñez y adolescencia". Asegura que no se trata de hacer dietas, sino de que los chicos puedan recuperar la capacidad del juego, de la actividad física.

Piazza, en su afán de encontrarle una solución a dicha problemática afirma que hacen falta medidas más amplias, con participación del Estado porque es muy difícil enfocar la prevención sólo desde las pautas que pueda dar una familia. Y advirtió que siempre se ha relacionado la enfermedad cardiovascular con los adultos pero que ahora tenemos que hablar de la enfermedad en la niñez y la adolescencia. Hace referencia al llamado síndrome metabólico en la infancia que implica colesterol elevado, triglicéridos y el colesterol vulgarmente llamado bueno (HDL) muy bajo e hipertensión, entre otros factores.

En el mismo artículo el profesor de educación física Héctor Ferraro, quien dicta clases en escuelas públicas y privadas porteñas, afirmó que el problema es básicamente económico siendo que los chicos la mayoría de las veces no cuentan con los recursos para pagar un club. Plantea como solución las escuelas deportivas en contra turno que

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

posibilitan el acceso a todos, por ejemplo, una escuela de fútbol. Además advirtió la importancia del ejercicio de distintos deportes, sin limitarlo a una especialidad única.

Por otro lado en un artículo extraído de la librería electrónica online SCielo (agosto 2007) la Doctora Lidia Garcete de Agüero profesora de la cátedra de Clínica Pediátrica de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción del Paraguay, se refiere a un estudio realizado por los Médicos Nutricionistas Balbuena y Sanabria en un Colegio de Asunción acerca del consumo de lácteos en mujeres de 15 a 18 años. Este estudio enfatiza la necesidad de desarrollar estrategias que colaboren en el cambio de rutinas diarias para incrementar el consumo de lácteos así como el fomento de la actividad física diaria, con lo cual no solo se estaría disminuyendo uno de los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad, sino también contribuyendo al aumento de la densidad mineral ósea.

Lidia Garcete coincide en que para contrarrestar estas epidemias que amenazan con afectar la esperanza de vida y la calidad de vida de las generaciones futuras cobra gran relevancia la necesidad de crear una **conciencia social** responsable fortaleciendo las redes de educación, instando a las familias a colaborar en esta tarea en la medida de sus posibilidades y a los educadores a supervisar la calidad de la merienda escolar desde la educación inicial para crear buenos hábitos, luchando al mismo tiempo por políticas públicas que garanticen para la merienda escolar, la provisión de alimentos adecuados para una vida saludable a los cuales en algunos casos por razones de costo las familias no puedan acceder.

En otro artículo del Diario La Nación publicado el 05 de Febrero del 2007 se hace referencia a un estudio norteamericano que muestra que los adolescentes sedentarios que pasan mucho tiempo sentados frente al televisor tienen un riesgo aumentado de hipertensión, más allá de que tengan o no sobrepeso.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

Los investigadores publicaron su trabajo en 4500 adolescentes en el número de febrero del Journal of Adolescent Health. El Director del estudio Nicolas Stettler, Nutricionista Pediátrico del Hospital de Niños de Filadelfia dijo: "Ya se sabía que la actividad física hace descender la presión sanguínea tanto en adultos como en chicos, pero la actividad sedentaria no sólo es lo opuesto. Por ejemplo, otros estudios hallaron que disminuir la actividad sedentaria en personas jóvenes ayuda a prevenir o tratar la obesidad mejor que intervenciones para aumentar la actividad física". Si otros estudios confirman estos resultados, alentar a los adolescentes a reducir su actividad sedentaria puede mejorar su presión sanguínea y disminuir su posterior riesgo cardiovascular.

En el grupo de chicos de entre 12 y 15 años, los científicos encontraron que la hipertensión estaba especialmente asociada con muchas horas de mirar televisión y videos. Según el doctor Yasuki Kobayashi, de la Universidad de Tokio y coautor de este estudio, "las intervenciones para reducir la actividad sedentaria de los adolescentes pueden tener un importante impacto en la salud pública".

Dadas las características de esta generación del nuevo siglo muchos profesionales de la Salud comenzaron a investigar al respecto:

En un artículo publicado en el portal de Internet www.buenasalud.com el 19 de septiembre de 2008 se hace referencia a un estudio dirigido por Sue Chinn, del King's College de Londres, que apareció en el British Medical Journal en agosto de 2004 que indica que la obesidad ha crecido un tercio en la última década. Estudios recientes realizados en distintos países confirman que más del 15% de los niños en edad escolar son obesos, aún cuando la mayoría de ellos esté en la pre-pubertad y la adolescencia.

En el artículo figura que con este diagnóstico coinciden tanto el Ministerio de Salud de la Argentina como el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI). Los datos

son contundentes y Argentina es el tercer país en el ranking de países americanos, con alta prevalencia de obesidad en escolares.

Por lo tanto, la obesidad infantil constituye un problema sanitario de magnitud mayor aún que la desnutrición infantil, no sólo por ser un factor que predispone a la aparición de otras enfermedades (como diabetes, afecciones cardíacas e hipertensión arterial), sino por las consecuencias negativas que tiene en la salud psicológica del niño y del adolescente. Al haberse convertido en una patología en constante aumento en todo el mundo, **se la considera una verdadera epidemia.**

Además, según la doctora Cristina Azcona, endocrinóloga pediatra de la Universidad de Navarra, Pamplona, España, aproximadamente un 80 por ciento de los niños y adolescentes obesos lo seguirán siendo en la edad adulta.

En otro artículo del Diario La Nación publicado por Sebastián A. Ríos (2006), el Doctor Manuel Castillo Garzón, investigador del Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, España, habla en base a un estudio que realizó en su país sobre el sedentarismo en adolescentes donde se pudo observar que cuanto peor era el nivel de condición física, mayor era la incidencia de obesidad abdominal, de dislipemias, de hipertrigliceridemias, de descenso del colesterol bueno y de aumento del colesterol malo, así como la presencia de otros factores que están relacionados con la aterosclerosis.

A partir del análisis realizado por el Doctor Castillo Garzón, en el artículo se afirma que se publicaron trabajos científicos donde los investigadores hallaron que uno de cada cinco adolescentes presenta riesgo cardiovascular futuro [calculado] sobre la base de su capacidad aeróbica.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

Hasta aquí se da cuenta de que el sedentarismo puede ser el disparador de múltiples y diversas enfermedades que no solo ocasionan problemas en la actualidad sino que generan un gran riesgo futuro.

Por otro lado también se relaciona a la inactividad física con trastornos a nivel psicológico.

El Doctor Cormillot, médico especialista en nutrición, conferencista y comunicador social, en un artículo publicado en su página de Internet (2008), hace referencia al tema afirmando que la falta de actividad física, hábitos alimentarios no saludables o una combinación de ambos, con la genética y el estilo de vida juegan un rol importante en la determinación del peso, ese sobrepeso trae como consecuencia discriminación social, asociada con una pobre autoestima y depresión. Hace hincapié en que en los niños la obesidad genera dificultades para relacionarse con sus pares.

Buscando las causas a dicho comportamiento el Doctor Cormillot afirma que quizás esto se deba a que, a diferencia de otras condiciones crónicas o atributos físicos, el sobrepeso es considerado amplia pero erróneamente como sujeto a un control voluntario, por eso los obesos a menudo son representados como descuidados, perezosos y torpes, y son discriminados en ámbitos como el trabajo, la escuela y lugares públicos.

Cormillot concluye en que realizar actividad física no solo es un remedio a todas estas enfermedades producidas por el sedentarismo, sino también un incentivo para seguir las dietas y una terapia para la mente, para que la persona descargue presiones y comience a conocer su cuerpo y lo que este es capaz de hacer y aclara que no solo los obesos deben practicarlo, ya que todos lo necesitamos para la vida.

Sobre los factores causantes de esta problemática se hallaron diversas opiniones.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

Manuel Ramírez, Raquel Serrano y José Herrera, Diplomados en Educación Física y estudiantes de psicopedagogía de España, en un trabajo que realizaron sobre el sedentarismo en adolescentes (2007) asocian por un lado la menor actividad que hoy desarrollan los niños/as fuera de casa al miedo de los padres por los peligros de la calle y otras áreas recreativas y deportivas, por el riesgo de violencia, drogas, y accidentalidad. Mencionan la salida de la mujer de la casa para trabajar o estudiar y la imposibilidad de llevar a los chicos a realizar sus actividades.

Por otro lado y a lo largo de su investigación aluden a los avances tecnológicos que ofrecen confort y mayores comodidades como una gran influencia al sedentarismo por Ej. El uso de electrodomésticos, vehículos de motor en vez de andar en bicicleta, a las actividades sedentarias de ocio en el hogar ej. TV, videojuegos, Internet.

Sobre los avances tecnológicos asociados al sedentarismo se halló un artículo muy interesante que publicó la revista “Planetario/La guía de los chicos”, en una de sus reflexiones (2008) los productores periodísticos Ariel Saidon y Marisa Rojas denominan a esta generación “la niñez on line” “nativos digitales” “tecno pibes”. A continuación se transcribe un párrafo de la revista que relaciona los elementos electrónicos que hoy están al alcance de todos los chicos con un gran apogeo en la actualidad:

“La pantalla de TV convive con la de la computadora y la del celular, la televisión satelital con los videos on line, las cámaras de fotografía digital con las webcams, el correo electrónico con los mensajes instantáneos. A los videojuegos tradicionales se suman las competencias en red, y los deberes del colegio. las fotos del fin de semana y el nuevo tema del artista favorito se comparten a través de Cds, DVDs, MP3, MP4, Ipods, blogs y fotologs.”

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

Por el contrario Hugo Aranguiz Aburto Profesor del Departamento de Educación Física de la Universidad de Concepción de Chile, en un artículo publicado en la revista Gestao Industrial (2005) afirma que el sedentarismo no es solo causa de la tecnologización. Aburto, en un análisis mas profundo habla de las diferencias en la representación de la actividad física que es considerada buena para la salud entre las culturas en el transcurso del tiempo. Esas diferencias se sitúan en el marco general de la comprensión acerca de una buena vida o calidad de vida que es un concepto multifactorial que implica tener salud física y mental, relaciones sociales, proteger e interactuar con el medio ambiente, educar para tener ciudadanos capaces para ejercer su civilidad, tiempo libre para disfrutar su ocio y cultura que trasciende las necesidades básicas de supervivencia.

Respecto de las causas asociadas al sedentarismo Paulo Sena, de la Universidad de Vigo, España, realizó una investigación presentada en un Congreso sobre Ejercicio y Salud (Bogotá 2007) con el aval de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD). En el mismo expresa claramente que el ser humano luego de su jornada laboral lo primero que desea hacer es descansar por la falta de energía física y mental y que lo último que se le ocurriría sería realizar ejercicio.

Remitiéndose a la evolución humana expresa que algunas epidemias surgen cuando dejamos de ser nómadas. Luego, con el paso del tiempo aparece el consumismo, la desmedida necesidad del ser humano por producir riqueza, abundancia, y el tan utilizado termino **globalización** como un conjunto de factores que alienan al ser humano desde la infancia.

El sedentarismo se extiende por la población, especialmente entre los jóvenes. Existe un aumento epidémico en la obesidad en niños y adolescentes.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

Las causas que podemos hallar para esta problemática seguramente serán variadas, pero todas ellas tienen una raíz común: el ambiente promovido por la globalización de nuestro estilo de vida, para lo cual nuestro organismo no está adaptado biológicamente.

La American Heart Association compuesta por los Médicos Pediatras (Samuel Gidding, Barbara Dennison, Leann Birch, Stephen Daniels, Matthew Gilman, Alice Lichtenstein, Karyl Rattay, Julia Steinberger, Nicolas Stetter, Lidia Van Hom) (2006) realizó una actualización de sus anteriores guías alimentarias para niños.

En este estudio figuran ciertas recomendaciones acerca de cómo alimentarnos, estas consideran a la familia y al medio ambiente. Antes la mayor parte de las comidas eran realizadas en el hogar, en la actualidad las fuentes de alimentación concluyen a la escuela, guarderías, restaurantes, máquinas expendedoras, kioscos, alimentos industriales que requieren una mínima preparación en el hogar. Sumado a esto, el bombardeo de la publicidad no regulada dedicada a vender una amplia variedad de productos alimenticios de bajo valor nutricional dificulta la tarea de los padres que pudieran estar interesados en brindar a sus hijos y sus familias una buena nutrición y la transmisión de hábitos saludables para la vida.

En estudio se mencionan a los medios masivos como una influencia muy marcada sobre las elecciones de alimentos de los chicos. El tiempo que emplean los niños para mirar televisión está directamente relacionado con su elección de alimentos, ya que las publicidades persiguiendo su objetivo económico no tienen restricciones en cuanto a los aportes calóricos que ofrecen los productos.

Por otro lado se hace referencia a la escuela siendo considerada de utilidad cuando pretende mejorar el conocimiento acerca de la nutrición. Pero son pocos los que buscan modificar la conducta alimentaria en los buffets, teniendo como objetivo principal **vender**.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

En el artículo se suman como factores tendientes al sedentarismo los programas de educación física que son generalmente objeto de restricciones económicas, por lo cual la participación de los chicos en los mismos es muy escasa. Solo participan los que cuentan con los recursos y los que poseen las mejores marcas. Esto marca otra característica de la sociedad globalizada: **la competencia**.

Los últimos estudios epidemiológicos de la OMS afirman que en el año 2020 las enfermedades no transmisibles, principalmente cardiovasculares y cánceres, serán la causa de más del 70% de la tasa mundial de morbilidad y, de esta cifra, un 85% se producirá en los países en desarrollo.

La falta de actividad física duplica el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad y aumenta los riesgos de cáncer de colon, hipertensión arterial, osteoporosis, depresión y ansiedad. El sedentarismo, el consumo de tabaco y una dieta inadecuada son las principales razones del enorme aumento de problemas cardiovasculares y la causa de hasta el 80% de las cardiopatías coronarias prematuras, según el director del departamento de prevención y salud de enfermedades no transmisibles de la OMS, Pekka Puska.

