

La televisión y los adolescentes

T. Durá Travé, C. Mauleón Rosquil y N. Gúrpide Ayarra

Objetivo. Analizar los hábitos televisivos de los adolescentes, entre 10 y 14 años, de nuestro entorno asistencial con vistas a elaborar programas educativos específicos.

Diseño. Estudio transversal. Muestreo aleatorio y sistemático.

Emplazamiento. Atención primaria, ámbito urbano.

Participantes. Muestra de 280 adolescentes sanos, entre 10 y 14 años de edad (148 varones y 132 mujeres).

Mediciones principales. Cuestionario con 7 preguntas sobre hábitos televisivos a uno de cada tres jóvenes en el examen de salud correspondiente a su edad, durante el curso escolar 2000-2001.

Resultados. El 70,9% veía la televisión (TV) desde antes de los 3 años, el 71,4% de los hogares tenían dos o más televisores, y el 20,7% de los encuestados tenía TV en sus habitaciones. El 43,6% solía ver la TV sin compañía adulta. El 98,1% veía la TV todos los días de la semana. El tiempo dedicado a ver la TV era de 119 y 186 min los días laborales (de lunes a viernes) y los fines de semana (sábados y domingos), respectivamente. Además, el 76,4% también veía la TV en alguna de las ingestas diarias, sobre todo en la cena.

Conclusiones. Existe una gran permisividad respecto a la TV en nuestros hogares. Se facilita su accesibilidad a los hijos desde edades muy tempranas, se les colocan TV en sus habitaciones, apenas se controlan los contenidos televisivos y, en consecuencia, el consumo de la TV en los adolescentes es excesivo e indiscriminado.

Palabras clave: Adolescencia. Televisión. Programas educativos.

TELEVISION AND ADOLESCENTS

Objective. To analyse the television customs of adolescents between 10 and 14 years old in our care environment, in order to work out special educational programmes.

Design. Cross-sectional study. Systematic random sampling.

Setting. Primary care, urban setting.

Participants. Sample of 280 healthy adolescents between 10 and 14 years old (148 men and 132 women).

Main measurements. Questionnaire with 7 questions on television habits filled in by one of every three young people in the health examination for their age-group during the 2000-2001 school year.

Results. 70.9% watched television (TV) since before the age of 3; 71.4% of homes had two or more TV; 20.7% had TV in their bedrooms. 43.6% were accustomed to watching TV without adult company. 98.1% watched TV every day of the week. Time devoted to watching TV was 119 minutes every working day (Monday to Friday) and 186 minutes at the week-ends (Saturday and Sunday). In addition, 76.4% also watched TV at one of the day's meals, especially the evening meal.

Conclusions. TV is treated in our homes with enormous permissiveness. Children are given easy access from a very early age: TV is placed in bed-rooms and the contents watched are hardly controlled at all. In consequence, adolescents' TV consumption is excessive and indiscriminate.

Key words: Adolescence. Television. Educational programmes.

Centro de Salud de Estella.
Servicio Navarro de Salud-
Osasunbidea. España.

Correspondencia:
T. Durá Travé,
Avda. Pío XII, 10, 8.º C.
31008 Pamplona (Navarra).
España.

Manuscrito aceptado para su
publicación el 07-I-2002.

Introducción

La televisión (TV) es un extraordinario instrumento de información y de transmisión cultural. En los diferentes canales televisivos se emiten documentales sobre naturaleza y ciencia, reportajes sobre la vida y costumbres, política, historia y geografía de otros pueblos, cine, teatro, deportes, programas de diversión y entretenimiento (concursos, dibujos animados, musicales), etc.; es decir, se trata de una oferta lo suficientemente plural para que su uso pudiera ser una fuente de educación y de conocimientos que favorecieran la adquisición de hábitos de vida saludables.

