

SEDENTARISMO Y ADOLESCENCIA. FACTORES DE RIESGO INFLUYENTES.

Antonio Granados-Godoy^a, Mónica Guerrero-Navarro^b, María del Rosario Martínez-Jiménez^c

^aDiplomado en Enfermería. Hospital Quirón Sagrado Corazón (Sevilla); ^bGraduada en Enfermería; Hospital Quirón Sagrado Corazón (Sevilla); ^cDiplomada en Enfermería. Centro Universitario Enfermería "San Juan de Dios" (Sevilla)

MARCO CONCEPTUAL

El sedentarismo es considerado una endemia en los países desarrollados. Las estrategias utilizadas para prevenir la obesidad y sobrepeso están dirigidas fundamentalmente a adultos; aunque la efectividad aumenta de forma exponencial si se inician a edades más tempranas.^(1,2)

RESULTADOS

Entre los resultados obtenidos, se objetiva que los principales factores que influyen en los adolescentes para ser sedentarios son: ver la **televisión**, uso inapropiado del **ordenador** y **móvil**, **tareas escolares** y **alimentación inapropiada**.^(1,2)

CONCLUSIONES

El sedentarismo y la obesidad están íntimamente ligados.⁽³⁾

Resulta preciso incidir en edades tempranas para establecer hábitos de vida saludables para que los adultos del futuro gocen de una salud óptima.⁽²⁾

Para ello, resulta imprescindible la presencia de profesionales sanitarios en centros escolares para fomentar la promoción de la salud.

OBJETIVO

Conocer cuáles son los factores principales que llevan al sedentarismo en la población adolescente.

METODOLOGÍA

Se procede a realizar una **revisión narrativa** mediante búsqueda bibliográfica en las bases de datos de Ciencias de la Salud **Cuiden Plus** y **Lilacs**, así como en la base de datos multidisciplinar **Dialnet Plus**. Nuestra estrategia de búsqueda ha sido **"Sedentarismo" AND "Adolescencia"**. Como criterios de inclusión: artículos en español, fecha publicación 5 años anteriores a la fecha actual y a texto completo.

Bases de Datos Consultadas	Artículos Encontrados	Artículos Seleccionados
	N=17	N=2
	N=27	N=1
	N=72	N=7

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

(1) Flores ME, Ramírez A. Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en los escolares. ENEO-UNAM. 2012(9). Disponible en://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v9n4/v9n4a5.pdf

(2) Jiménez C, Gálvez, Colomer T. Autoimagen Corporal, comportamiento alimentario y estilo de vida en adolescentes. Metas de Enfermería. 2011(14). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3614614>

(3) Noriega MJ, Jaén P, Santamaría A, Amigo MT, Antolín O, Casuso I et al. Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. Retos. 2015(27). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5407706>