La Doctora Liliana Alicia Tifone, Médica Pediatra de la Sociedad Argentina de Pediatría en un ciclo de conferencias realizado en La Plata (2004) en el cual trata el tema de la nutrición en la infancia y la enfermedad crónica en el adulto, describe claramente los cambios en la prevalencia de enfermedades a los cuales nos vemos sometidos socialmente con el paso del tiempo.

Afirma que en el siglo pasado, con la industrialización en las sociedades más avanzadas se produjo la prevalencia de las enfermedades infecciosas, los déficit nutricionales severos y el inter juego de ambas patologías, esta transición atravesó un período, a través de la industrialización, los conocimientos, la tecnología, esa organización social y

desarrollo económico que permitió un acceso a la atención médica, a descubrimientos, a la prevalencia de otras enfermedades.

A eso se llamó transición epidemiológica, a las enfermedades crónicas no transmisibles, que son las enfermedades llamadas degenerativas, donde los tres pilares de esas patologías son la enfermedad cardio vascular (la enfermedad coronaria a la cabeza y los accidentes cerebro vasculares), cáncer en todos sus órdenes y esta epidemia relacionada ampliamente con la obesidad que es la diabetes. Tifone afirma que la transición nutricional está ampliamente ligada con la transición epidemiológica y también al perfil demográfico de la población, siempre con el desarrollo socio-económico, lo cual produce variaciones en la expectativa de vida.

En el informe también se refiere a la globalización de los consumos culturales, de los hábitos, modelos de conducta que se han instalado de manera persistente e indiscriminada, asegurando que producen una relativa homogeneización de las conductas por encima de las características regionales de cada población.

La Doctora Tifone alude a la obesidad infanto-juvenil como una enfermedad rara que se ha convertido en una epidemia emergente significando un gran riesgo para la salud, riesgo futuro, así la define también la OMS y así la considera como enfermedad. Concluye en que el sedentarismo y la globalización de la no actividad física nos invaden, sumado a las características demográficas.

En cuanto a lo psico-social y refiriéndose a los casos de obesidad, la Doctora Tifone dice que hay bajo nivel de autoestima, mayor nivel de ansiedad (lo cual pone más compulsivos, a veces con trastornos alimenticios) y que esto puede tener que ver con historias previas donde hay familias de obesos que manejan mal esta situación. Aislamiento y rechazo social son el resultado.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

Por todo lo expuesto creemos que es sumamente importante que se tome conciencia acerca de la inactividad en nuestros menores, ya que es un pilar fundamental en la constitución física y mental que condicionará su calidad de vida.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Determinar las posibles causas que refieren los adolescentes que concurren a las escuelas Normal Fray Cayetano Rodríguez, Ntra. Sra. Del Socorro y N° 4. de la ciudad de San Pedro, por las cuales no realizan actividad física programada fuera del horario extra escolar.

Objetivos específicos

- Indagar los principales motivos por los cuales los alumnos según su percepción, no realizan actividades físicas programadas fuera de la escuela.
- Analizar la información recabada de las encuestas con el aporte de la bibliografía.
- Comparar los datos obtenidos de las encuestas en cada una de las escuelas seleccionadas.

HIPÓTESIS

- Una de las principales causas, según lo que refieren los chicos, por las cuales no realizan actividades físicas programadas fuera de la escuela tiene que ver con la falta de recursos económicos que imposibilita la práctica de un deporte.
- La inseguridad social y el miedo de los padres por los peligros de la calle es un factor que imposibilita a los chicos la realización de deportes.
- Las causas varían de acuerdo al sector social que se haga referencia.

MARCO TEÓRICO

Para abordar al tema en cuestión es imprescindible que sepamos que se entiende por: salud, actividad física y sedentarismo.

El Profesor de la INEF de Madrid Jesús J Rojo González en un estudio publicado en la Revista de la UPM (Universidad Politécnica de Madrid) (2) hace referencia a la definición de **salud** de la OMS: “estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad”.

En el artículo González afirma que mas allá de dicha definición no se puede entender de una manera uniforme ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de salud dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, todo lo cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Es decir que no se debe olvidar el factor social ya que el concepto es dinámico y cambiante, su contenido varía en función de las condiciones históricas, culturales y sociales de la comunidad que lo formula.

González concluye entonces en que se podría considerar a la salud como un estado armónico entre lo que constituye el ser humano en sus diversos aspectos, físico, psíquico y social y su entorno ambiental, variable según las circunstancias y, por tanto, en equilibrio dinámico inestable y que requiere de una educación sanitaria para que no se altere el equilibrio.

La que proporciona esa calidad de vida mejorando la forma física, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades y generando un bienestar mental permitiendo la superación de retos es la **actividad física**.

La Organización Alimentación Sana (3), organización comercial que difunde cómo alimentarse mejor, representante de reconocidos laboratorios de Perú, USA, Panamá, Argentina y Chile, en su portal de Internet define a la **Actividad física** como todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Cuando el movimiento es programado, estructurado, repetitivo y es realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física, se denomina *ejercicio físico*.

Según Díaz, F. Y Becerra, F (4) la realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de **sedentarismo**.

La enciclopedia libre de Internet Wikipedia (5) la define como: todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores. Todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Más allá de la ausencia de enfermedad, un estado saludable o de buena salud es aquel que nos permite disfrutar de la vida y enfrentarnos a los desafíos de la vida diaria. Por el contrario, una mala salud es la que se asocia a mayor posibilidad de caer enfermo y en último extremo a muerte prematura.

Siempre se tuvo la idea de que a medida que aumenta la edad disminuye la proporción de personas que practican algún tipo de ejercicio, pero hoy esta problemática aparece mucho antes, ya desde la infancia.

Los profesionales de la salud reconocen que la realización de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención de numerosas enfermedades, sin embargo el estrés de la vida moderna hace que la mayoría de las personas no tengan tiempo suficiente para desarrollar algún tipo de actividad física, y con los adelantos tecnológicos existentes cada vez resulta más fácil no moverse.

Es necesario conocer cuales son los beneficios que aporta la actividad física en el ser humano, especialmente en la etapa de la vida en la que se hace hincapié: la adolescencia.

Se comenzó mencionando algunos de los beneficios que aporta la realización de ACTIVIDAD FÍSICA y por otro lado las consecuencias del SEDENTARISMO. Luego profundizamos en la etapa de la ADOLESCENCIA analizando las características de la misma.

Son numerosos los beneficios que aporta **LA ACTIVIDAD FÍSICA** al cuerpo humano. La Dra. Nieves Palacios especialista en Endocrinología y Nutrición y el Dr. Luis Serratos, Especialista en Medicina de la Educación física y del Deporte, en un artículo publicado en el sitio Web www.actividadfisica.net (2000) (6) detallan los siguientes beneficios que aporta la actividad física:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Previene la osteoporosis, reduciendo así el riesgo de fractura de cadera en la mujer hasta en un 50%.
- Reduce el riesgo de padecer dolores lumbares.
- Previene la obesidad.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés gracias a la liberación de endorfinas.

En la revista de psicología general y aplicada (1995) (7) la Autora Sara Márquez detalla alguno de los beneficios que se producen con la actividad física desde el punto de vista psicológico. Estos son:

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

- Incremento del rendimiento académico y laboral.
- Mejora de la confianza y la estabilidad emocional.
- Reduce el estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión y soledad.
- Favorece a la Independencia.
- Mejora la memoria.
- Agudiza la percepción.
- Genera popularidad.
- Favorece una imagen corporal positiva, autoestima.
- Autocontrol.
- Satisfacción Sexual.
- Afianza relaciones y facilita la generación de nuevas.
- Produce un estado de bienestar general.
- Generador de buenos hábitos para la salud.

Según Díaz, F. Y Becerra, F (4) la actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

Socialmente el deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Hasta aquí se ha podido ver que no existen puntos negativos que puedan generar una vida activa si la realización del ejercicio es adecuada y acorde a las condiciones físicas y psicológicas de cada persona.

Por el contrario el **SEDENTARISMO** o la no realización de actividad físicas revierte todo este abanico de beneficios que ofrece la actividad haciendo a las personas mas propensas a enfermar o a adquirir signos de envejecimiento prematuros.

En un artículo periodístico publicado en el Diario HOY de La Plata (2004) (8) en el cual se expone una investigación muy interesante acerca del sedentarismo en la niñez, se detallan datos que se obtuvieron desde la Organización Mundial de la Salud acerca de la necesidad del hombre y la mujer actuales de abandonar la vida sedentaria. Siendo esta una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad.

A pesar de esto expresan que hay poca conciencia de los problemas que acarrea esta conducta. Según el artículo científicos escoceses en unas de sus investigaciones hallaron

que esta predisposición a la no actividad empieza a manifestarse desde tempranas edades, resultando evidente hasta en niños de tres años. Comprobaron que muchos niños realizan actividades físicas vigorosas solo 20 o 25 minutos diarios, en vez de los 60 minutos que se recomiendan.

Con letras mayúsculas y en negrita aparece en el artículo una frase de Hipócrates, el maestro de la medicina que nos pareció interesante para resaltar:

“Lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”

Desde el portal de Internet de la Organización Alimentación Sana (3) explican la frase del maestro diferenciando a los organismos vivos con las maquinas afirmando que estas se desgastan con el uso en cambio los organismos vivos aumentan su capacidad de adaptación cuanto mas usan sus órganos.

Por el contrario aclaran que cuando no se utilizan todas las estructuras orgánicas, los tejidos se reducen y debilitan. Especialmente los musculares y tendinosos, que se acortan: los músculos se fatigan con facilidad y ese cansancio genera contracturas dolorosas que suelen derivar en molestias crónicas.

Entonces: ¿Qué acarrea el sedentarismo?

Se extrajeron algunos puntos importantes del mismo artículo:

- Aumenta la proporción de grasa en los tejidos.
- Estreñimientos.
- Várices.
- Propensión a la inflamación de los órganos abdominales (provocada por distensión de los músculos debilitados de la pared abdominal).
- Sensación de fatiga.
- Dolores de espalda que se deben a la debilidad de los músculos de esa zona, contracturas.

- El esqueleto se vuelve frágil, se descalcifica, lo que deviene en osteoporosis y se vuelve más débil a traumatismos y propenso a artrosis y artritis.
- Envejecimiento neurológico menor respuesta y menor capacidad de reacción ante los estímulos.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Los músculos tienden a debilitarse y a endurecerse.
- Se pierde flexibilidad.

ADOLESCENCIA

Es imprescindible que abordemos a analizar en detalle esta etapa ya que nos centraremos en este período de la vida. Existen muchos autores que definen y analizan este momento de la vida:

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana (12 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años). Sin embargo la condición de juventud no es uniforme y varía de acuerdo al grupo social que se considere.

La enciclopedia libre de Internet Wikipedia (9) la define como un continuo de la existencia del joven, en donde se realiza la transición entre el infante o niño de edad escolar y el adulto. Esta transición de cuerpo y mente, proviene no solamente de sí mismo, sino que se conjuga con su entorno, el cual es trascendental para que los grandes cambios fisiológicos que se produce en el individuo lo hagan llegar a la edad adulta. La adolescencia es un fenómeno biológico, cultural y social, por lo tanto sus límites no se asocian solamente a características físicas.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

A diferencia de la pubertad, que comienza a una edad determinada (a los diez años en las niñas y doce o trece en los niños aproximadamente) debido a cambios hormonales, la *adolescencia* puede variar mucho en edad y en duración en cada individuo pues ésta relacionada no solamente con la maduración de la psiquis del individuo sino que depende de factores psico-sociales más amplios y complejos, originados principalmente en el seno familiar. Muchas culturas difieren en cuál es la edad en la que las personas llegan a ser adultas. En diversas regiones, el paso de la adolescencia a la edad adulta va unido a ceremonias y/o fiestas.

En la Enciclopedia Médica en Español (10) se diferencia sencilla y claramente lo que es la pubertad de la adolescencia:

Pubertad: tiempo en el cual las características físicas y sexuales maduran y se presenta debido a cambios hormonales que permiten que la persona llegue a ser capaz de reproducirse.

Adolescencia: período entre la pubertad y la edad adulta.

En la Enciclopedia Médica en Español (10) detallan que la edad exacta en la cual un niño ingresa a la pubertad depende de muchas cosas diferentes, como los genes, la nutrición y el género de la persona. Durante la pubertad, diversas glándulas endocrinas producen hormonas que causan cambios corporales y el desarrollo de las características sexuales secundarias. En las niñas, los ovarios comienzan a incrementar la producción de estrógeno y otras hormonas femeninas; mientras que en los niños, los testículos aumentan la producción de testosterona.

Las glándulas suprarrenales producen hormonas que provocan un aumento en la sudoración de las axilas, olor del cuerpo, el acné al igual que en el vello axilar y púbico.

El adolescente puede comenzar a darse cuenta de la necesidad del uso de un desodorante o un antitranspirante. Este proceso se denomina adrenarquia.

PUBERTAD EN LAS NIÑAS

El desarrollo de las mamas es el signo principal de que una niña está entrando a la pubertad y a esto le sigue el primer período menstrual (menarquia). Antes de la llegada de la primera menstruación, una niña normalmente presenta:

- Aumento en la estatura.
- Crecimiento de vello en el pubis, las axilas y las piernas.
- Secreciones vaginales claras o blanquecinas.
- Ensanchamiento de las caderas.

Durante o justo antes de cada período, la niña puede sentirse de mal humor o emotiva y su cuerpo se puede sentir inflado o hinchado (distendido). El SPM (síndrome premenstrual) puede comenzar a desarrollarse, sobre todo a medida que la niña crece.

En las niñas, la pubertad generalmente se completa a los 17 años, por lo que cualquier aumento de estatura después de esta edad es poco común. Aunque se ha alcanzado la madurez física completa, la madurez educativa y emocional siguen siendo un proceso continuo.