No obstante, los programas televisivos, incluyendo la programación infantil, están saturados de contenidos violentos (golpes, amenazas, muertes, etc.), y existe una relación causal entre la violencia en los medios de comunicación y la conducta agresiva de algunos jóvenes. También son frecuentes las imágenes e insinuaciones de tipo sexual, así como las referencias al tabaco, alcohol y drogas ilegales, tanto en los programas como en los anuncios. Además, la publicidad que acompaña y se intercala en los programas infantiles tiende a transformar los programas en escaparates publicitarios con el objetivo de estimular el deseo y la necesidad de consumir¹⁻³. Por tanto, convendría evitar un consumo abusivo de la TV, sobre todo en niños y adolescentes, particularmente vulnerables a los mensajes audiovisuales; no sólo por los contenidos intrínsecos de los programas y mensajes, sino porque dedicar mucho tiempo a la TV también supone, en gran medida, dejar de hacer muchas otras cosas (lectura, trabajo escolar, deportes, juegos, aficiones, convivencia familiar, etc.) imprescindibles para el desarrollo integral de la persona⁴⁻⁶.

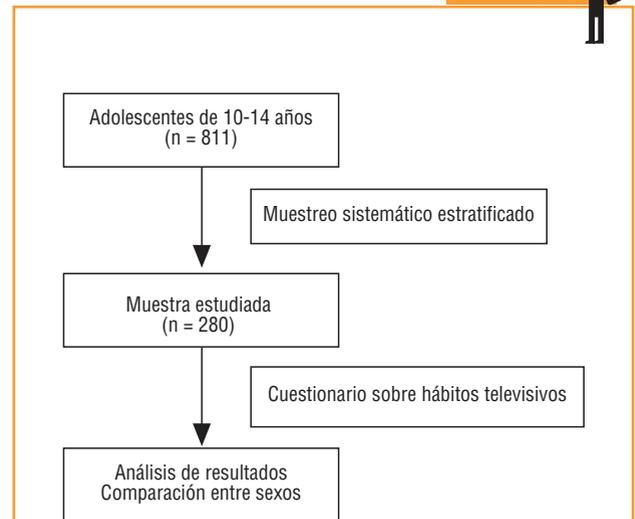
Dado el fácil acceso actual de los jóvenes a todos los medios audiovisuales, especialmente a la TV, y teniendo en cuenta sus potenciales efectos, estaría justificada una preocupación social por los hábitos televisivos de nuestros jóvenes. El objetivo del presente trabajo consiste en conocer y analizar los hábitos televisivos de los adolescentes, entre 10 y 14 años de edad, de nuestra área asistencial con vistas a elaborar programas educativos específicos.

Material y métodos

El marco muestral considerado lo formaban los 811 adolescentes entre 10 y 14 años (410 varones y 401 mujeres) de la Zona Básica de Salud de Estella. Para calcular el tamaño de la muestra se han tomado la hipótesis más desfavorable (0,50), un intervalo de confianza del 95% y una precisión del 0,05, siendo el tamaño óptimo de 261 casos.

Se obtuvo una muestra total de 280 casos, 148 varones (52,9%) y 132 mujeres (47,1%), mediante un muestreo sistemático y estratificado. Durante el curso escolar 2000-2001 a uno de cada tres

Material y métodos Cuadro resumen



Esquema general del estudio

Estudio transversal mediante cuestionario autocumplimentado a una muestra de adolescentes.

adolescentes de entre 10 y 14 años que acudieron a los exámenes de salud correspondientes a su edad, dentro del marco de un programa institucionalizado de Atención a la Población Infantil y Adolescente⁷, se le proporcionó un cuestionario escrito que contenía 7 preguntas sobre hábitos televisivos (tablas 1-3). Los cuestionarios fueron completados, de forma anónima, por los propios adolescentes con la ayuda de uno de sus padres. Se han adoptado las normas de la Academia Americana de Pediatría sobre el consumo de TV como referencias de normalidad; en ellas se recomienda, por ejemplo, que el tiempo dedicado a ver la TV se limite a 1-2 h diarias⁴.

Los resultados se expresan como medias y desviaciones estándar (DE) y como porcentajes e intervalos de confianza del 95%. El análisis estadístico (prueba de la t de Student y comparación de proporciones) se realizó mediante el programa informático SIGMA-PLUS (Hardware, 97).

