



## TÍTULO TV Y SEDENTARISMO

### AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/w9oj77>



### VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Aptitudes positivas hacia la salud, Toma de decisiones

### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana, Biología

### CONTEXTO ESCOLAR

Uso de las nuevas tecnologías (TIC)

### EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

### SINOPSIS

El tiempo medio anual que los españoles pasan frente al televisor asciende a 53 días, llegando en algunos casos a dedicar 10 horas diarias. Ver la televisión en exceso puede llevar a un estilo de vida sedentario y a una distorsión de la realidad.

**REFERENTE TEÓRICO:** Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) los estilos de vida sedentarios son una de las primeras causas mundiales de muerte o discapacidad. Estos estilos de vida basados en la falta de actividad física, una alimentación hipercalórica y un consumo abusivo de tecnologías, como la televisión, son cada vez más frecuentes en la población mundial y pueden causar daños en la salud. La televisión no sólo promueve el sedentarismo con los riesgos que ello conlleva, también influye en los estilos de comunicación y las relaciones humanas, genera modas y, en muchos de los casos, transmite una realidad que no existe.

La etapa adolescente es un periodo indicado para romper con los posibles hábitos sedentarios desarrollados, o que estén empezando a desarrollarse, y poner las bases de estilos de vida más saludables.

**RAZÓN DE SER:** A partir de un comentario dirigido al grupo-clase, se trabajarán aspectos relacionados con los hábitos de vida sedentarios. Concretamente se perseguirá que la clase reflexione sobre el papel de las nuevas tecnologías en sus vidas. Tras el visionado de un audiovisual los jóvenes analizarán su estilo de vida, juzgarán si desean cambiar algo y reflexionarán sobre la influencia de los medios.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

Se desarrolla una breve dinámica titulada: ¿Cuántas horas pasas mirando al cuadrado?.

*Miremos todos por la ventana, ¿no veis un montón de objetos con formas geométricas diferentes? Por ejemplo, los pisos son un rectángulo, las ruedas de los coches forman un círculo perfecto... El hombre inventa y entonces crea objetos con formas perfectas. En la naturaleza el cuadrado no existe y sin embargo vivimos rodeados de él. Vamos a hacer un pequeño experimento en el que cada uno calculará el tiempo que pasa al día delante de algo cuadrado. Coged un folio y haced un listado de objetos cuadrados creados por el hombre, que necesiten energía para funcionar y que uséis frecuentemente (televisión, ordenador, móvil, consola, pantallas varias, mp4, mini cadena...). Al lado, indicad cuántas horas aproximadamente les dedicáis.*

Se ponen en común los resultados y se comenta al grupo-clase:

*Seguramente no imaginabais el gran número de horas que invertís usando la televisión, el ordenador, el móvil y la consola. (Aludir a los objetos cuadrados mencionados por los alumnos en el apartado anterior). Todos ellos son tecnología inventada por el hombre, que, sin ser muy conscientes de ello, contribuyen en gran medida a nuestro comportamiento sedentario.*

- ¿Qué significa ser sedentario?
- ¿Qué consecuencias negativas tiene llevar una vida sedentaria?

Para la resolución de estas preguntas el docente se podrá apoyar en el texto "Estrategia NAOS-Ministerio de Sanidad" incluido en el apartado "Documento de apoyo para el docente".

## 2ª Fase

Vamos a ver un audiovisual en el que a algunas personas se les llama "patatas en el sofá" (cought potatoes). Prestad mucha atención a la definición que se da de estas personas y descubrid si sois "patatas en el sofá" o no.

Se proyecta el audiovisual y se plantean preguntas abiertas para abrir un coloquio.

Tal y como han dicho en la secuencia que acabamos de ver, las patatas en el sofá son aquellas personas que pasan mucho tiempo viendo la televisión y llevan un estilo de vida sedentario.