PUBERTAD EN LOS NIÑOS

Normalmente los niños presentan:

- Crecimiento acelerado, sobre todo de estatura.
- Aumento del ancho de los hombros.
- Crecimiento del pene, del escroto (acompañado de enrojecimiento y pliegue de la piel) y los testículos.
- Cambios en la voz
- Crecimiento de vello en el pubis, las axilas y barba.

- Eyaculaciones durante la noche.

ADOLESCENCIA

La adolescencia se refiere al tiempo entre el comienzo de la maduración sexual (pubertad) y la edad adulta. Es un tiempo de maduración psicológica, en el cual la persona se comienza a comportar "como un adulto".

La adolescencia se considera aproximadamente como el período entre los 13 y los 19 años de edad. El adolescente experimenta no sólo el cambio y crecimiento físico, sino también los cambios y el crecimiento emocional, psicológico, social y mental.

Pudimos extraer una perspectiva psicológica desde una mesa redonda sobre adolescencia publicada en los anales de pediatría (11):

Se producen importantes cambios tanto afectivos; el objeto del afecto deja de ser los padres y se orienta hacia los líderes que encarnan el ideal de "yo" que él se ha ido formando, como intelectuales; se adquiere inteligencia abstracta (capacidad para razonar sin que se halle presente el objeto), gran espíritu crítico y objetividad.

La evolución hacia la autonomía, que es característica del desarrollo de la persona humana, se manifiesta en la adolescencia mucho más, no sin conflictos o resistencias por parte del adolescente, así como de sus padres.

La Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (12) nos da una perspectiva acerca de los comportamientos y las emociones del adolescente aseverando que cada individuo de por sí es diferente pero existen numerosos factores comunes que todos confrontan en la adolescencia. Clasifican los comportamientos en:

Movimiento hacia la independencia

- Lucha con su sentido de identidad
- Se siente extraño o abochornado consigo mismo o con su cuerpo.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

- Se enfoca en si mismo alternando entre altas expectativas y un pobre concepto propio.
- Lo influncian sus amigos en su modo de vestir e intereses.
- Su humor es cambiante.
- Mejora su habilidad del uso del lenguaje y su forma de expresarse
- Tiene menos demostraciones de afecto hacia los padres; ocasionalmente el adolescente se pone grosero.
- Se queja de que los padres interfieren con su independencia.
- Tiene la tendencia a regresar al comportamiento infantil, particularmente cuando está bajo mucho estrés.

Intereses futuros y cambios cognoscitivos

- Tiene un interés mayormente del presente y pensamientos limitados acerca del futuro.
- Se expanden y aumentan en importancia los intereses intelectuales.
- Adquiere una mayor capacidad para el trabajo (físico, mental y emocional).

Sexualidad

- Muestras de timidez, sonrojo y modestia.
- Desarrollo físico de las niñas antes que los niños.
- Mayor interés en el sexo opuesto.
- Movimiento hacia la heterosexualidad con miedos de la homosexualidad.
- Preocupación con relación a su atractivo físico y sexual con relación a otros.
- Frecuentes cambios de relaciones.
- Preocupación de si es normal o no.

Moralidad, valores y dirección propia

- Pone a prueba las reglas y los límites.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

- Aumenta la capacidad para pensar en manera abstracta.
- Se desarrollan los ideales y se seleccionan modelos de comportamiento.
- Mayor evidencia consistente de tener consciencia.
- Se experimenta con el sexo y las drogas (alcohol, cigarrillos y marihuana).

El cuerpo deja ser infantil, alcanza su forma y estatura adulta gracias a la acción de estas hormonas, mientras tanto el psiquismo observa, siente todo este proceso y con grandes dificultades se adapta día a día cambios que lo superan en velocidad y exigencias. Todos estos cambios junto con otros desarrollos del sistema nervioso central, provocan en el joven una alteración global de su individualidad que no podría ser comprendida de otro modo que con una verdadera crisis vital y existencial, cuya duración es variable, pero en todo caso no se mide por días ni semanas sino por años.

Según Weineck (13) es el mejor periodo para el aprendizaje. La continuación del mejoramiento de la relación carga –fuerza, un aumento del crecimiento en anchura, una armonía en las proporciones corporales y un incremento de fuerza relativamente acusado con respecto al escaso aumento de la talla y del peso permiten a los niños sobre todo si se les ayuda convenientemente, tener un elevado dominio corporal. Esto se explica por el hecho de que, hacia la edad de los diez u once años, el aparato vestibular (órgano del equilibrio) y los otros analizadores alcanzan rápidamente una madurez morfológica y funcional. Por ello, desde la segunda edad escolar se puede con un adecuado trabajo de preparación aprender y dominar gestos de alto nivel de dificultad con elevadas exigencias espacio-temporales. Por estas razones es sumamente importante la estimulación del niño en esta etapa para su posterior actividad física o deportiva.

Ya habiendo caracterizado esta etapa desde lo físico y lo intelectual, según diversos autores y sabiendo lo necesaria que es la actividad física para la vida y lo que causa el sedentarismo en los seres humanos, nos cuestionamos:

¿Cuál es el problema de ser sedentario en la adolescencia?

Hallamos un estudio realizado por dos Doctores en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte del Incaf Instituto Nacional de Ciencias de la Actividad Física de Castilla y León: Alonso y Mancon; y dos Doctores en Medicina: De Paz Fernandez y Gonzales Fernandez (14) en el que se investigan las desviaciones raquídeas de la población escolar de León.

El artículo responde a la idea de que una baja fortaleza músculo-ligamentosa en los niños favorece la aparición de las desviaciones raquídeas. Afirman que estudios actuales demuestran que la incidencia del dolor de espalda está en aumento y que el número de niños y adolescentes atendidos por esta causa se ha incrementado; entre las razones que han sido señaladas estaría el aumento del crecimiento y la deficiencia de la cantidad y la calidad de las actividades físicas.

Los estudios publicados demuestran que, a diferencia de lo que se creía antiguamente muchas alteraciones raquídeas no empeoran por sí solas, mientras que sí influyen algunos hábitos asociados con determinados estilos de vida, como la actividad competitiva en algunos deportes y una gran cantidad de tiempo dedicado a ver la televisión. Concluyen en que la televisión ocupa un lugar importante en el tiempo libre de los chicos y que puede afectar junto con otros factores a las “malas actitudes” en la estructura corporal del niño, favoreciendo la aparición de las desviaciones raquídeas, bien por contribuir a un perfil sedentario en el niño o bien por las posiciones ergonómicamente incorrectas adoptadas a la hora de ver la televisión.

Por otro lado se halló una publicación de los archivos argentinos de pediatría (2005) coordinados por los Dres. Mauricio Mónaco, Stella M. Gil y Gloria Muzzio de Califano (15) que marcan como principal problemática del sedentarismo en los adolescentes a la incidencia en la obesidad.

Entienden que la obesidad se incrementa entre los niños por un desequilibrio en el balance energético (exceso de calorías consumidas contra calorías gastadas con la actividad física). Las referencias indican que los niños obesos tienen mayor riesgo de convertirse en adultos obesos, contribuyendo a cerrar el círculo de obesidad, enfermedad coronaria, hipertensión y diabetes.

Por lo tanto entre las consecuencias más destacables del sedentarismo durante la infancia y adolescencia, constan las que afectan negativamente el desarrollo armónico del aparato locomotor cuyas estructuras requieren de una cierta actividad física para crecer equilibradamente en la que también se ve comprometida la adquisición de una adecuada coordinación neuromotora, ya que la precisión y la automatización de los movimientos desde los que están implicados en la marcha, hasta los más sofisticados se logran con la práctica y el entrenamiento.

También favorece el desarrollo de diversos trastornos, como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia o incremento de la concentración de colesterol y la obesidad, considerados, como el propio sedentarismo y el tabaquismo, los factores de riesgo más importante de la aterosclerosis y la enfermedad coronaria.

Por otra parte, el sedentarismo altera el equilibrio hormonal de tal forma que diversas percepciones psicológicas, como la sensación de hambre, de sed, de sueño y de deseo sexual pueden resultar perturbadas. A su vez esas circunstancias, junto con la falta de una adecuada expresión de la agresividad natural que permite el ejercicio físico, hacen que el sedentarismo conduzca o se asocie a menudo con trastornos de índole psicológica

o neurológica, como el estrés, la ansiedad, la depresión, la irritabilidad o diversos tipos de neurosis.

En otro artículo publicado en el portal de Internet de los Laboratorios Bagó (16), Bitsori M. y Kafatos A. hacen referencia al SINDROME METABOLICO EN LA INFANCIA.

En el artículo afirman que este síndrome consiste en dislipidemia, hipertensión, hiperinsulinemia y obesidad central siendo un factor de riesgo reconocido para enfermedad cardiovascular (ECV) en adultos.

Expresan que algunos informes recientes acerca del incremento de la diabetes mellitus tipo 2 en niños obesos y la correlación entre los niveles de presión arterial y el perfil lipídico con la extensión de la aterosclerosis coronaria y aórtica en autopsias realizadas en la infancia cambiaron la percepción de que las complicaciones de la obesidad sólo se producen si hay persistencia en la vida adulta. En un estudio reciente a gran escala realizado en los EE.UU. se documentó que el 4% de los adolescentes entre 12 y 19 años y el 30% de aquellos con sobrepeso cumplieron los criterios de Síndrome Metabólico. Debido a que este Síndrome se encuentra estrechamente relacionado con la obesidad, se espera que las tasas actuales de prevalencia se incrementen en relación con el aumento epidémico de las tasas de obesidad.

La probabilidad de que la obesidad infantil persista en la adultez se estima en aproximadamente 20% a los 4 años a cerca del 80% en la adolescencia. Además, los factores de riesgo cardiovascular individual y el conjunto de factores de riesgo que constituyen el SM persisten a lo largo del tiempo, desde la infancia a la adultez. La persistencia en la vida adulta de estos factores de riesgo se correlacionó en forma positiva con la adiposidad infantil. La obesidad en la infancia fue el factor predictivo más importante de SM en la vida adulta.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

De esta manera se agrega que la adolescencia es otro período importante en la aparición de obesidad y sus complicaciones, y la tendencia normal de resistencia a la insulina durante la pubertad puede actuar como un cofactor adicional. Los factores de riesgo adicionales comprenden la obesidad de los padres, los antecedentes familiares de diabetes mellitus tipo 2 o de ECV precoz y la predisposición racial.

Con respecto a la prevención y el tratamiento exponen que desde el punto de vista clínico, el criterio principal debe ser la prevención de la obesidad en la infancia y la promoción de la lactancia materna, el primer paso para la prevención efectiva. Se observó que la extensión y la duración del amamantamiento se asociaron de manera inversa con el riesgo de obesidad en la infancia.

Plantean que los patrones de alimentación y de actividad física de los niños, junto con los posibles factores predisponentes, deben analizarse con los padres. Los pediatras pueden constituirse en promotores efectivos de conductas alimentarias saludables tanto a nivel familiar como comunitario. El refuerzo de actitudes tales como la disminución de las horas frente al televisor y otras actividades sedentarias tuvo mejores resultados que la promoción de mayor actividad en niños con incremento en el Índice de Masa Corporal.

Por otro lado, una vez que se detectó obesidad en niños o adolescentes, los esfuerzos clínicos deben dirigirse al tratamiento. Las estrategias terapéuticas actuales se basan principalmente en modificaciones conductuales mediante la dieta y el ejercicio y sólo excepcionalmente en el uso de agentes farmacológicos.

Concluyen en que en los niños, la actividad física es importante para el crecimiento normal, el desarrollo de capacidades funcionales y el bienestar general. Además es beneficiosa para el control del peso y la reducción del riesgo cardiovascular. La

combinación de dieta más ejercicio es el enfoque que brinda los mejores resultados, pero observan que en general no se sostienen en el largo plazo.

Según los autores, existen pruebas crecientes de que el Síndrome Metabólico tiene su origen en la infancia, razón por la cual debemos incentivar los buenos hábitos desde las primeras etapas de la vida para consolidar un futuro mejor.

Ya habiendo definido las múltiples problemáticas que genera la no realización de actividad física en esta etapa, nos preguntamos ¿Por qué?

¿Por qué, sabiendo lo dañino que es para los chicos no hacer actividades que impliquen esfuerzos físicos es que sucede esta situación masiva de deserción de los mismos en tales actividades?

Se abordó entonces a investigar sobre las posibles causas que generan este problema.

Sucede que a la hora de definir las generalmente se depositan todas las culpas a un conjunto de factores que se observan en vez de reflexionar sobre el problema desde su raíz.

Se podría culpar a los avances tecnológicos que aportan una cuota importante al hablar de inactividad física en el nuevo milenio, a la familia en la transmisión de hábitos saludables, a los peligros de la calle por lo cual los chicos no pueden dirigirse a realizar alguna actividad, a la falta de recursos económicos, a la ignorancia de la gente respecto a los problemas que trae aparejado ser sedentario, a la poca difusión de los deportes por parte de las políticas de los distintos lugares, a la mala transmisión desde la escuela con lo que respecta al ejercicio y la dieta, etc.

Pero la realidad es que no sería preciso analizar estos factores por separado ya que son el resultado de años y años de evolución en la vida de los hombres. Por ello nos pareció preciso realizar un rastreo histórico con respecto al movimiento:

EL Mtro Rafael Martínez Solís en el portal de Internet de la Secretaría de Educación de Michoacán (17) analiza la evolución del movimiento como forma de existencia de la materia, como una categoría filosófica, así como también como una característica de la vida animal. Manifiesta que hay motilidad en la célula, en la fibra muscular, en los grupos de músculos, en los órganos, en los sistemas, en el cuerpo total, como la hay en el genoma y en los fenómenos genotípicos, fenotípicos, epigenéticos, morfogenéticos y psicogenéticos.

