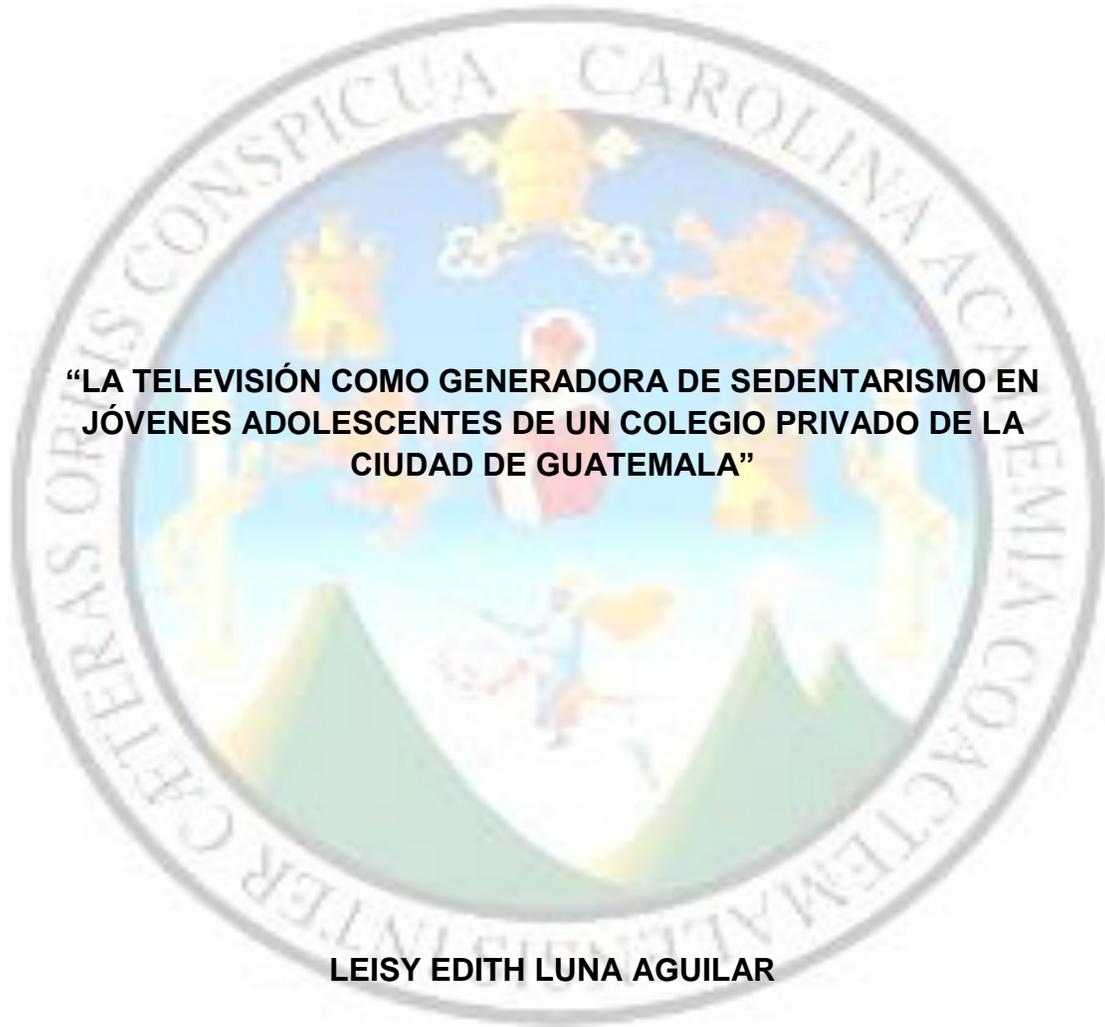


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**



**“LA TELEVISIÓN COMO GENERADORA DE SEDENTARISMO EN
JÓVENES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LA
CIUDAD DE GUATEMALA”**

LEISY EDITH LUNA AGUILAR

Guatemala, octubre de 2014

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**

“La televisión como generadora de sedentarismo en jóvenes
adolescentes de un colegio privado de la ciudad de Guatemala”

Trabajo de tesis presentado por:
Leisy Edith Luna Aguilar

Previo a optar al Título:
Licenciada en Ciencias de la Comunicación

Asesor de Tesis:
Lic. Hugo Nery Bach

Guatemala, octubre de 2014

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**

Director

Lic. Julio Moreno Sebastián

Representante docente

M. A. Amanda Ballina Talento

Lic. Víctor Carillas Brán

Representantes estudiantiles

Pub. Joseph Mena

Pub. Carlos León

Representante de los Egresados

Lic. Michael González Batres

Secretaria Administrativa

M.A. Claudia Molina

Tribunal Examinador

Lic. Nery Bach, presidente (a)

Dra. Lesvia Morales, revisor (a)

M.A. Wangner Días, revisor (a)

Licda. Rosa Idalia Aldana, examinador (a)

M.A. Otto Yela, examinador (a)

M.A. Donaldo Vásquez, suplente



Escuela de Ciencias de la Comunicación
Universidad de San Carlos de Guatemala

Guatemala, 15 de febrero de 2012
Dictamen aprobación 08-12
Comisión de Tesis

Estudiante

Leisy Edith Luna Aguilar

Escuela de Ciencias de la Comunicación
Ciudad de Guatemala

Estimado(a) estudiante **Luna**:

Para su conocimiento y efectos, me permito transcribir lo acordado por la Comisión de Tesis en el inciso 1.2 del punto 1 del acta 02-2012 de sesión celebrada el 15 de febrero de 2012 que literalmente dice:

1.2 Comisión de Tesis acuerda: A) Aprobar al (la) estudiante *Leisy Edith Luna Aguilar, carné 200117881, el proyecto de tesis LA TELEVISIÓN COMO GENERADORA DE SEDENTARISMO EN JÓVENES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.* B) Nombrar como asesor a: *Licenciado Hugo Nery Bach.*

Asimismo, se le recomienda tomar en consideración el artículo número 5 del REGLAMENTO PARA LA REALIZACIÓN DE TESIS, que literalmente dice:

...“se perderá la asesoría y deberá iniciar un nuevo trámite, cuando el estudiante decida cambiar de tema o tenga un año de habersele aprobado el proyecto de tesis y no haya concluido con la investigación.” (lo subrayado es propio).

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS


M.A. Aracelly Mérida
Coordinadora Comisión de Tesis



Copia: Comisión de Tesis
AM/Eunice S.



Escuela de Ciencias de la Comunicación

Universidad de San Carlos de Guatemala

Guatemala, 15 de febrero de 2013
Comité Revisor/ NR
Ref. CT-Akmg 07-2013

Estudiante
Leisy Edith Luna Aguilar
Carné **200117881**
Escuela de Ciencias de la Comunicación
Ciudad Universitaria, zona 12.

Estimado(a) estudiante **Luna**:

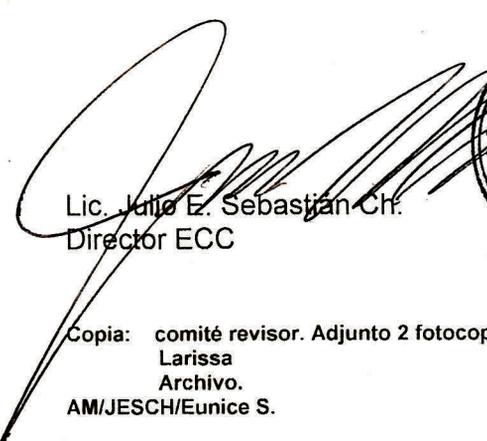
De manera atenta nos dirigimos a usted para informarle que esta comisión nombró al COMITÉ REVISOR DE TESIS para revisar y dictaminar sobre su tesis: LA TELEVISIÓN COMO GENERADORA DE SEDENTARISMO EN JÓVENES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.

Dicho comité debe rendir su dictamen en un plazo no mayor de 15 días calendario a partir de la fecha de recepción y está integrado por los siguientes profesionales:

Lic. Hugo Bach, presidente(a).
Dra. Lesvia Morales, revisor(a)
M.A. Wangner Díaz, revisor(a).

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS


Lic. Julio E. Sebastián Ch.
Director ECC




M.A. Aracelly Mérida
Coordinadora Comisión de Tesis



Copia: comité revisor. Adjunto 2 fotocopias del informe final de tesis y respectiva boleta de evaluación.
Larissa
Archivo.
AM/JESCH/Eunice S.



Autorización informe final de tesis por Terna Revisora

M.A.
Aracelly Mérida,
Coordinadora
Comisión de Tesis
Escuela de Ciencias de la Comunicación,
Edificio Bienestar Estudiantil, 2do. Nivel.
Ciudad Universitaria, zona 12

Distinguida M.A. Mérida

Atentamente informamos a ustedes que el (la) estudiante:

Leisy Edith Luna Aguilar.

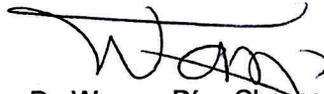
Carné 200117881. Ha realizado las correcciones y recomendaciones a su TESIS, cuyo título final es:

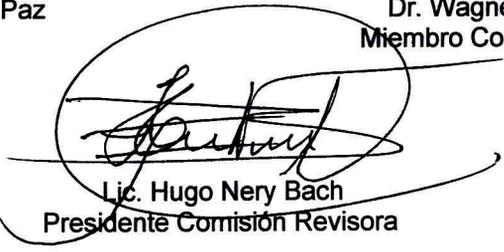
LA TELEVISIÓN COMO GENERADORA DE SEDENTARISMO EN JÓVENES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.

En virtud de lo anterior, se emite DICTAMEN FAVORABLE a efecto de que pueda continuar con el trámite correspondiente.

"ID Y ENSEÑAD ATODOS"


Dra. Lesvia Margarita Morales Paz
Miembro Comisión Revisora


Dr. Wagner Díaz Chosco
Miembro Comisión Revisora


Lc. Hugo Nery Bach
Presidente Comisión Revisora



Universidad de San Carlos de Guatemala Escuela de Ciencias de la Comunicación

Guatemala, 11 de agosto de 2014.
Tribunal Examinador de Tesis/N.R.
Ref. CT-Akmg- No. 63-2014

Estudiante
Leisy Edith Luna Aguilar
Carné 200117881
Escuela de Ciencias de la Comunicación
Ciudad Universitaria, zona 12

Estimado(a) estudiante Luna:

Por este medio le informamos que se ha nombrado al tribunal examinador para que evalúe su trabajo de investigación con el título: LA TELEVISIÓN COMO GENERADORA DE SEDENTARISMO EN JÓVENES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA, siendo ellos:

Lic. Nery Bach, presidente(a)
Dra. Lesvia Morales, revisor(a).
M.A. Wangner Díaz Choscó, revisor(a)
Licda. Rosa Idalia Aldana, examinador(a).
M.A. Otto Yela, examinador(a).
M.A. Donaldo Vásquez, suplente.

Por lo anterior, apreciaremos se presente a la Secretaria del Edificio M-2 para que se le informe de su fecha de examen privado.

Deseándole éxitos en esta fase de su formación académica, nos suscribimos.

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS



M.A. Aracelly Mérida
Coordinadora Comisión de Tesis

Lic. Julio E. Sebastián Gh
Director ECC



Copia: Larissa.
Archivo.
AM/JESCH/IEunice S.



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias de la Comunicación

Guatemala, 19 de septiembre de 2014.
Orden de impresión/NR
Ref. CT-Akmg- No. 58-2014

Estudiante
Leisy Edith Luna Aguilar
Carné **200117881**
Escuela de Ciencias de la Comunicación
Ciudad Universitaria, zona 12

Estimado(a) estudiante **Luna:**

Nos complace informarle que con base a la **autorización de informe final de tesis por asesor**, con el título: LA TELEVISIÓN COMO GENERADORA DE SEDENTARISMO EN JÓVENES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA, se emite la orden de impresión.

Apreciaremos que sean entregados un ejemplar impreso y un disco compacto en formato PDF, en la Biblioteca Central de esta universidad; seis ejemplares y dos discos compactos en formato PDF, en la Biblioteca Flavio Herrera y nueve ejemplares en la Secretaría General de esta unidad académica ubicada en el 2º. nivel del Edificio M-2.

Es para nosotros un orgullo contar con un profesional como usted, egresado de esta Escuela, que cuenta con todas la calidades para desenvolverse en cualquier empresa en beneficio de Guatemala, por lo que le deseamos toda clase de éxitos en su vida.

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS


Lic. Julio E. Sebastian Ch.
Director ECC

INTELIGIBILIDAD

Copia: archivo
AM/JESCH/Eunice S.




M.A. Aracelly Mérida
Coordinadora Comisión de Tesis



Para efectos legales, únicamente el autor es responsable del contenido de este trabajo.

Agradecimientos Especiales

- A Dios: Por brindarme la dicha de vivir y premiarme con una familia especial y sobre todo maravillosa.
- A mis padres: Carlos y Zoila por traerme a este mundo, por sus sabios consejos, por su ejemplo de vida, por enseñarme principios, valores y por no dejarme caer en los momentos difíciles, gracias a ustedes he alcanzado este sueño, los amo.
- A mi esposo: Juan Valentín, gracias amor de mi vida por brindarme su apoyo, paciencia y amor, por luchar junto a mí para alcanzar este sueño, lo amo.
- A mi hijo: Valentino el regalo más grande de mi vida, por ser mi inspiración para seguir adelante y poder ser un ejemplo en su camino te amo.
- A mis hermanos: Geovani, Nuvia y Daniel por haber compartido tantos momentos inolvidables y por su apoyo incondicional en todo momento, recordándoles que siempre estaré cuando me necesiten.
- A mis sobrinos: Gabriela, Vivian, Ana, Giovanna, Ángel, Diego, Juanvita, Kamilo, Esteban y Clarita, los quiero mucho y espero que todos sus sueños y anhelos se hagan realidad.
- A mi familia: Abuelita Esther, tíos, tías, primos, primas, suegra, cuñada, cuñados, gracias por el amor que me han brindado.
- A mis amigos: Especialmente a Pamela Motta gracias por no dejarme caer y darme ánimo cuando más lo necesitaba.
- A los que ya no se encuentran conmigo pero que viven en mi corazón: Abuelitos Carlos y Macedonio, abuelita Santos, suegro Danilo.

INDICE

Resumen	i
Introducción	iii
CAPITULO I	
I. Marco Conceptual	1
1.1 Título del Tema	1
1.2 Antecedentes	1- 4
1.3 Planteamiento del Problema	4
1.4 Justificación del Problema	5
1.5 Alcances y Límites	6
1.5.1 Objeto de Estudio	6
1.5.2 Ámbito Geográfico	6
1.5.3 Ámbito Institucional	6
1.5.4 Ámbito Poblacional	6
1.5.5 Ámbito Temporal	6
1.5.6 Límites	6
CAPITULO II	
II.Marco Teórico	7
2.1 La Televisión	7
2.1.1 La televisión como medio de comunicación	7
2.1.2 Características de la televisión	8
2.2 Sedentarismo	8
2.2.1 Sedentarismo como generador de enfermedades	8-9
2.2.2 Reducir el sedentarismo en el adolescente	9-10
2.3 El perfil del adolescente	10-11
2.4 Características sociales	11
2.4.1 Identidad del adolescente	11
2.4.2 Autoestima del adolescente	11-12
2.4.3 Comportamiento del adolescente	12
2.4.4 Seguridad del adolescente	12
2.4.5 El adolescente y los amigos	13
2.4.6 El adolescente y la escuela	14
2.4.7 El adolescente y los padres	14
2.5 El adolescente y la televisión	14

2.5.1 Efectos de la televisión sobre la escolaridad del adolescente.	14-15
2.5.2 El adolescente, la comunicación familiar y la televisión	15-16
2.5.3 La mutua relación del adolescente y la televisión	16
2.5.4 El adolescente y la violencia transmitida por la televisión	16
2.5.5 El adolescente, el sexo y la sexualidad	17
2.5.6 El adolescente, el tabaco y el alcohol	17
2.5.7 Hábitos del adolescente respecto a la televisión	17

CAPITULO III

III Marco metodológico	18
3.1 Tipo de investigación	18
3.2 Objetivos	18
3.3 Técnica	18
3.4 Instrumento	18-19
3.5 Población	19
3.6 Muestra	19

CAPITULO IV

Descripción y análisis de resultados	20-45
Conclusiones	46-47
Recomendaciones	48
Referencias bibliográficas	49-50
E-grafías	51
Anexos	52-55

RESUMEN

- Título:** La televisión como generadora de sedentarismo en jóvenes adolescentes de un colegio privado de la ciudad de Guatemala.
- Autor:** Leisy Edith Luna Aguilar
- Universidad:** Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias de la Comunicación
- Problema investigado:** ¿En qué medida la televisión genera sedentarismo en jóvenes adolescentes de un colegio privado de la ciudad de Guatemala?
- Instrumento:** Fichas bibliográficas, documentos escritos como libros, periódicos, tesis, internet y cuestionario de 15 preguntas.
- Procedimiento:** Se realizó la investigación de acuerdo con la recopilación bibliográfica. Una encuesta a estudiantes de primero básico de un colegio privado de la ciudad de Guatemala.

Resultados y conclusiones:

Los resultados del análisis se obtuvieron de acuerdo con la información cuantitativa sobre la televisión como generadora de sedentarismo en jóvenes adolescentes de un colegio privado de la ciudad de Guatemala.

La televisión juega un papel muy importante en la vida del adolescente y se convierte en un factor de influencia ya que solo llega del colegio y lo primero que hace es encenderla, a veces de manera involuntaria. Aunque la televisión puede ser un medio educativo para el adolescente, sin la debida supervisión de una persona adulta estos ven y aprenden cualquier cosa que se esté transmitiendo en ella.

La televisión genera sedentarismo en los adolescentes ya que estos no pueden controlar el tiempo que pasan frente a ella, en el cual deberían de estar realizando sus tareas escolares o alguna actividad recreativa la cual les traiga mas beneficio en el aprendizaje o en su bienestar físico, el pasar demasiado tiempo frente a la televisión también es causa de enfermedades.

INTRODUCCIÓN

La televisión es un medio de comunicación y entretenimiento que ha alcanzado una difusión sin precedentes, Turcios Rojas (1991: p: 4) afirma que “el tiempo que pasan los niños viendo televisión se ha convertido en un grave problema de muchas familias, este tiempo se resta al tiempo de estudio, los programas que se transmiten tarde dificultan el sueño y dejan al niño cansado. Por lo mismo; investigamos la televisión como generadora de sedentarismo en jóvenes adolescentes de un colegio privado de la ciudad de Guatemala.

Es difícil comprender el mundo del adolescente sin considerar el gran impacto que los medios de comunicación tienen en su vida. Los medios compiten con las familias, los amigos, las escuelas y las comunidades en su capacidad para moldear los intereses, actitudes y valores de los adolescentes. Algunos se pasan horas interminables frente al televisor, alimentándose pasivamente de todo lo que ven y oyen: violencia, sexo, maldiciones, estereotipos y personajes e historias totalmente fuera de la realidad guatemalteca.

De acuerdo con la estructura de este estudio en el marco conceptual se anotan los antecedentes de la investigación, la importancia por medio de la justificación, el planteamiento del problema, y se establecen los alcances y límites. El objetivo de este estudio es el adolescente, la investigación presenta también el perfil del adolescente que comprende sus características e intereses emocionales del mismo, dándole validez a la teoría de la sedentarización, que se describe en el primer capítulo así como las enfermedades causadas por la misma.

En el marco metodológico se especifica el tipo de investigación, los objetivos, las técnicas e instrumentos, así como el universo y muestra del estudio. Finalmente se presenta los resultados, conclusiones y recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPITULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1. TITULO DEL TEMA

La televisión como generadora de sedentarismo en jóvenes adolescentes de un colegio privado de la ciudad de Guatemala.

1.2 ANTECEDENTES

Como rasgos generales de la observación se encontró otros trabajos relacionados con el tema a investigar, información que se puede considerar antecedente de la investigación.

En el año 1953 apareció en Guatemala el canal 8 de televisión, que había sido otorgado a los muchachos de la liberación (grupo de militares y civiles que participaron en el derrocamiento de Jacobo Arbenz) por el coronel Carlos Castillo Armas.

En realidad la primera transmisión oficial que se dio en Guatemala, fue el 18 de septiembre de 1955, con la imagen de Pedro Vargas cantando el padre nuestro. En ese entonces existían solo 40 receptores de televisión, la imagen solo se puede ver dentro de la ciudad pues solo se contaba con 200 vatios. (<http://comunicacionenguate.wordpress.com/author/albertojuarez/page/2/>)

Se ha visto en los últimos años el crecimiento de la televisión, para muchos es como una realidad de la ciencia e ingenio del hombre, después de la segunda guerra mundial paso a ser parte de la invención de la civilización y llegó a convertirse en comunicación masiva.

Según lo indica Barillas (2002: p. 4) “la televisión ocupa un lugar importante dentro del hogar, ya que cuando el adolescente no llena sus necesidades básicas dentro del ambiente familiar recurre a la televisión, volcando sus intereses y atención hacia a ella”.

La televisión constituye hoy en día un vehículo de consumo, el bombardeo que es enviado a los adolescentes afecta sus actitudes del mismo, modificando en él conductas y falsos valores por la distracción que ejerce sobre ellos, llevándolos al sedentarismo.

Mascaro (1974: p. 897) define el sedentarismo como “Hábito inactivo, sentado habitualmente”, esto lleva al adolescente a permanecer sentado frente a la televisión sin realizar ningún movimiento como lo expresa Díaz Chosco (1987); el autor señala que el sedentarismo se da de dos formas: la primera que la cablevisión aumenta significativamente la sintonía a la pantalla de televisión, convirtiendo al cablevidente en sedentario, ya que relega otras actividades de ocio a un segundo plano; por otro lado el sedentarismo es disfuncional porque la cablevisión reduce la participación del telespectador en actividades organizadas.

Cuando se termina el horario de clases y se llega a casa, el adolescente se encuentra frente al momento más deseado, es decir el tiempo libre donde surgen las preguntas de qué hacer. Como opción inmediata se piensa en ver televisión cubriendo el tiempo libre y dejando por un lado la comunicación entre la familia, él adolescente es el que necesita más que nadie la relación con los adultos para la organización de su identidad personal.

Ver televisión constantemente absorbe gran cantidad de tiempo al adolescente, principalmente si se prolonga a mas de 3 horas diarias, que representan 7 años de su vida. Además nos damos cuenta que la televisión maneja una gran influencia sobre la creatividad y la imaginación, cuando se ve televisión se retiene los gestos,

las acciones, los movimientos, mientras que después de escuchar se retiene sobre todo el diálogo.

Medina Cano (1989, p. 15) dice que “la televisión en la actualidad aglutina en los tiempos libres a gran parte de la familia, y le ofrece una variada programación pensada para un público heterogéneo y de intereses muy diversos es un medio de gran alcance que en proceso de expansión sin límites cubre cada día más territorios sin ver reducida su actividad por barreras físicas o culturales o por el control de gobiernos; y además aumenta progresivamente su oferta de programación (cada vez más variada) y prolonga su actividad a todos los momentos del día y de la noche hasta llenarlos por completo”.

La programación de los medios televisivos y la construcción de toda una cultura semejante a su alrededor contribuye, además, a una ruptura clara y rotunda con la enseñanza en los colegios e institutos, lo que desemboca en un desinterés, aburrimiento, dificultad a la hora de resolver las tareas encomendadas y como consecuencia de ello es el fracaso escolar, según Turcios, Rosa María (1991, p. 8)

Los adolescentes ven la televisión de una manera diferente; la observan como si fuera real, comienzan a creer que las representaciones que ven en ella es la manera en la que los adultos viven normalmente. La televisión funciona muchas veces como una especie de “compañero”; en la televisión se miran muchos anuncios sobre bebidas alcohólicas y se hace ver que el tomar es un comportamiento normal. Según el sitio de internet http://www.robertexto.com/archivo13/medios_masivos.htm. En la etapa de la adolescencia se da mucho la presión de grupo, si no lo pruebas no eres hombre o en el caso de las señoritas no vas a conseguir novio, estudios recientes muestran que el 85% de los adolescentes han probado alcohol y que entre un 20 a 30% han sufrido alguna borrachera.

En el año 2003, Diana Maricel Barillas de León, presentó la tesis “La televisión y la comunicación familiar”, en la cual afirma “que la mayoría de los programas tienen efecto absorbente, existiendo un efecto de atracción que capta la atención del receptor, es por ello que muchos encuentran difícil apagar la televisión antes que acabe el programa iniciado, lo cual no permite que se invierta el tiempo libre en actividades recreativas y familiares”.

1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿En qué medida afecta la televisión al adolescente que genera sedentarismo?

La televisión es uno de los inventos más admirables de la tecnología moderna, es un poderoso medio de comunicación, pero está afectando al adolescente de gran manera en la salud física, mental y emocional, siendo desequilibrada por la sedentarización que exige el ver tanto tiempo televisión y la saturación de contenidos a las que están expuestos, afectando en gran parte las relaciones personales debido a la pérdida de tiempo.

El carácter es un componente que se ve fuertemente influido por el ambiente, la cultura, la educación, el entorno social y familiar, el núcleo de amistades o de trabajo, formada por el individuo durante la infancia y la adolescencia, los programas que se transmiten por medio de la televisión influyen enormemente en la formación del carácter, ya que en esta etapa el adolescente despierta la curiosidad por experimentar cosas nuevas no acorde a su desarrollo psicobiosocial.

En la televisión se transmiten películas sobre sexo, droga y violencia; desafortunadamente atraen mucho la atención del adolescente que se encuentra solo en casa, ya que los padres de familia que trabajan ocupan la televisión como un medio de entretenimiento para sus hijos llenando el vacío que estos tienen mientras ellos no se encuentran.

1.4 JUSTIFICACION DEL PROBLEMA

A través de la observación se constató que la televisión con su avanzada tecnología ejerce influencia decisiva en los adolescentes, muchas veces efectos negativos amenazando su identidad, sus costumbres y mayormente su salud física ya que está siendo afectada por enfermedades crónicas debido al estar tanto tiempo sentado frente al televisor.

El adolescente reduce al mínimo su capacidad de locomoción, específicamente del efecto sedentarizante de la televisión, esto lo lleva a permanecer demasiado tiempo frente a ella, disminuyendo la interrelación con los demás especialmente la comunicación con sus padres y dejando atrás toda clase de actividades como; leer un buen libro, hacer deporte, estudiar etc.

La televisión llega a determinar en el adolescente su carácter haciendo gran impresión en su mente al extremo de formar en él ciertos hábitos, aprendiendo valores mediocres, insensibilidades al trato humano pérdida de tiempo, incomunicación familiar y reduce enormemente su participación en juegos y actividades deportivas desviando su formación sanamente.

Es aquí cuando se hizo necesaria la realización de una investigación que analizara en qué medida afecta la televisión al adolescente convirtiéndolo en sedentario. La televisión cuenta con un gran abastecimiento ilimitado de información, provocando en los adolescentes la saturación de contenidos que podría incidir en su rendimiento escolar.

Por tal motivo en esta investigación se pretendía poner al descubierto las problemáticas que conllevan en que los padres de familia son los responsables a juzgar sobre qué es bueno y qué es malo para sus hijos, además de que sus hijos puedan también realizar otra clase de actividades que les sirvan a su crecimiento normal y evitar así la sedentarización.

1.5 ALCANCES Y LIMITES

1.5.1 Objeto de estudio

La televisión como generadora de sedentarismo.

Ámbito Geográfico

Ciudad de Guatemala.

1.5.2 Ámbito Institucional

Instituto Evangélico América Latina.

1.5.3 Ámbito Poblacional

Jóvenes adolescentes, estudiantes de primero básico, sección “B” y “C” del Instituto Evangélico América Latina.

1.5.4 Ámbito Temporal

La investigación se llevó a cabo en los meses de Febrero a Julio 2010.

1.5.5 Límites

En este estudio no se tomó en cuenta las otras secciones del grado de primero básico del Instituto Evangélico América latina, así como el nombre del Instituto no se utilizó en el título del tema por requerimiento del mismo.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 La televisión

El diccionario Pequeño Larousse Técnico (1979) define la televisión como “transmisión a distancia de imágenes animadas, especialmente la que se efectúa por medio de ondas hertzianas, primeramente se trata de convertir los materiales de las imágenes en variaciones de una corriente eléctrica”.

Quijada Soto (1986: p. 15) indica que “la televisión consiste en convertir de rayos luminosos a ondas eléctricas, después se transmiten a un aparato receptor y a su vez se convierten en rayos luminosos visibles, para eso formar una innumerable cantidad de imágenes”.

2.1.1 La televisión como medio de comunicación

“La televisión que a lo largo de su historia ha representado ser el medio que más ha sido aceptado entre las comunidades, además de ser el medio contra el cual muchos otros se han tenido que enfrentar perdiendo a un gran número del público que lo utilizaba, así mismo, la televisión no es resultado de una sola persona al igual que algunos inventos y esta se debe a tres fenómenos principalmente: la fotoelectricidad, los procedimientos de análisis de fotografías y el dominio de las ondas hertzianas para la transmisión de señales eléctricas que al ser conjuntados dan origen a la televisión, este sistema que para muchos representa el sistema de información más eficiente que nos ofrece todo sin necesidad de imaginar las cosas es aún en el siglo XXI el medio de comunicación que más personas utilizan; sin embargo, para muchos críticos este medio es uno de lo que tiene más factores negativos al ser utilizado por personas quienes descuidan en muchas ocasiones sus obligaciones o bien el problema fundamental que es el hecho de que este medio no nos obliga a pensar, ahora bien, su uso al igual que el de la radio se encuentra regulado y manipulado” según el sitio de internet <http://www.robertexto.com/archivo13/medios masivos.htm>

2.1.2 Características de la televisión

La televisión representa miles de aspectos en nuestros tiempos de interés general especialmente en los adolescentes, convirtiéndose en una de sus características generales ser un medio de comunicación de masas, debido a la gran influencia que tiene en los hogares.

