

38° Congreso Argentino de Pediatría
*La niñez hoy: desafío, oportunidad y
esperanza*
26 al 29 de septiembre 2017
Ciudad de Córdoba



LAS PANTALLAS Y EL SEDENTARISMO: *Intervenciones desde la pediatría*



Dra. Nelly Testa
**Comité Nacional de Medicina
del Deporte Infanto Juvenil**

Realidad



Niños preescolares y adolescentes (de 5 a 18 años) pertenecen a la **generación Z** (1995-actualidad)

Se caracterizan por tener la **tecnología incorporada** en su vida cotidiana y por **“vivir conectados”**.

Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación. Bebés, niños, adolescentes y pantallas: ¿qué hay de nuevo? Arch Argent

Pediatr2017;115(4):404-406.

La televisión, la computadora, el celular y la tableta son las pantallas más presentes en la vida cotidiana de los niños. Las encuestas más recientes cuentan que **los niños argentinos pasan 5 horas diarias** con todos los

medios. Guillermo Goldfarb • Bebés, Niños, Adolescentes y Pantallas Mod.3-Cap.4 Pronap 2016

Realidad 2

Los adultos, responsables de la crianza y el cuidado de los niños, también se encuentran cada vez más absortos en sus pantallas, y esta situación genera a veces vacíos importantes en la comunicación familiar.

Guillermo Goldfarb • Bebés, Niños, Adolescentes y PantallasMod.3-Cap.4 Pronap 2016

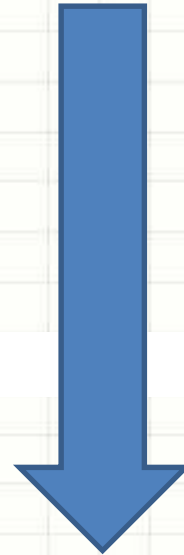


Existe evidencia de que el uso excesivo de pantallas produce sedentarismo, sobrepeso, alteraciones vinculares y trastornos del sueño (efecto lumínico de las pantallas sobre la producción de melatonina)

Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación. Bebés, niños, adolescentes y pantallas: ¿qué hay de nuevo? Arch Argent Pediatr2017;115(4):404-406

En la Argentina urbana, se estima que 45,4% de la niñez y adolescencia entre 5 y 17 años registra niveles insuficientes de actividad física, según las recomendaciones internacionales. Es decir, que realizan en promedio menos de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada y vigorosa.

ODSA Observatorio de la Deuda Social Argentina Barómetro de la deuda social de la infancia Insuficiente actividad física en la infancia : niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años en la Argentina urbana / Ianina Tuñón y Fernando Laíño.- 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Educa, 2014.



Trastorno por déficit de ejercicio

Exercise Deficit Disorder in Children: Are We Ready to Make This Diagnosis? Clinical Features Andrea Stracciolini, MD et al The Physician and Sportsmedicine, Vol41 Issue I, February 2013

Trastorno por déficit de ejercicio

DIAGNÓSTICO: HISTORIA DE JUEGO

- Identificación de niños asintomáticos que no participan en la cantidad recomendada de AFMV puede facilitar el desarrollo de un plan de gestión que debe incluir el tratamiento, planes a largo plazo, seguimiento y educación de la familia.

Trastorno por déficit de ejercicio

TRATAMIENTO:

- AF regular apropiada para la edad y agradable.
- Recomendar AF segura, divertida y conveniente.
- Modificar hábitos de alimentación.
- Programas de AF escolar de calidad y cantidad apropiada.
- Programas extraescolares de AF reducen la prevalencia de la Obesidad infantil.
- Comprometer a los padres para que sean modelo para sus hijos.



Rp/

Se indica que la niña Juana López realice juegos activos durante 15 minutos 4 veces al día o 20 minutos 3 veces al día.

DRA. Nelly Testa
MN 67419



Rp/

Se indica que el niño y/o adolescente..... debe realizar actividad física para estimular el desarrollo de las habilidades motoras bajo supervisión idónea.