Solís habla entonces de la evolución humana del movimiento mencionando que este se ha desarrollado en un principio como principal medio para satisfacer necesidades vitales, después para elaborar herramientas de trabajo y armas para defenderse y sobrevivir. Desde siempre el movimiento ha brindado al hombre facilidad para interactuar con el mundo; a la vez es medio de expresión para comunicarse a través del gesto corporal, que lleva implícita la postura, la acción segmentaria corporal, los traslados y el constante diálogo corporal.

Esto es a grandes rasgos el proceso de humanización del individuo.

Profundizando un poco más sobre este tema el Profesor Hugo Aránguiz Aburto (18) realiza un análisis mas detallado a traves del tiempo acerca del movimiento.

Comienza con la siguiente frase: “El cuerpo necesita estar en movimiento y en ese movimiento hay millones de años de evolución”.

De esta manera inicia el análisis aludiendo al trabajo como una actividad conciente, voluntaria y social y afirmando que cada sociedad tenia su tipo de trabajo y por lo tanto cada trabajo necesitaba un tipo distinto de motricidad.

Luego, con la adaptación aparece la humanización, el hombre se supera a través de la creación de nuevas herramientas. En la prehistoria se necesitaba que uno sepa calcular la distancia para poder cazar, con la evolución intelectual en vez de correr detrás del

animal usaban las trampas. Las extremidades superiores se especializaron en la manipulación, el manejo de los elementos y las inferiores en la locomoción.

Ya en la segunda mitad del siglo XIX el ejercicio físico fue orientado como instrumento de desarrollo y rendimiento motor humano, que permitía soportar los esfuerzos demandados por largas y pesadas jornadas de trabajo en las Industrias. Así, el esfuerzo físico aparece como la solución para soportar la fatiga provocada por la explotación industrial. Esta misma orientación tiene la actividad física en las distintas guerras en que el hombre se ha visto enfrentado, que busca aumentar la resistencia al esfuerzo físico para movilizarse rápido, cruzar fronteras e invadir un país limítrofe o distante.

La metáfora del motor humano o máquina del rendimiento presenta variadas críticas de autores al asociarse con una base productivista, militarista y nacionalista, y algunas abiertamente racista y eugenésica de los movimientos contra el sedentarismo. En esta etapa el esfuerzo físico estuvo destinado a soportar el exceso de trabajo a través del entrenamiento del cuerpo.

En su evolución histórica, la jornada de trabajo tuvo una reducción significativa, sobretudo en las fábricas, así en el transcurso de un siglo la jornada de trabajo semanal declina aproximadamente a la mitad, y por otro lado el esfuerzo del trabajo humano fue substituido por motores movidos por energía que no es del ser humano. De esta forma, el trabajo pesado que requiere gran esfuerzo y gasto energético, el cual realizaba gran parte de la población pasa a realizar trabajos más livianos, lo que trae consigo que los propósitos de incrementar las capacidades de fuerza y resistencia no se justifican en este nuevo contexto social.

Posteriormente, en el periodo conocido como guerra fría, en los años 45 al 90 del siglo XX aproximadamente, el conocimiento acerca de las ciencias del deporte logra un gran desarrollo que se transfiere y se aplica en la optimización del entrenamiento de los

deportistas de competición. El deporte masivo, más allá de sus objetivos ideológicos es propuesto como la base de la cual se seleccionan los atletas o deportistas que aportaran medallas y será motivo de orgullo a sus países.

Paralelamente, producto de la intelectualización se genera un desarrollo en calidad y cantidad de la tecnologización que provoca la ruptura básica del equilibrio mente y cuerpo, por la progresiva inhibición de uno de ellos. No es sólo un producto de reciente sedentarismo, sino que tal profundo desequilibrio se origina con la intelectualización sectorial, que olvidada la acción, se cristaliza en una concepción educativa dualista mayoritariamente vigente hasta nuestro días. De la educación se derivó una valoración general del hombre brutalmente sectorizada: cuerpo y acción perdieron su significado humano.

Por otro lado Tomás Gastón Alvarez (19) en su trabajo de investigación sobre Sedentarismo analiza el movimiento de acuerdo a las tres fases de la Revolución Industrial:

1. En la 1ª Revolución Industrial, las fuentes de energía pasaron a ser el carbón y la máquina de vapor, sustituyendo las energías animal e hidráulica que se mantenían casi como únicas desde el Neolítico. Los sectores punta fueron el textil y el metalúrgico, que actuaron como motores del resto del sector productivo.
2. La 2ª Revolución Industrial surge cuando, con la invención de la turbina y del motor de explosión, se generaliza el empleo de la electricidad y del petróleo como fuentes de energía. Los sectores punta pasan a ser el petroquímico, el de material eléctrico, el de máquinas herramientas, el de automoción, etc. Se realiza, entonces, la revolución de los transportes, tanto terrestres como

marítimos y aéreos, y se introducen las técnicas y medios de comunicación a distancia (radio, teléfono, T.V.).

3. la 3ª Revolución Industrial la estamos empezando a vivir en nuestros días. Aparece la información como recurso y a las fuentes de energía anteriores se unen la nuclear y las denominadas energías renovables. Surgen, por otra parte, las denominadas Nuevas Tecnologías (los nuevos materiales, la biotecnología, la electrónica, la robótica, la telemática, la informática, etc.), y se refuerza la terciarización de la Economía. La tecnología nos lleva hacia una pérdida de la motricidad. Hoy surge la educación física como calidad de vida y el trabajador sería un accesorio de la máquina, quedo de lado el trabajo pesado y aparece el trabajo que se realiza parado o sentado al lado de la máquina. Esto reprime al sistema nervioso, anteriormente se evaluaba los movimientos del hombre ahora se evalúa el funcionamiento de la máquina. Las capacidades físicas fuerza, resistencia, velocidad, se pierden a través de la mecanización, ya que nos podemos mover como nos debemos mover y por consiguiente hay limitaciones en el desarrollo del ser humano que trae aparejado problemas de salud.

De esta manera observamos que la no realización de actividades físicas en los adolescentes no tiene que ver solamente con un problema puntual que sucede en la actualidad, sino con distintos procesos que fueron sucediendo a lo largo del tiempo y hoy nos marcan esta realidad.

Para entender esto podemos citar algunos grandes autores que hablan de la Sociedad como represiva en la lógica de la satisfacción de las necesidades de los seres humanos, limitando no solo el movimiento sino los placeres y el gozo que causan los instintos humanos naturales.

Francisco Narváez (20) ayudante en la Facultad de Ciencias Políticas de la Universidad de Derecho de Santiago de Chile, en su BlogSpot (julio 2008) publicó una entrada acerca del pensamiento del Filósofo Alemán Herbert Marcuse, quien cuestiona el cientifismo que adoptó el marxismo, retoma la teoría freudiana según la cual la civilización se apoya sobre la represión permanente de los instintos humanos, reemplazando la satisfacción inmediata de los mismos por una satisfacción diferida. El metódico sacrificio de la libido (deseo sexual en Freud), su desviación inexorablemente impuesta, hacia actividades y expresiones útiles desde el punto de vista social, son la cultura. Se reemplaza "el placer" por "la realidad social".

Marcuse considera que esta oposición no es metafísica, que no se origina en la naturaleza humana, sino que es producto de una organización social histórica determinada.

De esta manera el Filósofo criticaba la racionalidad tecnológica afirmando que la cadena de montaje legitimaba la explotación. La crítica a esta racionalidad tecnológica que podemos ver en el libro de H. Marcuse, **El Hombre unidimensional (1969)** (21), se hace fuerte en la imagen que parte de la izquierda y que los Nuevos Movimientos Sociales tienen sobre la tecnología:

“La tecnología provee la gran racionalización para la falta de libertad del hombre y demuestra la imposibilidad “técnica” de ser autónomo, de determinar la propia vida. Esa falta de libertad no aparece ni como irracional ni como política, sino más bien como una sumisión al aparato técnico que aumenta las comodidades de la vida y aumenta la productividad del trabajo. La racionalidad tecnológica protege la legitimidad de la dominación y el horizonte instrumentalista de la razón se abre a una sociedad racionalmente totalitaria”

La liberación de las potencialidades reprimidas que, así liberadas, creará nuevas formas de realización y de descubrimiento del mundo, que a su vez otorgará una nueva forma al reino de la necesidad, a la lucha por la existencia. Así se dan las condiciones para el surgimiento de una sociedad no represiva en la que se viva la felicidad del Eros liberado, la lógica de la satisfacción y no ya la de la represión.

Vamos entendiendo entonces como toda esta esfera global, homogenización de masas y sobre valoración del consumo utilizando la sinterización de movimientos con el solo fin de producir mas y generar riquezas y obtener logros inmediatos, van dejando de lado “la lógica de la satisfacción humana”.

Otro autor que nos parece interesante citar en nuestra investigación es el Filósofo, Sociólogo y Músico Theodor W. Adorno.

Blanca Muñoz en su Libro denominado “Teoría crítica y cultura de masas” (22) se refiere a la Obra de Adorno a quien su trayectoria artística lo llevó a ser un crítico profundo de la difusión de mensajes masivos. Sostenía que el arte había quedado sepultado por la nueva industria del consumo:

“La individualidad esta sometida o marginada por la industria de la cultura de masas, la mercancía satisface cualquier tipo de necesidad incluyendo las del espíritu, la gente disfruta con los productos costosos, la cultura enajena a las personas y les crea falsas necesidades.”

La autora cuenta que su estudio es una dialéctica negativa porque expone las contradicciones, el antagonismo, la enajenación del hombre.

Para Adorno, la industria de la cultura y de la comunicación permite el estudio objetivo de las bases materiales de la ideología. La ideología se transforma en industria, pero industria de la conciencia puesto que son las psicologías sociales las que entran como productos en el mercado del ocio y del consumo. Afirmaba que la tecnologización

debilita los procesos educativos y culturales con métodos de manipulación y persuasión de las psicologías sociales. Resultando así la formación de una cosmovisión colectiva en la que la personalidad autoritaria aparece como propia del "ciudadano normal".

Con estos valiosos aportes podemos darnos cuenta que el hecho de que un chico sea sedentario puede no remitirse a una situación aislada, sino que esta problemática se desarrolla inmersa en una sociedad globalizada que va enajenando al hombre de sus habilidades motrices naturales, le va quitando la capacidad de disfrutar del tiempo libre y de ocio haciendo de las obligaciones lo primordial para generar mas capitales que en verdad son innecesarios.

De esta manera podemos entender que dentro de todo este proceso que se vino generando a través del tiempo, se encuentran factores que dificultan la realización de actividades físicas por parte de los adolescentes.

El Profesor Aburto (18) afirma que existen factores que potencian el sedentarismo siendo estas de diverso orden y pudiendo estar referidos a sobre carga laboral, cambios tecnológicos; cambios de actitudes individuales sobre la actividad física, cambios en el medio ambiente; cambios en la comunicación; crecimiento urbano horizontal; menos áreas de recreación y de lugares para pasear ; inseguridad en las calles; adicción a TV e Internet; tecnología de lo comfortable; hábitos alimenticios o regímenes alimenticios insanos. Estos factores hacen de la actividad física una opción difícil.

Mauricio Mónaco, Stella M. Gil y Gloria Muzzio de Califano, del Comité Nacional de medicina del deporte infanto-juvenil (23) también mencionan factores que predisponen al sedentarismo de la siguiente manera.

Afirman que existen diversos factores que predisponen a que algunos niños y adolescentes sean menos activos que otros. Los modelos de la familia y sus pares se correlacionan con los niveles de actividad física en los niños y el acceso a ambientes

apropiados fomenta la participación. Cualquier interferencia con estos factores predispone a un hábito de inactividad. Los dividen en:

Demográficos: Los factores demográficos incluyen sexo, edad y etnia. Los informes de los EE.UU. refieren que las mujeres son menos activas que los varones y los niños más grandes y adolescentes son menos activos que los más pequeños; entre las mujeres, las negras son menos activas que las blancas.

Personales: Ciertos factores personales, como patologías de base (enfermedad cardiovascular, asma, patologías ortopédicas crónicas), predisponen al sedentarismo por la tendencia del niño a no movilizarse o a tener cierta inclinación por aquellas actividades que demanden menor gasto energético. Otros factores incluyen: la percepción de falta de tiempo, relación inadecuada con sus pares y una actividad que le resulte aburrida o poco atractiva. Los factores individuales que se asocian positivamente con la actividad física son: la confianza en sí mismo para comprometerse con un ejercicio, habilidad personal, actitud positiva hacia la actividad física, deseos de auto superación y capacidad para disfrutar de la actividad física.

Familiares: Los gustos y hábitos de los padres reflejarán el nivel de estímulo que recibirá el niño para realizar actividad física o determinadas actividades motrices. El uso de la TV está más influido por actitudes de los padres hacia los artefactos que por la cantidad existente en el hogar. Otras situaciones, como la necesidad creciente de trabajo de ambos padres y las familias uniparentales, pueden afectar la posibilidad de desarrollar actividad física extracurricular.

Socioambientales: La carencia o imposibilidad de acceso a espacios verdes e instalaciones deportivas seguras en las grandes ciudades; las restricciones en la supervisión por personal idóneo, los límites en los presupuestos educativos, los cambios en las prioridades curriculares, el empobrecimiento y la inseguridad de la población, son

algunos factores que desalientan la participación y limitan el acceso para la actividad física dentro y fuera del horario escolar.

Estos son algunos de los factores que propician el sedentarismo adolescente vistos desde distintas perspectivas y puntos de vista.

Ha quedado claro que en cada sitio y con cada cultura los factores pueden variar de acuerdo a la situación que se fue dando en cada uno, a como evoluciona casa sociedad a través del tiempo.

Para hallar las posibles causas por las cuales los alumnos seleccionados de la Ciudad de San Pedro no realizan actividades programadas fuera del horario escolar se realizó un breve análisis descriptivo acerca de la Ciudad en la que se encuentran las tres escuelas seleccionadas y algunas observaciones de cada una de ellas. De la enciclopedia Wikipedia (24) pudimos extraer la siguiente información:

Reseña Histórica de San Pedro

Antes de la llegada del hombre europeo a América, las tribus de los aborígenes Querandíes, Baguales, Chanás y Caaguanés, eran los únicos habitantes que poblaban las riveras e islas de la región que actualmente pertenece al partido de San Pedro. Estas fueron desapareciendo ante la llegada de los primeros pobladores españoles.

