

Adolescentes: estudio revela intenso uso del celular en horas que deberían dedicar al sueño

EXPOSICIÓN. Investigación del grupo MOVED de UNAB Viña del Mar constató que 56% del universo analizado en la provincia de Valparaíso pasa más de tres horas diarias en el móvil fuera del horario escolar, resultado que refrenda trabajo anterior.

Rosa Zamora Cabrera
rosa.zamora@mercuriovalpo.cl

Más del 56% de los 286 jóvenes incluidos en una investigación de la Universidad Andrés Bello sede de Viña del Mar, pasó más de tres horas diarias en el teléfono móvil fuera del horario escolar, mayoritariamente durante el lapso que debería estar dedicada al sueño.

Así lo reveló el estudio "Calidad de sueño, nivel de actividad física y uso de tecnologías en adolescentes de la Provincia de Valparaíso", efectuado en 2023 y liderado por el grupo de investigación MOVED de la carrera de Educación Física de esa casa de estudios.

Igualmente, el promedio de horas de sueño de los adolescentes no superaba las siete, en circunstancias que las recomendaciones de los organismos internacionales apuntan a ocho horas como mínimo para ese segmento etario. Incluso, la investigación detectó que el 28% de la población examinada dormía menos de seis horas diarias, "lo que es preocupante y está afectando su salud", declara el director de esa unidad académica, Juan Pablo Zavala Crichton.

En los estudios del grupo MOVED "hemos encontrado cifras alarmantes", subraya Zavala, doctor en Biomedicina mención Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de Granada, España, y menciona una investigación del 2022 que analizó el nivel de actividad física, uso de tecnologías y desplazamiento



EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL DURANTE LA JORNADA ESCOLAR ESTÁ EN EL CENTRO DE LA DISCUSIÓN.

activo en 162 escolares de entre 7 y 17 años de Quintero.

"Encontramos que el 34% de los niños, niñas y adolescentes (NNA) utiliza más de tres horas el teléfono móvil todos los días fuera del horario escolar", refiere el académico. "En el caso de los hombres, un 25% pasa más de ese tiempo dedicado a videojuegos, mientras que el porcentaje se reduce a un 13% cuando se trata de las niñas. Esta diferencia entre hombres y mujeres es común en el caso de los videojuegos. Y el 12% de ellos ve televisión más de tres horas al día".

SEDENTARISMO

Durante sus estudios en la Universidad de Granada, Zavala

participó en el proyecto de investigación "Efectos de un ensayo aleatorizado basado en ejercicio físico sobre el rendimiento cognitivo y el cerebro (funcional y estructuralmente) en preadolescentes con sobrepeso u obesidad".

Su área en ese estudio fue el comportamiento sedentario de los niños con sobrepeso/obesidad, dimensión en que el equipo analizó la relación entre diferentes conductas de ese tipo: tiempo viendo TV, usando PC y teléfonos móviles, entre otras, y su relación con volúmenes de materia gris, rendimiento cognitivo y académico.

"Podríamos concluir que una mayor cantidad de tiempo de los niños viendo TV, en video-

juegos, o quienes pasaban gran parte de su tiempo libre sentados, se asoció con menores volúmenes de materia gris en zonas específicas del cerebro", expone.

Un aspecto que llamó la atención, agrega, fue que quienes pasaban mayores lapsos sentados en su tiempo libre, tenían menores volúmenes de materia gris en el cerebelo. El mismo estudio demostró que esa relación negativa se atenúa o incluso desaparecía en quienes tenían una mejor capacidad cardiopulmonar.

"En relación con la inteligencia, los niños/as que pasaban más tiempo libre sentados y tenían menores volúmenes de materia gris en el cerebelo, tuvieron me-



"Mayor cantidad de tiempo de los niños viendo TV o en videojuegos se asoció con menores volúmenes de materia gris en zonas específicas del cerebro".

Académico Juan Pablo Zavala
Sobre investigación en España

nores resultados en el test de inteligencia", antecedentes que se publicaron en la revista *Journal of Clinical Medicine* en el 2020 (<https://doi.org/10.3390/jcm9041100>).

Igualmente, el investigador señala que en el caso del rendimiento cognitivo, "encontramos que un mayor tiempo viendo TV se asoció con una menor función ejecutiva expresada en menores puntuaciones en test que median la habilidad de planificación y la memoria de trabajo".

CULTURA DE PANTALLA

Al referirse a lo que pueden hacer padres y colegios para incidir positivamente en la solución de problemas de sobre ex-

posición a las pantallas de NNA, Juan Pablo Zavala opina que a nivel parental lo mejor es educar con el ejemplo, "e idealmente hacerlo generando una cultura en la casa alejada de las pantallas, respetando las horas de las comidas, las horas de sueño, las de tareas y estudios".

En segundo lugar, dando permisos de acuerdo con la edad, ya que encuentra impresionante constatar que niños menores de siete años ya tienen acceso a iPad o celulares y los utilizan una gran cantidad de horas al día.

"Hay algunas experiencias exitosas en que padres y directivos de colegios han trabajado en conjunto, por ejemplo, acordando una edad para que los escolares tengan su propio celular (12 a 13 años)" e invitan a todos los padres de un mismo nivel a firmar un acuerdo para no facilitar un móvil antes de la edad establecida.

"Eso es de gran ayuda, porque los NNA presionan a sus padres cuando ven que sus compañeros que ya tienen celular se comunican entre ellos por esa vía, y los padres sentimos que si no los regalamos el teléfono, les quitamos la posibilidad de comunicarse con sus amigos", comenta.

Juan Pablo Zavala se declara de acuerdo con la prohibición de uso de celulares al interior de las escuelas a lo menos hasta 8° básico (13-14 años), adoptada en Francia y Nueva Zelanda. Y recuerda la frase de una adolescente en cuyo colegio se aplicó esa medida: "Ahora conversamos más con nuestros compañeros".