

# LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN MASIVOS EN MÉXICO Y SU IMPACTO EN LA INACTIVIDAD FÍSICA

José Jesús Matos Ceballos  
Óscar Enrique Mato Medina  
Marisol Toledo Sánchez\*



## Introducción

El impacto que los medios de comunicación masiva ejercen en la sociedad actual se refleja en el aumento de la inactividad física porque la población dedica demasiado tiempo a la utilización de los diferentes dispositivos tecnológicos lo que les impide hacer ejercicios o simplemente dedicar un tiempo a caminar o correr.

Los medios de comunicación

masiva representan una herramienta fundamental que ayuda a mantenernos en constante comunicación personal, además de acceder a los sucesos sociales, políticos y económicos, no sólo en el país sino con el resto del mundo.

En este sentido, se deben tener en cuenta su alcance y diversidad ya que, por un lado, están dirigi-

dos a una población significativa y, otro, porque existe una gran variedad de canales de comunicación entre los que se pueden citar la televisión, telefonía celular, internet, cine, radio, prensa escrita, medios digitales, periódicos, re-

\* Profesores de tiempo completo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen.

vistas, redes sociales, entre otros.

Hoy día la comunicación traspasa las fronteras del espacio y el tiempo, ante todo por la introducción de nuevas tecnologías de información y comunicación, las cuales han modificado los modos de vivir y han traído consecuencias importantes a las relaciones sociales y la cultura.

Una de esas consecuencias se desprende del actual abismo, desde el punto de vista generacional, de conocimiento tecnológico entre los segmentos de población que no tuvieron estos medios desde su niñez y las nuevas generaciones que han nacido con estos adelantos, o sea, niñas, niños y jóvenes que prácticamente son “digitales”; este abismo de conocimiento y dominio de las nuevas tecnologías se puede constatar en las escuelas entre alumnos y profesores o en el seno familiar entre abuelos, padres e hijos.

Otra consecuencia, sin duda, es la falta de movimiento corporal en las personas, derivada pre-

cisamente del uso excesivo que algunos hacen de la tecnología, lo que ha dado lugar al objetivo de este trabajo que es el de valorar la relación entre los medios masivos de comunicación y la inactividad física.

### Desarrollo

La inactividad física influye en el incremento de los índices de sobrepeso y obesidad lo que ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud (Speiser y otros, 2005). Por esa razón, la falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas (Warburton, Nicol & Bredin, 2006) para todos los segmentos de la población, particularmente entre las niñas y niños.

En nuestro país, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2012), la inactividad física está asociada con la aparición y falta de control de diversas enfermedades crónicas, como la obesidad,

hipertensión, diabetes mellitus, osteoporosis y ciertos tipos de cánceres.

Por ello, promover la actividad física fue reconocido en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) como el primer objetivo de una política para la prevención y control del sobrepeso en el ámbito nacional. Este objetivo es consecuencia del incremento del sedentarismo en adultos en los últimos tres años (Secretaría de Salud, 2010).

En los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición sobre actividad física y sedentarismo se destaca que 58.6% de los niños y adolescentes de 10 a 14 años no refieren haber realizado alguna actividad física organizada durante los últimos 12 meses previos a la encuesta, 38.9% realizó uno o dos actividades y 2.5% más de tres actividades. Cuando se evaluó el tiempo frente a una pantalla, como un indicador de sedentarismo, únicamente el 33% de los niños y ado-





lescentes reportó haber cumplido con la recomendación de pasar un máximo de dos horas diarias frente a una pantalla, el 39.3% reportó pasar de más de dos y menos de cuatro horas al día, el 27.7% dijo pasar más de 4 horas. Entre los adolescentes, 36.1% reportó haber estado hasta dos horas diarias frente a una pantalla, mientras que 63.9% refirió pasar más de dos horas. Finalmente, 51.4% de los adultos reportó haber pasado hasta dos horas diarias frente a una pantalla, mientras que 48.6% lo hizo por más de dos horas por día. Esto datos son alarmantes, sobre todo por su implicación en la falta de movimiento natural de niños, jóvenes y adultos (ENSA-NUT, 2012).

El sedentarismo tiene una influencia directa en el metabolismo, la salud ósea y cardiovascular. Mientras más prolongado sea el tiempo de sedentarismo, mayor será el riesgo de alteraciones metabólicas. En la actualidad existe una creciente preocupación por las consecuencias que provoca la inactividad física, ya que el sedentarismo causa diversos efectos en el individuo: aumento del peso corporal, disminución de la

flexibilidad, hipotrofia muscular, disminución de los tiempos de reacción, mala circulación sanguínea, mala postura, dorsalgias y lumbalgias, aparición de enfermedades crónicas degenerativas, cansancio crónico, baja autoestima y poca interrelación social. (Ramírez et al, 2004).

