



REVISTA CIENTÍFICA
MULTIDISCIPLINARIA
J I R E H



SEDENTARISMO, COMO FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A DIABETES TIPO 2 EN ADULTOS MAYORES, EL RAMA.

Arellys del Carmen Lira

est.larelli0601@uml.edu.ni

ORCID: 0009-0008-9032-1604

Darling Ulieser Mejía Ordóñez

est.mdarlme0601@uml.edu.ni

ORCID: 0009-0004-7198-5908

Migdalia Vanessa Medina Salgado

est.mmigdme0601@uml.edu.ni

ORCID: 0009-0003-3657-5500

Estudiantes investigadoras de UML sede El Rama

Recibido: 13 de diciembre de 2025.
Aceptado: 10 de junio de 2026
Received: December 13, 2025
Accepted: June 10, 2026



Resumen

En nuestra sociedad el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad se han convertido en problemas de salud pública de gran relevancia a nivel mundial, debido a su estrecha relación con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles; el presente estudio tiene como objetivo comprender la percepción del sedentarismo, sobrepeso y obesidad como factores de riesgo asociados a la diabetes tipo 2 en adultos mayores atendidos en el Centro de Salud de Germán Pomares #2 de El Rama.

El área del conocimiento a la que pertenece es Salud y Bienestar, línea salud en el bienestar social y familiar, con paradigma interpretativo y enfoque cualitativo, nivel de profundidad descriptivo con carácter interpretativo, es un estudio de corte transversal, de método deductivo, se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, la técnica de entrevista estructurada, la muestra utilizada fue de 30 personas. Como resultado se obtuvo que los adultos mayores demuestran plena conciencia sobre cómo el sedentarismo y el sobrepeso afectan su diabetes y calidad de vida, identificando claramente las complicaciones físicas y emocionales.

A la vez los entrevistados reconocieron los riesgos del sedentarismo y su impacto negativo en el control glucémico y la salud metabólica, además los beneficios físicos y emocionales de hacer actividad física. Sin embargo, enfrentan barreras significativas: dolor articular, fatiga, miedo a caídas y limitaciones funcionales derivadas del sobrepeso, que restringen su movilidad y autonomía. Recomendamos implementar programas comunitarios que promuevan actividad física adaptada y educación nutricional práctica, con enfoque clínico que prescriba ejercicio como tratamiento y evalúe proactivamente las barreras individuales.

Palabras clave: Sedentarismo, factores, diabetes.



Sedentary lifestyle as a risk factor associated with type 2 diabetes in older adults, The Rama.

Abstract

In our society, sedentary lifestyles, overweight, and obesity have become major public health problems worldwide due to their close relationship with the development of non-communicable chronic diseases. The present study aims to understand the perception of sedentary behavior, overweight, and obesity as risk factors associated with type 2 diabetes in older adults treated at the Germán Pomares #2 Health Center in El Rama.

The study belongs to the field of Health and Well-being, within the line of health in social and family welfare. It follows an interpretive paradigm with a qualitative approach, at a descriptive level with interpretive character. It is a cross-sectional study, using the deductive method. A non-probabilistic convenience sampling was applied, with the structured interview technique, and the sample consisted of 30 participants.

The results show that older adults demonstrate full awareness of how sedentary behavior and overweight affect their diabetes and quality of life, clearly identifying both physical and emotional complications. They also recognize the risks of sedentary behavior and its negative impact on glycemic control and metabolic health, as well as the physical and emotional benefits of engaging in physical activity.

However, they face significant barriers: joint pain, fatigue, fear of falls, and functional limitations derived from overweight, which restrict their mobility and autonomy. We recommend implementing community programs that promote



adapted physical activity and practical nutritional education, with a clinical approach that prescribes exercise as treatment and proactively evaluates individual barriers.

