

# EL SEDENTARISMO

Por: Lic. Luis Erdociaín – Lic. Diana Solís - Lic. Rubén Isa - (ARGENTINA)

**Palabras clave:** Sedentarismo – Hábito – Actividad Física – Deporte –

## 1. EL SEDENTARISMO, SU SIGNIFICANCIA

Los informes de la Organización Mundial de la Salud, expresan claramente que uno de los flagelos modernos que provocan una situación crítica en la vida de los habitantes de todo el planeta es el **sedentarismo**. Podemos definirlo como “*una forma de vida con poco movimiento*”.

El mismo es el resultado de una serie de elementos que han ido conformando una cultura del **hombre quieto** que tiende a arraigarse en la sociedad, perjudicando la salud de los individuos, sin distinción de género, edad, situación geográfica, clase social, nivel educativo o cultural.



### EL SEDENTARISMO

- ▶ *Aumenta el riesgo de contraer enfermedades*
- ▶ *Potencia las enfermedades crónicas*
- ▶ *Perjudica la salud física, psíquica y social*
- ▶ *Disminuye la longevidad*

Argentina en Movimiento

La salud, es considerada por la OMS, como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de enfermedades. La actividad física y el deporte, junto a los hábitos higiénicos y alimentarios son herramientas claves para combatir la vida sedentaria.

El movimiento, ayuda al hombre a adquirir, mantener o incrementar la salud y favorece además el concepto de prevención sanitaria.

El deporte como fenómeno social abarca, día a día, nuevos horizontes. En virtud del reordenamiento del sistema de trabajo – reducción de la jornada laboral, nuevas formas de empleo, falta de oportunidades, etc. -, las personas tienen más tiempo libre, o lo que es más dramático, en virtud de la desocupación o la dificultad de acceder al mundo del trabajo, tiene mayor tiempo disponible.

Una de las formas recomendables de utilizar ese tiempo, a favor de una vida más saludable, es practicar algún deporte o realizar alguna actividad física. Para ello es importante fomentar dichos hábitos y facilitar el acceso de las personas a las prácticas regulares y sistemáticas.

### 1.1. El sedentarismo en la Argentina

***En nuestro país, aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de 25 a más de 70 años, no realizan prácticas regulares.***

Asimismo, aquéllos que participan, lo hacen en general, con una frecuencia o dosificación inadecuadas. Este panorama permite señalar que no están debidamente incorporados en el imaginario colectivo, los hábitos que conllevan dichas experiencias vitales. La consecuencia es que gran número de ciudadanos, en el campo de la salud, se ubican en la categoría de **población de riesgo**. Es decir, son potencialmente vulnerables frente a la posibilidad de contraer alguna enfermedad.

El estudio de “Hábitos Deportivos de la Población Argentina - 2000”, investigación realizada por la Secretaría de Turismo y Deporte de la Nación con el soporte calificado del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) así lo confirma.

El estilo de vida sedentaria no sólo atenta contra la calidad de vida de la población provocando la aparición de enfermedades, sino que además, tiene un alto costo económico para el país.

Un 20 % del presupuesto destinado a los organismos y entidades relacionadas a la salud, podría ser evitado si lográramos cambiar este estado de situación con programas y proyectos que favorezcan el desarrollo de dichas actividades. De esta forma, los exiguos recursos serían orientados de manera eficiente hacia planes de prevención y mejoramiento de la salud pública y no solamente a cubrir las urgentes demandas coyunturales, que ocasionan las enfermedades.

La Secretaría de Turismo y Deporte de la Nación trabaja en la implementación de políticas que contribuyan a concientizar a todos los sectores vinculados al área, facilitando de esta forma, ejercer el derecho que tienen los ciudadanos a ser protagonistas del cuidado de su cuerpo hacia su propio desarrollo personal y social. Proponer el fortalecimiento del hábito por el ejercicio y generar las acciones que permitan la igualdad de oportunidades en el marco de la participación democrática, es responsabilidad del Estado. Cooperar en la educación para la salud, haciendo posible en un futuro, el ejercicio de dicho hábito, es tarea de todos.

## **2. “HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN ARGENTINA” - (25 a más de 70 años)**

### **2.1. Niveles de No Práctica - Síntesis por ciudad, por sexo y por edades.**

Los cuadros siguientes muestran los porcentajes de No Práctica. Podemos vincular estas tendencias a las causas que favorecen el sedentarismo en la población. La ausencia de actividad es un factor importante que contribuye a alimentar el campo de las enfermedades.



NO PRÁCTICA MASCULINA. Por aglomerados y por franjas etarias.

	25 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 a 69	Más de 70
<b>Salta</b>	38,2	52,9	60,3	71,5	72,6	68,4
<b>Córdoba</b>	49,3	51,8	65,8	64,8	63,4	68,4
<b>Bs.As</b>	51,7	65,2	74,3	77,6	69,8	75,2
<b>Rosario</b>	55,5	67,8	71,2	76,2	75,7	71,3

Principales características en el sexo masculino:

- Elevados porcentajes de No Práctica.
- Tendencias similares en todos los aglomerados con progresivos y variados aumentos.
- Se acentúa fuertemente a medida que avanza la edad.
- Muy inferiores porcentajes de No Práctica con relación al sexo femenino.

