

Sedentarismo en los docentes de edad dorada: factores predictores, consecuencias y estrategias de afrontamiento

Sedentary lifestyle in golden age teachers: predictive factors, consequences and coping strategies

Estilo de vida sedentário em professores da era de ouro: fatores preditivos, consequências e estratégias de enfrentamento

Carlos Alberto Vásquez Villanueva

carlosv@upeu.edu.pe

 <https://orcid.org/0000-0002-0782-7364>

Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

Lily Nancy Zagaceta Aranda

llocasusa@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-6615-4972>

Universidad Nacional de la Amazonía
Peruana

Recibido: 24 de Junio de 2022

Aceptado: 28 de Diciembre 2022

Resumen

El sedentarismo es un predictor de mala salud en los docentes, muchas más en la edad dorada: la edad del adulto mayor. El objetivo es analizar los factores, las consecuencias y las estrategias de afrontamiento del sedentarismo, en los docentes de la edad dorada. Se han seleccionado y analizado artículos de investigación científica y tesis universitarias, en los cuales se suscriben las investigaciones sobre el sedentarismo: conceptos, factores, consecuencias y estrategias de afrontamiento. De acuerdo con los estudios teóricos, se concluye que los factores predictores del sedentarismo son: sociales, culturales, económicos, políticos; además, las consecuencias negativas son biológicas o físicas, psicológicas, fisiológicas, psicosociales, entre otras; se requiere estrategias de afrontamiento: desarrollo de programas de pausas activas, las reflexiones y el ejercicio físico.

Palabras claves: sedentarismo, docentes jubilados, factores, consecuencias.

Abstract

A sedentary lifestyle is a predictor of poor health in teachers, much more so in the golden age: the age of the elderly. The objective is to analyze the factors, consequences and

coping strategies of sedentary lifestyle, in teachers of the golden age. Scientific research articles and university theses have been selected and analyzed, in which research on sedentary lifestyle is subscribed: concepts, factors, consequences and coping strategies. According to the theoretical studies, it is concluded that the predictive factors of a sedentary lifestyle are: social, cultural, economic, political; In addition, the negative consequences are biological or physical, psychological, physiological, psychosocial, among others; coping strategies are required: development of active break programs, reflections and physical exercise.

Keywords: sedentary lifestyle, retired teachers, factors, consequences.

Resumo

Um estilo de vida sedentário é um preditor de problemas de saúde em professores, ainda mais na idade de ouro: a idade dos idosos. O objetivo é analisar os fatores, consequências e estratégias de enfrentamento do sedentarismo, em professores da idade de ouro. Foram selecionados e analisados artigos de investigação científica e teses universitárias, nos quais se inscrevem investigações sobre o sedentarismo: conceitos, fatores, consequências e estratégias de coping. De acordo com os estudos teóricos, conclui-se que os fatores preditivos de um estilo de vida sedentário são: sociais, culturais, econômicos, políticos; além disso, as consequências negativas são biológicas ou físicas, psicológicas, fisiológicas, psicossociais, entre outras; estratégias de enfrentamento são necessárias: desenvolvimento de programas de pausa ativa, reflexões e exercícios físicos.

Palavras-chave: sedentarismo, professores aposentados, fatores, consequências.

Introducción

El sedentarismo es uno de los temas bastante descuidados. Sin embargo, su abordaje representa una gran significación para los docentes en edad dorada y, por extensión, a hombre y mujeres de otras profesiones, quienes ya están en las condiciones de jubilados. Las personas en estas condiciones presentan un conjunto de problemas; por ejemplo, los adultos mayores, en el aspecto biológico, tienen la tendencia a la obesidad (Cardoso-castillo et al., 2019). La jubilación es una etapa de la vida de las personas, cuya etapa de vida experimenta una diversidad de problemas y desafíos; por ejemplo, un desafío significativo es saber utilizar el tiempo que disponen, sin perder la satisfacción y la significancia de este tiempo, evitando de esta manera el sedentarismo (Santillán, 2019).

