

Hábito televisivo en los niños de Cantabria

A. Bercedo Sanz^a, C. Redondo Figuera^b,
L. Capa García^c y M.A. González-Alciturri Casanueva^{†d}

^aCentro de Salud Gama. Centro de Salud Meruelo. ^bCentro de Salud Vargas. Santander.

^cCentro de Salud Besaya. Los Corrales de Buelna. ^dInstituto Social de la Marina. Santander.

(An Esp Pediatr 2001; 54: 44-52)

Objetivos

Conocer los hábitos televisivos de los niños de Cantabria y valorar la influencia en su salud y desarrollo.

Material y métodos

Estudio transversal realizado mediante la cumplimentación de una encuesta por parte de los padres de 796 niños de 2 a 13 años de edad de Cantabria, en la que participaron 47 pediatras de atención primaria. Se han utilizado para el análisis estadístico las pruebas de χ^2 , Mann-Whitney, Kruskal-Wallis y regresión múltiple.

Resultados

Los niños y niñas pequeños (2-5 años) ven una mediana de 9 h/semanales de televisión, los medianos (6-9 años) 12,5 h/semanales, y los mayores (10-13 años) 14,6 h/semana. El 19% de las familias tienen tres o más televisores en su casa. La presencia de televisor, ordenador o videoconsola en la habitación del niño aumenta con la edad, siendo de forma general de un 15, 9 y 10%, respectivamente. Las niñas mayores son las que tienen más ordenador en su habitación (20% frente al 9% en los niños de la misma edad), al contrario de lo que ocurre con la videoconsola en la que más niños (22%) que niñas (12%) la tienen. El 27% de los niños ven la televisión solos y el 29% la ven mientras desayunan, el 36% mientras comen y cenan. El 58% de los niños nunca come golosinas viendo la televisión, y sólo un 1% las come habitualmente. Los niños obesos y los que presentan una enfermedad crónica ven 4,5 y 3 h/semana más de televisión, respectivamente, que los que están sanos. Asimismo, se observó un mayor consumo televisivo (2,85 h/semana más) en los niños con peor rendimiento escolar ($p < 0,001$).

Conclusiones

Los pediatras deben realizar educación sanitaria respecto al consumo televisivo, aconsejando que éste se limite a menos de 2 h/día (lo ideal menos de 1 h/día). Los padres deben ver la televisión con sus hijos, comentando los programas y enseñándoles a ser críticos. Hay que evitar la presencia de televisión en la habitación de los niños y ésta no debe utilizarse como canguero.

Palabras clave:

Televisión. Niños. Obesidad. Enfermedad crónica. Rendimiento escolar. Atención primaria.

TELEVISION VIEWING HABITS IN CHILDREN IN CANTABRIA (SPAIN)

Objective

To determine television-viewing habits in Cantabrian children and the influence of these habits on their health and development.

Material and methods

A transversal survey was carried out in the parents of 796 children aged 2-13 years old with the help of 47 primary care pediatricians. The chi-square, Mann-Whitney and Kruskal-Wallis tests as well as multiple regression analysis were used for the statistical analysis.

Results

Children aged 2-5 years old watched television for 9 hours/week, those aged 6-9 years watched 12.5 hours/week and those aged 10-13 years watched 14.6 hours/week. Nineteen percent of the families had three or more televisions in their homes. The presence of a television, com-

Proyecto financiado parcialmente por una Beca-Ayuda a la Investigación Clínica y Epidemiológica en Pediatría concedida por la Fundación Ernesto Sánchez Villares en su primera convocatoria.

Correspondencia: Dr. A. Bercedo Sanz.
Centro de Salud de Gama. 39790 Gama. Cantabria.
Correo electrónico: bercedoa@medi.unican.es

Recibido en enero de 2000.
Aceptado para su publicación en noviembre de 2000.

puter or video games in the child's room increased with age and was 15%, 9% and 10%, respectively. Girls aged 10-13 years were more likely to have computers in their rooms (20% versus 9% of boys of the same age), while boys aged 10-13 were more likely to have video games than girls (22% versus 12%, respectively). Twenty-seven percent of the children watched television alone, 29% watched it while having breakfast and 36% while having lunch or dinner. Fifty-eight percent of the children never ate sweets while watching television and only 1% habitually did so. Obese children and those with a chronic illness watched television more (4.5 and 3 hours/week, respectively) than healthy children. Children with lower school performance watched more television (2.85 hours/week) ($p < 0.001$).

Conclusions

Pediatricians should carry out health education on the number of hours children should spend in front of the television, advising a limit of less than 2 hours/day (the ideal time would be less than 1 hour/day). Parents should watch television with their children, discuss the programs with them and teach them to be critical. The presence of television sets in children's rooms should be avoided and television should not be used as a nanny.

Key words:

Television. Children. Obesity. Chronic illness. School performance. Primary attention.

INTRODUCCIÓN

Los medios de comunicación han cambiado nuestra forma de vida, produciendo un gran impacto en la sociedad y de forma especial en la población infantojuvenil. De todos ellos, la televisión es el medio que tiene mayor relevancia, ya que en los países desarrollados ver la televisión se ha convertido después de dormir en la primera actividad de la vida del niño^{1,2}. Los niños en general y fundamentalmente los menores de 8 años, tienen tendencia a mirar la televisión creyendo lo que ven, y a no distinguir entre realidad y fantasía^{3,4}.

La televisión, al igual que otros medios de comunicación, es una ventana abierta al mundo por la que se accede a múltiples conocimientos culturales, históricos, científicos y sociales. Estimula la fantasía, la imaginación y favorece el diálogo y el aprendizaje⁵⁻⁷.

