

Recibido: 24-4-2018

Aceptado: 23-05-2018

## EL TIEMPO DE PANTALLA EN CONFRONTACIÓN CON LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

### SCREEN TIME IN COMPARISON TO PHYSICAL ACTIVITIES IN THE NATURAL ENVIRONMENT

**Autor:**

Gelabert, J.

**Institución:**

<sup>(1)</sup> Maestro de Educación Física [jaumegelabertc@gmail.com](mailto:jaumegelabertc@gmail.com)

**Resumen:**

El tiempo de pantalla y el sedentarismo ocupan cada vez más el tiempo de ocio de los escolares y de los adolescentes, provocando entre otros factores la desconexión con el medio natural. Por dicho motivo, los centros educativos, en especial los docentes de Educación Física deben formarse en el ámbito de las actividades físicas en el medio natural, promocionando este tipo de actividades las cuales aportan numerosos beneficios a los estudiantes, favoreciendo el desarrollo personal e integral de este.

**Palabras Clave:**

Naturaleza, Sedentarismo, Educación Física

**Abstract:**

Screen time and sedentary lifestyle increasingly occupy the leisure time of school children and adolescents, causing among other factors the disconnection with the natural environment. For this reason, schools, especially physical education teachers should learn in the field of physical activities in the natural environment, promoting this type of activities which provide many benefits to students, promoting the personal and comprehensive development of this one.

**Key Words:**

Nature, Sedentary lifestyle, Physical Education

## 1. El tiempo de pantalla

El tiempo de pantalla, el cual lo entendemos como el tiempo destinado a la televisión, videojuegos, ordenador o móviles, ocupa cada vez un periodo mayor en la vida diaria. Los escolares y los adolescentes españoles le destinan una media de 3 horas diarias, siendo solamente el 27,2% quienes se sitúan por debajo de las 2 horas/día recomendadas (Valencia-Peris, et al., 2014). Este factor ha generado una alta preocupación entre la sociedad y la comunidad científica, convirtiéndose así en un objeto de estudio. En consecuencia, se ha analizado en escolares y adolescentes la influencia del tiempo de pantalla sobre la calidad de vida, encontrándose la asociación significativa entre el tiempo de pantalla y la limitación de actividades como estar demasiado enfermo para ir a la escuela o para jugar (Palou, et al., 2012). También se han estudiado los factores sociales, psicológicos y fisiológicos, hallando resultados tales como la asociación del uso excesivo de videojuegos con efectos sociales y psicológicos tales como el aislamiento y la agresividad, al mismo tiempo que el componente fisiológico recaba en que los videojuegos activos parecen ser una opción para la promoción de un mayor consumo energético frente a la pantalla (Moncada y Chacón, 2012). También se ha estudiado la relación sobre el aprendizaje y la conducta, concluyendo en la necesidad de educar al escolar con la finalidad de que sea crítico y participe de las tecnologías de la información y de la comunicación de forma positiva, asegurando el sano desarrollo mental (Rojas, 2008). Tampoco queda ausente la relación del tiempo de pantalla con el componente atencional, demostrándose que una pronta exposición a la pantalla está asociada a problemas de atención a la edad de 7 años (Christakis, et al., 2004). Además, es conocida la relación que tiene el tiempo de pantalla sobre el sedentarismo, siendo más propensos a cumplir las recomendaciones mundiales de actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2010) los escolares y adolescentes que destinan menos de 2 horas/día al tiempo de pantalla (Prieto-Benavides, et al., 2015). De este modo, estos últimos presentan valores más saludables en variables que derivan en riesgo cardiovascular, las cuales están estrechamente ligadas al sedentarismo

(Martínez-Gómez et al., 2010), tales como la obesidad o el sobrepeso, lo cual se establece como un problema de máxima prioridad a erradicar ya que se cataloga actualmente como la epidemia del S.XXI (Blair, 2009).