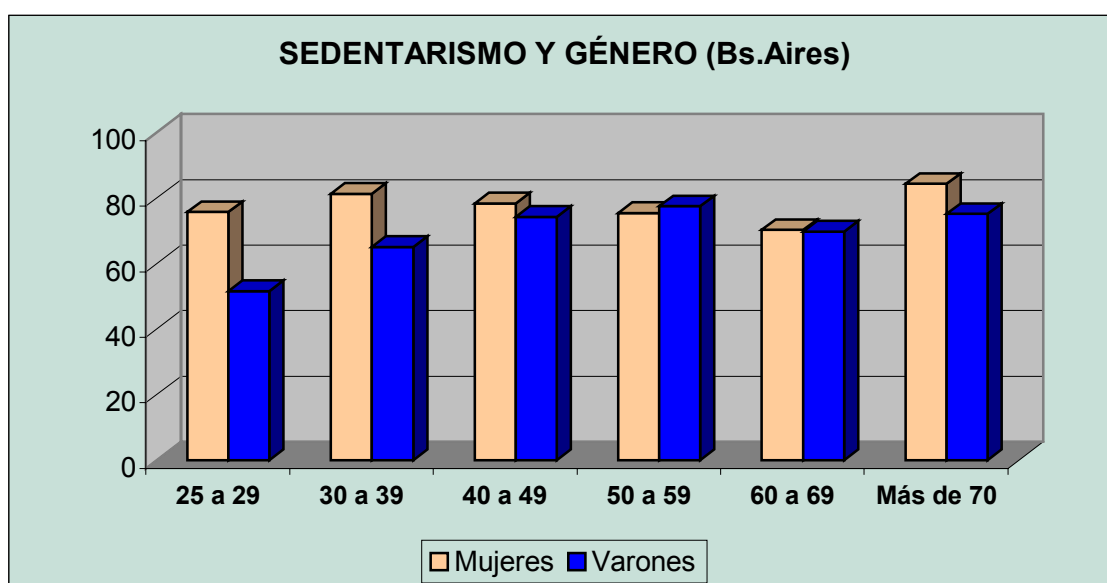
NO PRÁCTICA FEMENINA. Por aglomerados y por franjas etarias.

	25 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 a 69	Más de 70
<b>Salta</b>	73,6	77,0	72,6	73,6	80,9	89,7
<b>Córdoba</b>	66,0	77,1	73,3	80,5	75,4	77,4
<b>Bs.As</b>	75,8	81,4	78,4	75,5	70,3	84,4
<b>Rosario</b>	69,7	79,6	79,6	77,7	71,4	88,7

Principales características en el sexo femenino:

- Tendencias similares en todos los aglomerados con progresivos y variados aumentos.
- Se acentúan a medida que avanza la edad.
- Muy elevados porcentajes de No Práctica, superiores al sexo masculino.

A modo de ejemplo, en el gráfico siguiente, podemos observar la comparación de los niveles de No Práctica, entre la población adulta de ambos géneros del aglomerado Buenos Aires.



## 2.2. Niveles de No Práctica – Población PEA (Población Económicamente Activa)

PORCENTAJES DE NO PRÁCTICA-PRÁCTICA. Por aglomerado, por sexo y condición de actividad PEA.

AGLOMERADO	CONDICIÓN	POBLACIÓN TOTAL (6 años a más de 70)		POBLACIÓN PEA (25 años a 60-65)	
		VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES
SALTA	NO PRACTICA	37,1%	55,1%	50,1%	73,0%
	PRACTICA	62,0%	44,9%	49,9%	27,0%
CÓRDOBA	NO PRACTICA	58,8%	59,8%	54,2%	74,2%
	PRACTICA	41,2%	40,2%	45,8%	25,8%
BUENOS AIRES	NO PRACTICA	48,8%	62,6%	62,8%	77,5%
	PRACTICA	51,2%	37,4%	37,2%	22,5%
ROSARIO	NO PRACTICA	53,3%	64,5%	65,5%	76,2%
	PRACTICA	46,7%	35,5%	34,5%	23,8%

Principales características:

- En la categoría PEA, se mantienen las tendencias de caída de la práctica en ambos sexos en todos los aglomerados.
- Se observa una mayor exclusión a las prácticas en especial en el sexo femenino.
- En los guarismos de la población total (PEA + No PEA), el peso de la etapa de escolarización determina inferiores porcentajes de No Práctica. Dentro de la No PEA se encuentran los niños, jóvenes y ancianos. Los niños y jóvenes, por las actividades desarrolladas en clubes, espacios públicos, gimnasios y particularmente en las escuelas (Educación Física programática con su carácter obligatorio), son factores que sostienen los niveles de práctica más elevados. Asimismo, los adultos mayores, por razones médicas, aparecen ligados a las prácticas, fundamentalmente a través de la caminata, como un elemento de prevención y mantenimiento de la salud.