KeyWords: Sedentary lifestyle, factors, diabetes

1. Introducción

En la actualidad el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad se han convertido en problemas de salud pública de gran relevancia a nivel mundial, debido a su estrecha relación con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus tipo 2. Los adultos mayores demuestran plena conciencia sobre los riesgos del sedentarismo y su impacto negativo en el control glucémico y la salud metabólica, reconociendo además los beneficios físicos y emocionales de la actividad física. Sin embargo, enfrentan barreras significativas como dolor articular, fatiga, miedo a caídas y limitaciones funcionales derivadas del sobrepeso, que restringen su movilidad y autonomía.

“El sedentarismo, comportamiento sedentario (CS) o conducta sedentaria es cualquier comportamiento durante la vigilia (el tiempo que se está despierto) caracterizado por un gasto de energía $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos (MET), en una postura sentada, reclinada o acostada” (Silva & Baldew, 2022). La poca movilidad va creando entumecimiento en las articulaciones, la persona se va deteriorando emocionalmente, ya que, el ejercicio físico mejora el estado de ánimo de la persona, este tipo de actitud acumula grasa visceral sin que realmente nos preocupemos, el sistema circulatorio va atravesando un estado de baja energía.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), el comportamiento sedentario comprende el tiempo que una persona permanece sentada o acostada durante la vigilia con un bajo gasto energético, situación que se asocia con un mayor riesgo de



enfermedades crónicas y otros efectos adversos para la salud (Organización Mundial de la Salud, 2025).

Nuestra sociedad está en constante cambio con respecto a su estilo de vida, quizás por el mismo sistema que adoctrina a las poblaciones con ofertas de mejorar la movilidad dentro de su área que convive, la misma presión social por buscar cómo obtener un vehículo que facilite su transporte o movilidad, hay una carencia de interés por rescatar la cultura de caminar o utilizar la bicicleta para crear movimiento constante.

El sedentarismo encapsula cuatro dominios clave, a saber, la ocupación (incluida la educación), el transporte, el tiempo libre y el hogar, que contribuyen al tiempo total sentado (Goyal & Rakhra, 2024)

La obesidad se define como una enfermedad crónica, multifactorial y neuroconductual, en donde un incremento en la grasa corporal provoca la disfunción del tejido adiposo y una alteración en las fuerzas físicas de la grasa corporal que da como resultado alteraciones metabólicas, biomecánicas y psicosociales adversas para la salud (Goyal & Rakhra, 2024).

Según (Parrales & Noralma, 2024) La obesidad, cuya procedencia está interrelacionado con la alimentación inapropiada, el sedentarismo y otros trastornos de carácter psicológico presentan anomalías físicas con nivel de discapacidad física, consigo mismo la Diabetes tipo 2 se asocia con varias complicaciones en la calidad de vida, relacionadas con el sistema endocrino provocan disfunción sexual, basándose en los valores obtenidos en las dimensiones de calidad de vida sexual de pacientes con esta condición.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que las condiciones de obesidad y sobrepeso, se presentan a nivel mundial con prevalencias epidémicas, por la cual fallecen aproximadamente 2,8 millones de personas al año, lo que representa un problema de salud pública (Organización Mundial de la Salud, 2025)

Para la (Organización Mundial de la salud, 2020) es recomendable que:

Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien



un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud (p. 4). Es crucial desarrollar intervenciones multifactoriales que involucren a las familias y aborden integralmente las limitaciones físicas, emocionales y sociales identificadas.

Metodología investigativa

La presente investigación se desarrolló en el área de Salud y Bienestar, orientada al análisis de los factores de riesgo asociados a la diabetes tipo 2, específicamente el sedentarismo, sobrepeso y obesidad en personas adultas mayores atendidas en el Centro de Salud Germán Pomares Ordóñez (San Isidro). La línea de investigación se centró en el bienestar social y familiar dentro del modelo de salud familiar y comunitaria, incorporando además los ejes transversales de innovación investigativa, ciencia y tecnología promovidos por la universidad.