Sin embargo, son muchos los efectos negativos que la televisión produce sobre el niño y el adolescente, principalmente por el uso excesivo. Así, disminuye el tiempo dedicado a la lectura, trabajo escolar, deporte, juegos y comunicación familiar⁸. La televisión puede ofrecer una visión del mundo deformada, creando estereotipos raciales, de sexo y clase social^{9,10}. Refuerza la agresividad, fomenta la violencia y produce insensibilidad frente a ella¹¹⁻¹³. La televisión estimula el deseo y la necesidad de consumir a través de la publicidad^{2,14}, así como contribuye al desarrollo de la obesidad, que está motivada tanto por el sedentarismo y la disminución del metabolismo basal^{15,16}, como por el consumo de alimentos, a veces de

gran densidad calórica. Finalmente, hay que tener en cuenta que la televisión puede crear dependencia, y derivar en trastornos de la atención en la escuela¹⁷.

Los pediatras deben conocer mejor la televisión y sus efectos, tanto beneficiosos como perjudiciales, de forma que permita recomendar a los padres cuál es el tiempo ideal de consumo de televisión, el horario adecuado, la localización de los televisores en el domicilio, etc. Es necesario conocer la magnitud de este problema en la sociedad, para que los profesionales sanitarios tomen conciencia y adopten un papel activo en la educación sobre la televisión. Por este motivo, tras conocer el interés de los pediatras de nuestra comunidad¹⁸, se han estudiado los hábitos de consumo televisivo de los niños de Cantabria de 2 a 13 años, y su posible repercusión en su salud y desarrollo.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio transversal mediante la cumplimentación de una encuesta (tabla 1) por parte de los padres que acudieron con sus hijos a las consultas de 47 pediatras de atención primaria de Cantabria que representaban a todas las zonas básicas de salud. La población elegible del estudio estaba formada por todos los niños de 2 a 13 años que acudieron en la primera quincena de junio de 1998 a las consultas pediátricas. Se calculó el tamaño de la muestra en 784 ($\alpha = 0,05$, $i = 3,5\%$ y $p = 0,50$). Debido a la estructura de pirámide invertida se estimó que cada pediatra debía recoger un máximo de 6 niños de 2 a 5 años, 7 niños de 6 a 9 años y 8 niños de 10 a 13 años de edad. Todos los pediatras recibieron instrucciones mediante un manual operativo para entregar las encuestas a medida que los niños acudieran a la consulta de demanda o programada, ofreciendo a todos la participación en el estudio, y siempre respetando el deseo de los padres. Se excluyeron aquellos niños con defectos audiovisuales importantes, o con retraso mental en ellos o en sus padres. De las 981 encuestas entregadas, 185 no fueron devueltas, y por lo tanto no participaron finalmente en el estudio (58 en niños de 2 a 5 años, 58 en niños de 6 a 9 y 69 en niños de 10 a 14 años de edad). La muestra final quedó formada por 796 niños, 209 del medio rural y 540 del medio urbano con igual distribución por edad y sexo.

De cada niño se registraron las siguientes variables: sexo, edad (agrupados en pequeños [2-5 años], medianos [6-9 años] y mayores [10-13 años]); peso, talla, índice de masa corporal (kg/m^2) (sobrepeso $\geq P_{75}$ [percentil 75] y $< P_{90}$, obesidad moderada $\geq P_{90}$ y $< P_{97}$ y obesidad grave $\geq P_{97}$); edad y nivel de estudios de los padres (sin estudios, estudios primarios, medios y superiores). Referido a los últimos 3 meses: tiempo dedicado a ver televisión (incluyendo vídeos), deporte, lectura, sueño y rendimiento escolar; visión de la televisión solo/acompañado, durante las comidas, número de televisores, ordenadores y videoconsolas en el domicilio y utilización de la televisión como niñera.