Estas tierras pertenecieron a la familia Humanes hasta el año 1773, con su muerte surgieron nuevos dueños. Entre ellos Antonio Rodríguez padre de Fray Cayetano José Rodríguez (destacado por su contribución al movimiento emancipador y su actuación en la política del país). El pueblo de San Pedro se fue formando espontáneamente en este lugar denominado “Rincón de San Pedro de los Arrecifes”.

En octubre de 1812 ya en proceso de emancipación luego de la revolución de mayo, San Pedro, al igual que otros pueblos ribereños, sufre el ataque y saqueo de fuerzas realistas

emplazadas en Montevideo. Entre los enfrentamientos mas importantes que se dieron se destaca el 20 de Noviembre de 1845 el Combate de Vuelta de Obligado.

El Primer Intendente fue Don Máximo Millán. El 25 de Julio de 1907, según la ley N° 3040, San Pedro fue declarado ciudad.

Actualidad

Es una ciudad y puerto de la provincia de Buenos Aires, Argentina, en la margen derecha del río Paraná y junto a la desembocadura del río Arrecifes sobre el anterior río.

Es la cabecera del partido de San Pedro. Se encuentra a 176 km de Buenos Aires por Autopista Rosario Buenos Aires.

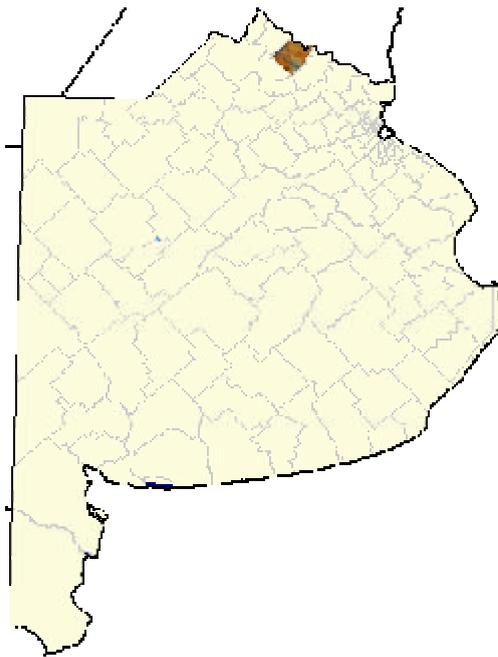


Imagen 1: Mapa, Buenos Aires, San Pedro.

Contaba con 42.151 habitantes (INDEC, 2001), lo que representa un incremento del 14,4% frente a los 36.841 habitantes (INDEC, 1991) del censo anterior.

Entre las actividades se destaca el mini turismo, ya que es frecuentada por los residentes de Buenos Aires por la belleza de sus barrancas y para practicar actividades náuticas.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

Está ubicada en el corredor industrial Buenos Aires - Rosario, y cuenta con una estación de ferrocarril y un puerto de ultramar, situaciones las cuales favorecen la radicación de industrias en la ciudad.

En el ámbito deportivo Cuenta con varios Clubes que desarrollan actividades deportivas. Entre los más destacados, la rivera del Río Paraná:

Náutico San Pedro (con un arancel de 75 pesos mensuales) donde se desarrollan múltiples y diversas actividades que pueden realizar los socios, tales como: voleibol, básquetbol, fútbol, tenis, Hockey, natación, cayac, windsurf, vela, etc.

Pescadores y Náutica San Pedro (con un arancel un poco menor 30 pesos mensuales). Dirigidas a los socios se realizan actividades como: básquet, voleibol, natación, fútbol, tenis, cayac, jockey, etc.

Sin Playas y destinados principalmente a las actividades deportivas: Mitre, Independencia Fútbol Club, Paraná Futbol Club, Los Andes, etc.

En estos Clubes se pagan aranceles mucho menores (aprox. 15 pesos por mes). Los deportes que se practican son menos y con fines mayormente recreativos. Incluyen al fútbol principalmente. En algunos de ellos se practica patinaje artístico, hockey, básquetbol, hándbol y natación para los cuales los socios deben pagar una cuota aparte de la mensual del Club.

Por último aparecen clubes de barrios Ej. América, Defensores Unidos, La Esperanza, etc. donde se desarrollan pocas actividades, principalmente fútbol. En estos clubes no se pagan aranceles. Los deportes se realizan con el aporte del municipio cuando se promocionan actividades para integrar a los chicos o con la colaboración de los mismos padres.

EESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS SELECCIONADOS

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

Estas son: Normal Fray Cayetano José Rodríguez, Escuela N° 4 y el Colegio Privado Nuestra Señora del Socorro.

En el Colegio Nuestra Señora del Socorro los padres aportan aranceles mensuales de 90 pesos. Cuenta con más de 500 chicos incluyendo EGB, Nivel Medio y Polimodal. Su enseñanza está dirigida a personas pertenecientes a un nivel socioeconómico: medio alto.

La Escuela Normal “Fray Cayetano José Rodríguez” es la que cuenta con la mayor cantidad de chicos, alrededor de 800 concurren al establecimiento. Solo se abona un aporte a la cooperadora. El perfil socioeconómico es medio.

La Escuela Numero 4 cuenta con alrededor de 300 chicos. Estos no pagan aranceles para concurrir a la misma y los alumnos que asisten son de nivel socioeconómico: bajo.

La calidad de enseñanza en las dos primeras es similar. La diferencia en este aspecto se da principalmente con la Escuela Número 4 ya que al encontrarse en un barrio marginal la enseñanza se centra principalmente en el aprendizaje de valores y normas de convivencia.

DISEÑO METODOLÓGICO

*** TIPO DE INVESTIGACIÓN:**

a)- Estudio de campo: ya que reunimos la información que dio cuenta de lo investigado, y a la vez las conclusiones fueron tomadas de la realidad misma, es decir del lugar donde se ubican los informantes.

El estudio se desarrolló en los ambientes socio-culturales y/o geográficos corrientes en el que transcurre la vida de los sujetos investigados; por lo tanto la información recogida corresponde a conductas y actitudes de éstos en la vida habitual.

b)- Descriptiva-Explicativa: ya que buscamos decir “como es y como se manifiesta” el fenómeno investigado, a la vez que averiguamos los “por que” (causas) y bajo que condiciones se presenta.

c)- Cuali-cuantitativa: ya que en el desarrollo de la investigación los datos analizados nos proporcionaron información específica sobre cualidades del problema investigado y al mismo tiempo los resultados se estructuraron de forma numérica.

d)- De tipo Transversal, porque estudió las variables como se presentaron en el momento de la investigación. No predice acontecimientos ni comportamientos futuros.

*** POBLACIÓN Y MUESTRA:**

Se llevó adelante la investigación con grupos de alumnos de 8vo año EGB de los establecimientos: Normal, Ntra. Sra. del Socorro y N° 4 de la ciudad de San Pedro, Bs. As.

Fueron seleccionados alumnos de 2 cursos de 8vo año de cada institución: 60 alumnos de la Escuela N°4, 60 alumnos de la Escuela Normal y 60 alumnos del Socorro. En total 180 alumnos.

Se escogió un colegio de cada sector social: Socorro (alto), Normal (medio) y N° 4 (bajo). La misma cantidad de alumnos en cada escuela para poder realizar una comparación entre las mismas y también para obtener porcentajes generales.

UNIVERSO COMPLETO

En este caso será FINITO, ya que la población representa un N° pequeño y accesible de ser estudiado en su totalidad.

* METODO DE INVESTIGACIÓN

Método Hipotético-deductivo: el problema fue planteado a partir de la observación de casos, inductivamente se generaron hipótesis y un marco teórico que da cuenta del problema de la investigación, que luego se validó empíricamente.

* VARIABLES:

CAUSAS DEL SEDENTARISMO

* TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Encuesta:

La encuesta recoge los datos a través de manifestaciones realizadas por las personas objetos de estudio.

Pueden ser de dos formas:

Entrevistas: Mediante un proceso verbal cara a cara entre las dos partes.

Cuestionarios: Impresos o auto administrado que el investigado completa por su cuenta ante la solicitud en tal sentido por el investigador.

En nuestro caso lo hicimos por medio de cuestionarios ya que las preguntas se les hicieron a 180 chicos buscando obtener respuestas concretas.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Del total de los encuestados que han respondido a determinadas preguntas, se han encontrado los siguientes resultados:

- 1) En primera instancia se cuestionó si practicaban alguna actividad física programada en horario extra escolar que implique o supere los dos estímulos semanales.

	SI	NO
Nº 4	14	46
Normal	17	43
Socorro	22	38
Total	53	127

General entre instituciones

Del total de los alumnos encuestados solo el 29% practica alguna actividad física programada en horario extra escolar que implique o supere los dos estímulos semanales.

El 71% restante no realiza dichas actividades.



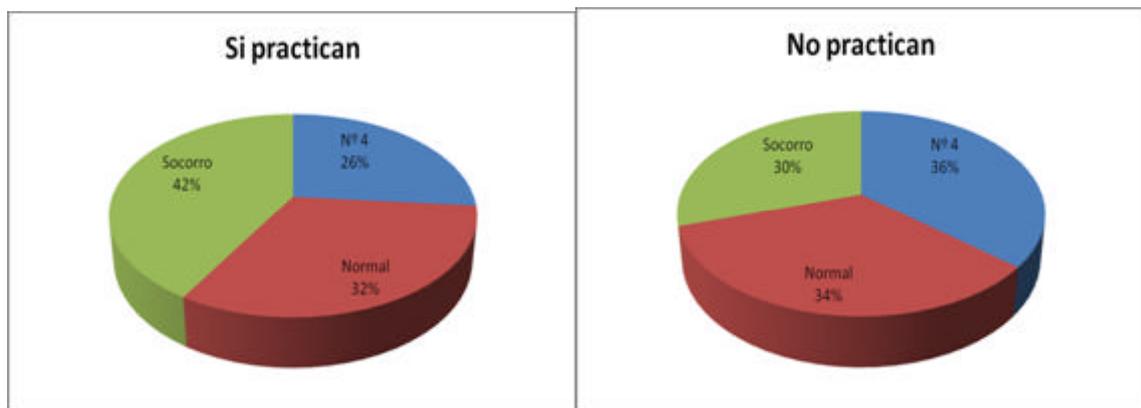
Comparación entre instituciones

- Si comparamos entre escuelas podemos observar que el **Colegio Socorro** es el que tiene la mayor participación de los chicos en actividades físicas

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

programadas (42%). Seguido por la **Escuela Normal** (32%) y finalmente con el menor porcentaje de participación aparece la **Escuela N° 4** (26%).

- En la comparación de las 3 escuelas la que posee mayor cantidad de chicos que no realizan actividades físicas es la Escuela N° 4 (36%) luego la Escuela Normal (34%) y el Colegio Socorro con el menor porcentaje (30%).

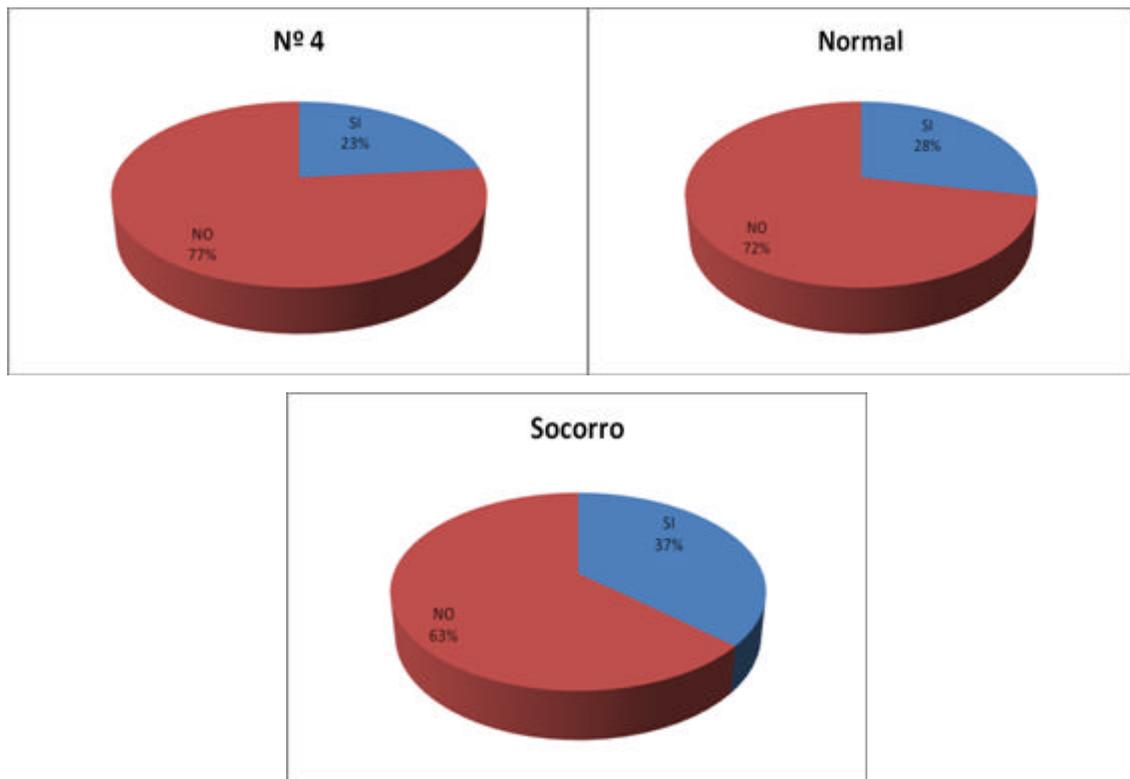


Por instituciones

Si analizamos escuela por escuela obtenemos que:

- En la Escuela N° 4 solo el 23% de los chicos encuestados participan en actividades físicas programadas fuera del horario escolar que superen los dos estímulos semanales. Por el contrario el 77% restante no lo hacen.
- En la Escuela Normal el 28% realiza actividades mientras que el 72% restante no lo hace.
- En el Colegio Socorro obtuvimos un 37% de respuestas afirmativas y un 63% negativas.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes



Los que respondieron NO, mencionaron los siguientes motivos:

Los alumnos encuestados mencionaron motivos por los cuales no realizan actividades físicas programadas fuera del ámbito escolar las cuales que pudimos encasillar de la siguiente manera:

	No tienen tiempo	No cuentan con recursos para pagar una cuota	No los pueden llevar y no los dejan ir solos	No les gusta la actividad física	Tienen que trabajar o ayudar en su casa	No se practica el deporte en el Club al cual concurren
Nº 4	2	17	4	12	9	2
Normal	2	9	10	5	5	12
Socorro	8	4	21	4		1
Total	12	30	35	21	14	15

General entre instituciones

- El 28 % de los alumnos encuestados que no practican ninguna actividad física programada fuera del horario escolar mencionó como motivo principal la

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

imposibilidad de sus padres de llevarlos hacia los lugares donde se desarrollan las actividades y la negativa de los mismos al momento de dejarlos ir solos.

