LA COLUMNA DE LA ACADEMIA

El sedentarismo juvenil visto por jóvenes

Ángel Ferrández Izquierdo

Expertos advierten que el sedentarismo es un factor de riesgo cerebral. El sedentarismo hace estragos entre los adolescentes. En pocos años nos enfrentaremos a una epidemia de obesidad. Estas noticias se publicaron hace poco en este diario y resultan tan preocupantes que Elena Conesa García y Teresa Belchí Marín, alumnas de 1º de bachillerato de Ciencias del IES Floridablanca, se decidieron a profundizar en el asunto.

Bajo la acertada dirección de la profesora Marién Almécija Martínez, eligieron, al azar, 82 jóvenes del centro, 41 de cada sexo, de entre 14 y 17 años, para preguntarle por sus hábitos diarios. Han descubierto que los menores de 16 años, cuando salen con amigos, el 26% pasea (actividad no sedentaria, pero suave), el 24% va al cine (18'5% chicas y 5'5% chicos, siempre en este orden), el 22% de bares (13% y 9%), mientras que el 16'5% practica algún deporte, aunque aquí sólo el 2% son mujeres. En cuanto al ocio, las chicas prefieren el cine o el paseo y sólo el 3'6% hace deporte, el cual es el preferido de los chicos. En cuanto al método de distracción favorito en su tiempo libre, el 43% prefiere el ordenador (24% y 19%), unas dos horas diarias; sólo el 15% se decantan por el deporte (3% y 12%). A la televisión le dedican entre una y dos horas diarias (el 40%).

Los mayores de 16 años se muestran más activos, pues el 43% practica deporte a menudo, manteniendo la notable diferencia 32-11 entre hombres-mujeres. El 21'5% visita con frecuencia los bares. Curiosamente, en chicas, hacer deporte, ir al cine o de bares alcanza idéntico valor del 23%, mientras que el 60% de los chicos practica deporte y el 20% se va de bares. En cuanto a la distracción favorita en su tiempo libre, el 57% prefiere el ordenador (39% y 18%) y le dedica más de dos horas diarias; y el 22% opta por el deporte (4% y 18%). Ahora la tele es menos atractiva (el 29%).

Se dice que una persona es sedentaria cuando realiza una actividad física moderada (pasear, caminar o subir/bajar escaleras) menos de media hora al día. El 25% de la muestra aseguraba realizar un ejercicio diario de más de una hora, el 19% alrededor de una hora y el 18% no llegaba a media hora.

Las patologías asociadas a este régimen de vida juvenil son tan conocidas como alarmantes: cardiovascular, hipertensión, diabetes, ansiedad y depresión, entre otras. ¿Acaso la sociedad del bienestar conduce a una juventud desgastada y envejecida? El trabajo ha merecido el premio, ex aequo, de la Academia para Jóvenes Científicos de 2010.

Ángel Ferrández Izquierdo es Académico de Número
de la Academia de Ciencias de la Región de Murcia
www.academiadeciencias.regionmurcia.net