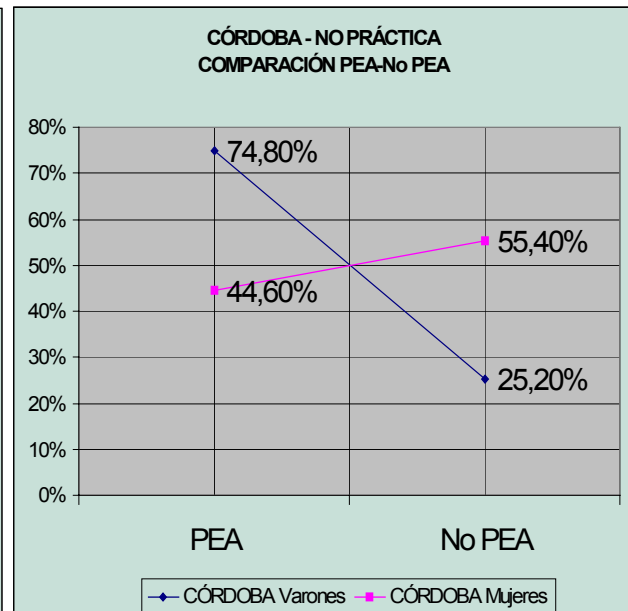
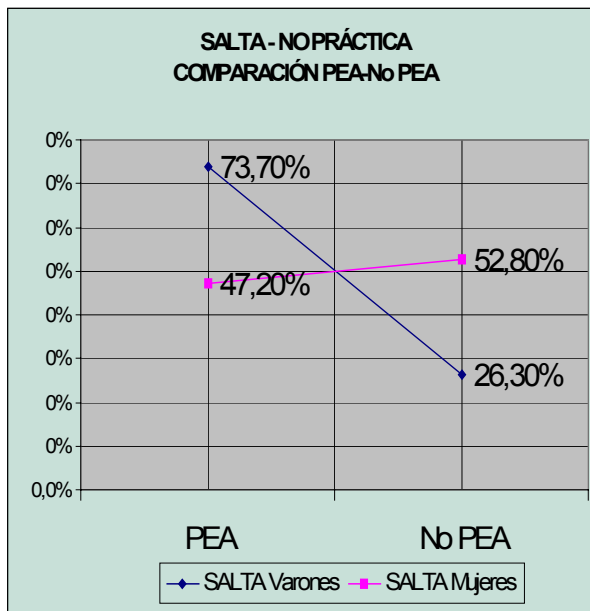
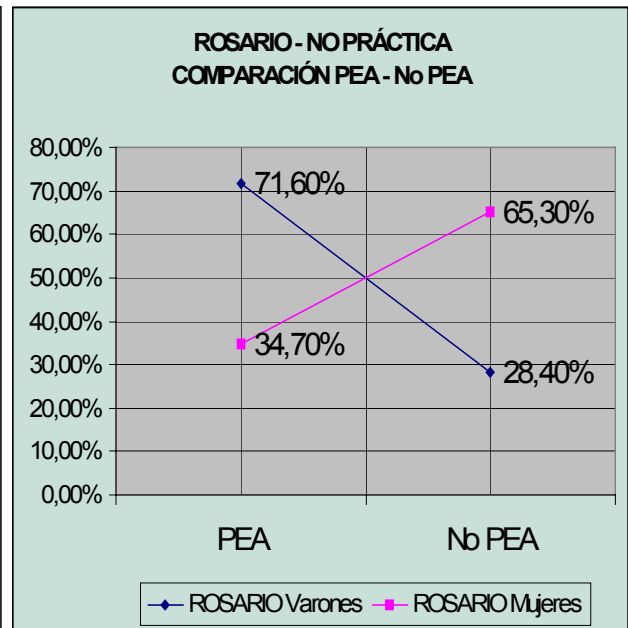
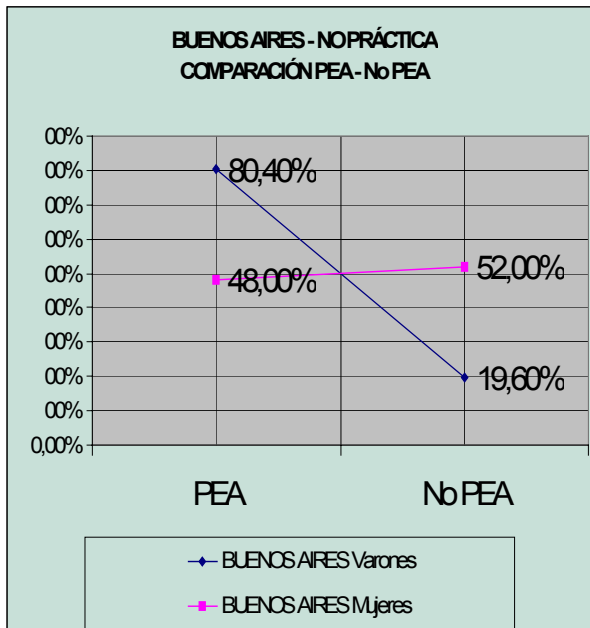
## 2.3. Niveles de No Práctica – Comparación población PEA con No PEA

PORCENTAJES DE NO PRÁCTICA- COMPARACIÓN POBLACIÓN PEA - No PEA, por aglomerado y por sexo.

AGLOMERADO	No PRACTICA	PEA	No PEA
SALTA	Varones	73,7%	26,3%
	Mujeres	47,2%	52,8%
CÓRDOBA	Varones	74,8%	25,2%
	Mujeres	44,6%	55,4%
BUENOS AIRES	Varones	80,4%	19,6%
	Mujeres	48,0%	52,0%
ROSARIO	Varones	71,6%	28,4%
	Mujeres	34,7%	65,3%

Principales características:

- Se observan similares tendencias en todos los aglomerados.
- En el sexo masculino la mayor exclusión a la práctica se observa en la población económicamente activa, que contrasta fuertemente con los bajos porcentajes registrados en la población No PEA.
- Las mujeres muestran comportamientos distintos. Los niveles de no práctica son inferiores en la categoría PEA.



### 2.3. Niveles de No Práctica – Población PEA. Ocupados y desocupados.

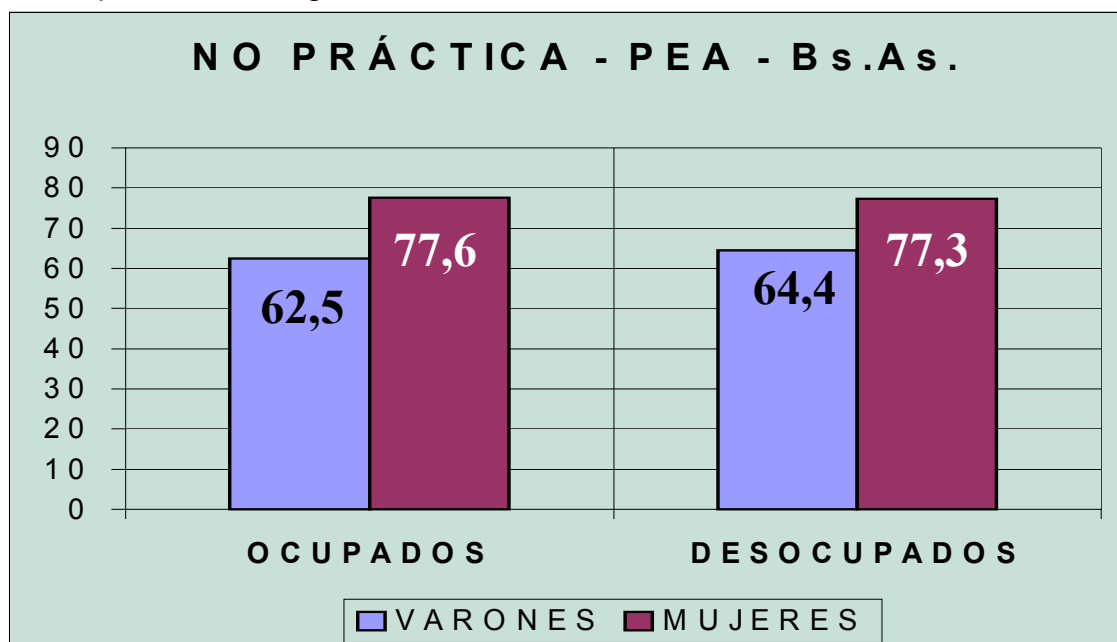
PORCENTAJES DE NO PRÁCTICA-PRÁCTICA – POBLACIÓN PEA: OCUPADOS/DESOCUPADOS, por aglomerado y por sexo.

