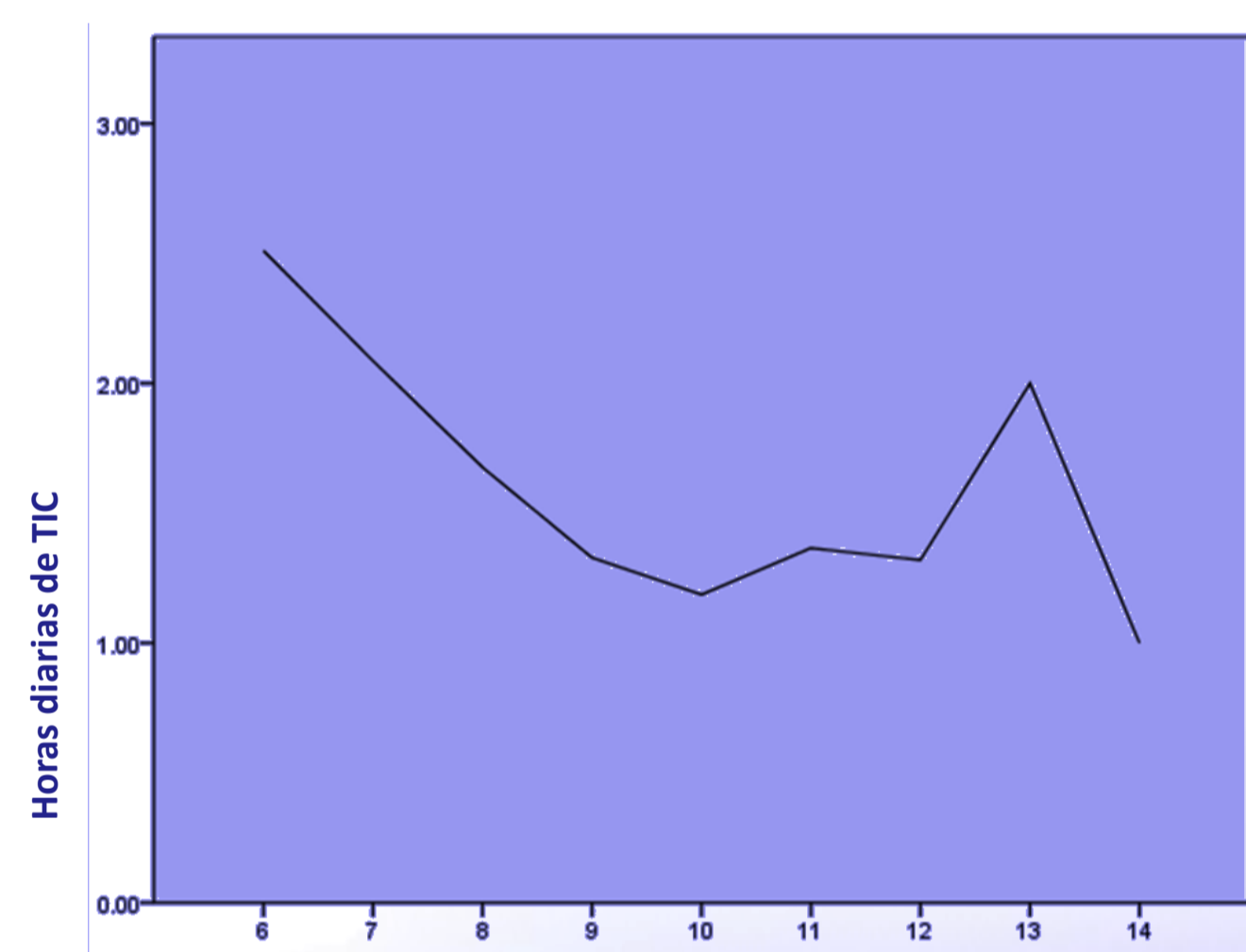


¿CÓMO DUERMEN, CUÁNTO EJERCICIO FÍSICO Y CUÁNTO CONSUMO DE TV Y TIC'S HACEN NUESTROS NIÑOS?

Morgade González Susana⁴⁻⁵; Lacasta Tintore Norma¹; Medina Sacristán Montserrat¹; Albertí Pérez Anna¹; Caro López Olga²; González de Paz Luís³
1-Enfermera, EAP 2B Via Roma. 2-Enfermera, EAP Clot. 3-Enfermero, CAP Les Corts, CAPSE. TecnoCampus Mataró, UPF.
4-Col.legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona. 5-Enfermera, LP Drassanes.

