



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, USO DE MEDIOS TECNOLÓGICOS Y SALUD EN ADOLESCENTES.

D. José Devis Devis. Universidad de Valencia.

CONCLUSIONES

El incremento del tiempo que los adolescentes dedican al uso de medios tecnológicos y la disminución dedicada a la actividad física conforme avanzan en edad, parece apoyar la hipótesis de la sustitución. Es decir, que conforme aumenta el tiempo dedicado a los medios tecnológicos disminuye el dedicado a la actividad física, como si fuera por un efecto de sustitución. Sin embargo, el estudio realizado con adolescentes valencianos y la propia evolución de los medios tecnológicos que incluyen los videojuegos activos, no parecen apoyar dicha hipótesis. Como resultado de éste y otros trabajos, podríamos concluir que: a) las relaciones entre el tiempo de uso de medios tecnológicos y de actividad física difieren según el tipo de medio tecnológico (TV, ordenador, videojuegos o móvil) y el tipo de actividad física (ligera, moderada o vigorosa); b) las relaciones difieren según tipo de día de la semana (entre semana o fin de semana); y c) estas relaciones entre tiempo de uso de medios y de actividad física no permiten saber concluyentemente si el primero desplaza al segundo. Por lo tanto, son necesarios más estudios para poder confirmar la hipótesis de la sustitución o si, por el contrario, hay tiempo para ambas conductas en la vida de los adolescentes.



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA



**FUNDACIÓN
DEPORTIVA
MUNICIPAL
VALENCIA**



**FUNDACIÓ
UNIVERSITAT EMPRESA
AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**