CIUDAD	CONDICIÓN	PEA Varones		PEA Mujeres	
		Ocupados	Desocupados	Ocupadas	Desocupadas
SALTA	NO PRACTICA	50,8%	45,1%	74,0%	66,2%
	PRACTICA	49,2%	54,6%	26,0%	33,8%
CÓRDOBA	NO PRACTICA	54,9%	49,1%	75,9%	64,0%
	PRACTICA	45,1%	50,9%	24,1%	36,0%
BS AIRES	NO PRACTICA	62,5%	64,4%	77,6%	77,3%
	PRACTICA	37,5%	35,6%	22,4%	22,7%
ROSARIO	NO PRACTICA	64,5%	69,8%	75,9%	77,4%
	PRACTICA	35,5%	30,2%	24,1%	22,6%

Principales características:

- Se detectan similares comportamientos en todos los aglomerados.
- No se observan diferencias sustanciales entre ocupados y desocupados de ambos géneros, indicando que **el mayor tiempo sin el hábito deportivo, no refuerza la práctica.**
- En la mujer, la ausencia de actividad es más acentuada.

A modo de ejemplo observamos la comparación de ocupados/as y desocupados/as del aglomerado Buenos Aires.



## 2.5. Niveles de No Práctica – Según escalas de ingreso familiar.

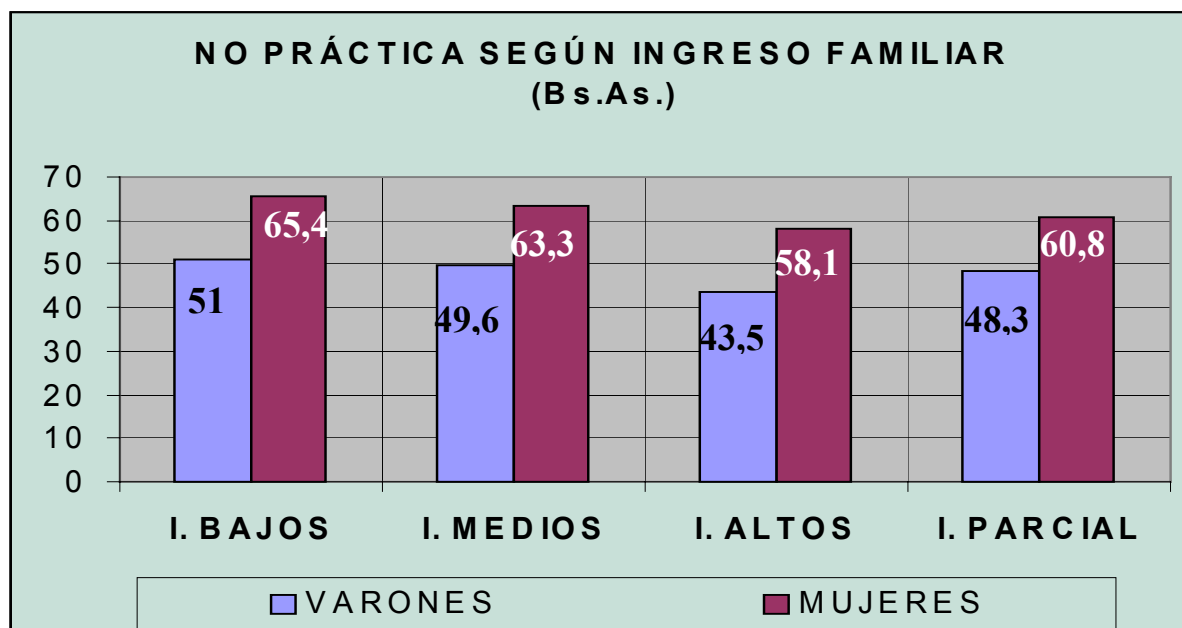
PORCENTAJES DE NO PRÁCTICA-PRÁCTICA. SEGÚN ESCALAS DE INGRESO FAMILIAR. Por aglomerado y por sexo.

AGLOMERADO	CONDICIÓN	ESCALAS DE INGRESO FAMILIAR							
		DECIL 1 a 4		DECIL 5 a 8		DECIL 9 a 10		INGR. PARCIAL	
		VAR	MUJ	VAR	MUJ	VAR	MUJ	VAR	MUJ
SALTA	NO PRACTICA	38,5	53,8	36,9	57,7	32,5	51,7	43,9	55,0
	PRACTICA	61,5	46,2	63,1	42,3	67,5	48,3	56,1	45,0
CÓRDOBA	NO PRACTICA	42,1	64,5	41,3	58,5	40,3	56,0	39,5	56,1
	PRACTICA	57,9	35,5	58,7	41,5	59,7	44,0	60,5	43,9
BUENOS AIRES	NO PRACTICA	51,0	65,4	49,6	63,3	43,5	58,1	48,3	60,8
	PRACTICA	49,0	34,6	50,4	36,7	56,5	41,9	51,7	39,2
ROSARIO	NO PRACTICA	58,2	70,0	54,4	65,4	49,9	61,4	46,9	52,7
	PRACTICA	41,8	30,0	45,6	34,6	50,1	38,6	53,1	47,3

Principales características:

- A través de las diferentes escalas de ingreso familiar, se observa en ambos sexos, similares comportamientos de No Práctica, en todos los aglomerados indagados.
- Los valores de No Práctica, son más acentuados en el sexo femenino, en todas las categorías.
- Esta realidad nos permite aseverar que la falta de hábitos en las prácticas cruza transversalmente a todas las clases sociales, independientemente del aglomerado de pertenencia, género, edad o condición económica.