TABLA 1. Encuesta televisiva

Caso n.º _____	Peso _____ (kg)	Talla _____ (cm)												
<p>La televisión que ven los niños constituye, después del dormir, la segunda actividad infantil más frecuente. Cuando llegan a la adolescencia han pasado, más o menos, una 15.000 h delante del televisor. Por este motivo, la Sección de Pediatría Extrahospitalaria de Cantabria, miembro de la Asociación Española de Pediatría, pretende llevar a cabo un estudio socioeconómico sobre los hábitos televisivos y sus repercusiones en la salud del niño.</p> <p>Queremos conocer si el tiempo dedicado a ver la televisión influye en el rendimiento escolar, sueño, deporte, obesidad y carácter de los niños. Para esto se ha diseñado una encuesta fácil de rellenar en poco tiempo. Se refiere sólo a un(a) hijo(a) que posteriormente el(la) pediatra pesará y medirá. Procure contestar a todas las preguntas, sin dejar ninguna en blanco. Aproveche para comentar las dudas que tenga con el(la) pediatra.</p> <p>Los datos serán tratados confidencialmente. (La mayoría de las preguntas se refieren a aspectos de los últimos 3 meses).</p>														
<p>1. Hijo(a) a) Sexo: <input type="checkbox"/> niño, <input type="checkbox"/> niña; b) Fecha de nacimiento de su hijo(a) _____ / _____ / 19 _____ c) ¿Cuántos hijos tiene? _____ d) ¿Qué lugar ocupa su hijo entre sus hermanos/as? _____</p>														
<p>2. Domicilio _____</p>														
<p>3. ¿Padece su hijo(a) algún tipo de enfermedad crónica? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí (indicar de qué tipo es _____)</p>														
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">4. Datos de los padres</td> <td style="width: 35%; text-align: center;">Padre</td> <td style="width: 35%; text-align: center;">Madre</td> </tr> <tr> <td>Fecha de nacimiento</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>Estudios alcanzados</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> <tr> <td>Profesión actual</td> <td style="text-align: center;">_____</td> <td style="text-align: center;">_____</td> </tr> </table>			4. Datos de los padres	Padre	Madre	Fecha de nacimiento	_____	_____	Estudios alcanzados	_____	_____	Profesión actual	_____	_____
4. Datos de los padres	Padre	Madre												
Fecha de nacimiento	_____	_____												
Estudios alcanzados	_____	_____												
Profesión actual	_____	_____												
<p>5. ¿Desde qué edad ve la televisión su hijo(a)? _____</p>														
<p>6. ¿Cuántas horas cada día ve la televisión su hijo(a) (incluir vídeos infantiles, etc.)? De lunes a viernes _____ Los sábados y domingos _____</p>														
<p>7. ¿Cuántos aparatos de televisión hay en su casa? <input type="checkbox"/> 1 televisor <input type="checkbox"/> 2 televisores <input type="checkbox"/> 3 o más televisores</p>														
<p>8. ¿Tiene su hijo(a) en su habitación? Televisión <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Ordenador <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Videoconsola <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p>														
<p>9. ¿Su hijo ve la televisión la mayoría del tiempo? <input type="checkbox"/> Solo <input type="checkbox"/> Acompañado por un adulto</p>														
<p>10. Puntúe de 1 a 10 cada uno de los programas que ve su hijo(a) (según le gusten a él o ella), y un cero si no los ve (0 el que no ve, 1 el que le gusta poco, 2 algo más y 10 el que más le gusta).</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Anuncios publicitarios _____</td> <td>Deportes _____</td> </tr> <tr> <td>Películas _____</td> <td>Series _____</td> </tr> <tr> <td>Dibujos animados _____</td> <td>Programas infantiles _____</td> </tr> <tr> <td>Concursos _____</td> <td>Programas de naturaleza _____</td> </tr> <tr> <td>Vídeos musicales _____</td> <td>Informativos _____</td> </tr> </table>			Anuncios publicitarios _____	Deportes _____	Películas _____	Series _____	Dibujos animados _____	Programas infantiles _____	Concursos _____	Programas de naturaleza _____	Vídeos musicales _____	Informativos _____		
Anuncios publicitarios _____	Deportes _____													
Películas _____	Series _____													
Dibujos animados _____	Programas infantiles _____													
Concursos _____	Programas de naturaleza _____													
Vídeos musicales _____	Informativos _____													
<p>11. ¿Habitualmente su hijo(a) a qué hora se va a la cama? _____</p>														
<p>12. ¿Habitualmente su hijo(a) a qué hora se levanta de la cama? _____</p>														
<p>13. ¿Cómo considera que es el rendimiento escolar de su hijo(a)? <input type="checkbox"/> Muy malo <input type="checkbox"/> Malo <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Muy bueno</p>														
<p>14. Respecto al rendimiento escolar de su hijo(a), ¿cómo cree usted que está influyendo la televisión? <input type="checkbox"/> Positivamente <input type="checkbox"/> Negativamente <input type="checkbox"/> No influye</p>														

En el análisis estadístico se utilizaron las pruebas de χ^2 , t de Student, Mann-Whitney, test de Kruskal-Wallis y ANOVA, así como también pruebas de análisis multivariable, fundamentalmente de regresión logística y regresión múltiple. Para llevar a cabo la descripción del tiempo que dedicaban los niños a ver la televisión según diversos fac-

tores se utilizó el análisis de supervivencia de Kaplan-Meier.

RESULTADOS

El 85 % de los niños comienzan a ver la televisión antes de los 3 años y la ven más a medida que tienen más

TABLA 1. Encuesta televisiva (Continuación)

15. ¿Su hijo(a) ve la televisión mientras?
 Desayuna Sí No Come Sí No Cena Sí No

16. Mientras su hijo(a) ve la televisión, ¿suele comer patatas fritas, palomitas u otras golosinas?
 Nunca o casi nunca A veces Con cierta frecuencia Casi siempre o siempre

17. ¿Su hijo(a) hace deporte fuera del colegio?
 Sí No

18. ¿Cuántas horas a la semana dedica su hijo(a) a hacer deporte?_____

19. ¿Su hijo(a) lee en casa cuentos o libros que no estén relacionados con el estudio?
 Sí No

20. ¿Cuántas horas a la semana dedica su hijo(a) a la lectura?_____

21. ¿Selecciona usted los programas de televisión que ve su hijo(a)?
 Sí No

22. ¿Cree usted que su hijo(a) ve la televisión?
 Nada Poco Regular Mucho

23. ¿Sabe usted, en la mayor parte de las veces, qué programas televisivos ve su hijo(a)?
 Sí No

24. ¿Cree usted que la televisión está influyendo negativamente en su hijo(a)? (en el sentido que sea más violento[a] o agresivo[a])
 Sí No

25. ¿Limita a su hijo(a) el tiempo que puede ver la televisión cada día?
 Sí No

26. ¿Cuántas horas diarias le deja ver los días laborables (de lunes a viernes)?_____

27. ¿Cuántas horas diarias le deja ver los fines de semana (sábados y domingos)?_____

28. ¿Cree usted que los pediatras debiéramos ofrecer consejos sobre la televisión y los niños en los exámenes de salud (revisiones)?
 Sí No

29. ¿Cuáles son los programas preferidos de su hijo(a)?_____

30. ¿Hasta qué hora, en días laborables, se queda por la noche su hijo(a) viendo la televisión?
 No ve televisión esos días Sí la ve (indicar hasta qué hora_____)

31. ¿Ha hecho su hijo(a) algún curso de kárate, judo o similar?
 Sí No

32. ¿Cuántas horas al día está su hijo(a) en la calle jugando, paseando, o con los amigos?_____

33. ¿Utiliza usted la televisión como medio para mantener entretenido a su hijo(a)?
 Sí No

34. ¿Prefiere usted usar los productos que anuncian en la televisión?
 Sí No

35. ¿Su hijo(a) le pide productos anunciados en la televisión más que los que no se anuncian?
 Sí No

36. Cuando su hijo(a) hace algo que usted valora, ¿le premia dejándole ver la televisión?
 Sí No

edad, pero sin diferencias entre sexos. Los pequeños ven una mediana de 9 h semanales (77 min al día), los medianos 12,5 h semanales (107 min diarios), y los mayores 14,6 h semanales (125 min diarios) (tabla 2) (fig. 1). El 9% de los pequeños (intervalo de confianza [IC] del 95%, 5,2-12,8), el 20% de los medianos (IC 95%, 15,2-24,8%) y

el 22% de los mayores (IC 95%, 17,1-26,9%) ven tres o más horas al día. No se encontraron diferencias significativas entre el medio rural y urbano.