Como lo expresa Cohen y Fougeryollas (1992: p. 29) “el medio televisivo como tal, se caracteriza en una especie de potencia autónoma y esta autonomía reside básicamente en la imposición de formas por el sector dominante y en el crecimiento del proceso de masificar y unificar a las poblaciones completas. También se caracteriza por polarizar la atención del destinatario”.

2.2 Sedentarismo

Según indica Mascaró (1974: p. 897) el sedentarismo es “hábito inactivo, sentado habitualmente”. Prácticamente es el mantenimiento de niveles de actividad física bajos, la causa de este hecho se debe al retraso del proceso madurativo y a una menor capacidad de distracción, cuando existe abuso televisivo.

Esto lleva al adolescente a permanecer sentado frente a la televisión sin realizar ningún movimiento. Como lo expresa Díaz Choscó (1987), el sedentarismo se da de dos formas: la primera que la cablevisión aumenta significativamente la sintonía a la pantalla de televisión, convirtiendo al cablevidente en sedentario, ya que relega otras actividades de ocio a un segundo plano; por otro lado el sedentarismo es disfuncional porque la cablevisión reduce la participación del telespectador en actividades organizadas.

2.2.1 Sedentarismo como generador de enfermedades

La adolescencia es un tiempo crítico para el progreso personal en el que los individuos comienzan a tomar sus propias decisiones sobre cómo alimentarse, pasar horas y horas frente a la televisión en plena adolescencia no sólo aumenta

las posibilidades de obtener varios kilos de más y un especial gusto por el sedentarismo; también puede convertirte en un futuro amante de la comida basura.

Como lo expresa Torún (1993) “el sedentarismo junto a otros factores está siendo asociado con la incidencia de enfermedades crónicas. Pero quizá el efecto más importante del sedentarismo recaerá sobre los efectos del peso corporal”. El estar tanto tiempo frente al televisor y la exposición repetida de alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes incrementa el deseo de estos productos y por lo mismo su compra y consumo.

Las experiencias e influencias recibidas en esta etapa de la vida de todo ser humano determinan en gran medida el futuro inmediato, estar frente a la televisión es un riesgo no sólo para la salud física sino también mental porque atrae la capacidad de atención y aprendizaje.

Diferentes estudios indican que la prevalencia de obesidad está directamente relacionada con el aumento del tiempo destinado a ver televisión, adolescentes esto es porque ver televisión representa una actividad pasiva y porque muchos telespectadores consumen diversos productos ricos en calorías mientras ven la televisión.

La inactividad física se ha convertido en una epidemia mundial y es uno de los grandes problemas de la salud no sólo en adolescentes sino también en personas mayores.

2.2.2 Reducir el sedentarismo en el adolescente.

Los adolescentes necesitan saber que forma parte de una sociedad en el cual deben de realizar actividades físicas como practicar algún deporte, asistir al gimnasio, a lo anterior Meneses (2009) comenta que “se plantea la necesidad de reducir el sedentarismo, incrementando la actividad física, pues está ha sido un signo de buena salud”.

La salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social, disfrutando de buen equilibrio con el entorno y de una calidad de vida saludable, fundamentalmente en la adolescencia que es la transformación entre el cuerpo y la mente, que no proviene solo de sí mismo, sino que se une con su ambiente, el cual es importante en los cambios psicológicos que se produce en el individuo.

2.3 El perfil del adolescente

Para poder definir el perfil del adolescente es necesario referirse a las características fisiológicas, psicológicas, cognoscitivas y sociales, según indica Papalia y Wendkos (1995) “entendiendo la adolescencia como la etapa del ser humano en donde se da una transición entre el periodo de la infancia y la adultez en esta etapa se experimenta las mas bruscas transformaciones y se da inicio con la pubertad, esta puede describirse como “maduración del adolescente” y termina marcada mas por factores sociales y emocionales que fisiológicos y psicológicos”.

Un adolescente es aquel que ha prevalecido el status de niño pero que todavía no tiene los privilegios de un adulto constituye el período de inserción en la vida social del adulto, el joven, desarrolla hacia la adultez de una manera gradual y predeterminada, la represión del ocio y del juego así como la asunción temprana del trabajo y la responsabilidad.

En el progreso cognoscitivo se experimentan la concentración en sí mismos, creen que ellos tienen la razón de todo lo que hacen y dicen por eso tienden a discutir con mayor repetición cuando creen que solo ellos tienen la razón, a lo anterior Papalia y Wendkos (1995) comentan que “también se maneja un tipo de hipocresía aparente puesto que por lo general en la primera fase de la adolescencia no se reconoce la diferencia entre un ideal y trabajar realmente por alcanzar dicho ideal.

Según, Aldana Salguero, Rosa Idalia (2001), en las características psicológicas el adolescente no tiene una exacta definición de su perfil psicológico ya que en diferentes ocasiones puede estar de ánimo cambiante, en un momento puede

estar alegre, triste, melancólico o entusiasta para realizar sus tareas diarias, asimismo suelen entrar en dificultad respecto a la religión, la moral y la ética. En esta etapa se da la mayor dificultad en relación a la apariencia física, se debe estar como lo exige la sociedad especialmente los medios de comunicación (esbeltos, delgados).

2.4 Características sociales

En la adolescencia, aumentan considerablemente los espacios donde son posibles los intercambios o interacciones sociales y, por otro lado, se debilita enormemente la referencia a la familia, la libertad respecto a esta en el curso del proceso de adquisición de autonomía personal, esta se puede definir como la toma de sus propias decisiones y la capacidad de actuar sobre la base de sus pensamientos y criterios propios.

Como lo expresa Aldana (2001: p. 18) “las relaciones sociales para el adolescente son indispensables porque en su búsqueda de identidad y de llegar a ser una persona diferente se da la relativa independencia de los padres”.

2.4.1 Identidad del adolescente

La identidad se define como la percepción que se tiene de sí mismo o el conocimiento acerca de sus características propias o su personalidad, “a medida que un adolescente se siente más a gusto y acepta la madurez de su cuerpo, comienza a utilizar su propio criterio, aprende a tomar decisiones independientes y enfrenta sus propios problemas, comienza a desarrollar un concepto de sí mismo como individuo y, en consecuencia, desarrolla una identidad. Sin embargo, cuando le resulta difícil definir los conflictos acerca de su personalidad, su independencia y su sexualidad no los tiene claramente, según el sitio de internet http://www.isftic.mepsyd.es/w3/recursos2/e_padres/html/relaci_adoles.htm

2.4.2 Autoestima del adolescente: El autoestima del adolescente es una de las características más importantes porque es donde este se hace la pregunta ¿hasta qué punto me agrada lo que soy?, en la adolescencia es usual que se produzca

una disminución de la autoestima debida a la gradual manifestación de los cambios que se producen, los pensamientos que brotan y la forma distinta de pensar acerca de las cosas. En este tiempo, los adolescentes se vuelven más pensativos sobre quiénes son y quiénes desean ser y observan las diferencias entre el modo en que actúan y el modo en que piensan que deberían hacerlo.

2.4.3 Comportamiento del adolescente

Sabemos que los adolescentes sufren unos cambios rápidos y repentinos a nivel físico, a esto hay que añadir el desarrollo de las características de conciencia propia, sensibilidad y preocupación sobre los propios cambios corporales; a la vez que se presentan comparaciones angustiosas entre sí mismo y los compañeros, nos damos cuenta que toda clase de comunicación social influye en el comportamiento condicionándolo y modificándolo de modo que sienta la necesidad de acudir a ver la televisión.

Maletzke Gerhard (2000) hace referencia a la intencionalidad del comunicador, cuando de acuerdo a una planificación previa (como lo es la publicidad) se pretende que el destinatario busque, compre, use, evalúe y disponga de tal o cual producto, servicio e idea que se espera que satisfaga determinadas necesidades. Esto llega a cambiar el comportamiento del adolescente.

2.4.4 Seguridad del adolescente

El mundo de la adolescencia va unido a actividades de riesgo e inseguridad para la integridad física. Los problemas en seguridad del adolescente se desprenden del aumento de la fortaleza y la rapidez que se pueden desarrollar antes de que se adquieran las destrezas para tomar decisiones óptimas. Una fuerte necesidad de la aprobación de un amigo, junto con los "mitos de la adolescencia", podrían hacer que los jóvenes comenzaran a intentar actos arriesgados y participar en una serie de comportamientos peligrosos: conducción, como los deportes de riesgos o consumo de sustancias adictivas.

2.4.5 El adolescente y los amigos

Los amigos son considerados como el verdadero ámbito donde se produce la adolescencia, la intimidad y la confianza llena el vacío que se tiene en esta etapa de la vida porque se separan de sus padres y se juntan para realizar varias cosas en conjunto más que como lo hacen con los padres.

Para poder entender este fenómeno hay que tener en cuenta:

- El nivel socio-económico,
- La situación urbana rural,
- La religión,
- La pertenencia a grupos étnicos particulares y sus respectivas culturas,
- La influencia de los medios masivos de comunicación.

Ya que los adolescentes se dejan llevar por los mensajes televisivos a la hora también de buscar sus amistades como por ejemplo: si no usas ropa de marca no soy tu amigo, si no fumas, si no tomas bebidas alcohólicas, o si no pertenecen al mismo grupo económico, si bien las amistades de la infancia solían basarse en las actividades comunes, en la adolescencia éstas se amplían e incluyen, además de las actividades compartidas, similitud de actitudes, valores, lealtad e intimidad.