Resultados

En la tabla 1 se exponen las respuestas correspondientes a las 4 primeras preguntas.

En la tabla 2 se exponen las respuestas correspondientes a las preguntas 5 y 6. El 98,1% de los jóvenes encuestados refería ver la TV todos los días de la semana (de lunes a domingo). El tiempo medio dedicado a ver la TV era, desde el lunes al viernes, de 1,98 ± 0,7 h (119 min diarios); siendo este tiempo significativamente inferior (p < 0,05) al de los sábados y domingos, que era de 3,1 ± 0,9 h (186 min

TABLA 1 Valores porcentuales de las respuestas correspondientes a las primeras 4 preguntas del cuestionario

1. ¿Desde qué edad ves la televisión?			
	Antes de los 3 años		Después de los 3 años
	70,9 (5,3)		29,1 (5,3)
2. ¿Cuántos aparatos de televisión hay en tu casa?			
	Uno	Dos	Tres o más
	28,6 (5,2)	56,4 (5,8)	15,0 (4,1)
3. ¿Tienes televisión en tu habitación?			
	Varones	Mujeres	Total
Sí*	25,7 (7,0)	15,2 (6,1)	20,7 (4,7)
4. ¿Generalmente ves la televisión acompañado?			
	Varones	Mujeres	Total
Solo	44,6 (8,0)	42,4 (8,4)	43,6 (5,8)
Con un adulto	35,1 (7,6)	42,4 (8,4)	38,6 (5,7)
Indistintamente	20,3 (6,8)	15,2 (6,1)	17,9 (4,4)

*p < 0,05, entre ambos sexos. Entre paréntesis se indica el intervalo de confianza del 95%.

diarios). El tiempo medio semanal dedicado a ver la TV era de $16,0 \pm 4,0$ h, sin que existieran diferencias significativas entre ambos sexos. Además, el 76,4% (varones: 77,0%; mujeres: 75,8%; NS) también veía la TV en alguna de las ingestas diarias, sobre todo en la cena.

En la tabla 3 se recogen las respuestas correspondientes a la pregunta 7.

Discusión

En la totalidad de los hogares de los jóvenes encuestados había, al menos, un aparato de televisión, y en su gran ma-

TABLA 2 Tiempo dedicado a ver la televisión por los jóvenes encuestados

5. ¿Cuántas horas ves la televisión al día?			
De lunes a viernes (laborables)			
N.º de horas	Varones	Mujeres	Total
< 2 h	49,2 (8,0)	47,7 (8,5)	48,5 (5,8)
> 2 h	49,3 (8,0)	50,8 (8,5)	50,0 (5,8)
Sábados y domingos (fines de semana)			
N.º de horas	Varones	Mujeres	Total
< 2 h	10,4 (4,9)	13,8 (5,8)	12,1 (3,8)
> 2 h	88,1 (5,2)	83,1 (6,3)	85,6 (4,1)
6. ¿También ves la televisión durante las comidas?			
N.º de horas	Varones	Mujeres	Total
Desayuno*	28,4 (7,2)	15,4 (6,1)	22,3 (4,8)
Mediodía	43,2 (7,2)	36,4 (8,2)	40,0 (5,7)
Merienda*	35,1 (7,6)	50,0 (8,5)	34,3 (5,5)
Cena*	59,5 (7,9)	75,8 (7,3)	55,0 (5,8)

*p < 0,05, entre ambos sexos. Entre paréntesis se indican los intervalos de confianza del 95%.

yoría (71,4%) dos o más. Además, uno de cada cinco de estos jóvenes disponía de un televisor en su habitación. Es decir, la TV parece formar parte de todos los hogares, se convive de forma natural con ella, y lo extraño sería lo contrario^{5,8-11}. Esta gran accesibilidad a la TV explicaría que la mayoría de estos adolescentes haya comenzado a ver la TV antes de los 3 años, y que actualmente lo consideren una actividad cotidiana a la que dedican gran parte de su tiempo de ocio⁹⁻¹². Además, muchos de estos adolescentes ven la TV antes de salir de casa por las mañanas, mientras desayunan; al llegar del colegio, mientras comen o meriendan, y sobre todo mientras cenan, lo que contribuye a que