Se toma a modo de ejemplo el aglomerado Bs.As.



## 2.6. ¿Qué actividades realizan los adultos en sus prácticas y qué relación tienen con la ausencia de práctica?

Por su significación, hemos seleccionado el aglomerado urbano de Buenos Aires (Ciudad Autónoma de Buenos Aires y 19 partidos del conurbano bonaerense), para indagar acerca de las actividades practicadas y de mayor preferencia de la población adulta. Para su análisis, detallaremos las más importantes y los siguientes criterios:

Las actividades físicas comprenden acciones como caminar, correr, andar en bicicleta o patines y la gimnasia (entendida como actividad física y no en su versión deportiva).

Entre los deportes, el fútbol es el único y más destacado con su dominante presencia dentro del sexo masculino. Como las demás opciones, no presentan en general, valores de significativo valor estadístico; los hemos agrupado dentro de la categoría “Otros Deportes” al atletismo, deportes de combate, básquet, handball, hockey, natación, paddle, rugby, tenis, voleibol y otros.

AGLOMERADO BUENOS AIRES – Relación de actividades físicas y deportes practicados con la No Práctica. Varones.

<b>VARONES</b>	<b>25 a 29</b>	<b>30 a 39</b>	<b>40 a 49</b>	<b>50 a 59</b>	<b>60 a 69</b>	<b>Más 70</b>
<b>Caminar</b>	0,5	0,9	3,0	5,0	<b>18,5</b>	<b>17,2</b>
<b>Correr/bici</b>	1,4	1,8	4,4	4,1	3,4	3,2
<b>Gimnasia</b>	4,2	3,1	2,1	1,1	1,6	1,9
<b>Fútbol</b>	<b>33,5</b>	<b>23,1</b>	<b>10,3</b>	<b>5,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>
<b>Otros deportes</b>	8,7	5,9	5,9	6,6	6,1	1,8
<b>NO PRACTICA</b>	<b>51,7</b>	<b>65,2</b>	<b>74,3</b>	<b>77,6</b>	<b>69,8</b>	<b>75,2</b>

Principales características:

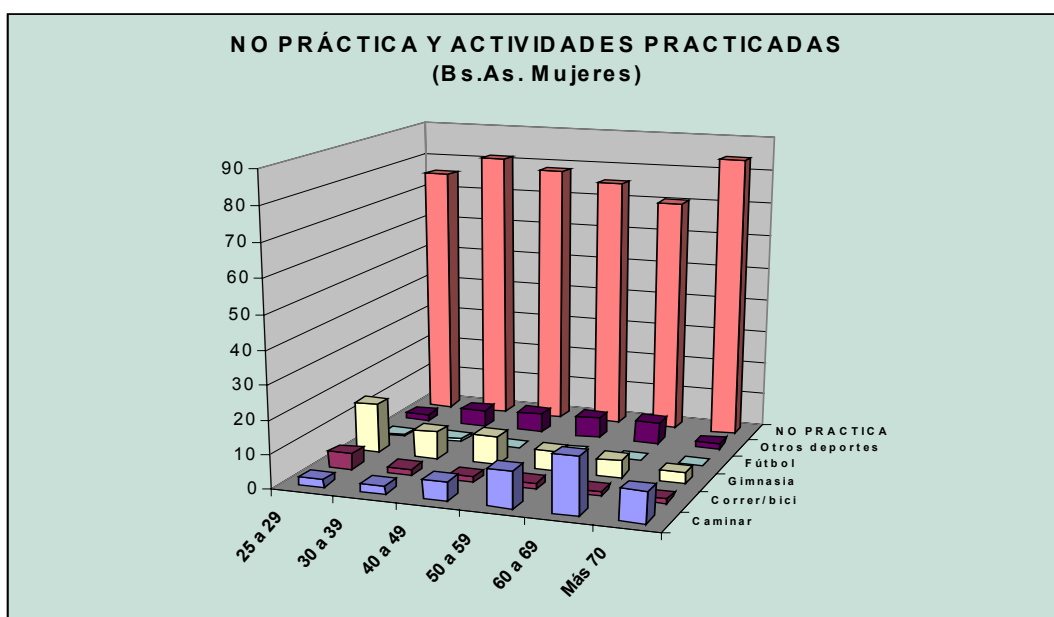
- En el sexo masculino se observa la predominante presencia del fútbol a través de todas las edades, con tendencia declinante hacia las franjas etarias más elevadas.
- A partir de los 60 años, aparece con fuerza, la preferencia de práctica por las caminatas.
- No se registran en las demás actividades o deportes cifras de significativo valor estadístico.
- El hábito por la práctica del fútbol, mantiene a la mayoría de los varones en actividad durante un largo período de su vida, favoreciendo con su presencia una menor caída en los niveles de No Práctica

AGLOMERADO BUENOS AIRES – Relación de actividades físicas y deportes practicados con la No Práctica. Mujeres.