Como lo indica Barillas de León, (2002) “También suele existir un mismo horizonte de responsabilidad acerca de los intereses académicos y educativos. Las conversaciones íntimas, especialmente entre las chicas adolescentes, con un alto grado de revelaciones personales les ayudan a desarrollar y explorar sus identidades, como también su sexualidad y los sentimientos.

La amistad entre varones es distinta porque inclinan a formar alianzas con un grupo de amigos que refuerza el valor a través de acciones y actos más que a través de relaciones interpersonales, ellos desarrollan la intimidad más despacio y más tarde que el de las señoritas”.

2.4.6 El adolescente y la escuela

Se le llama “el segundo hogar” porque después de la casa es allí donde el adolescente pasa tiempo recibiendo información para forjar su futuro, a lo anterior Aldana (2001: p. 19) comenta que “la relación con la escuela secundaria es la primera experiencia organizada de la mayoría de adolescentes pues les da la oportunidad de recibir nueva información”.

Ya que en esta etapa el adolescente domina habilidades y despierta el interés vocacional y actividades como son los deportes, actividades culturales y artísticas.

2.4.7 El adolescente y los padres

Un paso progresivo necesario es que el adolescente logre independizarse de su familia a medida que se convierte en adulto joven e independiente. En la adolescencia, el individuo se da cuenta de que los adultos significativos para él no tienen todas las respuestas ni todas las soluciones, por lo que un cierto grado de rebeldía contra los padres es común y normal, las relaciones con los padres se vuelven dificultosas pues de niños suelen ser colaboradores y obedecen en todo lo que los padres dicen; pero en la adolescencia pasan a ser rebeldes, provocadores e inseguros en su reacción ante cualquier situación inesperada.

2.5 El adolescente y la televisión

En la adolescencia la televisión se programa con una gran parte de falsedad aludiendo a cosas sin fundamento creando ilusiones en los mismos, distorsionando de tal manera que los aleja de la realidad, transportándolos a un mundo de apariencias, fracasos y desordenes emocionales, son muchas las investigaciones que han demostrado que los adolescentes, pueden adquirir actitudes, conductas afectivas y estilos de comportamientos complejos a través de modelos filmados.

2.5.1 Efectos de la televisión sobre la escolaridad en el adolescente

La causa de este hecho se debe al retraso del proceso madurativo y a una menor capacidad de abstracción, cuando existe abuso televisivo, el adolescente

pasa demasiado tiempo frente al televisor que le quita el tiempo para realizar sus tareas escolares y leer un buen libro. Este medio televisivo también absorbe el tiempo libre subordinando la recreación física como la práctica de deportes o actividades artísticas, la televisión puede ser un buen medio de aprendizaje sin embargo el problema está en lo relativo a los contenidos presentados por la mayoría de las emisoras, donde el material de este tipo es escaso y pobre, donde solo ha creado estereotipos en su programación modelos de convivencia, valores y actitudes, que no se corresponden con la realidad social.

2.5.2 El adolescente, la comunicación familiar y la televisión

Una de las influencias que el adolescente recibe cotidianamente proviene de la televisión, a la televisión se le han atribuido otros poderes como el de consumir una extraordinaria cantidad de tiempo de la vida familiar, su capacidad de persuasión y de transmisión de mensajes negativos. Evidentemente la televisión es causante de daños que van desde el daño de la vista hasta la deformación de la mente de los televidentes, debido al alto contenido de sexo y violencia en sus mensajes. La televisión actúa como incitadora al consumismo irracional, la ruptura de la comunicación en familia entre otras consecuencias negativas.

La comunicación familiar se ha ido perdiendo porque toda la familia pasa frente al televisor y si se reúnen es para ver la televisión, pero quita la atención de los mismos dejando atrás la comunicación que se tenía antes, desplazando la recreación social y emocional como lo era compartir con la familia, amigos y vecinos, se realizó un estudio en Nueva Zelanda a dos grupos de adolescentes en los que se comprobó que:

- En el primer grupo, que solo miraba televisión, los investigadores descubrieron que por cada hora adicional que pasaban mirando televisión había un 13% de aumento en el riesgo de tener un bajo apego a los padres y un aumento del 24% de tener bajo apego por sus padres.

- Los investigadores descubrieron que los adolescentes que pasaban más tiempo leyendo o realizando tareas domiciliarias, en tanto eran más cercanos a sus padres.

"Dada la importancia del afecto por los padres y amigos para la salud y desarrollo de los adolescentes, hay preocupación sobre los altos niveles de tiempo que pasan los adolescentes frente a la pantalla", indicaron los investigadores.

Según el sitio de internet www.eluniverso.com

2.5.3 La mutua relación del adolescente y la televisión

La televisión aliena a los adolescentes llevándoles mensajes negativos para su crecimiento normal y saludable, mostrándoles anuncios publicitarios llenos de violencia, sexo y consumo de alcohol. Sabemos que la publicidad tiene como objetivo estimular el deseo y la necesidad de consumir, los adolescentes representan una importante cuota de mercado. A lo anterior Aldana (2001: p. 25) comenta "cada vez los adolescentes se sienten atraídos por la televisión y esto es porque los entretiene y porque es una forma de evasión a sus problemas familiares y conflictos emocionales, sociales, fisiológicos y psicológicos".

2.5.4 El adolescente y la violencia transmitida por la televisión

La repetida observación de escenas violentas en la televisión, repercute sobre la agresividad del adolescente, cuanto mayor sea el tiempo de exposición a programas violentos mayor es el riesgo de asociación de conductas violentas en los adolescentes, según indica Argemi (1997: p. 102) "Hay numerosos estudios que confirman que el alto índice de violencia televisiva interviene como factor importante en la determinación de las conductas masculinas (y femeninas) violentas, hay una relación positiva entre la violencia en televisión y la subsiguiente conducta agresiva, y como sostiene el psicólogo BANDURA ,los modelos de conducta actúan como estímulos que producen conductas similares en el observador".

2.5.5 El adolescente, el sexo y la sexualidad

Muchos adolescentes identifican el mundo real con lo que ve en televisión, y como consecuencia de ello se produce un mantenimiento más precoz de relaciones sexuales, con un incremento del porcentaje de embarazos y enfermedades de transmisión sexual. La televisión se ha erigido como agente exclusivo de educación sexual, y el sexo es utilizado para vender cualquier cosa, desde un champú hasta un coche.

2.5.6 El adolescente, el tabaco y el alcohol

Los anuncios de bebidas alcohólicas van dirigidos preferentemente a los jóvenes con el claro mensaje de que el consumo de alcohol facilita la diversión y el éxito con las chicas. Actualmente la ley prohíbe los anuncios de tabaco y bebidas alcohólicas de más de 20% en la televisión, no así los sugestivos anuncios de cerveza. Existe una relación clara entre la visión de ciertos programas, la publicidad y ciertos videos musicales, con el consumo de alcohol, tabaco y drogas entre los adolescentes.

2.5.7 Hábitos del adolescente respecto a la televisión

Cada vez más la televisión se presenta con una mayor programación que entretiene y divierte al telespectador, creando en el adolescente las ganas de ver más televisión dejando atrás las tareas escolares y la práctica de ejercicios, en la televisión disfruta de una u otra manera imágenes, sonido y movimiento en un solo aparato desplazando otras opciones de entretenimiento, fomentando la inactividad física y mental. La televisión se ha instituido en el medio de comunicación masivo y dominante y es admitido que este poderoso medio audiovisual ejerce una considerable influencia sobre la estructura familiar, superior a la de cualquier otra innovación tecnológica.

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1 Tipo de investigación

Para llevar a cabo este estudio, se utilizó la investigación descriptiva cuantitativa, a través de técnicas e instrumentos se logró una descripción precisa del problema, tomando en cuenta que previamente se realizó la observación necesaria para ello.

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo general

Determinar cómo se manifiesta la sedentarización en jóvenes adolescentes de un colegio privado de la ciudad de Guatemala y el contacto que ellos tienen con el medio televisivo.

3.2.2 Objetivos Específicos

- Determinar qué causa el sedentarismo en el adolescente como audiencia del medio televisivo.
- Establecer la cantidad de tiempo que el adolescente pasa frente a la televisión.
- Correlacionar la sedentarización de los jóvenes con el tiempo que dedican al contacto con la televisión.

3.3 Técnica

Para efecto de la investigación, la técnica que se utilizó fue la encuesta, técnica que permite obtener datos directamente de las fuentes.

3.4 Instrumento

Fichas bibliográficas y de resumen, cuestionario en la técnica de la encuesta. Cuestionario: de 15 preguntas directas y cerradas, el cual nos ayudó a obtener la información necesaria.

3.5 Población

Para resultados de este estudio se tomó como población a los estudiantes del ciclo básico, jornada matutina, del Instituto Evangélico América Latina.

3.6 Muestra

La muestra que se utilizó fue la intencionada, ya que fueron encuestados 65 estudiantes de primero básico, sección "B" y "C", jornada matutina, del Instituto Evangélico América Latina.

CAPITULO IV

4. DESCRIPCION Y ANALISIS DE RESULTADOS

A continuación se presenta la descripción y análisis de los resultados obtenidos en la investigación realizada, distribuidos de la siguiente manera:

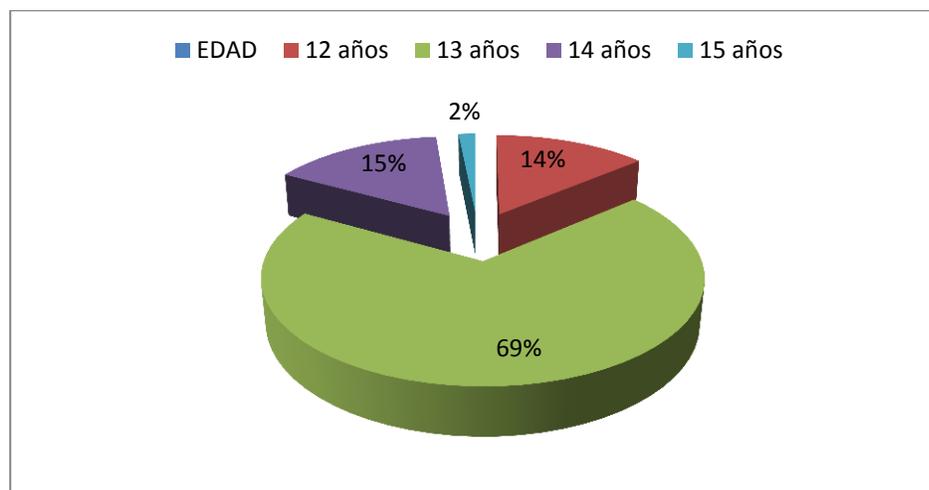
4.1 Resultados de la encuesta realizada a 65 estudiantes de primero básico, sección “B” y “C”, jornada matutina, del Instituto Evangélico América Latina.