En el Ecuador se realizó una investigación sobre el sedentarismo, cuya investigación revela la preocupación de las organizaciones de salud, debido a que la población muestra una conducta de inactividad, dentro y fuera de las aulas (Suarez et al., 2019). En España, García (2020) realiza una investigación sobre la docencia, calificada en la condición de una profesión corporal eminentemente, sobre la cual se construyen reflexiones y ejercicios comprometidos con el bienestar de las personas; en la investigación se resalta la unión del estrés y el sedentarismo, la cual es altamente peligrosa para la salud de los docentes.

En Colombia, se realizó un estudio que demuestra que el sedentarismo se generó por la presencia de la pandemia generada por la covid-19, cuya relación ha sido altamente significativa; el sedentarismo se explicó por la ausencia del ejercicio físico en las personas; se produjo una inactividad total (Rodríguez Eslava et al., 2020). El sedentarismo actualmente se ha constituido en un problema muy significativo e importante, de prioridad mayor para la salud pública (Ahumada & Toffoletto, 2020). En los adultos mayores, los factores de riesgo son “las dislipidemias, la hipertensión arterial, sedentarismo y el predominio del sobrepeso” (Soria et al., 2020, p. 1).

Los adultos mayores quedan expuestos a enfermedades crónicas, si tienen una vida totalmente sedentaria (Romero Martínez, 2021). Existen muchos factores de riesgo, entre los cuales se encuentra el sedentarismo, la edad, el sexo, la raza, la ingesta abundante de sal, el tabaquismo. El sedentarismo tiene relación significativa con la hipertensión, la obesidad y las diversas patologías cardiovasculares; produce mala oxigenación, miastenia, la pérdida de minerales en los huesos, incrementa el riesgo de desarrollar intolerancia a la glucosa (Martinez et al., 2021).

La calidad de vida está relacionada con los factores asociados, en los jubilados, lo que significa los cambios de las formas de vida, del trabajo y de la actuación, los cambios de ámbito demográfico, disminución de las energías, aumento de la morbimortalidad, también significa la presencia de políticas públicas, con el propósito de mejorar y prolongar la vida de los jubilados (Oliveira et al., 2023).

El estudio se ha propuesto lograr el objetivo: analizar los factores, las consecuencias y las estrategias de afrontamiento del sedentarismo en docentes jubilados.

Sedentarismo

Conceptos diversos

Es una conducta sedentaria que significa sentarse en vez de desplazarse, en vez de continuar trabajando, en el entorno laboral durante el tiempo libre, durante el uso de la computadora, sentarse en el automóvil, sentarse durante la observación de la televisión, sin desgaste de energías (Ahumada & Toffoletto, 2020). El sedentarismo es un estilo de vida de las personas, tal estilo carece de movimiento, de actividad física, cuyas personas permanecen inactivas menos de 90 minutos de actividad física durante una semana (Vázquez et al., 2019).

Factores predictores

Según Aguilar (2020), el sedentarismo tiene relación directa con varios factores: sociales, culturales, económicos, políticos, cuyos factores generan conductas y actitudes en las personas, los cuales son los responsables de las muertes. El sedentarismo produce diabetes. De acuerdo con Arteaga Solórzano (2022), durante los últimos años, el sedentarismo fue provocado por la pandemia, generada por la COVID-19.

Consecuencias

Biológicas

Según Romero Martínez (2021), la ausencia de la actividad física y el sedentarismo producen en los seres humanos enfermedades crónicas: afecciones cardiovasculares, cáncer, diabetes y problemas pulmonares. Para Aguilar (2020), el sedentarismo produce problemas en la salud de las personas, produce enfermedades cardiovasculares, metabólicas, no queda al margen la presencia y los riesgos de la muerte prematura, el desarrollo de la diabetes. Según Gómez & Royo (2020) el sedentarismo tiene relación con la obesidad en todas las edades: niñez, juventud y adultez. Ahumada & Toffoletto (2020) sostienen que el sedentarismo aumenta los riesgos de diversas enfermedades no transmisibles; es decir, enfermedades cardiovasculares, también diabetes y dislipidemias.

