

Cuantos más dispositivos electrónicos, menos tiempo de estudio

María Portalés, 1-06-2019. El País.

El entorno familiar afecta significativamente al sedentarismo de los jóvenes. **Los que dedican menos tiempo a las actividades educativas resultan ser los que cuentan con más pantallas en sus dormitorios.** Del mismo modo, los que disponen de un mayor número de dispositivos electrónicos en sus casas son los que emplean más horas de su tiempo libre en actividades en pantalla que en los estudios.

Una de las novedades de esta investigación es la utilización del acelerómetro y una serie de cuestionarios para la obtención de los resultados. Como explica Verónica Cabanas, “el comportamiento sedentario se ha medido de dos formas: la primera de forma objetiva con acelerometría y, la segunda forma, unos cuestionarios que nos permiten saber a qué dedican el tiempo sedentario”.

En el estudio, desarrollado por investigadores de la Universidad de Cádiz, la Autónoma de Madrid y el grupo de Inmunonutrición del CSIC, se han tenido en cuenta diversas variables, empezando por las características básicas de la vivienda, la percepción del vecindario, hasta la contabilización de los materiales deportivos y tecnológicos que se encuentran en sus viviendas o dormitorios y su respectiva calidad. El estudio trata de valorar todas las conductas sedentarias, sean pasivas o activas.

Al igual que se han encontrado conclusiones que no diferencian los resultados según el sexo de los jóvenes, como son las tres horas que gastan los adolescentes en actividades con pantalla, frente a las dos empleadas en los estudios, dentro de las siete horas que se estima que tienen de tiempo libre. Sin embargo, hay ciertas variables que tienen diferentes efectos según el sexo: **las chicas son más sedentarias, pero emplean más tiempo en actividades relacionadas con la educación, como lo son la lectura o estudiar.** Evidenciando el sesgo por sexo que existe en las conductas de tiempo libre sedentarias.

Investigadora: Noa Codesido Losada, Filosofía 4ºESO. Curso 2018-2019