Los cambios tecnológicos han propiciado que las personas tengan un estilo de vida más sedentario con episodios breves y ocasionales de actividad durante el día. Las actividades laborales, el transporte y el tiempo libre son tareas de muy baja demanda energética. La tecnología se ha convertido en la única forma moderna de producir aparatos útiles y valiosos para las exigencias de nuestra sociedad (Blanco, 2006).

Los medios de comunicación masiva contribuyen en gran parte a fijar las maneras de pensamiento de la sociedad sobre los asuntos políticos, sociales y económicos del país y son un poder porque poseen los instrumentos y los mecanismos que les permiten imponer sus criterios que condicionan o pueden condicionar la conducta de otros poderes, organizaciones o individuos, con independencia

de su voluntad y de su resistencia.

Los medios influyen en la educación al ofrecer cierta información de manera informal que, en ocasiones, se puede considerar más novedosa e interesante que la obtenida en la escuela. Los medios masivos moldean gustos y tendencias de las nuevas generaciones e incluso influyen en la manera en la que las personas se relacionan consigo mismo, con sus iguales y con el resto de la sociedad. Es necesario, por tanto, que los educadores utilicemos los medios masivos de comunicación para apoyar a la institución educativa en la que laboramos. Por esa razón se debe saber manejar la tecnología y luchar, al mismo tiempo, por recuperar el lenguaje oral y escrito.

De acuerdo a Castillo (2011), la recuperación de la expresión plástica y musical deben ir de la mano con la incorporación de los nuevos contenidos tecnológicos en las escuelas; plantea que hay que favorecer la relectura crítica por parte del alumnado sobre los mensajes que les llegan de los medios masivos de comunicación, principalmente de la televisión o de la cultura audiovisual

presente en los espacios de ocio de los alumnos.

Los medios masivos han dejado de ser externos a los jóvenes y se han incorporado a las experiencias personales, familiares y escolares; se han hecho parte de su sociabilidad y se han transformado perfeccionando sus funciones. Los medios masivos de comunicación que tienen mayor influencia en la actualidad, sobre todo en la educación, son la televisión y el internet. (Buckingham, 2004).

La educación formal tiene en la televisión y el internet a dos poderosos auxiliares repletos de promesas. En este sentido, hay que tener en cuenta que, junto con esas posibilidades, los nuevos instrumentos apartan a los jóvenes de otros procedimientos formativos, la lectura por ejemplo, al tiempo que producen una riesgosa simplificación del lenguaje y una tendencia a confundir información con conocimiento (Maldonado, 2001)

La televisión es el medio de entretenimiento más difundido, por lo que juega un papel muy importante en la formación de la conciencia individual. Según Postman (citado por Buckingham, 2004) está destruyendo la concepción moderna de la infancia creada mediante medios impresos. Este criterio tiene que ver con el acceso, más fácil y rápido, de los niños a la información eliminando la lectura y la escritura y conduciéndolos al conocimiento de la vida adulta (sexo, drogas, violencia) que anteriormente les habrían resultado inaccesibles en virtud del código especializado de la imprenta. En consecuencia, los niños se comportan cada vez más como adultos, y, por tanto, exigen compartir los privilegios de los adultos.

Tapscott (citado por Buckingham, 2004) establece una re-

lación de oposición entre la televisión y el internet señalando que mientras una se interpreta como un medio pasivo, el otro se ve como un medio activo; la televisión aísla y transmite una visión particular del mundo y la red es democrática y crea comunidades”.

Con los teléfonos inteligentes el internet se unió a los celulares lo que está provocando modificaciones en las relaciones sociales. El uso de estos dispositivos se ha convertido en una adicción para las personas que lo anteponen a sus necesidades vitales, tales como dormir y comer. El anonimato, la empatía con otros cibernautas y la rapidez con la que fluye la información son algunos de los elementos en los que se basa la seducción que millones de personas experimentan por esta tecnología.

De acuerdo con el estudio *Hábitos de los usuarios de Internet en México*, realizado en 2014 el 13% de los internautas consultados aseguró que no podría vivir sin esta herramienta, en tanto que 41% respondió que su vida se vería muy afectada sin el uso de este servicio.

Las niñas, niños y adolescentes son, en especial, vulnerables a caer en una ciberadicción y a sufrir sus consecuencias, por lo que es fundamental que los adultos a su cargo limiten el tiempo que pasan en internet, eviten tener la computadora en sus habitaciones o en estudios donde no se puedan monitorear sus actividades y se mantengan informados sobre las relaciones personales que se entablan en línea.

