

Título: Por qué los jóvenes de hoy ya no miran tele

Autores: Augusto Carradori y Luca Ezequiel García

Nombre del docente: Nicolás Retamar
(nicolasretamar@institutojoaquinvgonzalez.com)

Institución: Escuela: Instituto Joaquín V González

Objetivo general: abandono de la televisión en los adolescentes

Objetivos específicos:

- Problemas que puede generar el consumo excesivo de la pantalla
- Recomendaciones de horarios de uso
- Dar a conocer soluciones para evitar problemas

Los chicos abandonan la TV y casi 2 de cada 10 ya no la miran

Gracias al avance de internet, se descubrió que un 22% la ve sólo una hora por día. Reveló una encuesta de la UBA. Las personas adultas pasan en promedio cerca de 7 horas diarias frente a la TV mientras que casi 2 de cada 10 chicos se alejan del consumo televisivo. En su lugar, consumen una mayor cantidad de contenidos de Internet a través de diferentes dispositivos.

La TV aparece con poca presencia en la vida de los adolescentes. Según una encuesta a adolescentes hecha con la pregunta de ¿cuántas horas por día mira televisión? Un 17,89% dice que ninguna, un 22,2% una hora y un porcentaje similar dos horas, juntos totalizan más del 60%.

Estos datos son obtenidos a través de un estudio de la facultad de ciencias sociales en la UBA. Dicha encuesta fue realizada por 848 alumnos de escuelas públicas y privadas porteñas. El 65% de esos mismos jóvenes están entre 2 y

12 horas conectados a la web. El elemento que concentra la atención de los más pequeños, tal como ocurre con sus padres, es el teléfono inteligente.

"En realidad, los chicos cada vez ven más productos audiovisuales: en el celular, en la tablet o en la computadora. Es un consumo diferente, en diversas plataformas" explica Fabio Tarasow, responsable del Proyecto Educación y Nuevas Tecnologías (PENT) de Flacso.

Entre las actividades preferidas por niños y adolescentes en Internet:

Un 46% de niños y adolescentes consumen de la plataforma para ver videos (youtube), un 10% optan por jugar videojuegos online, un 12% se la pasa por otras redes sociales, 14% se bajan canciones y las escuchan y por último un 15% buscan información para temas escolares.

Riesgos de la tele en el Cuerpo

Ver la televisión es una de las actividades preferidas de los niños. El tiempo que ellos dedican a la televisión varía en función de la edad, el sexo, la clase social y está directamente relacionada con el tiempo que dedican sus padres a ver la televisión. Por tanto, los padres deben ser un ejemplo. No es justo achacar a un sólo medio de difusión la información y el entretenimiento que reciben los niños.

El impacto en el cuerpo de pasar largas horas frente a la tele podría resumirse en un mayor riesgo de:

- Sobrepeso y obesidad
- Diabetes

- Enfermedades cardiovasculares
- Cáncer

Ver demasiada televisión se asocia a obesidad y riesgo de diabetes

Los niños en edad preescolar y en primero de primaria que veían incluso sólo una hora de televisión diaria, tenían mayor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad, de acuerdo con una investigación presentada en la reunión anual de la Asociación Académica de Pediatría (AAP) en San Diego, Estados Unidos.

La investigación aumenta los estudios que han mostrado una relación directa entre el comportamiento sedentario y la obesidad en niños y adultos.

Estudios previos de la AAP indican que mientras más TV ve la gente, mayor probabilidad hay de que aumenten de peso. Los niños que tienen televisión en sus cuartos tienen mayor probabilidad de tener sobrepeso o padecer obesidad, sugiere la investigación. Los hábitos de TV que se hacen desde temprana edad pueden llevar a una vida de problemas de peso.

¿Por qué la diabetes se puede hacer presente?

Según los científicos de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, por cada dos horas adicionales que pasamos en el sillón frente a la TV cada día incrementamos en 20% el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y en 15% el riesgo de enfermedades cardíacas.

"Si apagan el aparato y hacen algo más vigoroso", dicen los investigadores en Journal of the American Medical Association (Revista de la Asociación Médica

Estadounidense) dos de cada mil personas en el mundo podrían evitar esas enfermedades".

Ver la tele más de 4 horas diarias aumenta el riesgo de cáncer colorrectal

Un estudio llevado a cabo en Reino Unido ha concluido que una vida sedentaria aumenta notablemente el riesgo de cáncer. El trabajo, publicado en el *British Journal of Cancer* (BJOC), evaluaba la asociación con el cáncer colorrectal de los niveles de actividad física o inactividad.