La mayoría de los hogares estudiados tienen dos televisores (57%), en el 19% de ellos hay tres o más, y sólo el 24% tienen un televisor. El número de televisores

TABLA 2. Tiempo (horas semanales) dedicado a ver televisión

Grupo	N	Media	DE	Mínimo	Máximo	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₅
Global												
1	217	10,1	6,7	0,0	34,5	1,0	2,5	5,0	9,0	14,0	20,0	23,0
2	270	13,9	7,5	0,0	37,0	4,5	5,0	8,8	12,5	18,0	25,5	29,2
3	274	16,2	8,6	0,1	51,0	5,0	7,0	10,5	14,6	20,0	28,0	32,9
Niños												
1	118	9,5	6,5	0,0	32,5	0,0	2,0	5,0	8,0	12,6	19,1	23,0
2	132	14,3	7,8	0,0	37,0	4,2	6,1	8,5	12,8	18,4	28,4	30,0
3	138	16,4	8,1	1,0	50,0	5,0	8,2	11,0	15,3	20,0	27,1	34,0
Niñas												
1	99	10,8	7,0	0,0	34,5	2,0	3,0	5,0	9,0	14,0	21,0	24,0
2	138	13,5	7,1	0,0	32,0	4,5	4,5	9,0	12,4	18,0	24,0	29,0
3	136	16,1	9,0	2,5	51,0	4,9	7,0	9,6	14,0	20,0	29,0	32,9

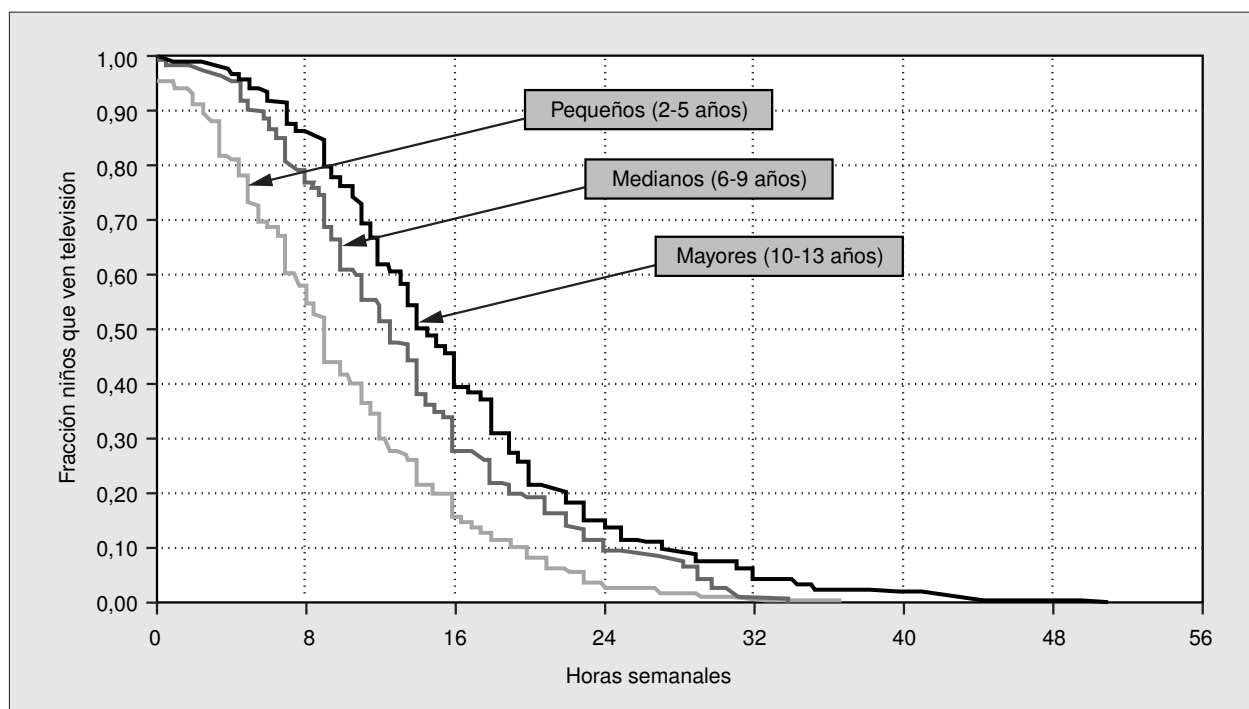


Figura 1. Fracción (o porcentaje si se multiplica por 100) de niños que ven televisión una cantidad de horas semanales igual o mayor que un determinado tiempo.

aumenta de manera significativa con la edad: en los pequeños, el 10,6% de hogares tienen tres o más televisores, en los medianos el 18% y en los mayores el 25,7% ($p < 0,001$).

El 15, 9 y 10% de los niños tienen en su habitación televisión, ordenador y videoconsola, respectivamente. Respecto al televisor en la habitación del niño el porcentaje aumenta con la edad, sin que existan diferencias por sexo, desde el 9,6% en los pequeños hasta el 15,2% en los medianos y el 19,0% en los mayores ($p = 0,012$) (fig. 2). Además, los niños que tienen televisión en su habitación ven 2 h y 25 min semanales más que los que no la tienen.