Los medios masivos de comunicación influyen en la formación de valores de la niñez y la juventud y, con ello, en la propia identidad de la sociedad al transmitir determinadas apreciaciones, valorando acontecimientos o políticas o enfatizando como buenas ciertas acciones o conductas, al tiempo que neutralizan o condenan otras. Los dueños de los medios seleccionan los aspectos de la vida social que ellos consideran más relevantes pasándolos por el tamiz de su propia interpretación de la realidad. Así, la sociedad conoce de sí misma solamente lo que estos medios le muestran y del modo como se lo muestran.

Las teorías educativas actuales ponen de relieve la necesidad del intercambio comunicativo entre el maestro y el alumno, entre la escuela y el contexto. En nuestro país es evidente que los medios de comunicación y su soporte tecnológico, junto a los avances de la informática, amplían las posibilidades educativas. Esto es así porque el conocimiento de la realidad no proviene exclusivamente del texto escrito y porque los niños y jóvenes se educan en mayor medida fuera de la escuela.

En la actualidad, desde la comodidad de la casa, cualquier niño o joven puede recorrer diversos países del mundo, gozar con la reproducción de una obra artística, leer un libro o un artículo científico, conversar con un amigo o con su profesor en vivo y en directo, escuchar una pieza musical a cualquier hora del día o la noche y esto lo puede hacer a través de cuatro medios diferentes: el televisor, la computadora, la tablet o el teléfono inteligente.

Hoy en día existe una “cultura audiovisual” que forma parte del modo de mirar y sentir de nuestros tiempos y la escuela tiene que dar cuenta de esto incorporando a la enseñanza aquellos elementos que tomen en consideración la diversidad de modos de comprensión y expresión.

Entonces, uno de los retos fundamentales para los docentes en la actualidad es desarrollar nuevas competencias profesionales que les ayuden a utilizar las tecnologías de la información y las comunicacio-

nes como herramienta valiosa que apoye el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