Por su parte, Del Llano (2018) sustenta que el sobrepeso y la obesidad quedan asociados con la actividad física y el sedentarismo, en la experiencia de la población adulta. García (2020) sostiene que el estrés y el sedentarismo son los responsables de los accidentes coronarios y de otras enfermedades; por ejemplo, angina de pecho o infarto, cuyos niveles experimentarán una reducción mediante el ejercicio físico; constituyen riesgo de muerte. Sousa et al. (2021) han estudiado la sexualidad en adultos, quienes son ancianos, físicamente activos y sedentarios; en el estudio refieren que los hombres experimentan cambios estructurales, morfológicos y en su capacidad funcional, cuyos

cambios tienen sus efectos sobre su efectividad sexual; no significa que se pierda el deseo sexual.

Vázquez et al. (2019) sostienen que el sedentarismo, la alimentación, la obesidad, el consumo de alcohol y el consumo de tabaco, son factores de riesgo y pueden desarrollar la diabetes tipo 2, en adultos, cuyas edades se ubican entre 40 y 70 años. Generan mala absorción de los alimentos, alteraciones pancreáticas, deterioro de los sistemas. El sedentarismo incrementa el peso corporal, la presión arterial y el colesterol en la sangre. Según Arteaga Solórzano (2022), el sedentarismo tiene consecuencias físicas: cambios negativos en la salud física, por el desuso del músculo esquelético, déficit de las capacidades neuromusculares, reducción de capacidades físicas, pérdida de fuerza, pérdida de masa muscular, atrofia muscular, disminuye la capacidad funcional.

Psicológicas

La cognición es muy importante para las personas, es una capacidad; permite la asimilación de la información y el procesamiento por el cerebro, generando interpretación y significación. Las personas jubiladas experimentan “cambios estructurales y bioquímicos”, durante la etapa de su vida que se caracteriza por el “envejecimiento natural”, se produce “el deterioro de la memoria”; se pierde el desempeño cognitivo (Ríos-Rojas et al., 2020).

Fisiológicas

Por el sedentarismo se producen las llamadas consecuencias fisiológicas; el organismo humano empieza a experimentar cambios funcionales, debido a la obesidad, a las diversas enfermedades metabólicas, también a las cardiovasculares; se produce el desacondicionamiento físico, especialmente en las personas mayores; se pierde la capacidad cardiorrespiratoria, también en la capacidad metabólica; no quedan al margen la capacidad musculoesquelética, las capacidades neuromotoras; se producen episodios depresivos, de mala nutrición, la probabilidad mayor de infecciones; el rendimiento físico experimenta un declive, se produce disminución del consumo de oxígeno, la frecuencia cardíaca aumenta, la capacidad funcional disminuye (Arteaga Solórzano, 2022).

Sicosociales

Para Arteaga Solórzano (2022), las consecuencias psicosociales del sedentarismo son inevitables. Aparecen los llamados desequilibrios de los hábitos saludables, aumenta la apatía, también el aislamiento social. La inmovilidad corporal genera descompensación de las funciones de los neurotransmisores; entonces, aparece el estrés mental, la ansiedad, la depresión, la falta de motivación, disminuye “el manejo de las habilidades

intrapersonales e interpersonales”. Se experimenta cambios en la salud mental y física, aparecen los trastornos de sueño, quedando la depresión, la ansiedad, el enojo, la frustración, la confusión, la fatiga, la tensión, la apatía, cuya situación reduce, en efecto, las diversas actividades físicas.

Estrategias de afrontamiento

Aguilar (2020) propone estrategias de afrontamiento. Los niveles de sedentarismo se disminuyen mediante el desarrollo de programas de pausas activas, evitando de esta manera los problemas de salud, significa lograr cambios en las conductas y en las actitudes de las personas. García (2020), por su parte, también comparte su propuesta en el sentido de que el estrés y el sedentarismo de los docentes pueden ser disminuidos mediante las reflexiones y el ejercicio físico.