TABLA 3 Programas televisivos preferidos por los jóvenes encuestados

7. ¿Cuáles son los programas que más te gusta ver?			
Tipos de programas	Varones (% [IC del 95%])	Mujeres (% [IC del 95%])	Total (% [IC del 95%])
Publicidad (anuncios)	2,7 (2,6)	-	(1,4 (1,3))
Películas	45,9 (8,0)	42,4 (8,4)	44,3 (5,8)
Dibujos animados	43,2 (7,9)	37,9 (8,2)	40,7 (5,7)
Concursos	25,7 (7,0)	18,2 (6,5)	22,1 (4,8)
Musicales*	32,4 (7,5)	50,0 (8,5)	40,7 (5,7)
Deportes*	77,0 (6,7)	19,7 (6,7)	50,0 (5,8)
Series*	39,2 (7,8)	68,2 (7,9)	52,9 (5,8)
Programas infantiles	23,0 (6,7)	27,3 (7,6)	25,0 (5,0)
Naturaleza	23,0 (6,7)	15,6 (6,1)	19,3 (4,6)
Informativos	12,2 (5,2)	6,1 (4,0)	9,3 (3,4)

*p < 0,05, entre ambos sexos. IC: intervalo de confianza.

Discusión
Cuadro resumen

Lo conocido sobre el tema

- La televisión es un extraordinario instrumento de información y de transmisión cultural.
- Los programas televisivos están cargados de violencia, imágenes e insinuaciones de tipo sexual, así como referencias al tabaco, alcohol y drogas ilegales.

Qué aporta este estudio

- Existe una gran permisividad respecto a la televisión en nuestros hogares.
- Nuestros hijos tienen fácil acceso a la TV desde edades muy tempranas, muchos tienen TV en sus habitaciones y apenas hay control de lo que ven.
- El consumo de TV de nuestros adolescentes es excesivo e indiscriminado.

el tiempo diario dedicado a ver la TV exceda ampliamente de las recomendaciones establecidas en la actualidad⁴. Convendría, por tanto, que todas aquellas personas (padres, pediatras, enfermeras, maestros, poderes públicos, etc.) implicadas en la educación de los chicos reflexionaran sobre estos hábitos televisivos, ya que el uso indiscriminado de la TV aumenta la pasividad intelectual, limita la creatividad, disminuye su tiempo libre para realizar otras actividades, condiciona un mayor consumo de alimentos y una menor actividad física y, por tanto, facilita el desarrollo de obesidad^{3,6,13}.

Entre los jóvenes encuestados, los varones preferían especialmente los programas deportivos, y las mujeres, las series y los programas musicales; no obstante, las películas y los dibujos animados también tenían bastante audiencia, casi por igual en ambos sexos. Los documentales, informativos y los anuncios eran los contenidos televisivos que menos les gustaba ver. La programación que ven los adolescentes debería ser selectiva y, desde luego, controlada, y sería conveniente que estos jóvenes vieran siempre la TV acompañados por un adulto que pudiera hacer comentarios o censurar contenidos, e incluso aprovechar los mensajes de algunos programas para debatir sobre temas de preocupación social o actualidad. Se trata de aprender con la televisión, viéndola de una forma activa y crítica. Sin embargo, apenas un 38,6% de los jóvenes encuestados refería ver habitualmente la TV acompañado de un adulto; es decir, parece que existe una cierta permisividad familiar en relación con la TV, utilizándose como «niñera» y/o sustituta de la compañía paterna^{9,10,14}. Convendría, por tan-

to, que los padres tomaran conciencia de la influencia que la televisión puede tener en la educación de sus hijos y, en consecuencia, procuraran evitar que sus hijos pasaran las horas muertas «pegados» al televisor fomentando entretenimientos alternativos.