El estudio se sustentó en el paradigma interpretativo, debido a que permitió comprender las experiencias y percepciones de los participantes respecto a su estado de salud y las condiciones que influyeron en el desarrollo de la diabetes tipo 2. Asimismo, presentó un enfoque cualitativo, ya que facilitó describir y analizar las opiniones, vivencias y valoraciones tanto de los participantes como del personal de salud sobre los efectos del sedentarismo, sobrepeso y obesidad en la vida cotidiana y el bienestar integral.



La investigación fue de tipo descriptiva con carácter interpretativo, puesto que se describieron las características y comportamientos de la población estudiada sin manipular variables, analizando la información obtenida mediante los instrumentos de recolección de datos. De igual manera, presentó una temporalidad transversal, ya que se desarrolló en el período comprendido entre junio y noviembre del año 2025, permitiendo evaluar los fenómenos en un momento específico del tiempo.

El método utilizado fue deductivo, debido a que partió de aspectos generales relacionados con la diabetes tipo 2 y sus factores de riesgo hasta llegar al análisis particular de las experiencias de los participantes. La población estuvo conformada por 88 adultos mayores atendidos en el Centro de Salud Germán Pomares Ordóñez, de los cuales se seleccionó una muestra de 30 personas entre hombres y mujeres mediante un muestreo por conveniencia, considerando la accesibilidad y disposición de los participantes para formar parte del estudio.

Como instrumento de investigación se empleó la guía de entrevista estructurada, la cual permitió recopilar información detallada sobre las percepciones, hábitos y experiencias relacionadas con el sedentarismo, sobrepeso y obesidad. Para garantizar la calidad de la investigación, se consideraron criterios de credibilidad, confiabilidad y triangulación, contrastando la información proporcionada por los participantes, los instrumentos aplicados y el personal de salud involucrado.

El análisis de la información se realizó organizando las respuestas obtenidas en categorías temáticas vinculadas a los objetivos de la



investigación, tales como sedentarismo, sobrepeso y obesidad como factores de riesgo asociados a la diabetes tipo 2. Posteriormente, se interpretaron las experiencias y percepciones de los participantes, describiendo de manera clara los efectos físicos, emocionales y sociales que estas condiciones generaron en su salud y entorno familiar.

2. Resultados y discusión

2.1. Percepción sobre los efectos en la salud de permanecer mucho tiempo sentado o acostado sin realizar actividad física.

Según los resultados obtenidos, la mayoría de los participantes consideró que permanecer mucho tiempo sentado o acostado sin realizar actividad física podía afectar negativamente su salud. Entre las principales consecuencias mencionadas destacaron el aumento de peso, la obesidad y el incremento de los niveles de azúcar en la sangre. Asimismo, otros participantes señalaron que la inactividad física podía provocar cansancio, dolores musculares, problemas de circulación y afectaciones en el metabolismo.

Las respuestas evidenciaron que los participantes relacionaron el sedentarismo con un deterioro progresivo de la salud física, reconociendo la importancia de mantener el cuerpo en movimiento mediante la práctica de ejercicios para mejorar su calidad de vida.

Según la (Organización Mundial de la Salud, 2025) La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas insuficientemente activas



tienen un riesgo de muerte entre un 20 % y un 30 % mayor que las personas suficientemente activas.

2.2. Percepción sobre cómo la falta de actividad física influyó en el control de la diabetes.

La falta de actividad física fue considerada por la mayoría de los participantes como un factor que dificultaba el control de la diabetes tipo 2. Los entrevistados manifestaron que el sedentarismo favorecía el aumento de los niveles de azúcar en sangre y complicaba el manejo adecuado de la enfermedad. Otros expresaron que la actividad física ayudaba a controlar la glucosa, mejorar el estado de ánimo y disminuir el riesgo de otras enfermedades crónicas.

De igual manera, algunos participantes señalaron que la poca actividad física aumentaba la resistencia a la insulina, mientras que otros relacionaron esta condición con efectos emocionales negativos como estrés y ansiedad.