La existencia del ordenador en la habitación aumenta también con la edad (2,3% en los pequeños, 9% en los medianos y 14,6% de los mayores) ($p < 0,001$) (fig. 2). Este aumento se da fundamentalmente en las niñas mayores, que son las que más ordenadores tienen en su habitación (20%) (IC 95%, 13-27,3) frente al 9% en los niños de esa misma edad (IC 95%, 3,8-14,3), aunque globalmente no hay diferencias entre sexos.

En el caso de la videoconsola también aumenta con la edad, pues los porcentajes en pequeños, medianos y mayores son del 0,9, 10 y 16,7%, respectivamente ($p < 0,001$) (fig. 2). Cuando se compara por sexo, al contrario del ordenador, son más los niños que tienen video-

consola que las niñas (11,95 frente a 7,56%) ($p = 0,04$). En el grupo de 10 a 13 años, este resultado diferencial aumenta desde el 22% de niños con videoconsola (IC 95%, 14,4-28,8) hasta el 12% en las niñas (IC 95%, 5,9-17,4).

El 29% de los padres no seleccionan los programas televisivos que ven sus hijos, y el 27% de los niños ven la televisión solos. El 20% de los padres respondieron que utilizaban la televisión como niñera para entretener a sus hijos, y el 45% afirmó que sus hijos piden más los productos anunciados en la televisión.

En cuanto al hábito de ver la televisión durante las comidas, se ha observado que el 29% de los niños la ve mientras desayunan (IC 95%, 25,6-32,3), el 36% mientras comen (IC 95%, 32,8-39,8) y el mismo porcentaje mientras cenan. En el caso del desayuno y la comida, son los niños pequeños los que más ven la televisión (41 y 42,9%, respectivamente), posteriormente disminuye conforme aumenta la edad ($p < 0,05$). Durante la cena los niños ven más televisión cuanto mayores son, de forma que la ven el 28,4% de los niños pequeños, el 30,3% de los medianos, y el 46,2% de los mayores, sin diferencias por sexo ($p < 0,001$).

Un 58% de los niños nunca comen golosinas, palomitas, patatas fritas y otros aperitivos, mientras ven la televisión y sólo el 1% las come habitualmente. No hay diferencias por sexos ni por grupos de edad.

Los niños con enfermedad crónica ven más horas de televisión (16,1 h a la semana, IC 95%, 14,2-18) que los sanos (13,3 h a la semana, IC 95%, 12,7-13,9) ($p = 0,008$). Esta diferencia se mantiene en los tres grupos de edad y sexo, aunque conforme aumenta la edad, más horas de televisión ven (tabla 3).

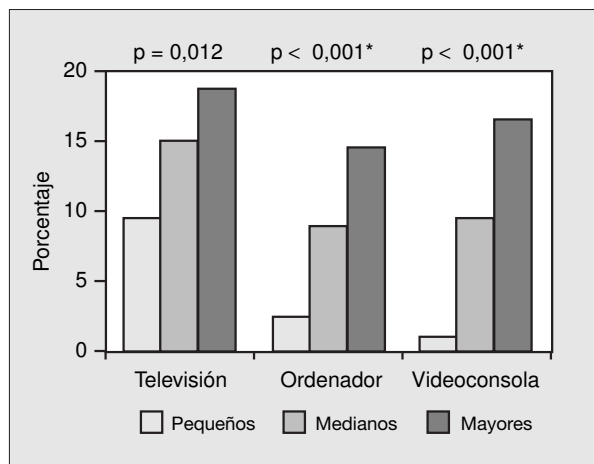


Figura 2. Existencia de televisión, ordenador y videoconsola en la habitación del niño. No se aprecian diferencias entre niños y niñas salvo en el caso de la videoconsola: niños (11,95%) y niñas (7,56%) ($p = 0,04$). *Prueba χ^2 .

Hay una relación lineal débil pero muy significativa entre las horas que ven televisión (HSrT) y la formación familiar (CRF) ($HSrT = 16,9 - 0,4 \cdot CRF$; $r = -0,21$, $p < 0,001$), que indica que por cada punto de más en el nivel de formación, ven 0,4 h por semana menos ($p < 0,001$). Además, se ha encontrado una relación directa entre las horas semanales de televisión y el grado de obesidad (normales, sobrepeso, obesidad moderada y obesidad grave), desde 11,5 h semanales en los niños sanos hasta 16 h semanales en los niños con obesidad grave (tabla 4). Asimismo, los niños con mal rendimiento escolar ($n = 86$)

TABLA 3. Tiempo (horas semanales) dedicado a ver televisión según presencia de enfermedad crónica

Grupo	N	Media	DE	Mínimo	Máximo	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₅
Con enfermedad crónica												
Pequeños	19	11,1	6,7	0,0	23,0	0,0	2,0	5,0	11,0	16,0	21,0	23,0
Medianos	37	15,3	7,9	3,0	34,0	3,9	6,5	10,0	14,0	19,3	29,2	32,2
Mayores	42	19,1	11,2	2,5	50,0	6,6	7,3	10,5	16,0	27,6	35,0	43,3
Sin enfermedad crónica												
Pequeños	196	9,9	6,7	0,0	34,5	1,0	2,5	5,0	9,0	13,9	19,3	23,2
Medianos	228	13,7	7,4	0,0	37,0	4,5	5,0	8,8	12,5	18,0	25,1	29,0
Mayores	226	15,7	8,0	1,0	51,0	4,9	7,0	10,5	14,0	19,6	25,3	31,0

TABLA 4. Tiempo (horas semanales) dedicado a ver televisión según el grado de obesidad

Grupo	N	Media	DE	Mínimo	Máximo	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₅
N	469	12,73	7,72	0	43	2,8	4,5	7,0	11,5	16,0	23,0	28,3
S	118	14,44	8,64	0	50	3,5	6,0	8,5	12,0	19,0	26,6	31,1
OM	75	15,21	8,08	2	37	3,3	5,1	9,0	14,0	20,0	28,5	31,0
OS	91	15,97	8,53	0	51	3,1	7,0	10,5	16,0	19,0	29,0	31,9

Kruskal-Wallis, 19,96; $p < 0,001$, diferencias entre los cuatro grupos entre sí; N: normales; S: sobrepeso; OM: obesidad moderada; OS: obesidad grave.

ven más televisión que los que tienen un buen rendimiento ($n = 641$), 16,39 frente a 13,54 h/semanales ($p = 0,003$).