<b>MUJERES</b>	<b>25 a 29</b>	<b>30 a 39</b>	<b>40 a 49</b>	<b>50 a 59</b>	<b>60 a 69</b>	<b>Más 70</b>
<b>Caminar</b>	2,3	2,5	<b>5,7</b>	<b>10,8</b>	<b>16,8</b>	<b>9,2</b>
<b>Correr/bici</b>	4,7	2,0	1,7	1,8	1,4	1,3
<b>Gimnasia</b>	<b>14,8</b>	<b>8,1</b>	<b>8,5</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>3,4</b>
<b>Fútbol</b>	0,4	0,9	0	0	0	0
<b>Otros deportes</b>	2,0	5,1	5,7	6,1	6,5	1,7
<b>NO PRACTICA</b>	<b>75,8</b>	<b>81,4</b>	<b>78,4</b>	<b>75,5</b>	<b>70,3</b>	<b>84,4</b>

Principales características:

- En el sexo femenino, es la gimnasia (entendida como actividad física) la que resulta más relevante a través de todas las edades. Su tendencia es declinante en las edades más avanzadas.
- A partir de los 40 años, aparece en escena la presencia de las caminatas, adquiriendo un peso más importante, a partir de las franjas etarias siguientes.
- No se observan datos de significativo valor estadístico en las otras actividades.
- Podemos determinar entonces, en comparación con el sexo masculino, una mayor exclusión de la mujer en la práctica deportiva.



### 2.7. Razones de No Práctica – Según la condición de actividad.

Al indagar sobre los motivos que impiden a las personas acceder a la práctica regular de actividades, encontramos diversas razones de carácter material o simbólico. Como consecuencia, provocan la exclusión de amplios sectores de la población, aunque manifiesten su interés por desarrollar alguna actividad física o deportiva.

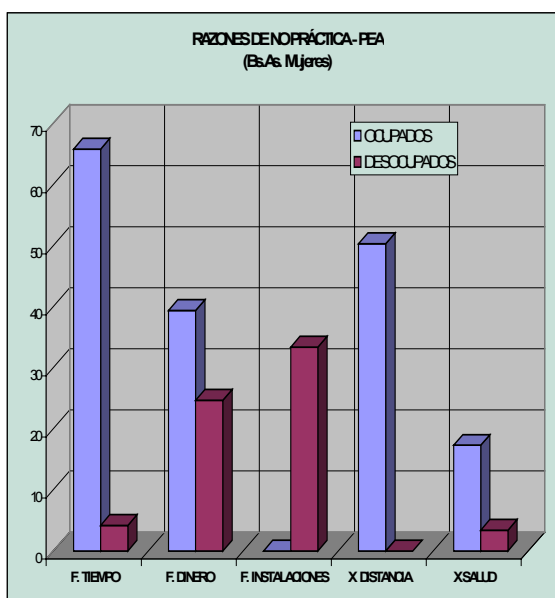
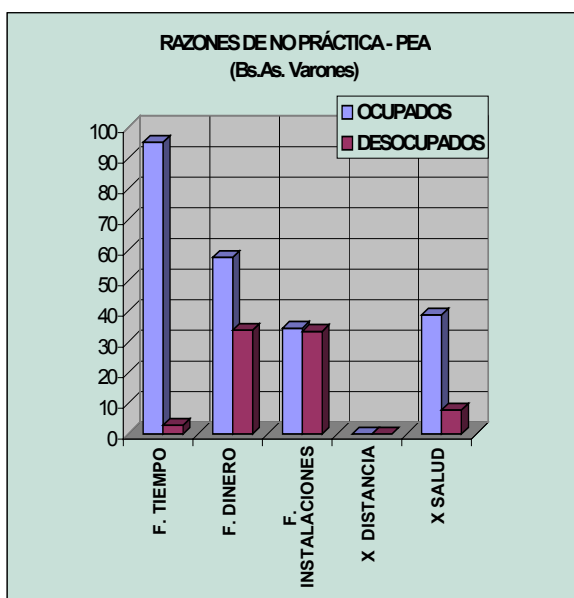
Se toma como ejemplo el Aglomerado Buenos Aires

RAZONES DE NO PRÁCTICA. SEGÚN CONDICIÓN DE ACTIVIDAD. Aglomerado Buenos Aires. Varones.

RAZONES	TOTAL	PEA		NO PEA
		OCUPADOS	DESOCUPADOS	
FALTA DE TIEMPO	49,5 %	95,2%	2,8%	2,0%
FALTA DE DINERO	12,9%	57,6%	33,8%	8,6%
FALTA DE INSTALACIONES	0,4%	34,5%	33,5%	31,6%
POR DISTANCIA	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
SALUD	13,9%	38,8%	7,8%	53,4%

RAZONES DE NO PRÁCTICA. SEGÚN CONDICIÓN DE ACTIVIDAD. Aglomerado Buenos Aires. Mujeres.

RAZONES	TOTAL	PEA		NO PEA
		OCUPADOS	DESOCUPADOS	
FALTA DE TIEMPO	42,2%	65,8%	4,2%	30,0%
FALTA DE DINERO	21,4%	39,4%	24,7%	35,9%
FALTA DE INSTALACIONES	0,3%	0,0%	33,4%	66,6%
POR DISTANCIA	0,2%	50,3%	0,0%	49,7%
SALUD	10,3%	17,3%	3,4%	79,3%



## 2.8. Razones de No Práctica – Según escalas de ingreso familiar.

RAZONES DE NO PRÁCTICA. SEGÚN ESCALAS DE INGRESO FAMILIAR. Aglomerado Buenos Aires. Varones

VARONES	RAZONES	ESCALAS DE INGRESO FAMILIAR			
		DECIL 1 a 4	DECIL 5 a 8	DECIL 9 a 10	INGR. PARCIAL
BS. AIRES	FALTA DE TIEMPO	21,8%	39,7%	23,9%	14,6%
	FALTA DE DINERO	38,5%	39,0%	10,4%	12,1%
	FALTA DE INSTALACIONES	65,5%	34,5%	0,0%	0,0%
	POR DISTANCIA	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	SALUD	45,1%	36,1%	16,2%	2,4%

RAZONES DE NO PRÁCTICA-PRÁCTICA. SEGÚN ESCALAS DE INGRESO FAMILIAR.  
Aglomerado Buenos Aires. Mujeres.