Justificación. El consumo de dispositivos electrónicos está aumentando en los países occidentales entre los niños. Esto ha llevado consigo una disminución de los hábitos de ejercicio físico y algunos trabajos han incidido en que este aumento del sedentarismo puede llevar consigo una disminución de las horas de sueño.

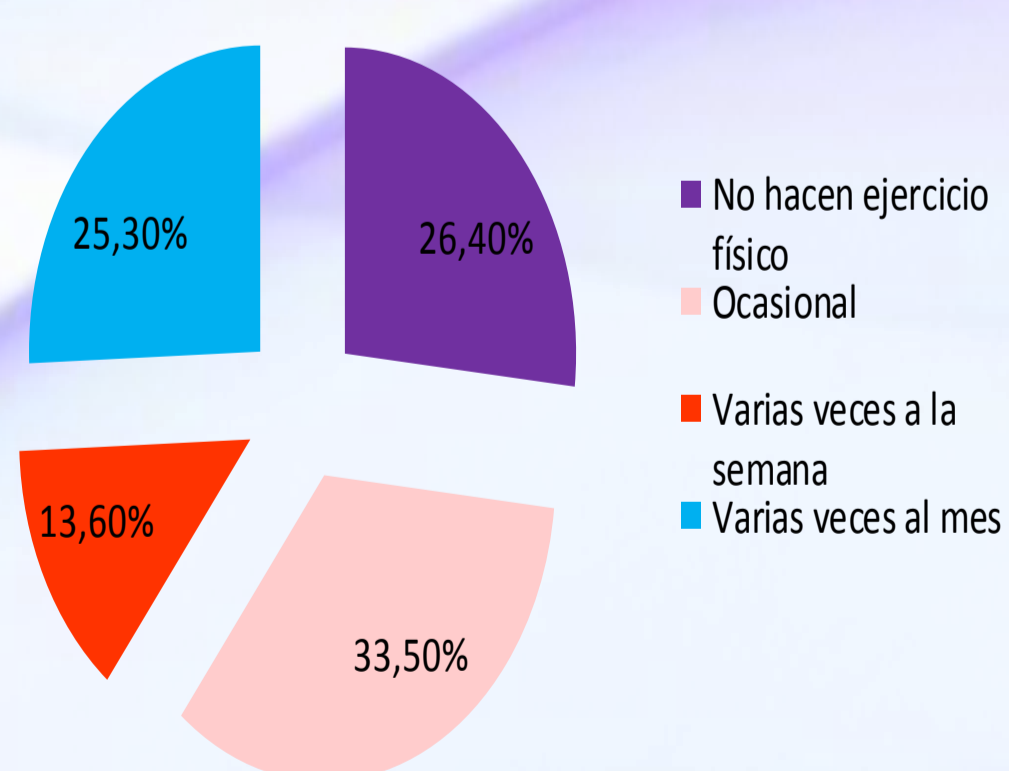
Objetivo. Conocer la asociación existente entre los hábitos de descanso y ejercicio físico con el consumo de televisión, y TICs (videojuegos, uso de ordenador e internet), de los niños de 0 a 14 años.