- El 24% de los mismos contestaron que no cuentan con los suficientes recursos económicos para pagar la cuota de algún club donde poder realizar actividades.
- El 16% contestó que no lo hace porque no les gusta competir.
- El 12% mencionó como principal motivo que en el Club del cual son socios no se practican las actividades que a ellos les gustan.
- El 11% expuso que deben trabajar y ayudar en la casa, razón por la cual no pueden pagar un club ni disponer de tiempo para realizar las actividades.
- Finalmente el 9% contestó que no tiene tiempo para hacerlo.



Comparación entre Instituciones

Si comparamos los motivos que mencionaron los chicos por instituciones podemos observar que

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

- Referido a la falta de tiempo es mucho mayor el porcentaje que presenta el Colegio Socorro (67%), en comparación con los alumnos de la Escuela Normal (17%) y N° 4 (16%)
- Por el contrario cuando nos referimos a la falta de recursos económicos el mayor porcentaje lo presenta la Escuela N° 4 (57%). Con un porcentaje menor (30%) aparecen los alumnos de la Escuela Normal y finalmente el Colegio Socorro con el porcentaje más bajo (13%).
- Con respecto a la imposibilidad de los padres de llevar a los chicos a los lugares donde se desarrollan las actividades encontramos el mayor porcentaje en el Colegio Socorro (40%) en comparación con la Escuela Normal (29%) y la escuela N° 4 (11%)
- Cuando nos referimos al desagrado de los chicos por la competencia hallamos los mayores valores entre los alumnos de la escuela N° 4 (57%) seguido por la Escuela Normal (24%) y el Colegio Socorro (19%).
- Como otro factor por el cual no realizan actividades físicas aludieron a la imposibilidad de hacerlo por tener que trabajar o ayudar en sus casas. En la comparación el 64% corresponde a alumnos de la Escuela N° 4, el 36% corresponde a la Escuela Normal, sin obtener respuestas de este tipo en el Colegio Socorro.
- Finalmente cuando nos referimos al factor que alude la no realización de actividades porque en el club donde concurren no se dan las que a ellos les gustaría realizar obtenemos el mayor porcentaje en la Escuela Normal (80%), seguido por la Escuela N° 4 (13%) y finalmente el Colegio Socorro (7%).



Por Instituciones

- En la escuela Nº 4 obtenemos que:

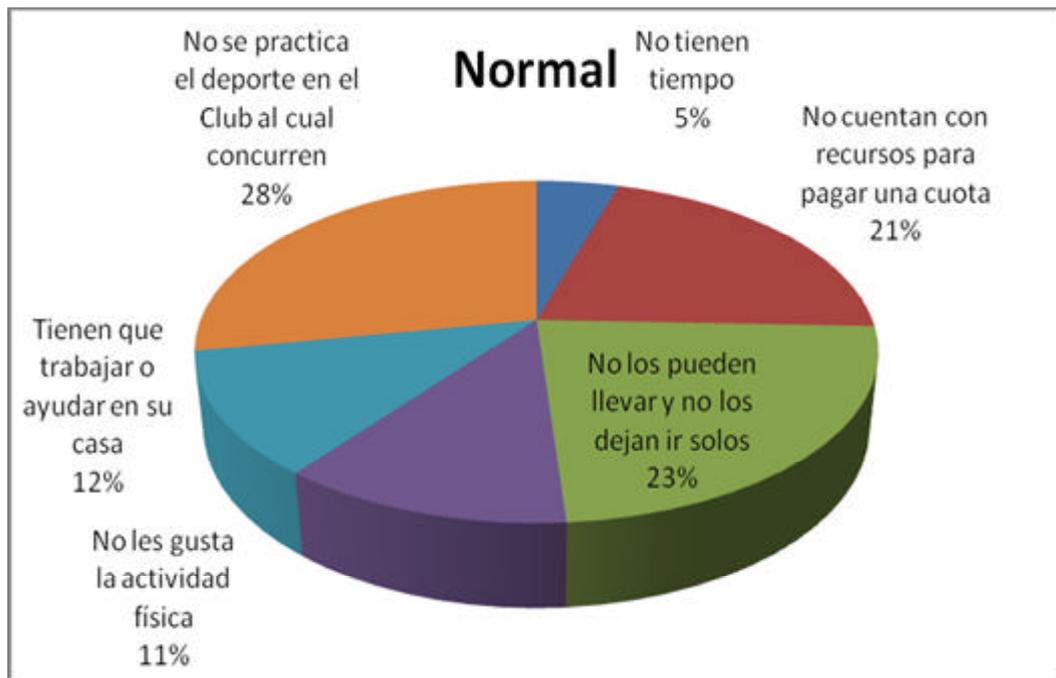
La mayoría de los chicos (37%) no cuentan con los recursos para pagar una cuota que les permita acceder a los clubes a practicar algún deporte. El 26% planteó como principal motivo que no le gusta la competencia. Un 20% no lo hace ya que deben trabajar o ayudar en la casa. El 9% de los alumnos contestó que no lo hacen porque no los pueden llevar y no los dejan ir solos. Con los menores porcentajes encontramos un 4% que afirma que en el Club donde ellos

se dirigen no se realizan las actividades que les gustan y otro 4% expresa que no tiene tiempo.



- En la Escuela Normal:

La mayoría de los chicos (28%) menciona como principal causa el hecho de que en el Club donde ellos se dirigen no se practican las actividades que les gustan. Otro tanto (23%) afirma que no realizan actividades físicas porque sus padres no los pueden llevar y tampoco los dejan ir solos. El 21% contestó que no poseen los suficientes recursos para pagar la cuota del club y de la actividad a realizar por ser muy altos los costos de las mismas. Un 12% contestó que deben trabajar o ayudar en la casa y que por eso no pueden realizar actividades. Finalmente el 11% de los chicos contestó que no les gusta competir y el 5% restante afirmó que no tiene tiempo.



- En el Colegio Socorro

Entre el total de los chicos de la Institución que no realizan actividades físicas fuera del horario escolar encontramos como principal causa (55%) la imposibilidad de los padres por llevarlos a realizar las mismas y la negativa al momento de dejarlos ir solos.

El 21% de ellos mencionó que no tiene tiempo para realizar actividad física. Con menores porcentajes, el 11% alude a que no les gusta competir, el 10% a que en el club al cual concurren no se practica la actividad que les gusta y el 3% restante no cuenta con los recursos económicos para pagar la actividad.



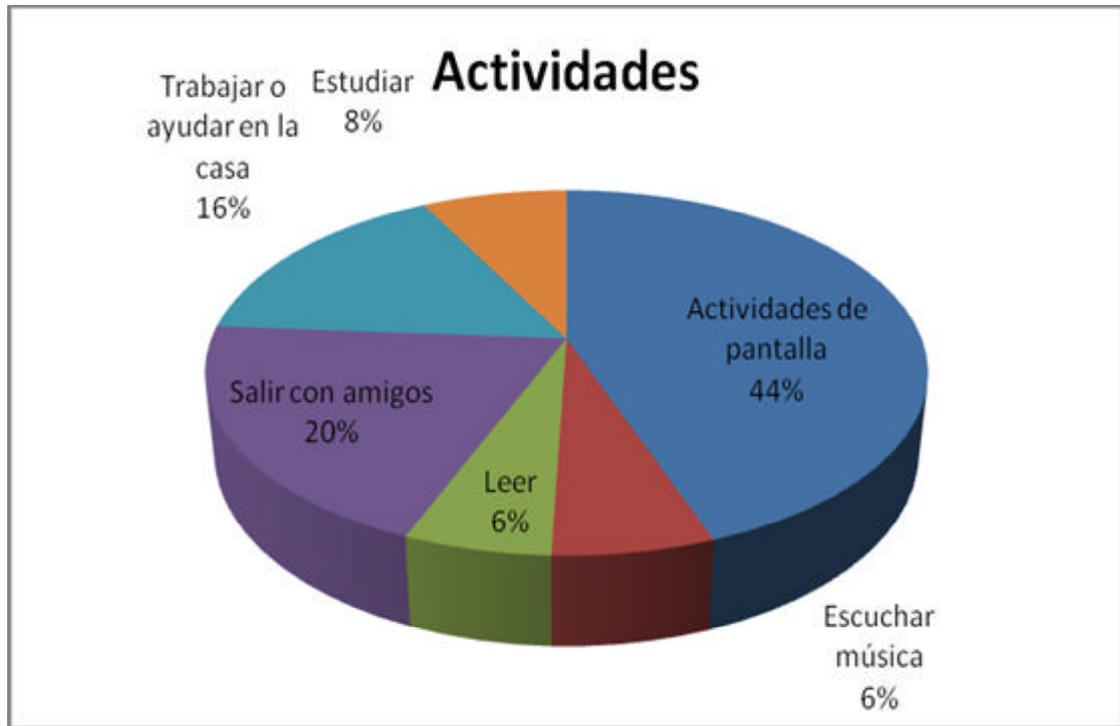
2) Luego se les preguntó que actividad hacen mayormente en su tiempo libre

	Actividades de pantalla	Escuchar música	Leer	Salir con amigos	Trabajar o ayudar en la casa	Estudiar
Nº 4	10	5	1	16	25	3
Normal	38	2	3	10	2	5
Socorro	32	4	6	10	2	6
Total	80	11	10	36	29	14

General entre Instituciones

- Del total de alumnos encuestados un 44% ocupa su tiempo libre en actividades de pantalla.
- Un 20% sale con amigos.
- El 16% de los chicos ocupan su tiempo libre ayudando con los quehaceres hogareños.
- Un 8% contestó que en su tiempo libre aprovechan para estudiar.

- El 6% restante contestó que en su tiempo libre escuchan música.

