

**Poema muy poco original**  
**SEDENTARIA**

Luis Fernando Aragón V., Ph.D., FACSM  
2020

Reto a todas las personas nacidas antes de 1970 a recitar este poema completo en voz alta sin pensar en una canción famosa de un grupo español que no voy a mencionar.

Sedentaria  
la que trabaja  
bien sentada, no mueve nada.

Comencé a los veinte años  
muchas dietas, mil engaños  
poco a poco me dañé las coronarias  
al negarme a caminar me respetaste  
sólo fui más sedentaria.

Hemos aumentado juntos  
muchos kilos, ¡tres difuntos!  
anhelando de algún modo vidas sanas  
pero allá a las cinco en punto  
tú te ibas al gimnasio, yo a la cama.

Vi también a la vecina  
dirigirse a la piscina  
donde cada día entrenaba  
Yo pensé en ir a Pilates  
o en comprarme un artefacto  
mas la envidia no bastaba.

Era yo quien escogía  
las compras de cada día  
de Internet yo todas las seleccionaba  
era yo quien te gastaba las tarjetas  
hasta en eso sedentaria.

Vi también a la vecina  
dirigirse a la piscina  
donde cada día entrenaba  
Yo pensé en ir a Pilates  
o en comprarme un artefacto  
mas la envidia no bastaba.

Sedentaria, sedentaria  
la que escucha, piensa y calla  
la que hizo de una silla su morada  
hoy obesa, hipertensa, con diabetes  
pero nunca... arratonada.  
...Hoy obesa, hipertensa, con diabetes  
pero nunca arratonada.

**N. del P.:** La palabra “arratonada” se usa en Costa Rica para referirse a la condición que se denomina científicamente como Dolor Muscular Retardado. Este dolor aparece al día siguiente de realizar una actividad física no acostumbrada y persiste por 2 o 3 días; está asociado a los microdesgarros resultantes de las contracciones musculares excéntricas.

**N. del P. #2:** El concepto de sedentarismo ha variado con el paso de los años, hasta llegar a la definición actual. Culturalmente, se designaba a los pueblos como *nómadas* (aquellos que se desplazaban siguiendo a los animales de los cuales se alimentaban) o *sedentarios* (aquellos que se asentaban en un solo lugar, cultivaban la tierra y criaban sus propios animales); desde esa perspectiva, la mayoría de la población mundial es hoy sedentaria. En las ciencias del movimiento humano, originalmente la palabra *sedentario* se refería a una persona que no realizaba actividad física regular. Sin embargo, se ha llegado a demostrar que aún las personas que realizan actividad física regular, si pasan demasiadas horas diarias sentadas o acostadas, experimentan mayor riesgo de muerte prematura y de padecer varias enfermedades crónicas. Por ello, para poder investigar y dar recomendaciones más claras, el *Sedentary Behavior Research Network* ratificó recientemente la **conducta sedentaria** como “aquella conducta que ocurre durante la vigilia y genera un metabolismo <1.5 METS en una posición sentada, o reclinada” (Tremblay et al., 2017). Se entiende que la posición reclinada también incluye estar acostado. El detalle de la posición es importante, pues hay evidencia reciente de que el solo hecho de pasar más tiempo de pie puede ayudar a evitar ciertos problemas de salud, aunque el gasto calórico sea mínimo. La mujer del poema es sedentaria en este último sentido de la palabra, pero también en el original, pues tampoco hace actividad física alguna cuando no está sentada.

**N. del P. #3:** N. del P. significa “Nota del Poeta”.

## Referencias:

Scott, H., Tyton, T., & Horswill, C. (2016). Conducta ocupacional sedentaria y soluciones para aumentar la termogénesis no asociada al ejercicio. *Pensar En Movimiento: Revista De Ciencias Del Ejercicio Y La Salud*, 14(2), 22-43.

<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v14i2.27496>

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., ... Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>