“Ver la televisión constituye un factor de riesgo independiente y es una de las actividades sedentarias que más se han estudiado”, afirma Elena Martínez Ramos, investigadora principal del estudio Sedestactiv, Grupo de Estilos de Vida del Instituto Universitario de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol (Idiap Gol).

Efectos perjudiciales en la salud mental

El impacto en la salud mental también ha sido objeto de numerosos estudios. Elena Andrade, investigadora del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid evaluó la relación entre diferentes tipos de comportamiento sedentario (ver la televisión, escuchar música, leer), diferentes actividades físicas (montar en bicicleta, practicar deporte, hacer las tareas domésticas) y problemas del estado de ánimo en personas mayores residentes en España.

Asimismo, apreciaron que “una mayor actividad física recreativa (caminar, practicar deporte y actividades de bricolaje) puede mejorar la salud mental en las personas mayores, especialmente en las mujeres”.

Estos son algunos de los problemas psiquiátricos y neurológicos que se han relacionado (no siempre de forma causal) con el exceso de televisión:

- Depresión y ansiedad
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

- Problemas de sueño
- Peor rendimiento escolar
- Mayor impulsividad infantil

Mirar televisión en exceso, vinculado a la presencia de depresión

Sabemos que mirar televisión a diario durante horas no resulta nada beneficioso para la salud, pero un reciente estudio de la Universidad de Texas, agrega que mirar televisión en exceso se encuentra vinculado a la presencia de depresión.

La investigación se realizó con un número reducido de personas (319 individuos) de entre 18 y 29 años de edad, y ha probado que existe un vínculo entre pasar largas horas mientras se mira televisión y la presencia de sentimientos de soledad o rasgos depresivos.

Asimismo, se relaciona el exceso de televisión, durante un tiempo continuo, con menor poder de autocontrol, lo cual también se ha asociado a conductas adictivas, por ello, quizá las personas con estas características tienden a volverse adictos a la televisión, tal como sucede con los alcohólicos, por ejemplo.

¿Provoca ver la televisión durante la infancia problemas de atención en la adolescencia?

En los Estados Unidos, un pediatra llamado Dimitri Christakis investiga estos problemas. Estudio lo que les sucede a estos niños durante unos 15 años al ver tanta televisión acelerada y elaboró un concepto que es a la vez una hipótesis que debe llevarse a sus últimas consecuencias y verificarse con investigación si siempre se cumple.

Esta hipótesis sobre la sobreestimulación de las pantallas a la que están expuestos niños en la infancia postula lo siguiente: cuando un niño es

sobreestimulado por un exceso de horas de pantalla, el mundo se vuelve menos soportable y más aburrido, también se reduce la atención, la capacidad de concentrarse en las actividades diarias se vuelve más cara, disminuye la autorregulación.

Centrar su atención en un juego lento y tranquilo se vuelve más difícil. El niño espera que el ritmo del mundo sea rápido, pero la vida diaria, las comidas, los juegos, la hora de acostarse transcurren con un ritmo tranquilo y rítmico.

Porque la tele afecta al sueño

Las causas de la falta de sueño puede aparecer en niños con la difícil conciliación de sueño por estar horas en frente de la pantalla en las que debería dormir, también retrasa el tiempo para que el sueño se haga presente.

Aunque también es posible que la única causa sea que la tele engancha y uno quiere ver más de un capítulo de lo que sea.

Recomendaciones de horarios y lugares sin pantallas para niños

Una forma de evitar esto es reducir el tiempo el cual los niños/adolescentes miran la televisión, según la Academia Americana de Pediatría (AAP), el «screen time» o tiempo de pantallas en niños son las siguientes:

- 0 – 2 años: Nada de pantallas
- 2 – 5 años: Entre media y una hora al día
- 7 – 12 años: una hora con un adulto delante. Nunca en horas de comidas
- 12 – 15 años: Una hora y media. Mucho cuidado con las redes sociales
- + de 16 años: Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas

Lo más importante es que las pantallas no interfieran en la vida normal de los niños, el tiempo en familia, el ejercicio o las horas de sueño.

La AAP recomienda también seguir unas indicaciones con respecto a los lugares y momentos en los que las pantallas no pueden estar, es importante

crear rutinas desde pequeños, y que estas normas se verbalizan o estén visibles claramente para los niños de la familia.