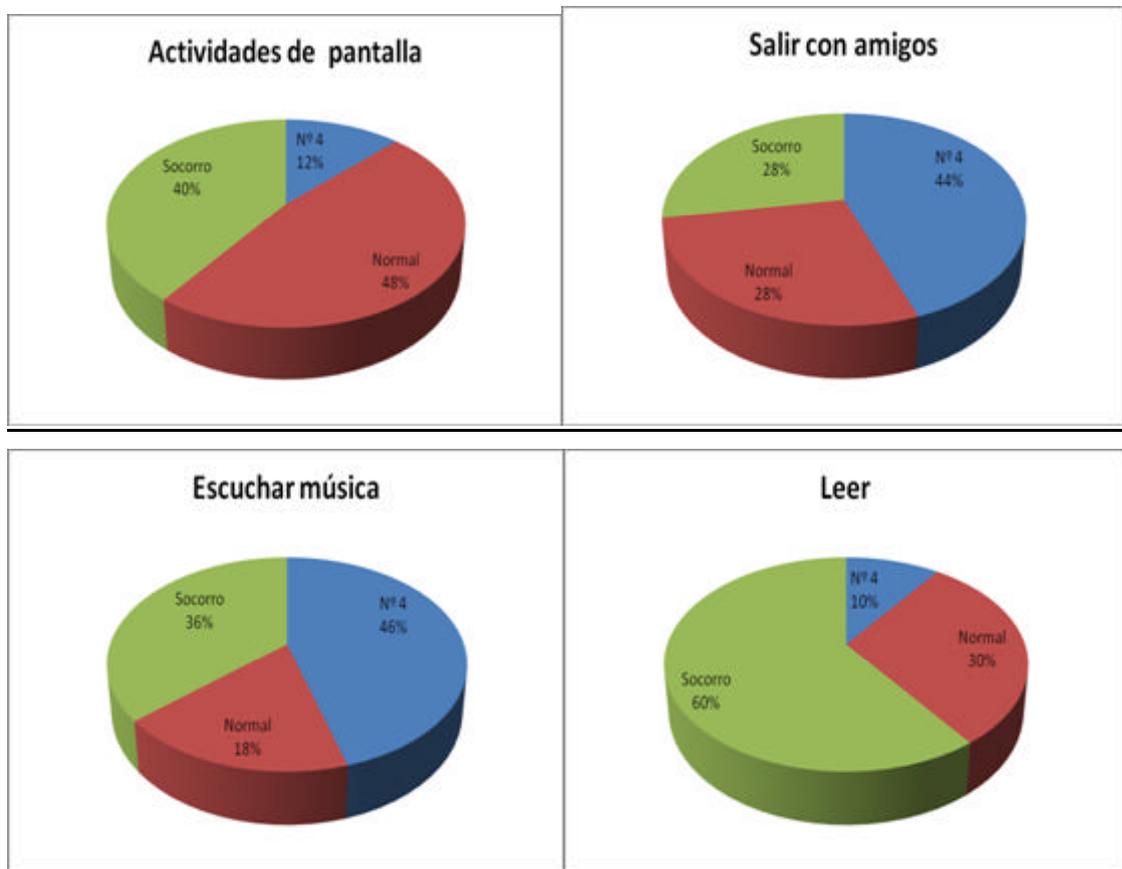


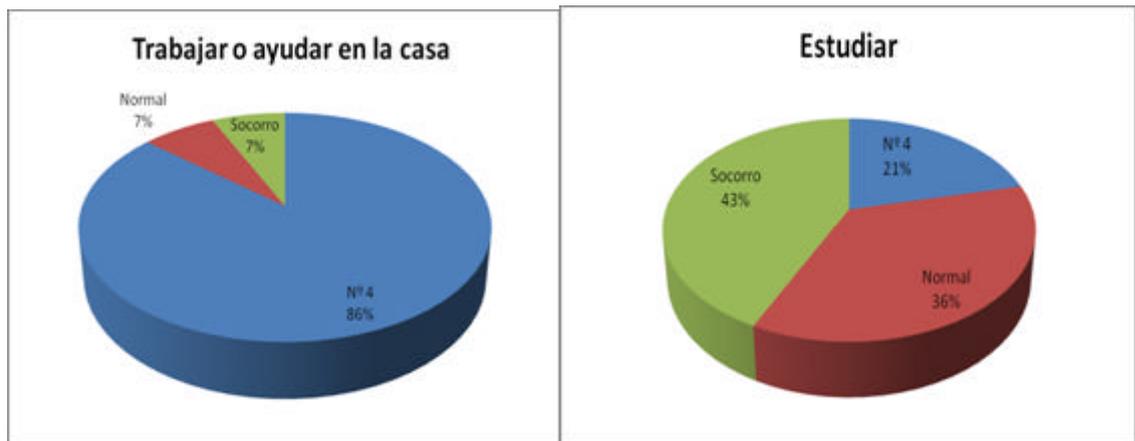
Comparación entre Instituciones

- Con respecto a las actividades de pantalla la Escuela Normal presentó un valor mayor (48%) comparado con el Colegio Socorro (40%) y la Escuela N° 4 con valores más bajos (12%).
- Si comparamos a los alumnos que contestaron que en su tiempo libre salen con amigos resultaron mayoría los de la Escuela N° 4 (44%), seguido por las otras dos instituciones que presentaron el mismo porcentaje (28%).
- Si nos referimos a los chicos que contestaron que en su tiempo libre les gusta escuchar música obtenemos una mayoría de respuestas de este tipo en la Escuela N° 4 (46%) comparado con el Colegio Socorro (36%) y la Escuela Normal (18%).

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

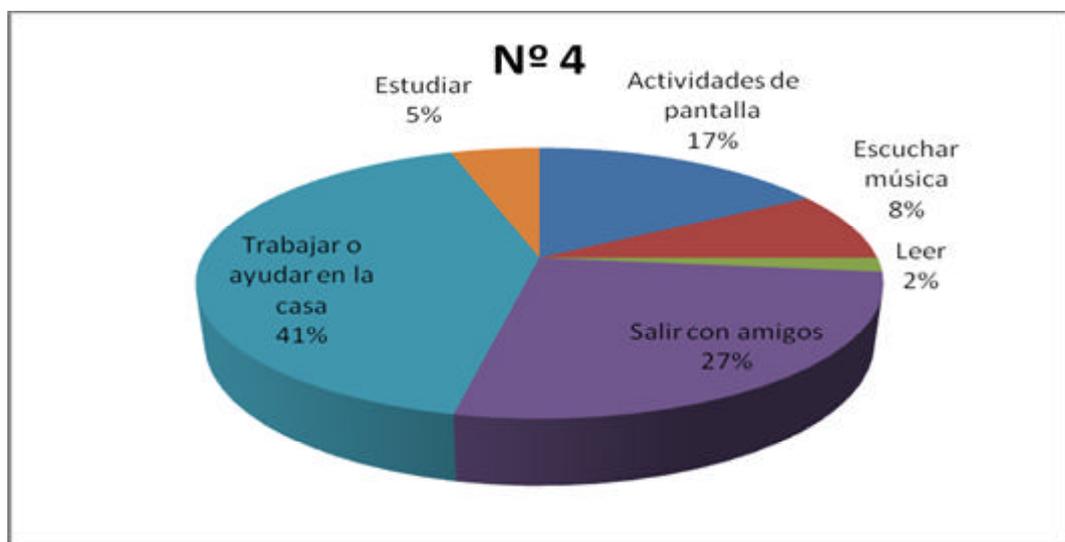
- Encontramos una gran diferencia en porcentajes con respecto a los alumnos que contestaron que en su tiempo libre leen. El 60% corresponde al Colegio Socorro, el 30% a la Escuela Normal y el 10% restante pertenece a la Escuela N° 4.
- Si analizamos los alumnos que contestaron que en su tiempo libre ayudan en sus casas o trabajan obtenemos una gran diferencia de porcentajes. El mayor corresponde a la Escuela N° 4 con el 86% mientras que la Escuela Normal y el Colegio Socorro presentaron un 7% cada uno.
- Finalmente del porcentaje de chicos que contestaron que estudian en su tiempo libre, en la comparación entre Instituciones obtuvimos el mayor resultado en el Colegio Socorro (43%) seguido por la Escuela Normal (36%) y la Escuela N° 4 (21%).





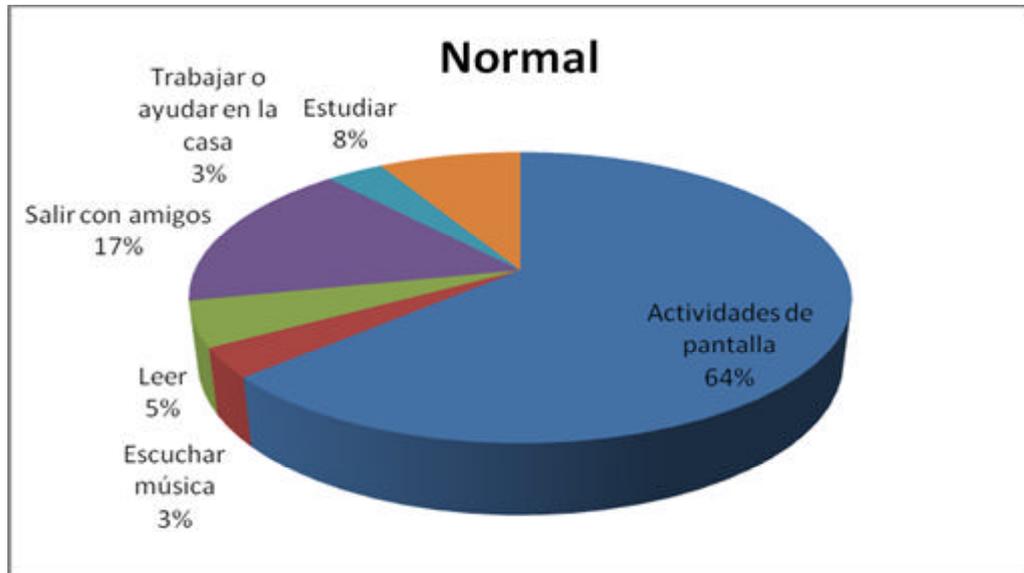
Por escuelas

- Del total de alumnos de la Escuela N° 4 el 41% utiliza su tiempo libre para ayudar en la casa o trabajar, el 27% lo hace para salir con sus amigos. El 17% dijo que lo ocupan en actividades de pantalla. Por otro lado el 8% contestó que cuando tienen tiempo libre les gusta escuchar música, el 5% estudia y el 2% lee.

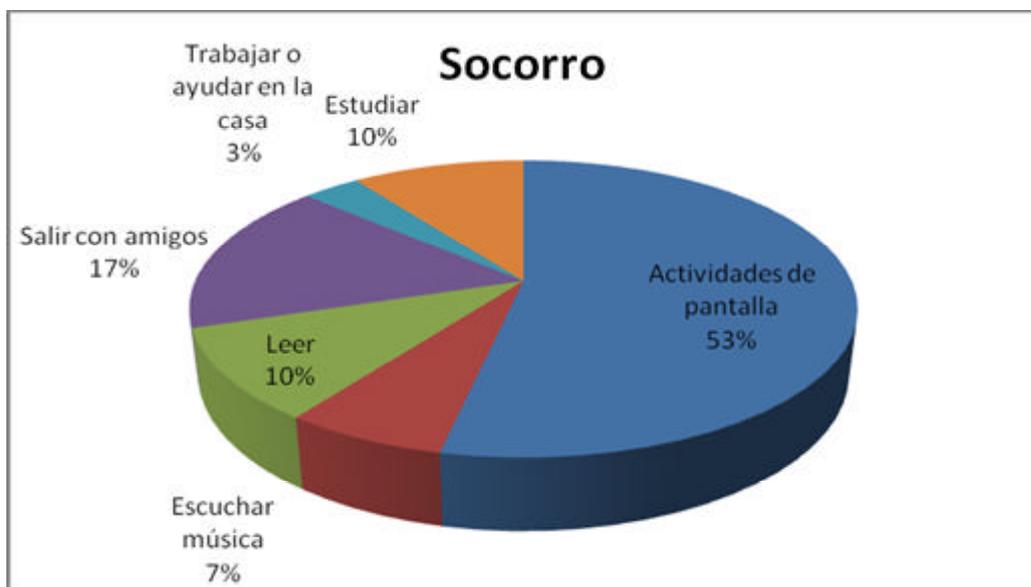


- En la Escuela Normal se observa claramente que la mayoría de los chicos (64%) utiliza su tiempo libre para realizar actividades de pantalla. Con menores porcentajes salen con amigos (17%), estudian (8%) o leen (5%). Los menores

porcentajes se obtuvieron en la utilización del tiempo libre para escuchar música y ayudar en la casa o trabajar.



- Finalmente en el Colegio Socorro y coincidiendo con la Escuela Normal, obtuvimos que el 53% de los chicos ocupa su tiempo libre con actividades de pantalla. Un 17% de ellos sale con amigos y el 7% escucha música. Los valores que corresponden a leer y estudiar son del 10%. Al 7% les gusta escuchar música y finalmente el 3% utiliza su tiempo libre para ayudar en su casa o trabajar.



CONCLUSIONES

Durante el desarrollo del trabajo de investigación hemos podido llegar a la conclusión de que el sedentarismo adolescente es un problema de nuestra época que tiene un alcance a nivel mundial por la peligrosidad que lleva consigo en la calidad de vida de los seres humanos. Si bien todas las generaciones están inmersas en esta problemática, la poca participación de los adolescentes ha crecido notablemente en este último tiempo. Entendimos por medio del material leído que el sedentarismo no tiene que ver con factores aislados sino que es el resultado de un proceso que se fue dando a través del tiempo con la humanización del hombre, con los matices que presentan las distintas sociedades a partir de los hechos acontecidos cada una de ellas.

Dentro de cada sociedad existen factores, producto de todo este proceso, que generan el déficit de los chicos en la realización de actividades físicas.

Ahora bien, por medio de nuestra recolección de datos pudimos analizar la situación en la que se encuentran los alumnos de 8vo año de las Instituciones Educativas: Nuestra Señora del Socorro, Escuela Normal y Escuela N° 4 de la ciudad de San Pedro.

Los datos que nos arrojaron las encuestas resultaron los que imaginábamos, la mayoría estos chicos (71%) no realiza actividades físicas programadas fuera del reducido horario deportivo escolar.

De las tres Instituciones seleccionadas la que posee mayor cantidad de chicos que no practican actividad física resultó ser la Escuela N° 4 (36%), perteneciente al sector de menores recursos económicos, mientras que en el Colegio Socorro se obtuvo el mayor porcentaje de participación (42%).

Con respecto a las causas que refirieron los chicos obtuvimos que:

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

- El factor principal de tal problemática es la imposibilidad de los padres por llevarlos a los lugares donde se realizan las actividades y la negativa al momento de permitirles ir solos (28%).

Más allá de lo que sienten los chicos, este factor puede tener diversas explicaciones. Entendemos que hoy en día los padres deben cumplir con largas jornadas laborales. La salida de la madre a trabajar imposibilita que pueda llevar a los chicos a realizar deportes o actividades físicas. Por otro lado el miedo de los padres por los peligros de la calle agudizan esta tendencia.

Todos sabemos que la inseguridad siempre existió pero hoy este tema, a pesar de haber crecido en estos últimos tiempos, está instaurado y se difunde inmensamente en los medios masivos con el propósito no solo de informar sino también de vender. Mirar un informativo y encontrar tanta violencia, accidentes, robos, drogas, etc. genera sentimientos de miedo en los padres de los chicos y hasta en los chicos mismos.

- La segunda causa más nombrada por los alumnos fue el hecho de no contar con los recursos para pagar el deporte o la actividad (24%). Los Clubes de San Pedro, que ofrecen mayor variedad de actividades físicas, son pocos y sus cuotas son muy elevadas.

Desde la Dirección de Deportes de la Municipalidad de San Pedro actualmente no se realizan planes deportivos para ofrecerles a los chicos estas alternativas, años anteriores se realizaron pero la concurrencia de los mismos no fue exitosa.

- Esta causa está íntimamente relacionada con la que expresaron los alumnos acerca de que no se practica el deporte en el Club al cual concurren (12%). Pagar dos cuotas a distintos lugares es inaccesible para muchos de ellos.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

- Con valores similares (16%) la siguiente causa mencionada por los alumnos fue que no les gusta la competencia.

Los adolescentes que no poseen habilidades especiales para algún tipo de deportes quedan generalmente excluidos de los mismos porque la mayoría de las veces no se los integra en las actividades, ya sea en la escuela, en el Club o en el entorno mismo de cada uno de ellos. De esta manera se sienten frustrados y se alejan de las actividades físicas porque creen que son incapaces de realizarlas.

