



Embárcate en una
Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°10 DICIEMBRE 2015

www.sanidadnaval.cl



DEL SEDENTARISMO DEL TELEVISOR AL SEDENTARISMO DEL TELÉFONO INTELIGENTE



Jacob Barkley y Andrew Lepp, de la Universidad Estatal de Kent, en Ohio, Estados Unidos, han comprobado en estudiantes universitarios la existencia de una relación entre usar mucho el teléfono inteligente y estar en mala forma física. Hasta donde los autores del estudio saben, éste es el primero en el que se evalúa la relación entre el uso del teléfono móvil y la condición física en una población.

En muchas naciones industrializadas la escena es cada vez más frecuente: Personas sentadas con su smartphone (teléfono inteligente) entre las manos, chateando con otras a través de redes sociales y servicios de mensajería instantánea, jugando con algún videojuego, o pasando el rato con otras de las distracciones que ofrecen estas portentosas máquinas multiuso.

La escena es una vertiente nueva del auge del **ocio sedentario**, antaño protagonizado casi en exclusiva por el televisor, e ilustra lo fácil que es hacer un uso excesivo de esta clase de ocio.

Barkley y Lepp estaban interesados en la relación entre el uso de smartphones y la condición física, ya que, a diferencia de la televisión, los teléfonos son pequeños y portátiles, por lo que se les puede usar (por ejemplo escuchando música) mientras se realiza una actividad física. Sin embargo, lo que los investigadores han encontrado es que, a pesar de poder llevarlos encima, su alta utilización contribuye a un estilo de vida sedentario en una cantidad significativa de individuos.

Entre los sujetos de estudio analizados, un uso alto del teléfono móvil se asocia con un estado cardiorrespiratorio pobre. En el estudio, los estudiantes con peor forma física eran los que pasaban mucho tiempo usando sus teléfonos móviles, **hasta 14 horas al día**. Los estudiantes con mejor forma física eran los que menos usaban el teléfono móvil, unos 90 minutos al día.

Los investigadores consideran los resultados del estudio como una indicación bastante clara de que la frecuencia de uso del teléfono móvil podría servir para medir el nivel de riesgo que tiene una persona de padecer problemas de salud asociados a un estilo de vida físicamente sedentario.



Fuente: <https://noticiasdelaciencia.com>

Director Responsable : CN SN Julio Lagos Kretschmer
Sub Director: CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Editora: Doctora Nérida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl