

El sedentarismo en la era digital: un reto para la salud infantil y adolescente



En la era digital, el sedentarismo infantil y adolescente se ha convertido en un desafío creciente. La combinación de largas horas frente a pantallas y la falta de actividad física impacta significativamente la salud de las nuevas generaciones. Desde problemas posturales hasta ansiedad y déficit atencional, el tiempo de pantalla excesivo está afectando múltiples aspectos del bienestar.

El académico Esteban Saavedra, de la carrera de Pedagogía en Educación Física de UST Santiago, profundiza en esta problemática a fondo, explicando de partida qué es el sedentarismo. "Es un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular, donde predominan actividades de bajo gasto energético como: estar sentado, acostado o inactivo. En números, la Organización mundial de la Salud (OMS) define sedentarismo como realizar menos de 150 minutos de actividad física moderada a la semana en adultos y menos de 60 minutos diarios en niños y adolescentes", señaló.

Uno de los grandes responsables del sedentarismo en niños y adolescentes, enfatizó, es el uso excesivo de pantallas que hace referencia al tiempo prolongado frente a dispositivos electrónicos como televisores, teléfonos inteligentes, tablets y videojuegos, superando las recomendaciones de salud.

En esa línea, "La American Academy of Pediatrics (AAP) sugiere que los menores de 2 años eviten el uso de pantalla; los niños de 2 a 5 años las utilicen máximo 1 hora al día; y que los mayores de 6 años se expongan a ellas 2 horas al día".

Esto porque, según distintos estudios, las cifras sobre el tiempo de exposición a pantallas en niños y adolescentes son preocupantes. Por ejemplo, en Estados Unidos, se estima que pasan entre 5 y 7 horas diarias frente a dispositivos, mientras que en Europa pasan en promedio 4 horas al día en pantallas fuera

de su horario escolar.

"En Chile, los últimos estudios señalan que los niños y adolescentes pasan 9.3 horas al día en pantallas, mientras que los jóvenes universitarios están 8.8 horas al día", sostuvo Saavedra, quien además afirmó que esta exposición provoca importantes daños a la salud física y mental de los grupos en cuestión.

Entre ellos encontramos: la obesidad; problemas posturales; alteración del sueño; menor coordinación, equilibrio y fuerza muscular; riesgo cardiovascular; ansiedad y depresión; déficit atencional; baja autoestima; aislamiento social; deterioro cognitivo; y nomofobia, que corresponde al miedo irracional a estar sin el celular, generando cuadros de ansiedad o estrés constante, entre otras crisis.

Estrategias para fomentar un estilo de vida activo

Ante este panorama, es fundamental que los padres y cuidadores adopten medidas para reducir el tiempo de pantalla y fomentar la actividad física en los niños. Algunas estrategias clave incluyen:

- Limitar el tiempo de uso de pantallas: en el caso del teléfono existen aplicaciones de control parental como por ejemplo el Screen Time donde se puede regular los horarios.

- Actividades alternativas: inscribir a sus hijos en deportes en equipo, puesto que está demostrado que este tipo de deportes motiva a los niños a superarse entrenando por su cuenta fuera del horario regular de práctica y juntándose con compañeros de equipo para practicar el deporte o estrechar vínculos en otras actividades. También las caminatas familiares o juegos al aire libre.

- Ser un modelo a seguir: Los estudios son categóricos en demostrar que padres activos influyen positivamente, es decir, que los niños siguen el ejemplo de sus padres. Cabe señalar, que la madre tiene un efecto de influencia mayor que el padre.