Por otra parte, cuando se relacionaron los niños con un consumo televisivo de más de 3 h al día y una dedicación de más de 1 h al día de hacer deporte (HSDep) (172 niños), ajustando por edad, se encuentra una relación muy significativa ($\text{HSrTv} = 22,75 - 0,97 \cdot \text{HSDep} + 0,66 \cdot \text{edad}$, $r = -0,58$, $p < 0,001$), que señala que por cada hora de práctica deportiva se ve una hora/día menos de televisión y por cada año más de edad se ve algo más de media hora/semana de televisión.

DISCUSIÓN

La televisión, además de ser contemplada por todos los niños de nuestro estudio, es una de las actividades que más tiempo les ocupa, y que aumenta con la edad (14,6 h semanales en los niños mayores). En EE.UU., el 67% de los niños de 8 a 16 años ven al menos 2 h al día y un 26% ven 4 o más horas/día de televisión¹⁹. Según Dietz, los niños americanos ven la televisión 27,81 h semanales (2-5 años), 23,65 h semanales (6-11 años) y 21,78 h/semanales (13-18 años)²⁰, mientras que los niños canadienses de 3 a 10 años dedican 14 h semanales²¹. En países de nuestro entorno como Italia, el 50% de los niños de 2 a 8 años ven 1-3 h/día²². En Grecia, los niños de 7 a 12 años ven 24,83 h semanales²³. En nuestro país, el 44% de los niños y el 38% de las niñas aragonesas de 12 a 16 años, dedican más de 3 h/día²⁴, mientras que en niños de Motril, con una edad media de 7,5 años, el 48,9% veían más de 2 h/día²⁵. Todos los estudios, incluido el nuestro, difieren fundamentalmente por el rango de edad de los niños, demostrándose un mayor consumo televisivo en los niños mayores, a medida que se acerca la adolescencia. En definitiva, contemplar la televisión es la actividad que ocupa el primer lugar en el tiempo de ocio en los niños españoles, y puede afirmarse que este tiempo resulta excesivo puesto que las recomendaciones actuales son las de limitar el consumo de televisión a menos de 2 h diarias, lo ideal es menos de una hora²⁶.

La televisión es la primera ventana abierta al mundo para la mayoría de los niños, puesto que el 85% comienzan a verla antes de los 3 años, justo antes de comenzar la etapa escolar. Además, no sólo dedican más horas a la televisión a medida que son más mayores, sino que la oferta de televisores en el domicilio es mayor. Los niños a medida que crecen exigen más a sus padres, desean ver programas de televisión diferentes, y sus padres acceden con la compra de una nueva televisión.

El 9,6% de los niños de 2 a 5 años ven la televisión en su habitación, una edad muy temprana en la que los padres son los responsables principales de que esta situación ocurra. El televisor en la habitación del niño fomenta su vida independiente, disminuye la comunicación familiar y le pone a merced de todos sus posibles efectos

perjudiciales. Además, se consume un número mayor de horas de televisión (2 h y 25 min más a la semana en nuestro estudio) ya que es más fácil encender la televisión y verla pasivamente que realizar los deberes escolares, leer un libro, practicar deporte o simplemente jugar. Esta cifra es similar a la encontrada en otro estudio realizado en 387 niños canadienses de 3 a 10 años, donde un 10,6% tenían televisión en su habitación y veían 2 h 20 min más por semana que aquellos que no la poseían²¹.

El resultado diferencial por sexo mostrado en el estudio en cuanto a que las niñas mayores tienen más ordenadores en su habitación y los niños más videoconsolas, está en relación con otros hábitos encontrados en esta población (datos no mostrados). Así, los niños mayores dedican más tiempo al deporte y al juego que las niñas de esa misma edad, mientras que éstas leen más horas y presentan un rendimiento escolar superior a los varones.

Nuestros datos revelan que el 27% de los niños ven solos la televisión sin la compañía de adultos. En otros países como Italia, el 37% ven la televisión solos²², mientras que en Canadá y EE.UU., esto ocurre en el 33% y en menos del 50% de los niños, respectivamente^{12,21}. Además, los niños que la ven solos consumen 1 h y 45 min semanales más de televisión que los que la ven acompañados (14,94 frente a 13,19 h semanales, $p = 0,001$). En consecuencia, la falta de control paterno se traduce en más horas televisivas, ya que los niños no saben decidir en qué momento tienen que apagar el televisor, y aún más cuando la programación atrae al televidente constantemente.

Por otra parte, la fuerza de la publicidad es tal que el 45% de los niños del estudio eligen sus juguetes, golosinas, etc., según los anuncios de la televisión. Lewis et al²⁷, hace más de 25 años, ya encontraron que el 45% de los niños americanos usaban los productos anunciados y que el 47% creían como verdaderos todos los mensajes televisivos. Como todos sabemos, el principal objetivo de los anuncios y programas comerciales dirigidos a los niños y adolescentes es la venta de sus productos y la obtención de grandes beneficios. Estos anuncios publicitarios reúnen las condiciones idóneas para llamar la atención del niño por sus imágenes condensadas, de tensión, con sonidos, colores atractivos y que son repetidos tantas veces hasta que el mensaje sea aceptado^{8,28}.