VARONES	RAZONES	ESCALAS DE INGRESO FAMILIAR			
		DECIL 1 a 4	DECIL 5 a 8	DECIL 9 a 10	INGR. PARCIAL
BS. AIRES	FALTA DE TIEMPO	18,6%	39,6%	31,5%	10,3%
	FALTA DE DINERO	33,6%	50,5%	11,1%	4,8%
	FALTA DE INSTALACIONES	33,2%	0,0%	0,0%	66,8%
	POR DISTANCIA	50,3%	49,7%	0,0%	0,0%
	SALUD	36,7%	39,8%	10,3%	13,2%

Principales características:

- Falta de tiempo: los valores más relevantes se observan en varones y mujeres de la clase media.
- Falta de dinero: en el varón de clase baja y media aparece como significativo, mientras que en la mujer aparece con fuerza en la clase media.
- Falta de instalaciones: en el sexo masculino es muy evidente la fuerte barrera que existe en las clases populares para acceder a espacios donde desarrollar la actividad y el contraste con las personas de ingresos superiores. En la mujer la caída es menor pero mantiene esa tendencia.
- Por distancia: no se registra en varones esa problemática. Sí en mujeres de clase baja y media.
- Por salud: los valores más significativos los vemos en las clases bajas y medias.

## 2.9. ¿La práctica deportiva, significa hábito?

El hábito, es definido como una forma de conducta, adquirida por repetición de actos iguales o semejantes

Muchas personas señalan al deporte como una de sus actividades preferidas. Responden además, que realizan las prácticas en forma habitual, como parte de su vida cotidiana. Expresan de alguna manera que la actividad que desarrollan está incorporada a sus conductas y se constituye en una parte importante de su cultura. Sin embargo, debemos preguntarnos si las condiciones en que se realizan (tiempo y dosificación), conforman en realidad hábitos que favorezca el cuidado de su salud..

Para su mejor comprensión, debemos recordar que en nuestro país, aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de 25 a más de 70 años, no realizan prácticas físicas o deportivas.

A continuación observamos, los comportamientos detectados en el aglomerado Buenos Aires, respecto a la frecuencia con que realizan los adultos sus prácticas. A partir de los guarismos indicativos de los niveles de práctica, se registran porcentajes correspondientes a los estímulos semanales en que concretan sus actividades.

A modo de ejemplo, en los varones de 40 a 49 años se registra un nivel de práctica sólo del 25,7% y un poco más de la mitad (52,7%), lo hacen una vez a la semana.

AGLOMERADO BUENOS AIRES. Frecuencia de práctica por sexo y edad.

SEXO	FRECUENCIA SEMANAL	25 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 a 69	+ de 70
Varones	% DE PRÁCTICA	48,3	34,8	25,7	22,4	30,2	24,8
	Ocasionalmente	17,1	13,9	12,3	16,3	3,8	10,2
	1 vez	45,5	46,4	52,7	34,7	17,1	2,5
	2 veces	12,8	20,6	15,9	13,6	25,6	10,0
	3 veces	14,3	10,2	6,9	9,9	12,6	20,0
	+ de 3 veces	6,6	8,9	11,7	24,0	37,0	56,8
Mujeres	% DE PRÁCTICA	24,2	18,6	21,6	24,5	29,7	15,6
	Ocasionalmente	15,8	6,6	3,5	8,8	13,7	9,0
	1 vez	8,5	19,9	14,0	14,4	12,3	4,4
	2 veces	31,9	40,4	32,0	36,0	34,0	32,7
	3 veces	26,2	19,7	26,4	16,6	14,2	13,4
	+ de 3 veces	17,7	13,4	24,0	24,2	19,5	40,6

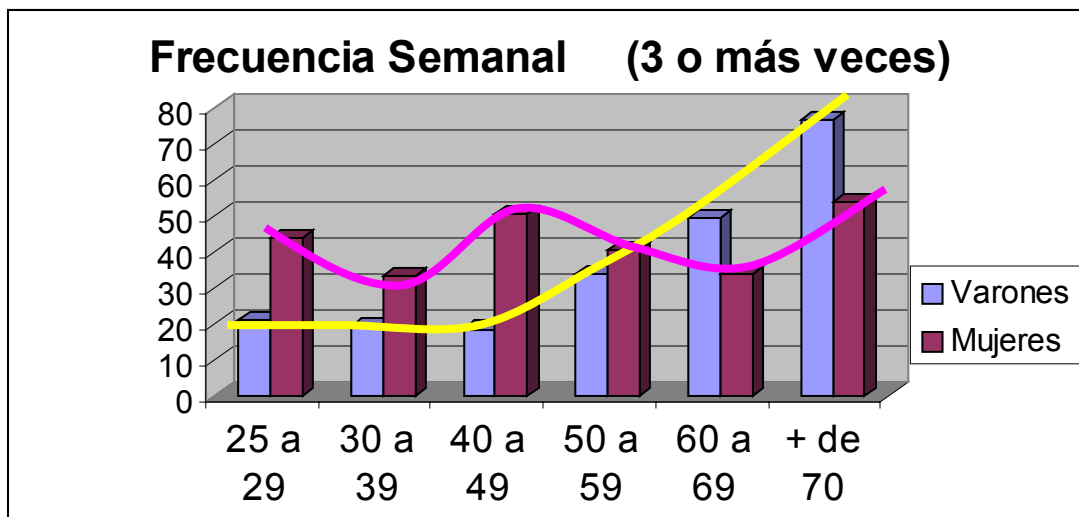
Principales características:

- Son sustancialmente mayores los porcentajes de práctica en el sexo masculino, especialmente en las edades de 25 a 39 y en más de 70 años.
- Entre los 40 y 69 años, dichos guarismos tienden a equilibrarse en ambos géneros.
- En el sexo masculino aparecen como significativas las prácticas realizadas una vez a la semana en las edades comprendidas entre 25 y 59 años.
- A partir de esa edad, la tendencia mayor está dada hacia las actividades practicadas más de tres veces a la semana.
- En el sexo femenino en cambio, la mayor frecuencia se registra en dos veces a la semana en todas las franjas etarias.
- En la mujer, las otras frecuencias se registran con valores disímiles según la edad.