Edad estudiantes

Cuadro 1

Respuesta	Muestra	%
12 años	9	14%
13 años	45	69%
14 años	10	15%
15 años	1	2%
Total	65	100%

Gráfica 1



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

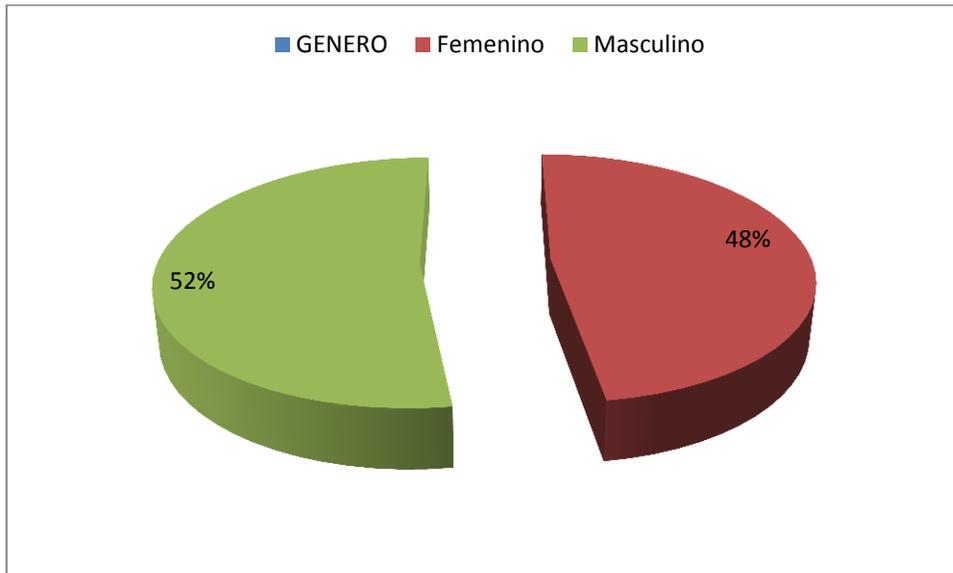
La edad de los estudiantes investigados oscila con un 98% entre los 12 a 14 años, el 2% restante es de 15 años.

Género estudiantes

Cuadro 2

Respuestas	Muestra	%
Femenino	31	48%
Masculino	34	52%
Total	65	100%

Gráfica 2



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

En la gráfica se observa que 34 (52%) estudiantes son hombres, mientras 31 (48%) son mujeres.

Televisión como generadora de sedentarismo.

¿Tienes televisor dónde vives?

Cuadro 3

Respuestas	Muestra	%
SI	65	100%
NO	0	0%
Total	65	100%

En el cuadro se observa 65 (100%) de alumnos encuestados tienen televisor en sus hogares, esto refleja que en la actualidad la televisión se ha convertido en una forma de entretenimiento en los hogares guatemaltecos. La televisión está presente en nuestras vidas. Desde hace algunas décadas resulta imposible a los niños/as y adolescentes imaginarse la realidad prescindiendo de la caja mágica como comúnmente le llaman.

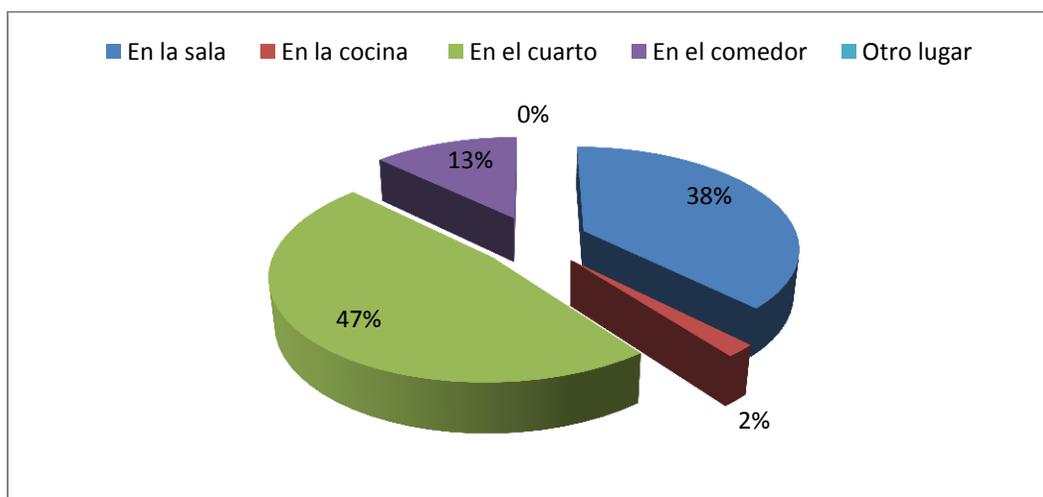
¿En qué lugar de la casa está el televisor?

Puede responder más de una opción.

Cuadro 4

Respuestas	Muestra	%
En la sala	48	38%
En la cocina	3	2%
En el cuarto	60	47%
En el comedor	18	13%
Otro lugar especifique	0	0%
Total	129	100%

Gráfica 4



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

Del total de alumnos encuestados, 38% indicó tener televisor en la sala de su casa, 2% en la cocina, 47% en el cuarto, 13% en el comedor, esto demuestra que cuentan con televisores en toda la casa. Por lo tanto nos damos cuenta que la televisión influye decisivamente en la vida cotidiana, siendo el principal instrumento de ocio y nuestros propios hábitos, comidas, descanso, etc., el 47%

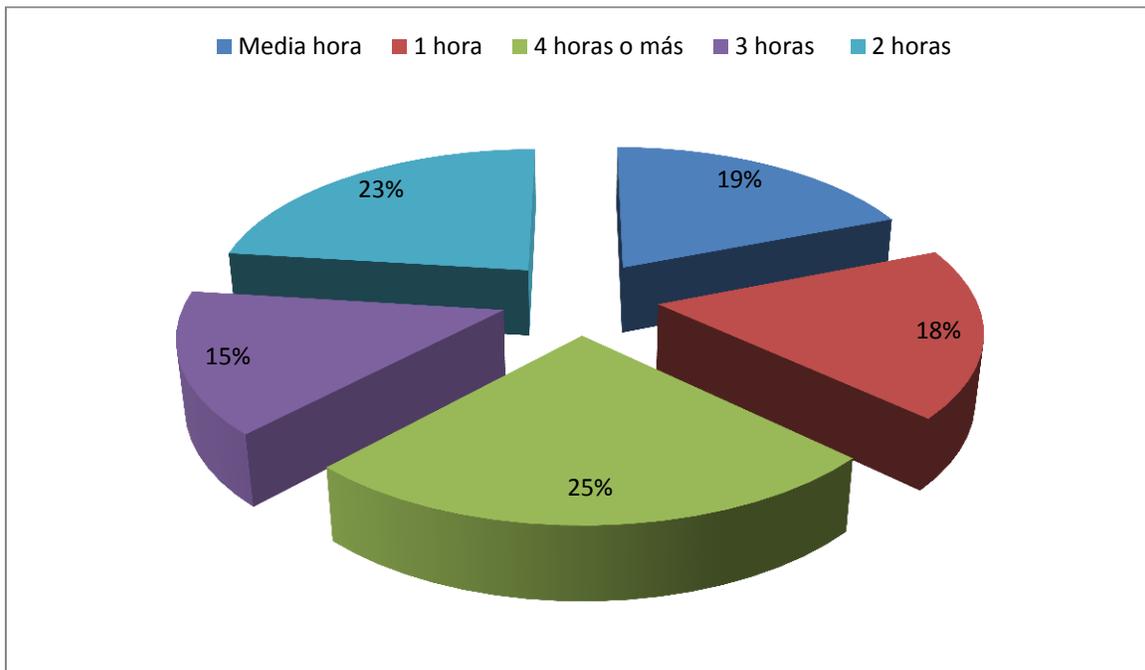
de los encuestados son los que pueden ser potencialmente sedentarios por el lugar donde están expuestos a la pequeña pantalla.

¿Cuántas horas miras televisión?

Cuadro 5

Respuestas	Muestra	%
Media hora	12	19%
1 hora	12	18%
2 horas	15	23%
3 horas	10	15%
4 horas o más	16	25%
Total	65	100%

Gráfica 5



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

De la totalidad de estudiantes encuestados 12 (19%) mira televisión media hora, 12 (18%) una hora, 15 (23%) dos horas, 10 (15%) tres horas, 16 (25%) cuatro

horas o más. Esto demuestra que la cuarta parte de los alumnos miran la televisión por más de cuatro horas, es decir se mantienen en estado sedentario.