DRA. Nelly Testa
MN 67119



Rp/

Se indica que el niño/a..... debe participar en recreos activos para descargar tensiones favoreciendo la capacidad cognitiva.

DRA. Nelly Testa
MN 67119



Los chicos y las pantallas

- Hablar con los chicos de sus prácticas culturales.
- Viven en un mundo visual: celular, PC, TV, videojuegos.
- En un año pasan más horas frente a las pantallas que en compañía de su docente en clase.
- Internet los ayuda a construir una relación con los otros en un espacio más libre porque, en la percepción de los chicos, en Internet no hay adultos.
- La autonomía hoy llega con la conectividad, en un territorio que los adolescentes sienten propio y libre.

Los chicos de hoy prefieren utilizar los medios e INTERNET antes de salir o hacer DEPORTES?

Roxana Morduchowicz: los chicos y las pantallas. 1° edición 2014

Un día divertido?

- 70% elige salir con amigos
- 40% hacer deportes
- 35% escuchar música
- 15% mirar TV
- Los adolescentes del siglo XXI R. Morduchowicz 1° edición 2013

¿Que podemos hacer los pediatras?

- Trabajar con familias y escuelas para promover la comprensión de beneficios y riesgos de los medios de comunicación.
- Promover el cumplimiento de las directrices para una actividad física adecuada y el sueño a través de Family Media Use Plan (www.HealthyChildren.org/MediaUsePlan).
- Abogar y promover información y formación en medios.
- Educar a los padres sobre el desarrollo del cerebro en los primeros años de vida y la importancia del juego no estructurado y social para construir el lenguaje y
- el desarrollo cognitivo y emocional.

Recursos ...



- [Just Dance Now](#) es un juego de baile muy bien diseñado por **Ubisoft**, se trata de un juego muy moderno con buenos gráficos y un sistema que hasta el momento no habíamos visto nunca.
- En **Just Dance Now** podremos jugar utilizando la pantalla de nuestro televisor inteligente o de nuestra computadora y nuestro smartphone como mando, de esta forma los movimientos de baile que hagamos realmente serán los movimientos que nuestro personaje hará en el juego.
- Dance Dance Revolution
- Wii/Nintendo



Camino de la investigación: beneficios de video juegos activos:

- La mayoría de los estudios sobre medios de comunicación y obesidad se centró en la TV.
- Los videojuegos siguen siendo muy populares entre las familias: 4 de 5 viviendas posee 1 dispositivo usado para reproducir videojuegos.
- www.healthychildren.org/MediaUsePlan.

American Academy of Pediatrics. Council on Communications
and Media. Media and young minds. Pediatrics 2016;138(5):e20162591

Camino de la investigación:

- **Effects of Exergaming on Physical Activity in Overweight Individuals.** Christoph Hochsmann¹ Michael Schupbach¹ Arno Schmidt-Trucksäss¹ Division of Sports and Exercise Medicine, Department of Sport, Exercise and Health, University of Basel, Birsstrasse 320 B, 4052 Basel, Switzerland. Published online 28 December 2015
- **A randomized controlled trial of dance exergaming for exercise training in overweight and obese adolescent girls.** A. E. Staiano¹, A. M. Marker¹, R. A. Beyl¹, D. S. Hsia¹, P. T. Katzmarzyk¹ and R. L. Newton¹ Pennington Biomedical Research Center, Baton Rouge, USA 2016 The Authors. Pediatric Obesity © 2016 International Association for the Study of Obesity
- **The effect of dance mat exergaming systems on physical activity and health – related outcomes in secondary schools: results from a natural experiment.** Liane B Azevedo^{1*}, Duika Burges Watson², Catherine Haighton³ and Jean Adams³. Azevedo et al. BMC Public Health 2014, 14:951 <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/951>

Conclusiones:

- Nuevo paradigma: uso de pantallas a través de juegos activos para contribuir a la lucha contra el sedentarismo.
- Lograr la adherencia y alcanzar los niveles de actividad física moderada a vigorosa.
- Un gran sueño: lograr controlar esta gran epidemia.



Muchas Gracias

nellytesta@gmail.com