Cuando analizamos las prácticas efectuadas **tres o más veces a la semana**, encontramos, según el género, distintas conductas:

- Aproximadamente un 20% de los varones que desarrollan alguna actividad, mantienen hasta los 49 años una frecuencia similar de práctica, aumentando los porcentajes en forma sustancial y progresiva a media que avanza la edad.
- En las mujeres de 25 a 59 años, dichos porcentajes son significativamente superiores, presentando tendencias declinantes según la franja etaria en que se encuentren.
- A partir de los 60 años se advierte una clara tendencia ascendente en los varones, llegando a superar en forma significativa al sexo femenino. En las mujeres se mantiene su anterior comportamiento.

Sobre la base de estos datos, podemos concluir que en ambos sexos, no sólo se registran bajos porcentajes de práctica en las distintas edades, sino que además se suma la escasa frecuencia con que se realizan. Son claros indicadores de la ausencia de hábitos en actividad física y deporte en los adultos argentinos de ambos géneros. Asimismo, establecen la necesidad de fomentar líneas de acción que reviertan en un futuro, estas tendencias. La adecuada concientización sobre los beneficios de la actividad física y su impacto favorable sobre la salud, será el elemento vital para la incorporación de dichas conductas en la población, hacia una forma de vida más saludable.



## 2.10. Actividad física regular – moderada

El concepto de actividad física regular-moderada, refiere al conjunto de actividades que realizan las personas en su vida diaria (caminar, subir escaleras, lavar el auto, trasladar elementos, etc.) más las de tipo físico-deportivas (caminata intensa, bailar, andar en bicicleta, hacer gimnasia, jugar al fútbol, nadar, etc.) que contengan un impacto físico de mediana frecuencia e intensidad.

Su dosificación y elección están particularmente relacionadas a las características, posibilidades, necesidades y objetivos de cada persona. Además, es aconsejable, que cada una, seleccione aquellas actividades y lugares de práctica que le resulten confiables y placenteros. Asimismo, son muy importantes los controles médicos periódicos y la adecuada alimentación. Si fuera posible, el apoyo técnico de un profesional de Educación Física, permitirá garantizar la debida orientación hacia la racionalidad, sustentabilidad y beneficios emergentes de las prácticas.

Una persona, puede mantener o mejorar su salud, si realiza 30 minutos diarios (continuos o discontinuos) de actividad en forma sistemática, regular, controlada, dosificada, de acuerdo a su aptitud y a su edad.

Lo aconsejable es hacerlo diariamente si son de bajo impacto, cinco días a la semana si son moderadamente intensas y tres días si son más vigorosas. Es decir, debemos cuidar siempre, la relación tiempo-intensidad como criterio preventivo y protector de la salud. Toda actividad desarrollada fuera de estos

parámetros podemos considerarla como insuficiente y no tendrá en consecuencia los efectos buscados.

### 3. CONCLUSIONES

El sedentarismo, está instalado con fuerza en la población argentina adulta y crece en la edad juvenil. La falta de hábitos en actividades físicas y/o deportivas es altamente significativa en ambos géneros y en todas las franjas etarias, independientemente del nivel social o condición de actividad.

Por otro lado, a los escasos niveles de práctica se suma la insuficiente frecuencia e irregular dosificación, con que se llevan a cabo dichas experiencias vitales, lo que constituye un importante factor de riesgo.

La constante y progresiva reducción de los espacios verdes, la precariedad o ausencia de infraestructura complementaria, el aumento de los índices de inseguridad y la escasa presencia o difusión de programas masivos dirigidos a facilitar la participación de la población, son factores que atentan contra el uso intensivo y sustentable de los lugares públicos. Se crea entonces el desafío de preservarlos e incrementarlos, como así también acciones que permitan neutralizar esas amenazas.

Es escaso el nivel de accesibilidad al club. Surge la evidente necesidad de fortalecer esta institución, tradicional en nuestro sistema deportivo ya que desde hace dos décadas, padece una progresiva crisis estructural. De profundizarse este estado de situación verían afectada aún más, su participación futura, una importante proporción de actuales y potenciales usuarios.

Estos factores multicausales, favorecen la no participación y colocan a gran número de personas en la categoría de **población de riesgo**, creando un marco propicio para la aparición de enfermedades que podrían ser evitadas con la práctica de alguna actividad física realizada en forma periódica y sistemática.

Asimismo, los altos índices de exclusión observados, especialmente en el sexo femenino, se verán incrementados si no logramos instalar una cultura que revalorice el cuidado del cuerpo y la salud, el aumento del interés por el contacto con la naturaleza, la progresiva incorporación de las personas a la actividad, y las estructuras de motivación y organización que las posibiliten.

### BIBLIOGRAFÍA

- Bourdieu, Pierre . “ Deporte y clase social “ en Materiales de Sociología del Deporte. Ediciones La Piqueta. Madrid (1993)
- Gutierrez Sanmartín, Melchor. “Valores sociales y deporte”. Editorial Gymnos. Madrid. (1995)
- Erdociaín, Luis – Solís Diana– Isa Rubén. “Hábitos Deportivos de la Población Argentina” – Secretaría de Turismo y Deporte de la Nación (2001)
- Promoting Physical Activity – USDHHS/CDC – Human Kinetics. USA. (1999)
- Torrado, Susana. “Estructura social de la Argentina. 1945-1983” Ediciones de la Flor. Buenos Aires (1992).