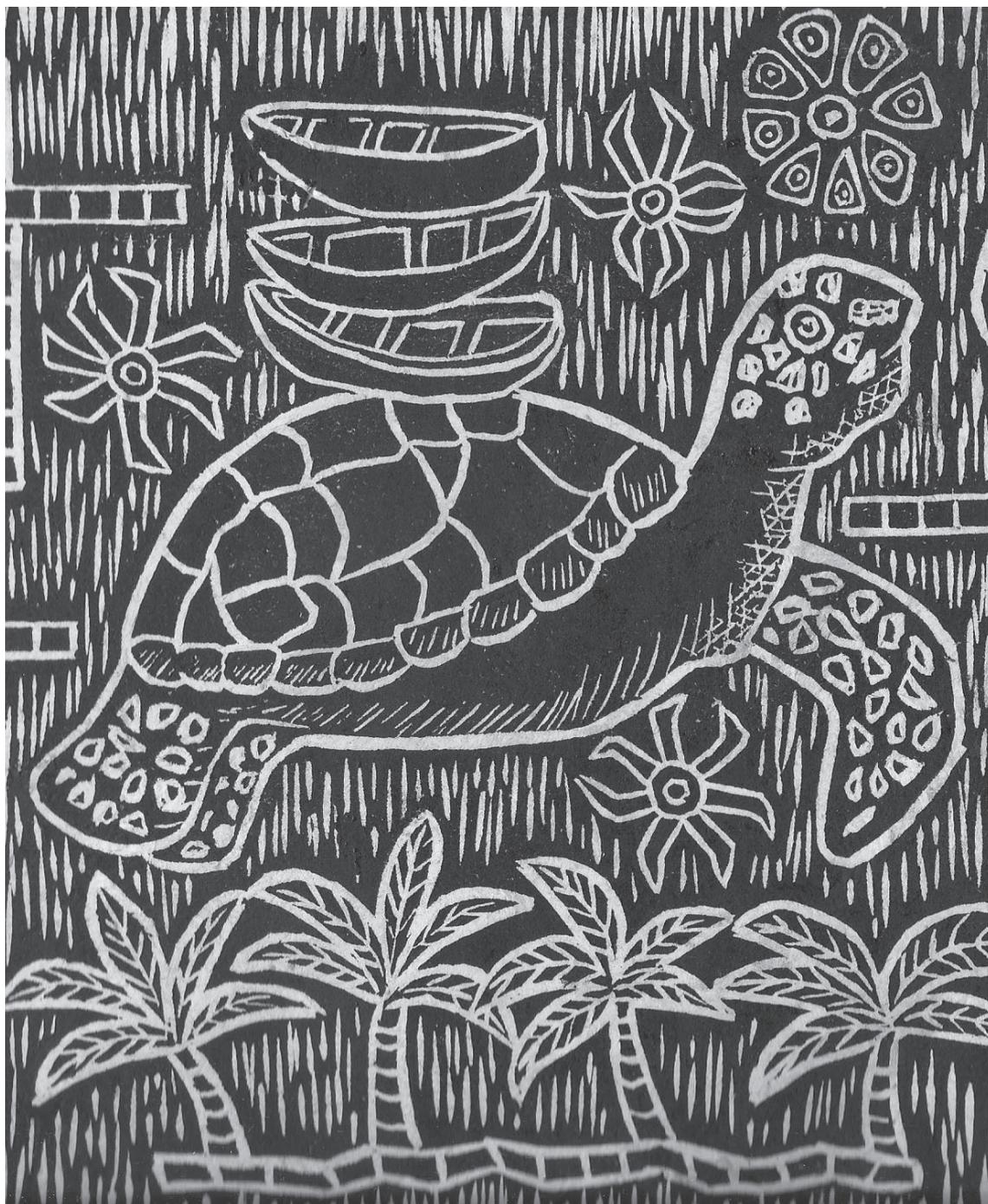
### Conclusiones

En el México de hoy resulta inconcebible e inimaginable un mundo sin medios masivos de comunicación. Algunas personas no podrían vivir si se les impide utilizar el celular, internet, TV

satelital o por cable, radio, prensa escrita o cine. Es así porque los medios masivos de comunicación ayudan en gran parte a establecer las formas de pensamiento de la sociedad, determinando ideas, hábitos y costumbres.

Desde el amanecer las primeras tareas del día de gran parte de la población son revisar el celu-

lar, encender el televisor, leer el periódico, checar el correo o las redes sociales, a pesar de que pudo haber sido la última actividad realizada antes de dormir. Lo preocupante de esta situación es la dependencia de los medios de comunicación masiva a tal grado que, en ocasiones, pueda afectar la salud.



El uso de los medios masivos de comunicación debe ser regulado para evitar el sedentarismo porque la inactividad física es factor del surgimiento del sobrepeso y de la obesidad, así como de la aparición de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes mellitus, osteoporosis y ciertos tipos de cánceres.

Se deben generar mayores programas que guíen a niños y jóvenes al uso adecuado de los medios masivos de comunicación en pro de una cultura de mayores hábitos de vida saludable, entre ellos los que tienen que ver con la práctica de actividad física sistemática.



## Referencias

- Asociación** Mexicana de Internet 2014, México D.F. Recuperado de [https://www.amipci.org.mx/estudios/habitos\\_de\\_internet/Estudio\\_Habitos\\_del\\_Internauta\\_Mexicano\\_2014\\_V\\_MD.pdf](https://www.amipci.org.mx/estudios/habitos_de_internet/Estudio_Habitos_del_Internauta_Mexicano_2014_V_MD.pdf)
- Blanco**, S (2006). Las Tecnologías de la Información y Comunicación: Factores determinantes de los cambios culturales entre jóvenes usuarios. Razón y Palabra. Tecnológico de Monterrey Campus Irapuato.
- Buckingham**, D. (2004). Educación en Medios, Alfabetización, Aprendizaje y Cultura Contemporánea. Editorial Paidós, España. Páginas 331.
- Castillo** (2011). Los Medios de Comunicación como actores Sociales y Políticos. Primera revista **Electrónica** en América Latina especializada en Comunicación. Razón y Palabra, Noviembre. [www.razonypalabra.org.mx](http://www.razonypalabra.org.mx)
- Encuesta** Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales. 2a. ed.: Instituto Nacional de Salud Pública, Cuernavaca, México.
- Maldonado**, N. (2001). La Universidad Virtual en México. ANUES, México, Colección Biblioteca de la Educación Superior. Páginas 187
- Ramírez**, W.; Vinaccia, S.; Suárez, G. (2004) El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización, y el rendimiento académico: Una revisión teórica. Revista de estudios sociales, N° 18, Agosto, 67-75
- Secretaría** de Salud (2010). Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: estrategia contra el sobrepeso y la obesidad: Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud. México, DF
- Speiser**, P. Rudolf, M. Anhalt, H. Camacho-Hubner, C. Chiarelli, F. Eliakim, A. y otros. (2005). **Childhood** Obesity. J Clin Endocrinol Metab, 1871-1887.
- Warburton**, D. Nicol, C. & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ, 801-809.