Pantalles i salut adolescent: un estudi mixt sobre sedentarisme i IMC

Objectiu

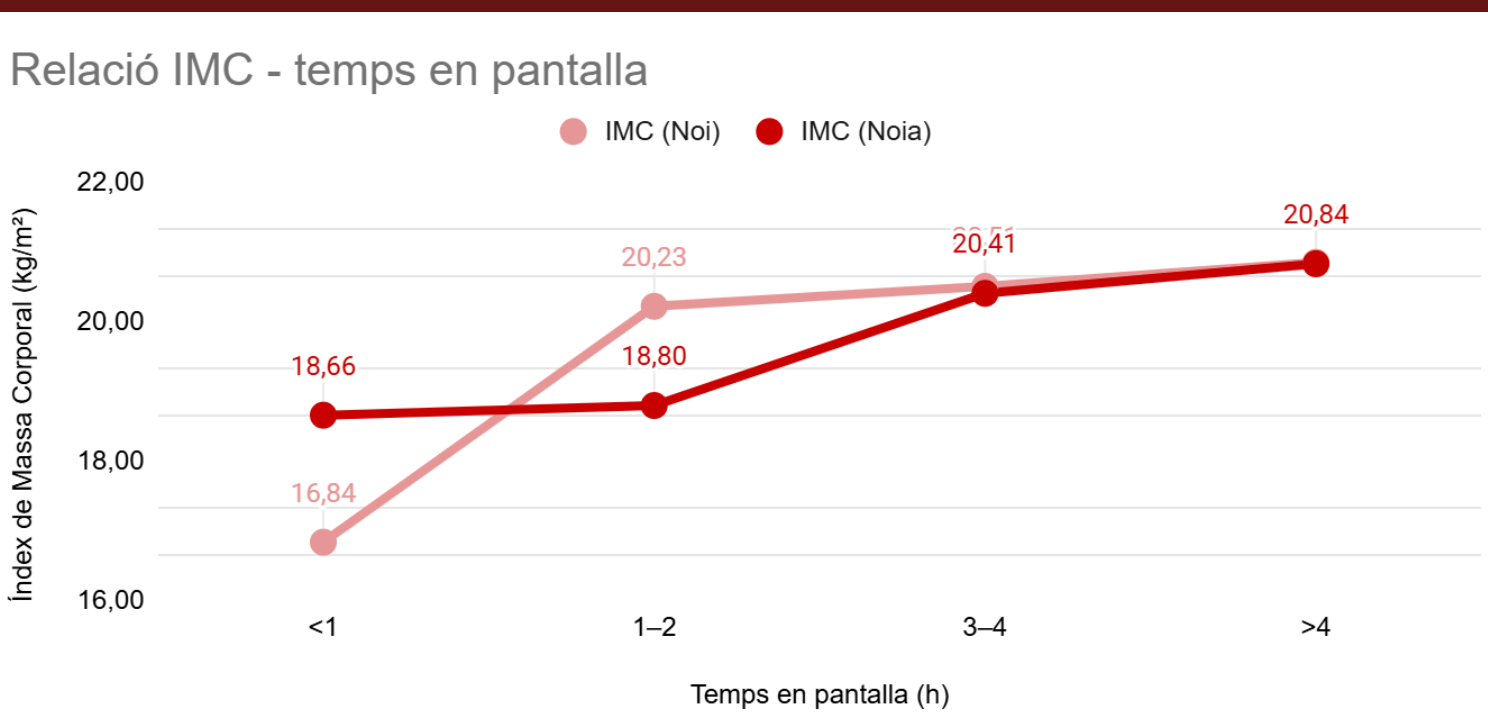
Avaluar la relació entre el temps de pantalla i el risc d'obesitat en adolescents.

Metodologia mixta

L'ús de qüestionaris d'autoinforme i l'entrevista qualitativa a la Regidora de Salut de Barcelona.

Criteris d'anàlisi de les dades

- **Càlcul de l'IMC:** Aplicació de la fórmula.
- **Categorització:** Ús dels gràfics de referència de l'OMS (5-19 anys) per classificar els resultats en categories.
- **Triangulació:** Contrast de les dades estadístiques amb les categories derivades de l'entrevista institucional.



Conclusions

- Existeix una **relació directa** entre l'increment del temps de pantalla i un major risc metabòlic (IMC més alt)
- L'ús excessiu **desplaça** l'activitat física, **altera** el son i l'autoestima.
- Cal promoure l'**oci alternatiu**, l'activitat física i l'educació digital crítica des de les institucions.

Guillermina Yornet - Institut Lluís Domènech i Montaner - Categoria: Salut