

Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes

El aumento de las conductas sedentarias en la sociedad actual representa uno de los principales problemas de salud del siglo XXI, agravado por el creciente uso e incorporación a la vida diaria de las nuevas tecnologías y un aumento del abandono de la práctica deportiva. Se plantea como objetivo, determinar las conductas sedentarias y de ocio digital en una población de estudiantes de Educación Primaria, Secundaria y Universidad, así como establecer las posibles relaciones existentes entre las variables. Participaron 155 estudiantes de 10 a 28 años ($M=15,75$ años; $DT= 4,420$), en la presente investigación que utilizó un diseño descriptivo y de corte transversal. Los adolescentes respondieron a un cuestionario de elaboración propia que contenía ítems de tipo sociodemográfico, físico-deportivo y de ocio digital. Como principales resultados podemos señalar que la mayoría de los sujetos ven la televisión menos de dos horas diarias; la mitad de la muestra no practica actividad física, encontrando que en la etapa universitaria se percibe un descenso con respecto a las otras etapas; los estudiantes de Primaria dedican más tiempo a jugar a videojuegos que en las etapas Secundaria y Universidad. Todos estos datos nos indican lo necesario de implementar programas de promoción de actividad física habitual en detrimento de las conductas sedentarias.