- No usar celulares o pantallas una hora antes de ir a dormir
- No usar celulares o tablets a la hora de comer
- Marcar un «tiempo en familia» en el que ningún miembro de la familia los usa (podría ser los fines de semana por la mañana, la hora antes de ir al colegio
- Mientras se hacen tareas escolares
- Mientras se está en la escuela
- Mientras se cruza la calle
- En el automóvil (excepto en viajes largos)
- No usar celulares en el cochecito o silla de paseo

Encuesta

En base a una encuesta realizada a 15 jóvenes de Quilmes, pudimos obtener los siguientes datos:

En cuanto la pregunta de si miran televisión, un 75% puso que de vez en cuando, en cuanto a que contenido consumen se encuentran programas sobre noticieros como C5N o TN y programas de entretenimiento como 100 argentinos dicen, Pasapalabras y Los Simpsons

La siguiente pregunta fue cuánto tiempo les dedican al consumo televisivo, lo que respondieron fue menos de 1 hr el 65% y entre 1 y 2 hrs el resto, ninguno pasa las dos horas. Estos datos coinciden con los anteriores dichos de tiempo aproximado según la edad de las personas.

Junto a esto, también se les preguntó si utilizaban internet o celular y con qué fin, los datos dicen que un 100% utiliza estos aparatos y los contenidos que consumen son Youtube, Twitch(plataforma donde las personas transmiten directos a tiempo real donde pueden interactuar con él mediante el chat) TikTok, Instagram, Twitter y WhatsApp.

Lo siguiente que preguntamos fue el motivo de este cambio por el que dejaron la tv. La mayoría dijeron por aburrimiento, ya pasó de moda, también:

Un chico de los que participó en la encuesta relato que: “Siempre muestran lo mismo, y está lleno de propagandas. Vez 80% publicidades y 10% el programa. Si cambias de canal se repite la historia, parece que están programados para poner toda la publicidad al mismo horario. Nada entretiene y la información ya no es tan confiable”. Franco contó que: “me resulta mas entretenido el estas con el celu que en la tele, me aburre”

Por su parte, dos hermanos coinciden en que: “Me aburrió y no encuentro algo de mi interés” y su hermano: “Porque hay más cosas más entretenidas en internet que en la tele”.

Como cierre de la encuesta se les preguntó si los jóvenes deberían mirar la tele, a lo que Matias opinó que “no lo veo necesario” y Agustina afirmó que “la tele no aporta la verdad”. Junto a esto también opinaron que “La tele ya está fuera de moda, la ven solo las personas grandes que no tienen celular o computadora. Ya perdió sentido y es común la tele”

Manuel dijo “No me parece necesario, la información importante ahora llega por otros medios” Su amigo (Facundo) que se encontraba en su casa tuvo una opinión parecida, él nos dijo que “Si, de acuerdo a lo que sea, como las noticias o por entretenimiento (sin excederse).” Juan en cambio dijo “Yo creo que da igual lo que miren”

Conclusión

Con esta investigación sobre el porqué los jóvenes de hoy ya no miran la tele pudimos entender que es una realidad la situación de que la tele hoy por hoy no aporta en la juventud, se conforman con no mirar la televisión por el motivo de que no les llama la atención. Nosotros entendemos que hoy por hoy ya hay más medios de comunicación que prefieren consumir por interés y les parece más divertido que ver la tele.

Pero hoy, gracias a los avances tecnológicos y la rapidez con la que se puede llegar a la información (que era algo impensable en la época la cual vivieron los adultos) se pueden enterar de cosas que ocurre en España por decir un ejemplo, solo en cuestión de segundos, sumándole que la gran parte de los chicos y adolescentes pasan tiempo en las redes, mirar televisión no lo ven necesario.

Referencias bibliográficas

BBC News (2011). Recuperado de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/06/110616_diabetes_riesgo_tv_m_en

Cuidate plus (2019). Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2019/02/01/afecta-exceso-television-cuerpo-mente-169517.html>

Carl.E.L, Richie.P, David.W, Robert.J.H (2007) Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-pediatrics-10-articulo-provoca-ver-television-durante-infancia-13112810>

Educo. (2014). Recuperado de <https://www.educo.org/blog/como-afecta-la-television-al-sueno>

Fabio.T. (2016). Recuperado de <https://www.flacso.org.ar/noticias/otra-manera-de-consumir-contenidos-audiovisuales/>

Redacción Médica. (2018). Recuperado de <https://www.redaccionmedica.com/secciones/aparato-digestivo/ver-la-television-mas-de-4-horas-diarias-aumenta-el-riesgo-de-cancer-1302>