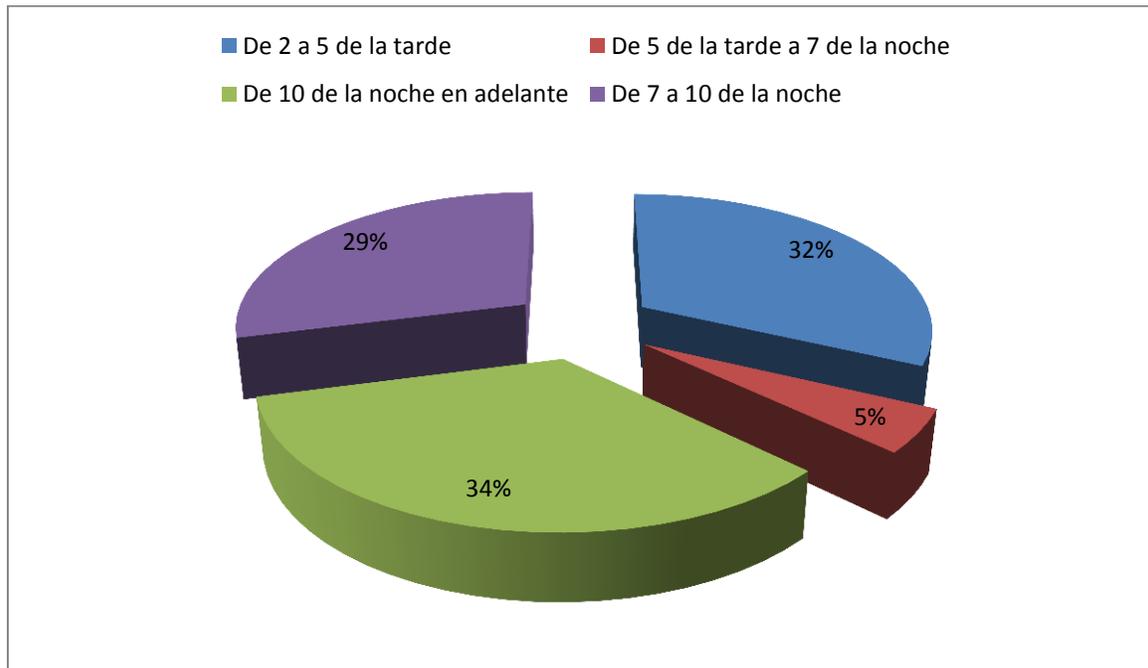
No cabe duda que hoy por hoy a televisión representa un espacio considerable en los hogares, haciendo que el tiempo frente a ella sea mayor constituyéndose en un factor generador de sedentarismo en los adolescentes, ya que el estar tanto tiempo frente a ella incide negativamente en el cumplimiento de sus tareas y obligaciones, en sus relaciones sociales y especialmente afectando su salud reduciendo la actividad física, por la falta de una rutina deportiva y el poco compromiso social y familiar para con el deporte.

¿A qué hora miras más la televisión?

Cuadro 6

Respuestas	Muestra	%
De 2 a 5 de la tarde	21	32%
De 5 de la tarde a 7 de la noche	3	5%
De 7 a 10 de la noche	19	29%
De 10 de la noche en adelante	22	34%
Total	65	100%

Gráfica 6



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

Del total de la población encuestada, 32% mira televisión en horario de 2 de la tarde a 5 de la tarde, el 5% de 5 de la tarde a 7 de la noche, el 29% de 7 a 10 de

la noche, el 34% de 10 de la noche en adelante. Lo cual refleja que el horario estelar para ver televisión es de 10 de la noche en adelante.

El adolescente ve más televisión conforme aumenta su edad, el total de tiempo dedicado a este medio de comunicación es muy elevado que deja poco tiempo para hacer las tareas, comer y hasta para dormir. Nos damos cuenta que los adolescentes encuestados ven televisión muy tarde, lo cual puede causar problemas a la hora de descansar ya que pasan 4 horas o más viendo televisión.

Mientras la televisión puede entretener, informar y acompañar a los jóvenes, también puede influenciarlos de manera indeseable y negativa, además que el estar demasiado tiempo frente al televisor y en horario en el cual ellos ya deberían de estar descansando para asistir al colegio al siguiente día les afecta en su salud, rendimiento en el colegio y los vuelve sedentarios ya que los vuelve inactivos y les quita tiempo de descanso.

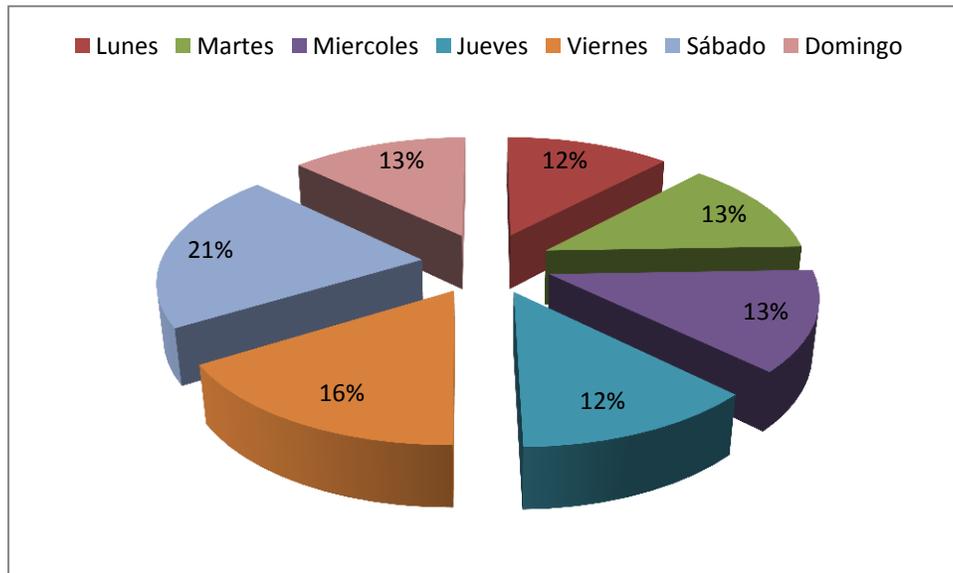
¿Qué días son los que más miras televisión?

Puedes responder más de una opción.

Cuadro 7

Respuestas	Muestra	%
Lunes	27	12%
Martes	28	13%
Miércoles	29	13%
Jueves	28	12%
Viernes	37	16%
Sábado	47	21%
Domingo	29	13%
Total	225	100%

Gráfica 7



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

Como se observa en la gráfica, el 12% ve la televisión los días lunes, 13% martes, 13% miércoles, 12% jueves, 16% viernes, 21% los sábados, 13% los días domingos.

Ver televisión constantemente absorbe gran cantidad de tiempo, al adolescente, principalmente si se prolonga a más de 3 horas diarias, que representan 7 años de su vida.

Medina Cano (1989, p. 15) comenta: “la televisión en la actualidad aglutina en los tiempos libres a gran parte de la familia, y le ofrece una variada programación pensada para un público heterogéneo y de intereses muy diversos, es un medio de gran alcance que en proceso de expansión sin límites cubre cada día más territorios sin ver reducida su actividad por barreras físicas o culturales”.

El adolescente pasa viendo televisión de 4 horas en adelante, estas horas podrían ser utilizadas para salir a realizar algún tipo de actividad física, convivir con sus padres, practicar algún deporte, leer, la televisión está cambiando las costumbres y el modo de vida de los jóvenes adolescentes, ya que está transformando las relaciones sociales convirtiéndolo en sedentario.

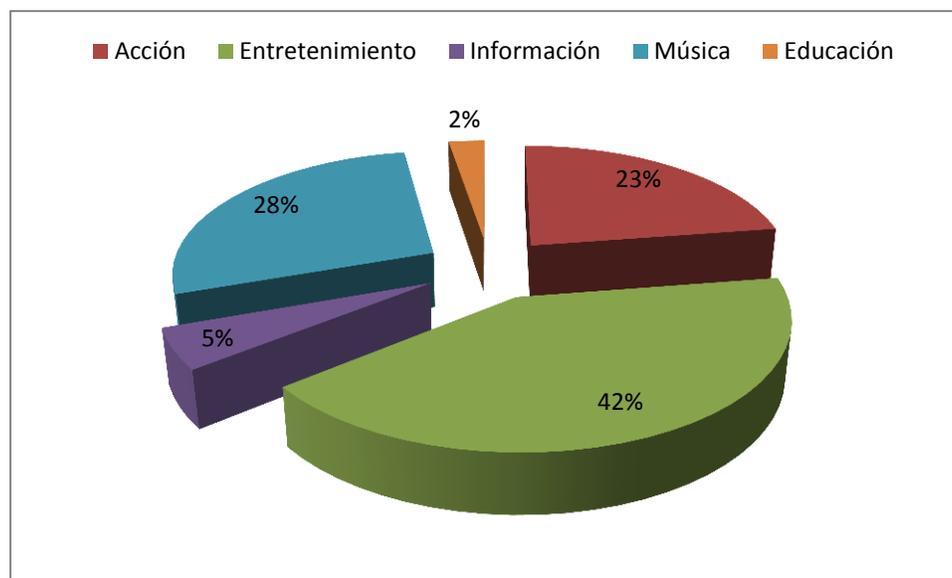
¿Qué tipo de programa es el que más te gusta?

Puedes responder más de una opción.

Cuadro 8

Respuestas	Muestra	%
Acción	26	23%
Entretenimiento	48	42%
Información	6	5%
Música	32	28%
Educación	3	2%
Total	115	100%

Gráfica 8



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

Se observa que 23% la programación que más les gusta es de acción, 42% entretenimiento, 5% información, 28% canales musicales, 2% de educación. Esto refleja que los adolescentes pasan el tiempo frente a la televisión viendo

programas que no les trae ningún beneficio ya que son pocos los que miran programas de información y educación.

Morales Paz, (2007, p. 48) comenta “La televisión orienta su contenido con fines de entretenimiento a través de programaciones que no forman la consciencia ciudadana, sino alejan cada vez más a los jóvenes de su realidad social, así como, contribuyen a que ellos evadan actitudes críticas frente a la vida. Los medios más bien impulsan conductas cosificadas, de consumismo y de escape de la realidad a través de los programas que transmiten”.

