

Marco Teórico

- **Introducción al Sedentarismo y la Nomofobia:**

El sedentarismo y la nomofobia son fenómenos que afectan a la salud física y mental de la población, especialmente entre los jóvenes. Ambos están asociados con el estilo de vida actual, en el que el uso excesivo de la tecnología y la falta de actividad física están cada vez más presentes. La combinación de estos dos problemas puede generar impactos negativos en el bienestar integral de las personas.

- **2. Sedentarismo**

- **2.1 Definición de Sedentarismo:**

El sedentarismo se refiere a un estilo de vida caracterizado por la baja actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona es sedentaria si no realiza al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana.

Este estilo de vida implica pasar la mayor parte del tiempo en actividades pasivas como ver televisión, estar frente a la computadora, jugar videojuegos o utilizar dispositivos móviles sin tener algún tipo de movimiento significativo.

- **2.2 Factores Asociados al Sedentarismo:**

Los cambios en el entorno laboral y educativo, que han incrementado el tiempo en actividades sedentarias, los avances tecnológicos que facilitan el acceso a entretenimiento sin la necesidad de moverse y la reducción de espacios públicos y seguros para la práctica de actividad física son algunos de los ejemplos de causas que llevan a una vida sedentaria.

- **2.3 Consecuencias del Sedentarismo:**

Algunos problemas de salud física como el sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y la diabetes y también algunos efectos psicológicos como el estrés, ansiedad y depresión, debido a la falta de ejercicio, que es conocido por su capacidad para liberar endorfinas y mejorar el estado de ánimo.

- **3. Nomofobia**

- **3.1 Definición de Nomofobia**

La nomofobia, término derivado de "no-mobile-phone phobia" (fobia a estar sin el teléfono móvil), se define como el miedo irracional a estar sin un dispositivo móvil. Se trata de un trastorno psicológico caracterizado por la ansiedad que surge ante la imposibilidad de usar el celular. Este fenómeno ha aumentado con la proliferación de los teléfonos inteligentes, que permiten acceso constante a redes sociales, información y entretenimiento.

- **3.2 Factores Asociados a la Nomofobia**

La dependencia psicológica hacia el teléfono, causada por la constante necesidad de estar conectado, la adicción a redes sociales, aplicaciones de mensajería y contenido digital y la influencia del entorno social, que promueve el uso constante del teléfono como medio de conexión y validación social.

- **3.3 Consecuencias de la Nomofobia**

Nos puede llevar a problemas de ansiedad, depresión y baja autoestima, relacionados con la dependencia al móvil y la necesidad de aprobación en las redes sociales, un impacto en la calidad del sueño debido al uso excesivo de dispositivos móviles antes de dormir y un aislamiento social, pues la interacción física y las relaciones interpersonales pueden verse muy afectadas.

- **4. Interrelación entre Sedentarismo y Nomofobia**

El uso excesivo de dispositivos móviles está directamente relacionado con el aumento del sedentarismo, ya que la mayor parte del tiempo frente a la pantalla es una actividad pasiva junto a la combinación de estos factores incrementa el riesgo de problemas de salud mental, promoviendo un ciclo de dependencia tecnológica y reducción de la actividad física.

La falta de actividad física y la dependencia de los dispositivos tecnológicos se relacionan, a su vez, con niveles elevados de estrés y ansiedad, generando una espiral de efectos negativos sobre el bienestar general de las personas.

El sedentarismo y la nomofobia son problemas que presentan un desafío para la salud pública, especialmente entre los jóvenes. Es importante desarrollar estrategias que fomenten la actividad física y un uso equilibrado de los dispositivos móviles, promoviendo así un estilo de vida saludable y un uso consciente de la tecnología.