La práctica regular de ejercicio físico contribuye significativamente a la salud y al bienestar general de las personas. Entre sus principales beneficios se encuentran la mejora del control de la glucosa sanguínea, la reducción de los factores de riesgo cardiovascular, el favorecimiento de la pérdida de peso y el aumento de la sensibilidad a la insulina. Asimismo, la actividad física regular desempeña un papel fundamental en la prevención de la diabetes mellitus tipo 2, especialmente en aquellas personas que presentan factores de riesgo para desarrollar esta enfermedad (Association, 2023)



2.3. Evaluación percibida del efecto del sedentarismo sobre la regulación del azúcar en la sangre.

Con relación a este indicador, la mayoría de los participantes expresó que el sedentarismo complicaba considerablemente el control del azúcar en sangre, debido a que el cuerpo procesaba de manera más lenta la glucosa y la insulina. Otros manifestaron que la falta de movimiento favorecía la acumulación de grasa y dificultaba el funcionamiento adecuado de la insulina.

Asimismo, algunos participantes consideraron que el sedentarismo afectaba la circulación sanguínea y alteraba los niveles de glucosa, mientras que otros afirmaron que permanecer inmóviles dificultaba mantener estable el azúcar en sangre aun cuando cumplieran con el tratamiento farmacológico.

El control inadecuado o inexistente del déficit de insulina puede generar daños a largo plazo en diferentes órganos del cuerpo, derivando en complicaciones incapacitantes y potencialmente mortales (Organización Mundial de la Salud, 2021).

2.4. Percepción de las respuestas físicas y emocionales experimentadas durante la actividad física.

Los resultados reflejaron que la mayoría de los participantes percibió beneficios físicos y emocionales al realizar actividad física. Muchos expresaron sentirse con más energía, mejor estado de ánimo, mayor alegría y menos estrés. Asimismo, algunos mencionaron que el ejercicio



físico les ayudaba a liberar tensiones acumuladas y favorecía el desahogo emocional.

Por otro lado, un grupo reducido manifestó que la actividad física les permitía sentirse físicamente más ligeros y mejorar su movilidad corporal. En general, los participantes asociaron la práctica de ejercicio con una mejora en su bienestar emocional y físico.

La actividad física regular genera una menor carga financiera para la atención en salud y reduce significativamente el riesgo de enfermedades como diabetes e hipertensión. Además, favorece la calidad de vida cuando es realizada de manera planificada y orientada por profesionales capacitados

2.5. Proyección de los efectos del nivel actual de actividad física en la salud futura.

Los datos obtenidos reflejaron que la mayoría de los participantes consideró que, si mantenían bajos niveles de actividad física, su salud podría deteriorarse progresivamente con el tiempo. Muchos señalaron que podrían enfrentar complicaciones relacionadas con el control de la diabetes, aumento de peso, debilidad física y dificultades para realizar actividades cotidianas.

Otros participantes expresaron que la falta de movimiento podría limitar su movilidad y aumentar los dolores físicos, mientras que algunos relacionaron esta situación con un deterioro emocional y pérdida de independencia en el futuro.

La actividad física también aporta beneficios psicológicos y sociales que influyen positivamente en la salud. La participación en actividades



físicas o deportivas contribuye al fortalecimiento de la autoestima y a una mejor calidad de vida tanto en niños como en adultos.

2.6. Factores y barreras que dificultaron la realización frecuente de actividad física.

Los participantes identificaron diversas barreras que dificultaban la realización frecuente de actividad física. Entre las principales limitaciones mencionaron el dolor corporal, el cansancio, los problemas de movilidad y el temor a sufrir caídas o accidentes. Asimismo, algunos participantes señalaron que la falta de tiempo, las responsabilidades laborales y domésticas, así como la pereza y la falta de motivación, influían negativamente en la práctica de ejercicio.

