Sistema Mexicano de Investigación en Psicología

CONDUCTA SEDENTARIA Y OBESIDAD

Antonio López-Espinoza, Alma Gabriela Martínez Moreno, Patricia Josefina López-Uriarte, Elia Valdés Miramontes, Virginia Gabriela Aguilera Cervantes y María Guadalupe Ruelas Castillo

Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN)
Centro Universitario del Sur
Universidad de Guadalajara

Dentro del conjunto de actividades que realizan las personas de manera regular, destacan aquellos patrones que requieren de tiempo dedicado en actividades sedentarias. Para tratar de caracterizar que es la conducta sedentaria es necesario analizar en primer término que se entiende por actividad física. Nos referiremos a este tipo de actividad al señalar cualquier movimiento producido por el sistema músculo esquelético y que requiere de gasto energético (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). Bajo ésta conceptualización es posible señalar que permanecer sentado también se considera como actividad física, ya que requiere del trabajo de los músculos para mantener la postura. Por lo tanto, se recurre a una clasificación de la actividad física con el fin de determinar la cantidad de energía empleada para la emisión de alguna conducta. De manera tal que se habla de actividad física baja o mínima cuando el nivel de gasto energético es menor al gasto metabólico multiplicado por tres (OMS, 2012). A éste nivel de gasto energético se le suele nombrar también como inactividad o sedentarismo para fines prácticos, sin embargo, su uso se debe entender bajo los parámetros anteriormente mencionados.

Una particularidad de interés en la actividad sedentaria es que se ha demostrado en estudios experimentales con humanos y en animales, que permanecer en este tipo de actividades por más de cuatro horas continuas, aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (Olshansky et al, 2005; Tremblay et al, 2011) Por

tal motivo es de importancia conocer el patrón de actividad general de esa persona y con ello es posible conocer el estado de salud Así el conocimiento de los patrones de actividad pueden contribuir directamente en las nuevas perspectivas clínicas y de salud pública, propiciando con ello nuevos enfoques en la prevención y control de enfermedades. Es posible señalar como ejemplo de conducta sedentaria a las siguientes actividades: mirar televisión o videos jugar juegos de video y el uso de la computadora. Una encuesta realizada en 2002 encontró que los adultos estadounidenses ven la televisión un promedio de 2,2 h / día y usan una computadora durante 1,7 h / d. Sin embargo el tiempo dedicado a este tipo de actividades aumenta cada día, elevando la preocupación por la actual y futura salud de la población.

Para comprender la importancia que recientemente ha adquirido el estudio de la conducta sedentaria es necesario considerar que el movimiento corporal humano aumentó radicalmente por la implementación actividad laboral. Con el manejo de herramientas y la organización de nuevas estructuras sociales, se fueron adquiriendo y perfeccionando nuevos repertorios motrices. Posteriormente, estos movimientos adquirieron nuevos usos y significados con la influencia de la guerra y las artes (Meinel & Schnabel, 1988). Sin embargo, dichos usos y significados se han modificado de tal manera que en la actualidad, el movimiento corporal ya no responde a las adaptaciones evolutivas para las que se desarrolló durante miles de años, sino que se encuentra más vinculado por influencias culturales y tecnológicas. En este sentido es posible señalar que un alto porcentaje de la población mundial pasa más del 60% del día en una actividad sedentaria (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2011).

Las recomendaciones actuales para la práctica de la actividad física señalan la necesidad de realizar un mínimo de actividad física moderada-intensa (gasto energético mayor a tres a seis veces el metabolismo basal) de tipo aeróbica, durante un mínimo de treinta minutos diarios, para mantener el estado óptimo de salud (OMS, 2004). Sin embargo, realizar dicha cantidad de actividad no compensa el impacto que se genera sobre

el organismo por permanecer inactivo durante tiempos prolongados. De manera inmediata, cuando una persona se sienta, la actividad eléctrica de los músculos de las piernas disminuye reduciendo en consecuencia el gasto calórico. Al paso de las horas también se disminuye la eficacia pulmonar y cardiaca, y se afecta la efectividad hormonal. Healy y colaboradores (2008), reportaron que aún más importante que el tiempo total y el nivel de intensidad física que una persona realiza, influye el número de interrupciones que se hagan de una actividad física sedentaria prolongada.

En este sentido recientemente se creó una nueva línea de investigación en el Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición que tiene como objetivo principal caracterizar el papel que tiene la conducta sedentaria en el desarrollo y control de la obesidad. Otro elemento de importancia es que seguramente esta línea de investigación tendrá una creciente atención de la comunidad científica si se considera que la tecnología de manera general establece mecanismos de "comodidad" para la sociedad y estos están acompañados de una promoción de la actividad sedentaria.

Referencias

Healy, G. N., Wijndaele, K., Dunstan, D.W., Shaw, J.E., Salmon, J., Zimmet, P.Z. & Owen, N. (2008). Objectively measured sedentary time, physical activity, and metabolic risk: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Diabetes care*, 31, 369-371.

Meinel, K. & Schnabel, G. (1988). Teoría del movimiento. Editorial Stadium. Buenos Aires.

Organización Mundial de la Salud (2011). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Recuperado de: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf

Organización Mundial de la Salud (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*., 100, 126–131.

Organización Mundial de la Salud (2012). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa? Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

Olshansky S. J., Passaro, D. J., Hershow, R. C., Layden, J., Carnes, B. A., Brodt, J., Hayhick, L., Butler, R. N., Allison, D. B. & Ludwig, D. S. (2005). A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century. The New England Journal of Medicine, 352, 1138-1145

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, J. T., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G. & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 8:98. doi:10.1186/1479-5868-8-98