Por otro lado los adolescentes que quisieran comenzar una actividad física con fines recreativos y se ven obligados a competir van generando presiones en vez de un momento grato de aprendizaje y de interacción con otros chicos.

- Con porcentajes un poco menores (11%) encontramos chicos que contestaron que no realizan actividades físicas porque deben ayudar a sus padres en la casa o ir a trabajar. Este factor corresponde también a la situación económica de cada familia.
- Un 9% de los chicos expresaron que no tienen tiempo para realizar actividades, ya sea porque deben concurrir a Institutos donde estudian idiomas, porque deben estudiar para la escuela, etc.

Para obtener una información extra, cuestionamos a los chicos acerca de las actividades en las que ocupan su tiempo libre. Los resultados nos demostraron que la mayoría de ellos (44%) ocupa su tiempo libre en actividades de pantalla ya sea mirar televisión, jugar en la computadora, hablar con sus amigos por la web, etc. La influencia este tipo de actividades en la vida de los adolescentes ha crecido considerablemente.

Si bien sabemos que la tecnología va avanzando a pasos agigantados y que los chicos la utilizan de manera desmedida no podemos atribuir a este factor aislado la responsabilidad de los hechos respecto del sedentarismo.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

Esto lo comprobamos ya que por ej. Los chicos de la escuela N° 4, en comparación con los otros dos establecimientos resultaron los de menor porcentaje en la realización de actividades de pantalla en su tiempo libre (12%), sin embargo es la Escuela en la que existe un mayor porcentaje de chicos que no realizan actividades físicas (36%).

Esto puede tener que ver con que estos chicos no poseen computadoras en sus casas. Según los datos el factor económico es primordial ya que cuando se les preguntó a estos chicos que actividades hacían en su tiempo libre, la respuesta con mayor porcentaje fue trabajar o ayudar en la casa (41%).

De esta manera entendemos que los factores varían de acuerdo al sector social al que hagamos referencia: en cada Establecimiento Educativo las respuestas de los chicos fueron variando.

Por ej. La Causa principal de la inactividad física para los alumnos del Colegio Socorro fue que los padres no pueden llevarlos a realizar las actividades, con valores similares para la Escuela Normal, sin embargo en la escuela N° 4 la mayoría de los chicos no realiza actividades por no contar con los recursos para hacerlo.

Finalmente concluimos en que todos los factores que mencionan los chicos, no son aislados y generadores puntuales de esta problemática, sino que son el resultado ni más ni menos que del proceso de construcción de las sociedades a través del tiempo. En sus respuestas se ven reflejados los bosquejos de una sociedad globalizada.

La globalización es un movimiento histórico-social que va ligado a la movilidad de todos los ambientes y escenarios de la vida del ser humano, es una realidad que esta relacionada con la necesidad humana de la socialización, de descubrir, crear y comunicar.

Pero hoy los efectos de ella son desiguales. Algunos nos volvemos globales, otros quedamos detenidos en la localidad. Pero ser local en un mundo globalizado es señal de

penuria y degradación. De la globalización, que es orientada por el ser humano, surgen problemas y estos problemas justamente se originan en manos de quienes tienen el poder económico y político que utilizan estas formas temporales y espaciales creadas para hacer de esta una forma más de desplazamiento, manipulación y exclusión.

Hoy las características de nuestra sociedad capitalista aluden a la obtención de los mayores logros, a la competencia, a la generación de capitales que en realidad son innecesarios para la vida y van alienando al ser humano dejando de lado lo que resulta realmente esencial para el hombre, como diría el Filósofo Herbert Marcuse: la lógica de la satisfacción, el placer y el gozo que causan los instintos humanos naturales.

Para revertir este tipo de epidemias que amenazan con afectar la esperanza de vida de las generaciones futuras se debería crear una conciencia social. Intentar fortalecer las redes de educación desde el nivel inicial, incentivar a las familias y a los educadores para que colaboren en la medida de sus posibilidades para generar buenos hábitos en los chicos, luchar por políticas públicas desde el estado que avalen la elaboración de proyectos que incentiven las actividades necesarias para orientar a los seres humanos a desarrollar una vida saludable.

Por nosotros, por nuestra calidad de vida y la de los adolescentes, para que no sean futuros enfermos producto de esta situación y por las generaciones que nos presiden.

A partir de aquí se abren las puertas para crear investigaciones posteriores muy interesantes tales como: La trasmisión de valores de padres a hijos con respecto a la vida sana y al ejercicio físico, el accionar del estado frente a esta situación, la influencia de las nuevas tecnologías en los adolescentes, etc.

REFERENCIAS

- (1) CLARÍN – El problema del sedentarismo en los preadolescentes – Periódico digital – 2006 Noviembre 17. Disponible desde:
www.clarin.com/diario/2006/11/17/sociedad/s-03215.htm

- (2) Jesús J. Rojo González – Actividad Física para la Salud – Revista UPM N° 2 – abril Año 2005. Disponible desde:
<http://www.upm.es/canalUPM/revista/n2/deportes.pdf>

- (3) Organización Alimentación Sana – Sedentarismo – Portal Alimentación sana.org – Alimentación para sedentarios – Año 2007. Disponible desde:
www.alimentacionsana.com.ar/Informaciones/novedades/sedentarismopreguntas.htm

- (4) Díaz, F. Y Becerra, F – Medición y Evaluación de la Educación Física y Deportes – Caracas, 1981. Disponible desde:
<http://vallejojames.googlepages.com/ACTIVIDADFISICA.doc>

- (5) Enciclopedia libre Wikipedia – Actividad Física – Año 2007. Disponible desde:
http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

- (6) Dra. Nieves Palacios, Dr. Luis Serratosa – Salud y Actividad Física – Beneficios de la Actividad Física. – Año 2000. Disponible desde:
<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-beneficio-actividad-fisica.html>

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

- (7) Sara Márquez – Beneficios Psicológicos de la actividad Física – Revista de Psicología General y aplicada – Año 1995. Vol. 48, Págs. 185-206. Disponible desde: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2378944>

- (8) Diario Hoy – Revelan que el sedentarismo se manifiesta desde la niñez – Periódico Digital – La Plata Año 2004 – Interés general Pág. 13. Disponible desde: <http://pdf.diariohoy.net/2004/01/23/pdf/13.pdf>

- (9) Enciclopedia libre Wikipedia – Adolescencia. Año 2007 – Disponible desde: <http://es.wikipedia.org/wiki/Adolescencia>

- (10) MedlinePlus – Enciclopedia médica en español – Pubertad y adolescencia. Año 2006 – Disponible desde: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001950.htm>

- (11) M Rodríguez Rigual – Mesa redonda: Adolescencia – Necesidad de creación de unidades de adolescencia – Año 2003. Disponible desde: <http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.fulltext?pidet=13048412>

- (12) Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente – El desarrollo normal de la adolescencia – Año 1998. Disponible desde: <http://www.aacap.org/page.ww?section=Informacion+para+la+Familia&name=eI+Desarrollo+Normal+de+la+Adolescencia%3A+La+escuela+intermedia+y+los+primeros+anos+de+la+secundaria+No.+57>

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

- (13) Weineck – Entrenamiento Optimo – Editorial Hispano Europea. 1994
- (14) Alonso, Mancon, DP Fernandez, G Fernandez – Influencia del Sedentarismo en las desviaciones Raquídeas de la población escolar de Leon – Revista Interactiva N° 8 – diciembre 2002. Disponible desde:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/SED1.html>
- (15) Mauricio Mónaco, Stella M. Gil y Gloria Muzzio de Califano – Consenso sobre factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en pediatría – Archivos Argentinos de Pediatría – Buenos Aires sept/oct 2005. Disponible desde:
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S032500752005000500013&script=sci_arttext&tlng=en
- (16) Bitsori M y Kafatos A – Síndrome Metabólico en Niños y Adolescentes – **Acta Pediatr**ica 94(8):995-1005, Ago 2005 – Comité de Redacción Científica de SIIC (Sociedad Iberoamericana de Información Científica). Disponible desde:
<http://www.bago.com/BagoArg/Biblio/pediatweb438.htm>
- (17) Rafael Martínez Solís – Análisis del Movimiento Humano – Secretaría de Educación de Michoacán – Michoacán. Año 2007. Disponible desde:
http://www.educacion.michoacan.gob.mx/index.php?option=com_content&task=view&id=49&Itemid=42
- (18) Hugo Aranguíz Aburto – El Sedentarismo no solo es causa de la Tecnologización – Revista Gestao Industrial – Chile. 2005 Marzo 25. Disponible

desde:

<http://www.pg.cefetpr.br/ppgep/revista/revista2005/PDF/RGIv01n01a05.pdf>

- (19) Tomás Gastón Álvarez – Sedentarismo en la Adolescencia – Instituto Superior de Formación Docente N° 13 – Pehuajó. Año 2002. Disponible desde: <http://www.deportespehuajo.com.ar/Sedentarismo%20adolescencia.doc>
- (20) Francisco Narváez – El camino al Eros – Blog spot “IL capo” – Chile – Año 2008. Disponible desde: <http://narvaezgallo.blogspot.com/search/label/Marcuse>
- (21) **Herbert Marcuse – El Hombre unidimensional** – Barcelona, 1968. Editorial Seix Barral
- (22) Muñoz Blanca – Theodor W. Adorno: Teoría Crítica y Cultura de Masas – Madrid, Editorial Fundamentos. Publicación 2000, Colección Ciencia.
- (23) Mauricio Mónaco, Stella M. Gil y Gloria Muzzio de Califano – Consenso sobre factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en pediatría – Archivos Argentinos de Pediatría – Buenos Aires sept/oct 2005. Disponible desde: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S032500752005000500013&script=sci_arttext&tlng=en
- (24) Enciclopedia libre Wikipedia – San Pedro Bs. As. Año 2007 – [cite 2008 agos 09] Disponible desde: [http://es.wikipedia.org/wiki/San_Pedro_\(Buenos_Aires\)](http://es.wikipedia.org/wiki/San_Pedro_(Buenos_Aires))

BIBLIOGRAFÍA

- Aberastury, Arminda; Knobel, Mauricio. “La adolescencia normal : un enfoque psicoanalítico”. Edit. Paidós, México 2001.
- Barrio, R. “Factores predisponentes al desarrollo de diabetes tipo II y riesgo cardiovascular en la infancia. Obesidad, insulino resistencia dislipemia e hipertensión: síndrome dismetabolico”, Endocrinol Nutr, 2004, 51 (5) 325 – 35.
Disponible desde la internet de la UAI: URL: //biblioteca.vaneduc.edu.ar.
- Bautista Castaño Inmaculada. “Factores de riesgo cardiovascular en el sobrepeso y la obesidad”. Variaciones tras tratamiento de pérdida corporal, Med. Clin (Barc) 2003.
- Díaz, F. Y Becerra, F. “Medición y evaluación de la Educación física y Deportes”. Inversora Copy S.A., Caracas, 1981. Disponible desde:
<http://vallejojames.googlepages.com/ACTIVIDADFISICA.doc>
- Herbert Marcuse. “El Hombre unidimensional”. Barcelona, 1968. Editorial Seix Barral
- Maíz Gurruchaga Alberto. “Consecuencias patológicas de la obesidad: hipertensión arterial, diabetes miellitus y dislipemia”. Boletín Escuela de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile. Disponible desde:
<http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/Boletin/html/obesidad05.html>
- MedlinePlus – Enciclopedia Médica en Español. Disponible desde:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001950.htm>
- Muñoz Blanca. “Theodor W. Adorno: Teoría Crítica y Cultura de Masas”. Madrid, Editorial Fundamentos. Publicación 2000, Colección Ciencia.

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes

- Murcia Peña, Napoleón, Ospina, Héctor. “Motricidad Humana y Globalización”. (03/04/2006). Hologramática Facultad de Ciencias Sociales UNLZ Número 6, V4, pp. 3-23 ISSN 1668-5024. Disponible desde: <http://www.cienciated.com.ar/ra/doc.php?n=531>
- P. Gordon Larsen, M.C. Nelson. “Conductas de riesgo para la salud en el adolescente”. Pediatrics, ISSN 0210-5721, Vol. 61, N°. 4, 2006 , pag. 285
- Roberto Sampieri, Fernandez Collado, Pilar Lucio. “Metodología de la Investigación. Tercera edición”. McGraw-Hill/Interamericana Editores 2003. México DF.
- Weineck – Entrenamiento Optimo – Editorial Hispano Europea. 1994
- Wikipedia, Enciclopedia Libre. Disponible desde: <http://es.wikipedia.org>
- Yolanda Caballero Díaz, Monserrat Fernandez Castellano, Maité Lopez Santana, Silvia Lopez Santana, Isabel Laura Medina Guerra, Raquel Viera Rodriguez. Repercusiones del sedentarismo sobre la salud en los niños. Disponible desde: <http://www.accafide.com/documentos/vsimposium/comunicaciones/COMUNICACION%20YOLANDA%20CABALLERO.pdf>

IMÁGENES

- Imagen 1: Mapa. Buenos Aires, San Pedro. Enciclopedia Wikipedia.
[http://es.wikipedia.org/wiki/San_Pedro_\(Buenos_Aires\)](http://es.wikipedia.org/wiki/San_Pedro_(Buenos_Aires))

ANEXOS

Encuesta: Sedentarismo en la adolescencia

Responder marcando con una "X" la respuesta deseada:

1)- ¿Practicas algún deporte o actividad física fuera del horario escolar, mas de dos veces por semana?

SI NO

¿Por qué?



.....
.....

2)- ¿Qué haces mayormente en tu tiempo libre? (marcar una sola opción)

Actividades de pantalla	<input type="checkbox"/>	Estudiar	<input type="checkbox"/>
Escuchar música	<input type="checkbox"/>	Trabajar o ayudar en casa	<input type="checkbox"/>
Salir con amigos	<input type="checkbox"/>	Otras.....	

3)- ¿Te parece importante realizar actividad física?

SI NO

Universidad Abierta Interamericana
Licenciatura en Educación Física y Deportes