- ¿Creéis que sois patatas en el sofá?
- Pensad, pero no me lo digáis ¿cuántas horas pasáis al día viendo la tele? Las patatas en el sofá suelen pasar más de dos horas al día frente al televisor, con los riesgos que ello conlleva y que antes comentamos.
- El audiovisual menciona que los españoles vemos mucho la televisión, concretamente 3 horas y 35 minutos al día, ¿conocéis a alguien que vea tanto la tele?
- ¿En qué momentos se pone la televisión en casa? ¿Alguna vez habéis discutido o tenido problemas por la tele? (Describid la causa de las discusiones).
- Sentaos frente a la televisión, ¿es lo primero que hacéis cuando entráis en casa?
- Cuando estáis en el centro educativo es normal oír hablar a los compañeros de programas, series o películas de televisión, ¿qué cosas se cuentan de la tele?
- ¿Qué ventajas tiene la televisión? (Aprender cosas, informarse de nuevos acontecimientos, pasar ratos divertidos, compartir con otras personas ese tiempo, dialogar sobre lo visto, etc.)
- ¿Qué desventajas? (Cuando se abusa de ella puede generarse aislamiento, reducción de los momentos de relación social y/o familiar, falta de interés por otras actividades, etc.)

Se finaliza la actividad con el siguiente comentario:

*Ser patatas en el sofá puede traernos más problemas que beneficios.*

- ¿Habéis visto la película de Wall-e? ¿Cómo son los seres humanos? Son obesos y no usan los pies para nada, se mueven en unas aeronaves, tienen máquinas que lo hacen todo por ellos, incluso comer. Este ejemplo quizá es un poco exagerado, pero para no llegar a ese extremo es importantísimo que pensemos en qué cambios podemos introducir en nuestra vida para ser un poquito menos sedentarios, menos "patatas en el sofá". No se trata de dejar radicalmente de ver la televisión, sino de echarle imaginación y pensar alternativas entretenidas, atractivas, interesantes y agradables que nos hagan disfrutar de nuestro tiempo libre.

## 3ª Fase

Se genera un debate que gire en torno a la influencia que la publicidad produce en nosotros:

*Muchos restaurantes suelen mostrar fotos de la comida que ofrecen en sus cartas o en grandes carteles a la entrada del local. Estos platos suelen tener un aspecto delicioso y muy apetecible, pero la gran sorpresa te la puedes llevar cuando se sirve la comida y se comprueba que la imagen de la fotografía no se corresponde con la realidad.*

- ¿Os ha pasado alguna vez esto en un restaurante o con otro producto?. Describir la experiencia.
- ¿Solemos poner en duda la publicidad o la creamos fielmente?
- La publicidad nos muestra los productos maquillados para que parezcan más atractivos, ¿qué pasaría si los mostraran tal y como son?
- ¿Qué trucos suelen usar los publicistas para maquillar los productos? (retoques de ordenador, luces, maquillajes, la venta de valores como el éxito, la juventud, el poder, el dinero, el sexo...).

### PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se muestra un artículo publicado por "El País" sobre el uso de un aparato: el MP3. Después de su lectura, se iniciará un debate a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Tenéis MP3 o MP4? ¿Cuándo lo escucháis? ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Qué opináis sobre la historia de Lucas?
- ¿Estáis de acuerdo con la siguiente afirmación "estos aparatos provocan el aislamiento de los más jóvenes"? ¿Por qué?
- ¿Os gustaría asistir a una de las fiestas que se mencionan en el artículo? ¿Os parece una buena forma de pasar el tiempo libre?

#### **La generación MP3, camino del aislamiento**

Los expertos alertan de los riesgos psicológicos que acarrea el abuso de estos aparatos, símbolo de millones de adolescentes.

Lucas tiene 13 años y durante unas ocho horas al día no escucha a nadie ni habla con los demás. Ese tiempo no es el que dedica a dormir. Son las horas que pasa con los auriculares de su reproductor MP3 puestos. Mientras oye las canciones de sus grupos favoritos hace todo lo que haría si apagara su iPod. Navega por Internet, se queda en su habitación a fantasear, intenta hacer sus deberes, acompaña a sus padres al supermercado o sale a pasear por el barrio con sus amigos. Sólo hay un detalle atípico: en su vida faltan las palabras y la comunicación directa.

Al igual que el 85% de los adolescentes menores de 15 años, Lucas es usuario habitual de un reproductor MP3. Lo que le diferencia de la mayoría de jóvenes de su misma edad es que su afición se ha convertido en una obsesión. Por esta razón, su caso está siendo tratado.