En resumen, existe una actitud muy permisiva respecto a la TV en nuestros hogares, a nuestros hijos se les facilita su acceso desde edades muy tempranas e incluso a muchos de ellos se les colocan aparatos de televisor en sus propias habitaciones, apenas existe control por parte de los padres o tutores de los mensajes y contenidos de la programación televisiva y, en consecuencia, el consumo de la TV de nuestros adolescentes es excesivo y, peor aún, indiscriminado. Los pediatras deberían estar interesados e informados de los hábitos televisivos de su área asistencial, anotando en las historias de sus pacientes las horas que dedican a la TV, los programas que ven, si tienen TV en su habitación, si la ven acompañados de un adulto, etc., y especialmente si presentan problemas de conducta o fracaso escolar^{3,4,9,10,12}, para así poder elaborar programas de intervención educativa recomendando a los padres que limiten el tiempo dedicado por sus hijos a ver la TV (1-2 h diarias), que no tengan TV en sus habitaciones, que controlen los programas que ven sus hijos y que procuren verlos con ellos y comentar sus contenidos y, por último, que impulsen la diversificación del tiempo de ocio de sus hijos, estimulando hábitos de lectura, actividad física, aficiones, etc. Ésta sería la mejor manera de conseguir que la TV fuera ese instrumento de formación, educación y ocio que todos deseáramos.

Bibliografía

1. Prieto MA, March JC, Argente A. Violencia y sexismo en los dibujos animados de la programación infantil de televisión. Análisis de su contenido. *Aten Primaria* 1996;17:382-8.
2. Dorfman L, Woodruff K, Chaves V, Wallack L. Youth and violence on local television news in California. *Am J Public Health* 1997;87:1311-6.
3. Guijarro A, López C, Portugal A, Espejo I, Fernández D, Avila JF. ¿Tenemos el enemigo en casa? El niño y la televisión. *Acta Pediatr Esp* 2001;59:131-40.
4. American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. Niños, adolescentes y televisión. *Pediatrics* (ed. esp.) 2001; 51:128-30.
5. Ruano I, Serra ME. Hábitos de vida en una población escolar de Mataró (Barcelona) asociados al número de veces diarias que se ve la televisión y al consumo de azúcares. *Rev Esp Salud Pública* 1997;71:487-98.
6. Mur L, Fleta J, Garagorri JM, Moreno L, Bueno M. Actividad física y ocio en jóvenes; relación con los hábitos dietético. *An Esp Pediatr* 1997;46:126-32.
7. Atención a la Población Infantil y Adolescente en Atención Primaria. Guía de Actuación. Departamento de Salud, 2000. Gobierno de Navarra.

8. Tojo T. Televisión y salud infantil. El papel del pediatra y la pediatría. *An Esp Pediatr* 1990;33:188-96.
9. Bercedo A, Redondo C, Capa L, González MA. Hábito televisivo en los niños de Cantabria. *An Esp Pediatr* 2001;54:44-52.
10. Andradás V, Fernández MI. Hábitos de salud de los escolares de una zona periurbana de Madrid. *Rev San Hig Pub* 1994;68:203-12.
11. Anastasea K, Fryssira H, Papathanasioiu D, Xipolita N, Matsaniotis N. The effects of television viewing in Greece, and the role of the paediatrician: a familiar triangle revisited. *Eur J Pediatr* 1966;155:1057-60.
12. Mur L, Fleta J, Garagorri JM, Moreno L, Bueno M. Actividad y ocio en jóvenes. Influencia del nivel socioeconómico. *An Esp Pediatr* 1997;46:119-25.
13. Klesges R, Shelton M, Klesges L. Effects of television on metabolic rate: potential implications for childhood obesity. *Pediatrics* 1993;91:281-6.
14. Valerio M, Amodio P, Dal M, Vianello AA, Zaacchello G. The use of television in 2-to-8 years-old-children and the attitude of parents about such use. *Arch Pediatr Med* 1997;151:22-6.