## **2. Actividades físicas en el medio natural**

El contexto explicado en el punto anterior convive en confrontación con las actividades físicas y específicamente las desarrolladas en el medio natural (AFMN), las cuales se ven cada vez más reducidas, a consecuencia del tiempo de pantalla y del sedentarismo que envuelve a los escolares y adolescentes en la actualidad. De este modo surge una nueva necesidad de promoción de las AFMN, tanto desde dentro de los centros educativos como desde la administración, lanzando desde esta última programas de AFMN, los cuales pueden derivar en un éxito total por parte de los escolares participantes; siendo indiferente el perfil de estos, es decir, desde el escolar que no está satisfecho con las ofertas que le envuelven y le son de fácil acceso, al escolar que estando satisfecho participa en nuevas experiencias deportivas (Pérez y Sánchez, 2015). Los centros educativos deben ser otra fuente para que el alumnado pueda realizar AFMN y tenga así contacto con el medio natural, el cual contribuye en gran medida al desarrollo del individuo, proporcionando numerosas posibilidades educativas, tales como la contribución a la educación integral, favorecimiento a la socialización, promoción de hábitos saludables, capacitación de adaptación a entornos desconocidos, aprendizaje derivado de la práctica propiciando un aprendizaje significativo, facilitación del desarrollo de la autonomía y la autosuperación, promoción de la motivación, desarrollo motriz, conocimiento y respeto al medio ambiente, etc. (Santos y Martínez, 2008). En consecuencia, se hace latente la misión que deben asumir los centros educativos como facilitadores de prácticas en el medio natural, intentando paliar de esta forma la desconexión que tienen los escolares y los adolescentes con la naturaleza, derivada en gran parte, tal como se ha comentado anteriormente, del tiempo de pantalla y del sedentarismo.

Son indudables los beneficios y la necesidad de la promoción de las AFMN que debe llevarse a cabo en los centros educativos, intentando así, acercar el medio natural a un alumnado cada vez menos conectado con lo natural y más con lo virtual; rompiendo consecuentemente las conexiones históricas del ser humano con el resto de seres vivos que lo han aferrado al entorno natural; crenado y estableciendo ahora unas nuevas relaciones, las cuales se manifiestan como ficticias, lejanas y superficiales a través de las tecnologías de la información y de la comunicación. Además, hay que destacar que el currículo actual establece la necesidad de ofrecer situaciones y contextos de aprendizaje diferentes, destacando la necesidad del desarrollo de acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico, siendo fundamental el trabajo en el medio natural (Muñoz, 2014). Por ende, los colegios deben buscar y diseñar estrategias para cumplir con la necesidad de desarrollo en el medio natural que tiene el alumnado. Sin embargo, considerando el modelo que se propone y que debería llevarse a cabo, nos encontramos frente a diferentes problemáticas, tales como la inviabilidad de realizar las AFMN debido al entorno del centro, los recursos, el tiempo, etc.; factores que el docente de Educación Física y el centro educativo en sí debe intentar sortear para asegurar el tratamiento de los contenidos referentes al medio natural en ese mismo ámbito. No obstante, debemos considerar que el docente de Educación Física, aunque muestre un cierto interés hacia la realización de este tipo de actividades, necesita que se le faciliten cursos de formación permanente con la finalidad de paliar la insuficiente formación inicial que poseen (Navarro, et al., 2015), pudiéndose investigar a posteriori los efectos que ha producido dicha formación sobre el diseño y la realización de AFMN en el ámbito educativo. En este sentido, se espera que el profesorado sea más competente a la hora de tratar los contenidos referentes al medio natural, unos contenidos, tal como se ha indicado anteriormente, de suma importancia para ser trabajados con los escolares y adolescentes, acercándolos así al medio natural. No obstante, aspectos como la dificultad de llevar a cabo las AFMN sirven a algunos docentes para prescindir del contenido, provocando de esta forma que el alumnado desconozca las actividades que puede llevar a cabo en dicho medio,

el interés por cuidarlo y la sensibilización mediante la vivencia directa en él, amparándose así bajo la implicación de distintos ámbitos, tales como conocimientos y experiencias (Santos y Martínez, 2008).

Bajo el paradigma educativo de las AFMN, los docentes deben promover dichas actividades, pudiendo ser desde actividades de corto periodo de tiempo y en un entorno cercano del centro, a actividades desarrolladas durante varios días, no obstante, es fundamental, que sea cual sea la duración y el espacio, exista de forma concienciada y detallada un por qué, un cómo y un para qué de la actividad, asegurando así la calidad y el trato adecuado de las AFMN.

No obstante, el desarrollo de este tipo de actividades no debe reducirse a esa clase de salidas, ya que, dependiendo de la idiosincrasia del centro, estas pueden verse muy reducidas. Por dicho motivo, se presentan también las Actividades Físicas para el Medio Natural, las cuales se establecen como aquellas acciones motrices que provocan un desarrollo significativo y una capacitación del alumnado, garantizando una buena experiencia al entrar en contacto directo con el espacio natural (Santos y Martínez, 2008). Así pues, el docente de Educación Física deberá desarrollar actividades, que, realizándose en el entorno escolar, tengan una aplicación directa en el entorno natural, así como formas de desplazamiento diversas, orientación, construcción o elaboración de ciertas herramientas o utensilios, etc.

Hay que considerar también, al igual que en otros ámbitos, la importancia de la investigación en el área, pudiendo así recabar información que facilitará el análisis de las prácticas docentes sobre las AFMN. Es necesario el estudio de la influencia que tiene la formación permanente, tal como se ha indicado en anterioridad, sobre la mejora de las prácticas, aumentando la cantidad y sobre todo la calidad. Otra línea interesante de investigación bajo mi parecer sería la evaluación en las AFMN, analizando el cómo de la evaluación formativa en el

ámbito y los resultados que aporta. Fundamental sería también el estudio sobre las conductas de los escolares, analizando la influencia que han tenido las AFMN sobre su desarrollo personal e integral, así como la investigación sobre la posible relación entre el aumento de AFMN y la disminución del tiempo de pantalla y del sedentarismo. Dichas líneas de estudio pueden ser abordadas por cualquier docente, planteando y desarrollando la investigación sobre su propio grupo clase, utilizando técnicas tales como la investigación-acción o el estudio de caso.

### **3. Conclusión**

En conclusión, los centros educativos, y especialmente los docentes de Educación Física deben concienciarse de la necesidad del desarrollo y puesta en práctica de las AFMN con los escolares y adolescentes, favoreciendo así el contacto de éstos con el medio natural y facilitando de esta forma los numerosos beneficios que este tipo de actividades aporta. Debemos hacer autocrítica, formarnos en el ámbito y apostar por el diseño de las AFMN, abriendo así las puertas de la Educación Física al bosque, a la montaña, al mar, a la nieve, etc., además de trabajar desde el centro y a través de otros contenidos las actividades físicas para el medio natural, intentando despertar de esta forma la pasión del alumnado por el medio ambiente, haciendo así seres reflexivos, críticos y más conectados, no con la pantalla y el estilo de vida sedentario, sino con la Madre Tierra.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1–2.
2. Christakis, D. A., Zimmerman, F. J., DiGiuseppe, D. L., & McCarty, C. A. (2004). Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children. *Pediatrics*, 113(4), 708–713.
3. Martínez-Gómez, D., Eisenmann, J. C., Gómez-Martínez, S., Veses, A., Marcos, A., & Veiga, O. L. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Revista Española de Cardiología*, 63(3), 277–285.
4. Moncada, J., & Chacón, Y. (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 43–49.
5. Muñoz, J. C. (2014). El currículo del área de educación física de primaria en la LOMCE. Análisis del Real Decreto 126/2014. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 27, 24–39.
6. Navarro, R., Arufe, V., & Sancosmed, E. (2015). Las actividades en el medio natural en la educación física escolar. Formación y actitud del profesorado de Educación Primaria. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 122–126.
7. Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Ginebra.
8. Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J., & Borràs, P. A. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 393–398.
9. Pérez, S., & Sánchez, M. (2015). Motivos de participación y satisfacción en actividades cooperativas y no competitivas en el medio natural. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 17(3), 284–299.
10. Prieto-Benavides, D. H., Correa-Bautista, J. E., & Ramírez-Vélez, R. (2015). Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 2184–2192.
11. Rojas, V. (2008). Influencia de la televisión y videojuegos en el aprendizaje y conducta infanto-juvenil. *Revista Chilena de Pediatría*, 79(1), 80–85.

Santos, M. L., & Martínez, L. F. (2008). Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. *Revista WANCEULEN E.F. DIGITAL*, 4, 26–53.

12. Valencia-Peris, A., Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (2014). El uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla: perfil sociodemográfico de los adolescentes españoles. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 21–26.