Los reproductores MP3 e iPod se han convertido, en

menos de una década, en uno de los productos de la industria del ocio más vendidos de la historia. En 2007, Apple alcanzó los 100 millones de iPod vendidos; iTunes es la mayor tienda del mundo de canciones, discos y programas pregrabados (podcasts) pensados especialmente para estos dispositivos portátiles, presentes, según un estudio del Ayuntamiento de Madrid, en casi el 20% de los hogares españoles. Tanto es así que, en los últimos meses, los expertos han empezado a preguntarse si su abuso, más allá de las posibles pérdidas auditivas, acarrea riesgos psicológicos y puede convertirse en un problema social.

Javier Abril, psicólogo que ha estudiado casos parecidos al de Lucas y docente de la Universidad San Vicente Mártir de Valencia (UCV), tiene las ideas claras al respecto: "El abuso de estos aparatos provoca el aislamiento de los más jóvenes, tanto en el entorno familiar como entre los amigos...añade Abril, "la utilización excesiva de esos reproductores puede despertar en los menores de 15 años no sólo problemas de carácter psicológico, sino que implica también el sedentarismo físico. Los chavales pueden pasarse el día entre el sofá y el ordenador sin hacer ningún tipo de ejercicio físico".

Nos vamos a otro escenario. Estamos en una discoteca de Málaga o un club de Alicante, un fin de semana cualquiera. Algunos disc jockeys especializados en distintos estilos musicales ya han subido a la mesa para pinchar. En la pista, los asistentes empiezan a bailar. Sin embargo, en lugar de moverse todos al mismo ritmo, lo hacen al compás de rock clásico, hip-hop, salsa, música electrónica, jazz, house... todos al mismo tiempo, porque cada uno lleva unos auriculares inalámbricos conectados al canal de música que prefiere.

La escena, vista desde fuera, puede parecer una performance artística. Pero no, se trata de una forma de entretenimiento como otra. El mercado del ocio conoce sus gustos y esta Fiesta Silenciosa, lanzada en

*2005 por una productora andaluza, ya es una marca registrada. Uno de sus promotores, el malagueño Manuel Rincón, incide en sus ventajas: "Escuchar en soledad puede convertirse en la posible solución de toda aquella sala que no está debidamente insonorizada o que no tiene licencia de música hasta altas horas de la madrugada; ya que se garantizaría el descanso a los vecinos y aseguraría la diversión de los clientes y la comunicación», dice...*

*El País (31/12/2007)*

sumar a todo ese tiempo actividades sedentarias de ocio, que producen poco gasto energético, para no sobrepasar un cierto límite en el que el organismo infantil puede verse seriamente afectado por la falta de actividad física.

### **DOCUMENTO DE APOYO PARA EL DOCENTE** **ESTRATEGIA NAOS-MINISTERIO DE SANIDAD**

Durante el tiempo libre se dedica 4 ó 5 veces más tiempo a actividades sedentarias que a la realización de actividades físicas. Esto se asocia con:

- Incremento de obesidad y sobrepeso. Disminución de la actividad física realizada. Disminución de la forma física.
- Incremento de los sentimientos de depresión, la disminución de la satisfacción corporal y la auto-competencia.
- Incremento de enfermedades cardiovasculares en etapas tempranas de la vida. Disminución del consumo de frutas y vegetales.
- Incremento del consumo de bebidas azucaradas, dulces, aperitivos salados, y diferentes tipos de comida rápida poco saludable.

### **ACTIVIDADES SEDENTARIAS**

Este término se suele utilizar en relación a las actividades de OCIO, es decir, el tiempo libre no escolar de niños y niñas donde no tienen ninguna obligación académica, y por tanto pueden decidir qué hacer. No se suele utilizar para referirse a las actividades escolares, como las clases, hacer deberes, estudiar, leer o actividades académicas extraescolares. Sin embargo, no debe olvidarse que todo el tiempo que los niños pasan realizando todas estas actividades, y que conllevan una gran parte de su tiempo diario, se gasta poca energía. Por ello, es muy importante no