Debe aconsejarse al 20% de las familias estudiadas que usan la televisión como niñera, que utilicen los vídeos educativos disponibles en el mercado para poder controlar lo que ven sus hijos, aspecto que tiene una gran importancia en los niños más pequeños que todavía no distinguen entre realidad y fantasía. Ninguna familia permitiría a un extraño que entrase en su casa a enseñarles a sus hijos durante unas horas cada día, violencia, sexo o corrupción, y eso es precisamente lo que puede llegar a hacer la televisión, sobre todo en las horas nocturnas

donde los niños mayores y adolescentes pueden ser potenciales espectadores^{12,14}.

Muchos de nuestros hijos se levantan viendo la televisión durante el desayuno, llegan del colegio y comen viendo la televisión y lo continúan haciendo por la tarde y la noche. La televisión se ha convertido en una necesidad más que una actividad de ocio, que monopoliza la atención y por lo tanto acaba con la comunicación familiar⁷. Respecto al consumo de golosinas y otros aperitivos, el 60% de los niños estudiados nunca los comen mientras ven la televisión, al contrario que los niños americanos de los cuales el 75% picotea viendo la televisión²⁹.

Los niños con enfermedades crónicas, de las cuales el asma bronquial fue la enfermedad más prevalente (9,35%), ven alrededor de 3 h semanales más de televisión. Los niños aprovechan su enfermedad para solicitar a sus padres concesiones, premios que en otros momentos no lograrían. Debe estimularse a los padres a buscar otras alternativas de ocio (pintura, lectura, juegos educativos, etc.) para esos períodos, y no convertir la televisión en una niñera^{8,30}.

Otros estudios relacionan el bajo nivel educativo de los padres con una menor actitud crítica hacia los contenidos televisivos^{21,22} y un mayor número de horas de televisión (hasta 7,5 h semanales más de consumo televisivo en niños griegos cuyos padres tenían estudios primarios)²³. Estos mismos resultados se observaron en jóvenes zaragozanos³¹.

El mayor consumo televisivo (4,5 h/semanales) encontrado en los niños con obesidad grave, también ha sido demostrado por otros autores. Así, Gortmaker et al, observaron que niños y adolescentes que ven la televisión más de 5 h diarias tienen una incidencia de obesidad 8,3 veces mayor que los que la ven menos de 2³², mientras que para Diezt et al, por cada hora de incremento de ver la televisión la prevalencia de obesidad entre los adolescentes aumenta el 2%. Hasta un 29% de casos de obesidad podrían evitarse si se redujese el tiempo de televisión a 0-1 h semanales^{20,33,34}. Recientemente se han confirmado estos datos en niños americanos, de forma que los que ven 4 h al día o más de televisión presentan una mayor cantidad de grasa corporal que aquellos que la ven menos de 2 h¹⁹. Asimismo, se ha demostrado que el número de horas de televisión constituye un buen índice de predicción de hipercolesterolemia infantil^{35,36}. En definitiva, el menor consumo televisivo aumentará la probabilidad de un mayor tiempo en actividades de mayor gasto energético²⁹. La obesidad es una enfermedad multifactorial en la que muy pocos factores son tan fácilmente modificables como ver la televisión, por lo que los pediatras deben dirigir sus esfuerzos hacia la prevención, aconsejando una alimentación adecuada y práctica de ejercicio físico regular, junto a una limitación del consumo televisivo a menos de 1 hora diaria.

Otros estudios que han valorado el rendimiento escolar y la televisión encontraron la misma asociación que nosotros, como el estudio de Fuenlabrada³⁷, donde los niños que veían la televisión más de 4 h al día, obtenían peores rendimientos escolares, o el estudio de Anastasea-Viachou et al²³, en el que los malos estudiantes veían 3 h más de televisión semanales, cifra similar a la encontrada en los niños cántabros. Así se confirma que el exceso de televisión empeora el rendimiento escolar, probablemente porque interfiere en el estudio, la lectura y la concentración. Además, si los niños no duermen lo suficiente debido a que están viendo la televisión, no rendirán bien al día siguiente³⁸.

Finalmente, encontramos que por cada hora dedicada al deporte se ve una hora al día menos de televisión, lo que confirma la importancia que tiene la televisión en impedir el desarrollo de cualquier actividad física, favoreciendo el sedentarismo y la obesidad.

En conclusión, los pediatras deben realizar educación sanitaria respecto a la televisión, aconsejando su limitación a menos de 2 h al día (lo ideal es menos de una). Los padres deben ver la televisión con sus hijos, comentando los programas y enseñándoles a ser críticos. Hay que evitar la presencia de televisión en la habitación de los niños y durante las comidas, y ésta no debe utilizarse como niñera.

Agradecimientos

De forma muy especial, queremos agradecer la inestimable colaboración de todos los pediatras extrahospitales de Cantabria que han hecho posible la realización de este estudio.

BIBLIOGRAFÍA

1. Strasburger VC. Children, adolescents, and television. 1989; II. The role of pediatricians. *Pediatrics* 1989; 83: 446-448.
2. American Academy of Pediatrics (Committee on Communications). Children, adolescents, and television. *Pediatrics* 1995; 96: 786-787.
3. Velasco JA. Los medios de comunicación y la infancia. En: de Paz JA, Arrabal MC, Balboa F et al, eds. *Pediatría preventiva y social*, 3ª ed. Madrid: Interbinder SAL, 1997; 31-36.
4. Gianfagna W. Temas contemporáneos: guardería, televisión y educación sobre el SIDA. En: Schwartz MW, Charney EB, Curry TA, Ludwig S, eds. *Manual de atención primaria en Pediatría*, 2ª ed. Madrid: Mosby, 1994; 128-137.
5. Rico L. El buen telespectador. Como ver y enseñar a ver la televisión. Madrid: Espasa Calpe, 1994.
6. Galdó G. La televisión y los niños. En: Prandi F, ed. *Pediatría práctica*. Barcelona: Prous, 1997; 65-76.
7. Argemí J. Influencia de los medios de comunicación sobre el niño y el adolescente. *An Esp Pediatr* 1997; 91: 18-21.
8. Tojo. Televisión y salud infantil. El papel del pediatra y la pediatría. *An Esp Pediatr* 1990; 33 (Supl 43): 188-196.
9. Lemon J. Women and blacks on prime-time television. *J Communication* 1977; 27: 70-80.