Otros participantes relacionaron las dificultades con problemas físicos como dolores en las rodillas, artritis y otras enfermedades que limitaban sus movimientos. También se evidenció que la ausencia de acompañamiento y apoyo afectaba la motivación para realizar actividades físicas de manera constante.

En un estudio realizado por (OPS, 2024), se encontró que el sedentarismo en los adultos mayores alcanza niveles elevados. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2025), para el año 2025 existiría una población aproximada de 1,200 millones de personas adultas mayores de 65 años, muchas de las cuales presentarían estilos de vida poco saludables que dificultarían la práctica de actividad física.



3. Conclusiones

La presente investigación permitió comprender que los adultos mayores atendidos en el Centro de Salud Germán Pomares Ordóñez #2 reconocieron el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad como factores de riesgo directamente asociados a la diabetes mellitus tipo 2. Los participantes identificaron que la falta de actividad física influía negativamente en el control de los niveles de glucosa, favoreciendo el aumento de peso, el deterioro físico, la resistencia a la insulina y la aparición de complicaciones que afectan su calidad de vida. Asimismo, manifestaron conciencia sobre la importancia de mantener hábitos saludables para mejorar su estado de salud y prevenir el avance de la enfermedad.

De igual manera, se evidenció que la actividad física no solo fue percibida como beneficiosa para el control metabólico, sino también para el bienestar emocional, ya que permitió disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía en los participantes. Sin embargo, a pesar del conocimiento sobre estos beneficios, los adultos mayores enfrentaron múltiples barreras para mantener una rutina activa, entre ellas el dolor físico, el cansancio, las limitaciones de movilidad, la falta de tiempo, los problemas económicos y la desmotivación, factores que dificultaron la adopción de estilos de vida saludables.

En relación con los hábitos alimenticios, los participantes reflejaron dificultades para mantener una alimentación balanceada debido al consumo frecuente de alimentos procesados, motivado principalmente por la falta de tiempo, la ansiedad, el estrés y las limitaciones económicas. Aunque muchos intentaron modificar sus hábitos alimenticios y seguir las



recomendaciones médicas, reconocieron que sostener estos cambios requería esfuerzo, disciplina y apoyo familiar, aspectos que no siempre estuvieron presentes en su entorno cotidiana.

Los resultados mostraron que la mayoría de los participantes valoró positivamente el tratamiento recibido para la diabetes mellitus tipo 2, especialmente el uso de medicamentos y las orientaciones brindadas por el personal de salud. No obstante, persistieron dificultades relacionadas con la asistencia a las citas médicas, el cumplimiento de la dieta y la práctica de ejercicio físico, debido a factores económicos, laborales y personales. A pesar de ello, la relación de confianza establecida entre los pacientes y el personal médico favoreció la comunicación y fortaleció el proceso de atención y seguimiento de la enfermedad.



4. Referencias bibliográficas

- Association, A. D. (2023). *La práctica regular de ejercicio físico contribuye significativamente a la salud y al bienestar general de las personas. Entre sus Standards of Care in Diabetes*. American Diabetes Associatio.
- Goyal, J., & Rakhra, G. (2024). Sedentarism and Chronic Health Problems. *Korean J Fam Med : Korean Journal of Family Medicine*, 17.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2024) *Casi 1.800 millones de adultos corren el riesgo de enfermarse por no hacer suficiente actividad física*. Ginebra: Organización Panamericana de la Salud.
- Organización Mundial de la salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamientos sedentario*.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Sitio Web Mundiañ*. Retrieved from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Envejecimiento: Población mundial*. *National Library of medicine*.
- Parrales, L., & Noralma, E. (2024). *Diabetes Tipo II como consecuencia de la obesidad en los adultos*.
- Silva, D., & Baldew, S. (2022). *Measurement of physical activity and sedentary behavior in national health surveys, South America*. Europa: PUBMED, National Library of Medicine.