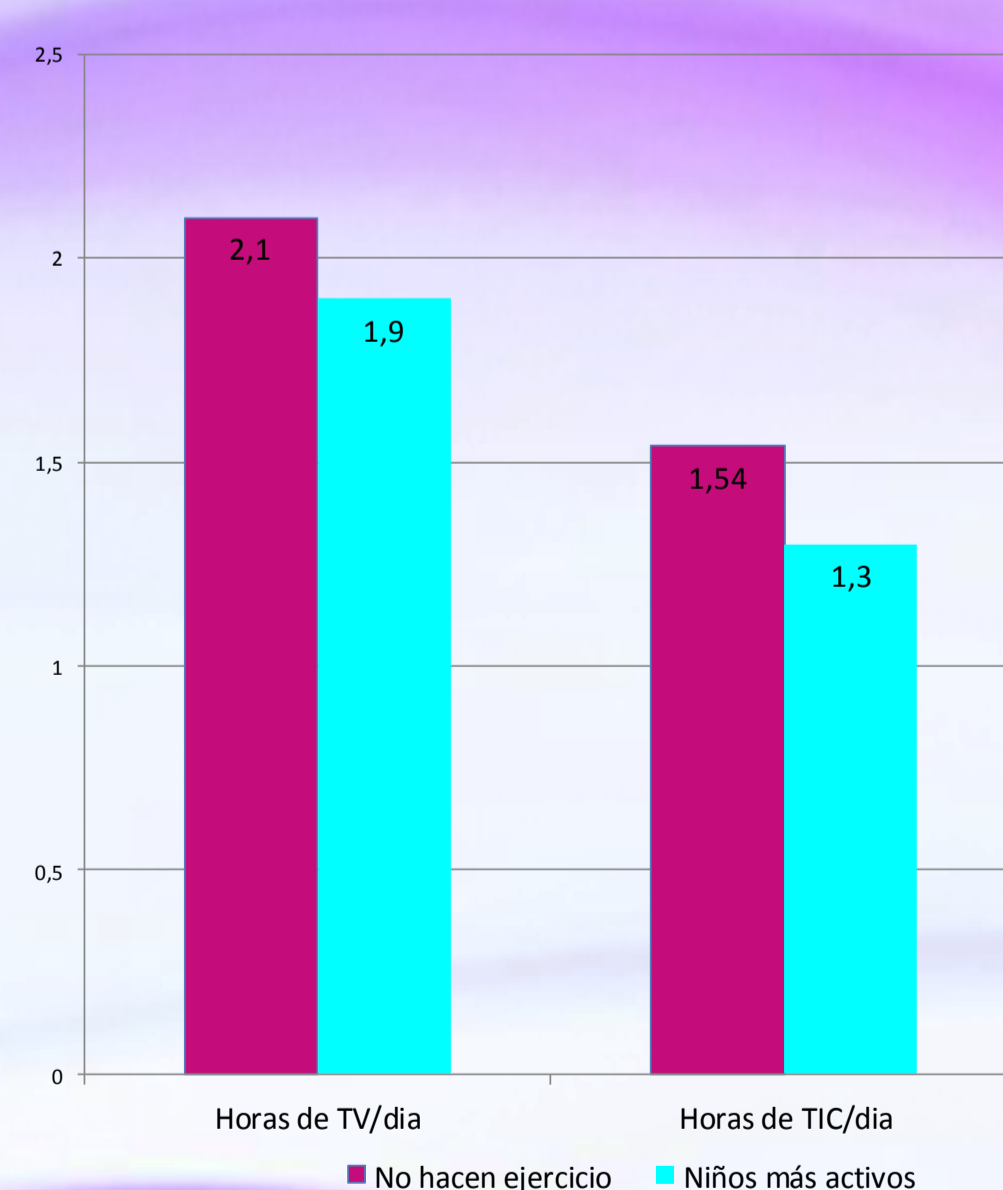
Métodos. Estudio descriptivo realizado sobre el muestreo de los niños de 0 a 14 años que se escogieron en toda España para realizar la Encuesta Nacional de Salud (se encuestaron a los padres/tutores). Se realizó estadística descriptiva de los resultados así como pruebas de t de Student-Fisher, análisis de la variancia y correlaciones, considerando significativas las diferencias con una $p < 0,05$.

Resultados. Se entrevistaron a 5429 padres o tutores de niños entre 0 y 14 años. La **media diaria de sueño** fue de **9,8h (DE: 1,78h)**, **televisión 2,0h (DE: 3,85h)** y **TIC 1,41h (DE: 2,66h (25,3%))**. Véase que, el total de horas consumidas de TV+TIC, suma un máximo de 9,85h, que es superior al mínimo de horas de sueño (8h/día), acercándose incluso al máximo (11h/día). Existe una **asociación negativa** que es estadísticamente significativa entre el número de **horas diarias que los niños ven la televisión y TICs con las horas diarias de sueño** ($r = -0,036$; $p < 0,05$) y $r = -0,07$, $p < 0,001$; respectivamente).

Ejercicio físico niños 0-14 años



Horas diarias de sueño $r = -0,7$ ($p < 0,01$)



Conclusión. Se observa una disminución de las horas de sueño entre los niños que consumen más horas de TIC, lo que puede incidir en una disminución del rendimiento académico. Es necesario incentivar la actividad física y evitar el sedentarismo que fomenta el uso de televisión y TICs en la población infantil. La escuela, y por tanto la Enfermera Escolar, son el lugar y el profesional idóneos, para poder llevar a cabo una educación sanitaria dirigida a aumentar el ejercicio físico y motivar a los niños a empezar prácticas saludables.