

En la actualidad los jóvenes del municipio de el tarra n aprovechan su tiempo libre y se dedican a otro tipo de cosas fomentando el sedentarismo el cual hace a los adolescentes mas perezosos.

con la encuesta inicial que se realizó en el colegio a una 50 alumnos de los diferentes grados se dieron resultados muy desfavorables para la realización dentro y fuera del colegio para la realización del deporte con estos resultado el 80% del estudiantado realiza otras actividades diferentes al deporte y aún más el sedentarismo. La idea de este proyecto es realizar una serie de estrategias que impulsen el interés y entusiasmo de los estudiantes para que practiquen el deporte tanto en el descanso y horario extracurricular de manera que tengan una vida saludable.

Se han encontrado muchos estudios acerca de que los niños no practican el deporte y se dedican más al sedentarismo entre ellos tenemos, 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.

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.

En un artículo publicado en el portal de Internet [www.buenasalud.com](http://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).

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.

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."

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.

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.

#### Referencias

<http://www.uai.edu.ar/investigacion/publicaciones/Facultad%20de%20Motricidad%20Humana%20y%20Deportes/tesis-y-trabajos-finales.asp?f=D>

<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC087578.pdf>

<http://cdeporte.rediris.es/tesis.html>

<http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>