

# La importancia de fomentar hábitos saludables en la era de la tecnología: impacto del tiempo frente a pantalla en la actividad física de los adolescentes

Carlos Gutiérrez-Sanhueza   
Universidad Católica Santísima Concepción  
Correo: carlos.gutierrez@ucsc.cl

Estimado editor:

Me dirijo a usted para expresar mi agradecimiento por la publicación del artículo de Ponce Navarrete (2023) titulado “Relación entre tiempo frente a pantalla y actividad física en adolescentes”. Este trabajo ha brindado información valiosa sobre el impacto del uso de la tecnología en la actividad física de los jóvenes, lo que es de gran interés en la actualidad.

El estudio proporciona datos contundentes acerca del tiempo que los adolescentes pasan frente a las pantallas y su relación con la disminución de la actividad física. Los resultados son preocupantes, ya que indican que los jóvenes pasan más tiempo viendo dispositivos electrónicos y menos tiempo realizando actividades físicas recomendadas para su edad.

El artículo me ha brindado información relevante para tomar medidas preventivas y fomentar hábitos saludables entre los adolescentes. Me gustaría agregar, como apoyo a este artículo, varias investigaciones recientes que también han demostrado la relación inversa entre el tiempo frente a pantallas y la actividad física en jóvenes. Por ejemplo, un estudio de (E *et al.*, 2023) encontró

una asociación negativa entre el tiempo de pantalla y la actividad física en adolescentes en Taiwán. En otro estudio, de Carson *et al.* (2017), se halló que el uso de pantallas estaba relacionado con una menor aptitud cardiovascular en niños y adolescentes.

Asimismo, se han llevado a cabo investigaciones acerca de los efectos positivos de las actividades físicas en adolescentes, las cuales podrían contrarrestar los efectos negativos de la exposición a las pantallas. Según un estudio de (Chang & Wu, 2023), la realización habitual de actividad física está relacionada con una mejor calidad de vida y una disminución de los síntomas de ansiedad en adolescentes. Otro estudio de (Gutiérrez-Abejón *et al.*, 2017) encontró que las actividades físicas moderadas y vigorosas estaban asociadas con una mejor función cognitiva en personas jóvenes.

En conclusión, el artículo de Ponce Navarrete (2023) es una valiosa contribución al campo de la salud, particularmente en lo que se refiere a la promoción de hábitos saludables en los jóvenes. Espero que las investigaciones adicionales mencionadas en esta carta puedan complementar y dar más peso a los hallazgos de la investigación.

Atentamente, Carlos Gutiérrez-Sanhueza

## Referencias

- Carson V, Chaput JP, Janssen I, Tremblay MS. Health associations with meeting new 24-hour movement guidelines for Canadian children and youth. *Prev Med.* 2017 Feb;95:7-13. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.12.005>.
- Chang, C. K., & Wu, C. L. (2023). Results from the Chinese Taipei (Taiwan) 2022 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(1), 6–13. <https://doi.org/10.1016/J.JESF.2022.10.011>
- E, Y., Yang, J., Shen, Y., & Quan, X. (2023). Physical Activity, Screen Time, and Academic Burden: A Cross-Sectional Analysis of Health among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023, Vol. 20, Page 4917, 20(6), 4917. <https://doi.org/10.3390/IJERPH20064917>
- Gutiérrez-Abejón N, E., Rejas-Gutiérrez, J., Criado-Espejel, P., Ortega, C., Breñas-Villalón N, E. P., Martín-Sobrino, M. T., Grabauskas, N. ; Klumbiene, V., Petkeviciene, J., Sakyte, J., Kriaucioniene, E., & Veryga, V. (2017). The association of context-specific sitting time and physical activity intensity to working memory capacity and academic achievement in young adults. *European Journal of Public Health*, 27(4), 741–746. <https://doi.org/10.1093/EURPUB/CKX021>

Ponce Navarrete, H. (2023). Relación entre tiempo frente a pantalla y actividad física en adolescentes. *Revista Chilena De Rehabilitación Y Actividad Física*, 2(2), 1–16. <https://doi.org/10.32457/rea2.2081>