10. Zuckerman DM, Singer DG, Singer JF. Children's television viewing: racial and sex-role attitudes. *J Appl Soc Psychol* 1980; 10: 281-294.
11. National Television Violence Study. Vol. 2. Thousand Oaks: Sage, 1997.
12. American Academy of Pediatrics (Committee on Communications). Media Violence. *Pediatrics* 1995; 95: 949-951.
13. Singer DG. Children, adolescents, and television 1989: I. Television violence: A critique. *Pediatrics* 1989; 83: 445-446.
14. Strasburger VC. Televisión. En: Parker S, Zuckerman B, eds. *Pediatría del comportamiento y del desarrollo*. Barcelona: Masson, 1992; 518-521.
15. Robinson TN, Hammer LD, Killen JD, Kraemer HC, Wilson DM, Hayward C et al. Does television viewing increase obesity and reduce physical activity? Cross-sectional and longitudinal analyses among adolescent girls. *Pediatrics* 1993; 91: 273-280.
16. Klesges RC, Shelton ML, Klesges LM. Effects of Television on Metabolic Rate: Potential Implications for Childhood Obesity. *Pediatrics* 1993; 91: 281-286.
17. Royer P. La télévision, l'enfant et le pédiatre. *Arch Fr Pediatr* 1990; 47: 241-246.
18. Bercedo A, Capa L, González-Alciturri M, Redondo C, Paniagua H, García S et al. Actitud del pediatra de atención primaria en la educación sanitaria sobre la televisión. *Bol Pediatr* 1998; 38: 278.
19. Andersen RE, Crespo CJ, Bartlett SJ, Cheskin LJ, Pratt M. Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *JAMA* 1998; 279: 938-942.
20. Dietz WH, Strasburger VC. Children, adolescents, and television. *Curr Probl Pediatr* 1991; 21: 8-31.
21. Bernard-Bonnin AC, Gilbert S, Rousseau E, Masson P, Maheux B. Television and the 3- to 10-Year-Old Child. *Pediatrics* 1991; 88: 48-54.
22. Valerio M, Amodio P, DalZio M, Vianello A, Zacchello GP. The Use of Television in 2- to 8-Year-Old Children and the Attitude of Parents About Such Use. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1997; 151: 22-26.
23. Anastasea-Vlachou K, Fryssira-Kanioura H, Papathanasiou-Klontza D, Xipolita-Zachariadi N, Matsaniotis N. The effects of television viewing in Greece, and the role of the paediatrician: a familiar triangle revisited. *Eur J Pediatr* 1996; 155: 1057-1060.
24. Mur L, Fleta J, Garagorri JM, Moreno L, Bueno M. Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. *An Esp Pediatr* 1997; 46: 119-125.
25. Uberos DJ, Gómez A, Muñoz A, Molina A, Galdo G, Perez FJ. Television and childhood injuries: is there a connection? *Arch Pediatr Adolesc Med* 1998; 152: 712-714.
26. American Academy of Pediatrics (Committee on Communications). Children, adolescents, and television. *Pediatrics* 1990; 85: 1119-1120.
27. Lewis CE, Lewis MA. The impact of television commercials on health-related beliefs and behaviors of children. *Pediatrics* 1974; 53: 431-435.
28. Prieto MA, March JC, Argente A. Violencia y sexismo en los dibujos animados de la programación infantil de la televisión. *Análisis de contenido*. *Aten Primaria* 1996; 17: 382-388.
29. Dietz WH. Prevention of childhood obesity. *Pediatr Clin North Am* 1986; 33: 823-834.
30. Zuckerman DA, Zuckerman BS. Television's impact on children. *Pediatrics* 1985; 75: 233-240.
31. Mur L, Fleta J, Garagorri JM, Moreno LA, Bueno M. Ejercicio físico en jóvenes zaragozanos. *Rev Esp Pediatr* 1994; 50: 253-257.
32. Gortmaker SL, Peterson K, Wiecha J, Sobol AM, Dixit S, Fox MK et al. Reducing obesity via a school-based interdisciplinary intervention among youth: Planet Health. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1999; 153: 409-418.
33. Dietz WH, Gortmaker SL. Do we fatten our children at the television set? Obesity and television viewing in children and adolescents. *Pediatrics* 1985; 75: 807-812.
34. Dietz WH, Gortmaker SL. TV or Not TV: Fat is the Question. *Pediatrics* 1993; 91: 499-501.
35. Wong ND, Hei TK, Qaundah PY, Davidson DM, Bassin SL, Gold KV. Television Viewing and Pediatric Hypercholesterolemia. *Pediatrics* 1992; 90: 75-79.
36. González A, Sánchez M, Arnáiz P, Asensio J, Ruiz-Jarabo C, Baeza P et al. Historia familiar, práctica de deporte o tiempo dedicado a ver la televisión. ¿Cuál es el mejor predictor de la hipercolesterolemia en niños y adolescentes? *An Esp Pediatr* 1995; 42: 337-340.
37. Pozo M, Casado E. Ocio en la infancia. *An Esp Pediatr* 1992; 36 (Supl 48): 254-259.
38. Schmitt BD. Cómo reducir la influencia negativa de la televisión. *Contemporary Pediatrics* (ed. esp.) 1992; 2: 107-108.