

Poca actividad física y uso excesivo de pantallas, así es el estilo de vida de niños y jóvenes españoles

Por: Agencia Sinc. 23/10/2023

Una investigación de la Universidad Complutense de Madrid, dentro del proyecto PASOS coordinado por la Fundación GASOL, ha identificado seis modelos de comportamiento de la infancia y la adolescencia en torno al ejercicio, la alimentación, el uso de dispositivos electrónicos y las horas de sueño. Solo uno de cada tres chicos y chicas de la muestra de entre 8 y 16 años cumple las recomendaciones de ejercicio diario de la OMS.

En el marco del [estudio PASOS-2019](#) sobre actividad física, sedentarismo y obesidad entre jóvenes españoles, una investigación liderada por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), ha identificado mediante un análisis clúster seis patrones de comportamiento relacionados con los hábitos de salud de la infancia y la adolescencia española.

“Vemos que entre los niños más jóvenes, ya se empiezan a asociar dos hábitos poco saludables, como son la falta de actividad física y el exceso de tiempo de pantallas.

En adolescentes, al patrón descrito para los niños se le suma una baja adherencia a la dieta mediterránea, horas de sueño por debajo de las recomendaciones y una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad”, explica Augusto García Zapico, investigador principal del estudio de la Facultad de Educación-Centro de Formación del Profesorado de la UCM y del grupo de investigación IMFINE de la Universidad Politécnica de Madrid.

Entre los niños de menos edad, ya se asocian dos hábitos, como son la falta de actividad física y el exceso de tiempo de pantallas. En adolescentes, a esto se suma una baja adherencia a la dieta mediterránea, pocas horas de sueño y alta prevalencia de sobrepeso y obesidad

Este estudio, publicado en la [revista Pediatric Research](#), es el primero que se hace

con una muestra representativa de la población nacional de 8 a 16 años, mezclando datos de hábitos saludables con datos antropométricos de un total de 3.261 niños de todas las comunidades españolas.

En cuanto a las diferencias por sexo, se ha observado que las niñas y adolescentes mujeres hacen en promedio menos actividad física que sus pares masculinos. De todas formas, sólo el 36,2 % del total de participantes en el estudio cumple con las recomendaciones de ejercicio físico diario de la Organización Mundial de la Salud.

Malas prácticas, en ocasiones asociadas

El análisis evidenció que ciertos hábitos aparecían asociados: bajos niveles de actividad física y un elevado uso de pantallas fueron encontrados frecuentemente juntos, así como los participantes que presentaban baja adherencia a la dieta mediterránea pasaban más tiempo frente a las pantallas.

“Los resultados sirven para tener una fotografía de hábitos relacionados con la salud de esta población. Es necesario saber la situación para conocer dónde debemos intervenir y poder evaluar el efecto que determinadas políticas públicas tienen en estos indicadores”, apunta García Zapico.

El período de la infancia y adolescencia es fundamental para arraigar hábitos saludables y prevenir el desarrollo de enfermedades no transmisibles. “La sociedad no es consciente de los graves problemas de salud a los que se enfrentan las nuevas generaciones. Solo haciendo esa labor educativa lograremos que la sociedad implemente medidas reales para que nuestros jóvenes adquieran patrones de conducta saludables, que les aseguren una mejor salud en la vida adulta”, concluye el profesor.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: el diario de la educación.

Fecha de creación

2023/10/23