



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GÓMEZ
Creada por Resolución 16285 del 27 de noviembre de 2002
Carácter Oficial

NIT: 811017835-1

DANE: 105001000256



Sedentarismo Adolescente: Enemigo silencioso

Los índices de obesidad han aumentado en la última década; cada vez es más común ver a niños y adolescentes en evidente sobrepeso. La falta de actividad física es uno de los detonantes.

El sedentarismo adolescente es un fenómeno multicausal que tiene sus orígenes en diferentes vicios y dificultades sociales, que al día de hoy, nos han llevado a elevar por sobre el 20% los índices de obesidad escolar

Entre los factores que indican el alza considerable de peso en la población, la nutricionista Mirta Crovetto señala en un artículo para la Biblioteca del Congreso Nacional, que el incremento en el nivel económico de un sector de la población trajo como consecuencia un mayor acceso a un nuevo mercado alimentos

Por diversos factores, el deporte ha sido dejado de lado y los videojuegos o la televisión se han apoderado del tiempo libre de los jóvenes.

El elevado consumo de comida “chatarra” trae como consecuencia directa un deterioro nutricional de la dieta, si este consumo es reiterado en el tiempo, los índices de colesterol y cantidad de grasa en el cuerpo, se elevan considerablemente.

No sólo la mala alimentación produce obesidad. Un tema de verdadera preocupación para la sociedad actual, es el **sedentarismo** al que cada vez desde más pequeños estamos acostumbrados. La falta de una rutina deportiva y el poco compromiso social y familiar para con el deporte, son una nefasta combinación para nuestra salud.

El retraimiento familiar al interior de la casa, principalmente por motivos de seguridad, ha convertido a los hogares en verdaderos enemigos de la actividad física favoreciendo el sedentarismo adolescente. Computadoras, consolas de juego, celulares con conexión a Internet y reducción de los metros cuadrados de las viviendas reducen diariamente las posibilidades que tienen los adolescentes de realizar actividades recreativas al aire libre.

Si a la “comodidad” del hogar le sumamos los pocos espacios comunitarios de que disponen los jóvenes para juntarse, por ejemplo a jugar a la pelota y el poco tiempo que a estos les queda, tras largas y agotadoras jornadas escolares, el resultado parece obvio: los púberes y niños prefieren estar “jugando” en sus casas, y los padres se sienten seguros con esa decisión.

Consecuencias del Sedentarismo

Más allá de las escalofrantes cifras que nos categorizan como un país de obesos, el problema del sedentarismo y la obesidad es que atentan directamente contra la salud, siendo los problemas asociados al sobrepeso, la primera causa de muerte a nivel mundial (OMS).

Las políticas sociales destinadas a la juventud, gastan largo tiempo y gran cantidad de recursos en programas de control de drogas y antidelincuencia. Escribimos, hasta yo misma lo hago, extensos artículos e investigaciones respecto del daño irremediable del tabaco en el organismo, pero ¿qué pasa con esta conducta que atraviesa a miles y miles de personas en el mundo.



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN
INSTITUCION EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ
Creada por Resolución 16285 del 27 de noviembre de 2002
Carácter Oficial

NIT: 811017835-1

DANE: 105001000256



Con esto no planteo que no se deban hacer campañas para otros problemas sociales que aquejan a la juventud, sino más bien la necesidad urgente de ocuparse por situaciones cotidianas, que a la larga resultan más dañinas que las fiestas y, que incluso el consumo moderado de alcohol.

El sedentarismo hace necesario cuidar nuestros hábitos alimenticios.

Se hace imperante poner atención en las conductas alimentarias de la familia, disminuir la ingesta de hidratos de carbono, por más rápidos de preparar y gustosos que sean para los niños y adolescentes. Promover la actividad física, reemplazar las largas horas frente a consolas o computadores e incentivar el juego al aire libre.

Además de exigir, en caso de que no exista, o elegir actividades extracurriculares deportivas para sus hijos. Con los índices actuales, se hace más necesario que los chicos practiquen un deporte a que refuercen algún ramo con el que no les está yendo como esperamos.

Combatir al sedentarismo es problema de todos y promover la actividad física un deber de cada familia, y por supuesto de las políticas sociales que nos rigen. A no esperar sentados comiendo por un cambio, hagámoslo caminando.

Cuestionario

- Según la lectura el índice escolar de obesidad es de:
 - 20%
 - 10%
 - 15%
 - 30%
- El alza considerable del peso de la población se debe entre otros factores a:
 - Dieta rica en fritos
 - El incremento del nivel económico de la población
 - Poca actividad Física
 - La automatización de la información
- El sedentarismo en los adolescentes se produce debido a:
 - El desinterés por la actividad física
 - La búsqueda del conocimiento
 - El poco compromiso familiar
 - La sociedad de consumo
- La disminución de actividades al aire libre se debe a:
 - Retraimiento familiar al interior de la casa
 - Los computadores



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN
INSTITUCION EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ
Creada por Resolución 16285 del 27 de noviembre de 2002
Carácter Oficial

NIT: 811017835-1

DANE: 105001000256



- C. Las consolas de video juegos
- D. Todas las anteriores
- 5. Una consecuencia de las largas jornadas escolares es:
 - A. Poca actividad Física
 - B. Excelentes estudiantes
 - C. Mejores seres humanos
 - D. Sentido de pertenencia institucional
- 6. Según la OMS, cual es la primera causa de muerte a nivel mundial ?
 - A. El cáncer
 - B. El sobrepeso
 - C. Los conductores ebrios
 - D. Los conflictos entre personas
- 7. Los mayores problemas que aquejan a la juventud son:
 - A. El inicio de relaciones sexuales a temprana edad
 - B. El internet
 - C. Los pocos miembros del núcleo familiar
 - D. Ninguna de las anteriores
- 8. El elevado consumo de comida chatarra produce:
 - A. Los niños apetecen mas estos alimentos
 - B. Son los apropiados para los finas de semana
 - C. Deterioro nutricional de la dieta
 - D. Ninguna de las anteriores
- 9. La expresión multicausal se refiere a:
 - A. La dieta alimentaria
 - B. La relación de los padres con los hijos
 - C. Lo que se deriva de la mala alimentación
 - D. La falta de autoridad de algunos padres
- 10. En concusión podemos afirmar:
 - A. Somos lo que comemos
 - B. Los niños del futuro serán mas pesados
 - C. Los medios de comunicación perjudican la adecuada nutrición
 - D. Todas las anteriores