Conclusiones

Los factores predictores del sedentarismo son: sociales, culturales, económicos, políticos, los cuales generan conductas y actitudes negativas en las personas, responsables de las muertes, la diabetes, no queda al margen la pandemia, generada por la COVID-19.

El sedentarismo ha traído, trae y traerá consecuencias muy negativas para la salud humana. Las consecuencias son biológicas o físicas, psicológicas, fisiológicas, psicosociales, entre otras. En esta dimensión se percibe la presencia de afecciones y enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, los problemas pulmonares y metabólicas, los riesgos de muerte prematura, la obesidad, las dislipidemias, el sobrepeso, el estrés, los accidentes coronarios, la angina de pecho o infarto, los cambios estructurales y morfológicos, la disminución de la capacidad funcional, la mala absorción de los alimentos, las alteraciones pancreáticas, el deterioro de los sistemas, la alta presión arterial y el colesterol en la sangre, el desuso del músculo esquelético, el déficit de las capacidades neuromusculares, la reducción de capacidades físicas, la pérdida de fuerza, la pérdida de masa muscular, la atrofia muscular, la disminución de la capacidad funcional.

Se pierde la cognición, la capacidad de asimilación de información y procesamiento, se experimenta “cambios estructurales y bioquímicos”, “el deterioro de la memoria”; se pierde el desempeño cognitivo, la capacidad cardiorrespiratoria, la capacidad metabólica, la capacidad musculoesquelética, las capacidades neuromotoras; quedan en la experiencia episodios depresivos, mala nutrición, la probabilidad mayor de infecciones, declive del rendimiento físico, disminución del consumo de oxígeno, subida

de la frecuencia cardiaca. Llegan los desequilibrios de los hábitos saludables, aumenta la apatía, también el aislamiento social, la descompensación de las funciones de los neurotransmisores, la falta de motivación, disminuye “el manejo de las habilidades intrapersonales e interpersonales”.

Se requiere estrategias de afrontamiento. En este sentido, disminuyen los niveles de sedentarismo mediante el desarrollo de programas de pausas activas, las reflexiones (personales y grupales) y el ejercicio físico.

Referencias

- Aguilar, M. (2020). *Programa de pausas activas para disminuir los niveles de sedentarismo en personal universitario* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. [http://eprints.uanl.mx/19522/1/REPORTE. AGUILAR ARROYO MABEL.pdf](http://eprints.uanl.mx/19522/1/REPORTE_AGUILAR_ARROYO_MABEL.pdf)
- Ahumada, J., & Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista Médica de Chile*, 148, 233–241. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n2/0717-6163-rmc-148-02-0233.pdf>
- Arteaga Solórzano, M. J. (2022). *Abordaje de Terapia Ocupacional como factor preventivo del sedentarismo provocado por la pandemia a causa del Covid-19 en el adulto mayor* [Trabajo de titulación, Universidad Central del Ecuador]. [http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/27122/1/FCDAPD Arteaga María.pdf](http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/27122/1/FCDAPD_Arteaga_María.pdf)
- Cardoso-castillo, A., León-Baquerizo, I. G., Valle-gurumendi, L. M., & Vargas-Párraga, V. M. (2019). Prevalencia de dislipidemias en correlación con los factores de riesgos con los jubilados del Club de la Edad Dorada. *Más Vita. Rev. Cienc. Salud.*, 1(4), 8–17. <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/44/38>
- Del Llano, P. E. (2018). *Sobrepeso y obesidad asociados al grado de actividad Física y sedentarismo de población adulta en las ciudades de La Paz y El Alto (2015)* [Tesis de magíster, Universidad Mayor de San Andrés]. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/21069/TM-1403.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, C. G. (2020). *La docencia es una profesión eminentemente corporal: la reflexión y el ejercicio en la búsqueda del bienestar* [Trabajo de fin de grado, Universidad de

- Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/45938/TFG-L2736.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez, F., & Royo, R. (2020). Actividad física, hábitos saludables e impartición de clase por docentes de educación física durante el confinamiento. *ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE: CIENCIA Y PROFESIÓN*, 33, 37–55. https://colefcafecv.com/wp-content/uploads/Art3_Rev33.pdf
- Martinez, C., Quintana, D., Carche, L., Guillen, M., Cajilema, B., & Inga, K. (2021). Prevalencia, factores de riesgo y clínica asociada a la hipertensión arterial en adultos mayores en América Latina. *Revevista Científica Dominio de Las Ciencias*, 7(4), 2190–2216. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4.2219>
- Oliveira, A. A., Trevisan, J., Carmo, M. L. do, Quina, M. J., Perfeito, R., & Carvalho, M. F. (2023). Calidad de vida y factores asociados de empleados jubilados por invalidez de universidades públicas. *RLAE Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31:e3816, 1–11. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6057.3816>
- Ríos-Rojas, N., Valle-Graciano, N. E., Ramírez-Villada, J. F., Tibaduiza-Romero, A. A., & García-Piedrahita, B. A. (2020). Caracterización cognitiva de adultos mayores físicamente activos y sedentarios participantes en programas de actividad física. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 67–82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342426>
- Rodríguez Eslava, B. H., Rodríguez Zafra, S., & Sandoval Rodríguez, Y. F. (2020). *Identificación del nivel de hábitos de vida en población santandereana con antecedentes de enfermedades crónicas no transmisibles, durante la pandemia covid-19* [Informe final de trabajo de grado, Unidades Tecnológicas de Santander]. [http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/5003/F-DC-125 IDENTIFICACIÓN DEL NIVEL DE HÁBITOS DE VIDA EN POBLACIÓN SANTANDEREANA CON ANTECEDENTES DE ENFERMEDADES CRONICAS NO TRASMISIBLES%2C DURANTE LA PANDEMIA COVID-19.pdf?sequenc](http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/5003/F-DC-125%20IDENTIFICACIÓN%20DEL%20NIVEL%20DE%20HÁBITOS%20DE%20VIDA%20EN%20POBLACIÓN%20SANTANDEREANA%20CON%20ANTECEDENTES%20DE%20ENFERMEDADES%20CRONICAS%20NO%20TRASMISIBLES%20DURANTE%20LA%20PANDEMIA%20COVID-19.pdf?sequenc)
- Romero Martínez, A. M. (2021). *Impacto de la actividad física en adultos mayores sedentarios con enfermedades crónicas no transmisibles* [Tesis de licenciatura, Universidad del Valle]. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/21617>

- Santillán, H. R. (2019). Propuesta de investigación sobre un Proyecto de Actividades Físico-Recreativas- Gerontológicas para la integración social de los Servidores Jubilados de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH). *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, VII(2), 1–19. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/1903/1382>
- Soria, A. R., Rodríguez, A., Medina, G. R., & Cabrera, M. (2020). Factores de riesgo asociados a las enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles en los adultos mayores de la Parroquia Quisapincha. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, Año VII(36), 1–12. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Sousa, G. de, Ribeiro, M. R., Ferreira, B., Gabriel, J. M., & Nicolussi, A. C. (2021). Evaluación de la sexualidad en ancianos físicamente activos y sedentarios. *REFACS*, 9(4), 961–970. <https://doi.org/10.18554/refacs.v9i4.4899>
- Suarez, R., Reynaga, P., & Flores, C. D. (2019). El sedentarismo y el nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito-Ecuador. *Revista Científica Retos de La Ciencia*, 3(7), 98–107. <https://doi.org/10.53877/rc.3.7.20190701.09>
- Vázquez, E., Calderón, Z. G., Arias, J., Ruvalcaba, J. C., Rivera, L. A., & Ramírez, E. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *JONNPR*, 4(10), 1011–1021. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>