Pasar mucho tiempo viendo televisión puede generar comportamientos negativos lo cual puede influir en el aprendizaje, ya que tener televisión en el dormitorio, pasar mucho tiempo frente a ella y muy tarde de la noche, afecta no solo la conducta del adolescente sino también a su salud, quitando tiempo de recreación y familiar.

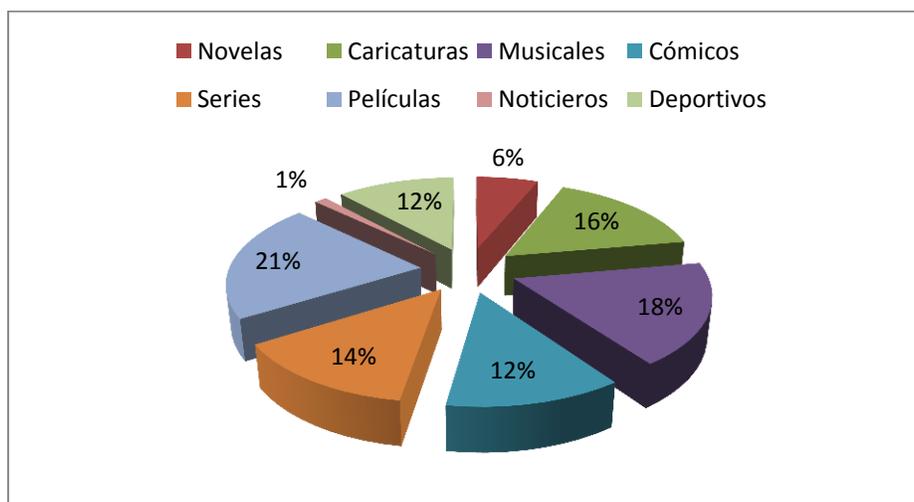
¿Qué programas son los que más te entretienen?

Puedes responder más de una opción.

Cuadro 9

Respuestas	Muestra	%
Novelas	10	6%
Caricaturas	26	16%
Musicales	29	18%
Cómicos	20	12%
Series	22	14%
Películas	34	21%
Noticieros	2	1%
Deportivos	19	12%
Total	162	100%

Gráfica 9



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

La gráfica indica que de los alumnos encuestados el 6% mira novelas, el 16% le gusta ver caricaturas, el 18% ve programas musicales, 12% cómicos, 14% series que se transmiten ciertos días, 21% le gusta ver películas, el 1% ve noticieros, el 12% ve programas deportivos.

Observamos en la gráfica que a los adolescentes encuestados les gusta ver más películas y en el horario que ellos ven (gráfica no. 6) la programación televisiva empieza a transmitir películas de acción y pornográficas, las cuales causan efectos en la mente del adolescente.

La televisión es un código que abarca elementos orales y visuales formando así un sistema de comunicación, donde se observan imágenes, sonidos los cuales no se vuelven a ver igual que las palabras, se pierden el sentido si no se presta atención a ambas.

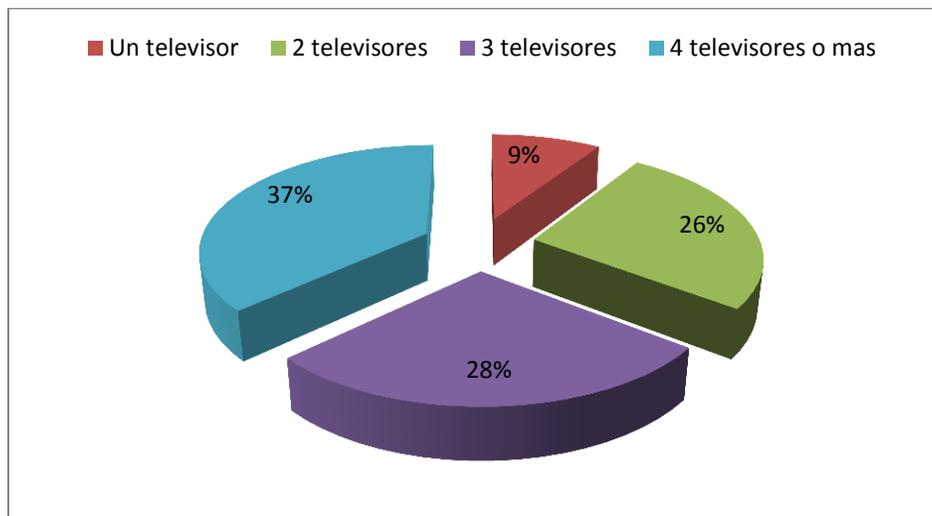
Cabe destacar también que la familia es también un factor determinante para la selección de programación, horario en el cual deben ver sus hijos la televisión, ya que es la institución social que refuerza los valores y comportamiento de sus hijos.

¿Cuántos televisores hay en tu casa?

Cuadro 10

Respuestas	Muestra	%
Un televisor	6	9%
2 televisores	17	26%
3 televisores	18	28%
4 televisores o mas	24	37%
Total	65	100%

Gráfica 10



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

Del total de la población encuestada, 9% cuenta con un televisor en su hogar, el 26% con dos televisores, el 28% con 3 televisores, 37% con 4 televisores o más.

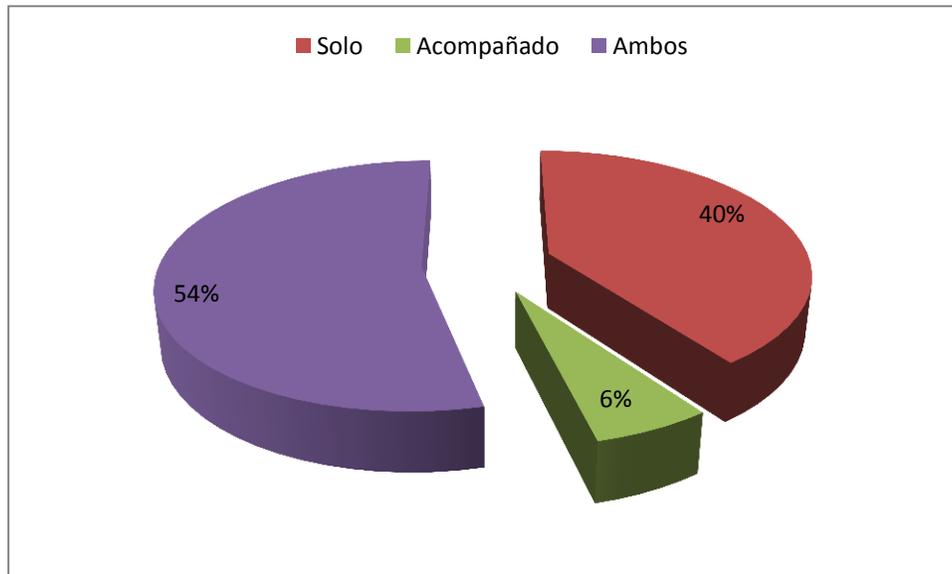
Lo cual refleja que la mayoría de alumnos encuestados cuentan con 4 televisores en sus casas, reduciendo enormemente la participación del adolescente en juegos y actividades deportivas.

¿Cómo te gusta ver la televisión?

Cuadro 11

Respuestas	Muestra	%
Solo	26	40%
Acompañado	4	6%
Ambos	35	54%
Total	65	100%

Gráfica 11



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

Se observa que 40% le gusta ver la televisión solo, el 6% acompañado y el 54% le gusta verlo solo o acompañado.

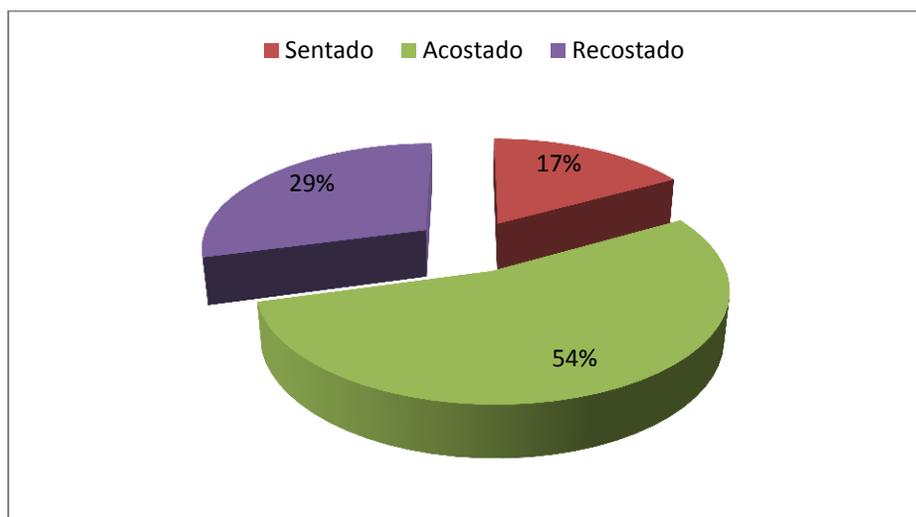
Esto refleja que a la hora de ver televisión la mayoría de encuestados respondieron que les gusta ver la televisión solo o acompañados. Se necesita de una persona adulta a la hora de estar frente a la televisión, ya que la publicidad y ciertos videos musicales, muestran el consumo de alcohol, tabaco y drogas entre los adolescentes en horario nocturno.

¿Cuál es la posición que sientes más cómoda para ver la televisión?

Cuadro 12

Respuestas	Muestra	%
Sentado	11	17%
Acostado	35	54%
Recostado	19	29%
Total	65	100%

Gráfica 12



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

De la totalidad de estudiantes encuestados, 11 (17%) siente más cómodo ver la televisión sentado, el 35 (54%) acostado y el 19 (29%) recostado. Estar frente a la televisión es un riesgo para la salud física ya que la mayoría de adolescentes prefieren ver la televisión acostados y esta posición causa serios daños en la columna, causando malformaciones en la espalda y cuello también cada hora sentado frente a la televisión se asocia con mayor riesgo de mortalidad, según un estudio del Instituto del Corazón y la Diabetes Baker IDI en Victoria (Australia) que publica la revista *Circulation: Journal of the American Heart Association*.

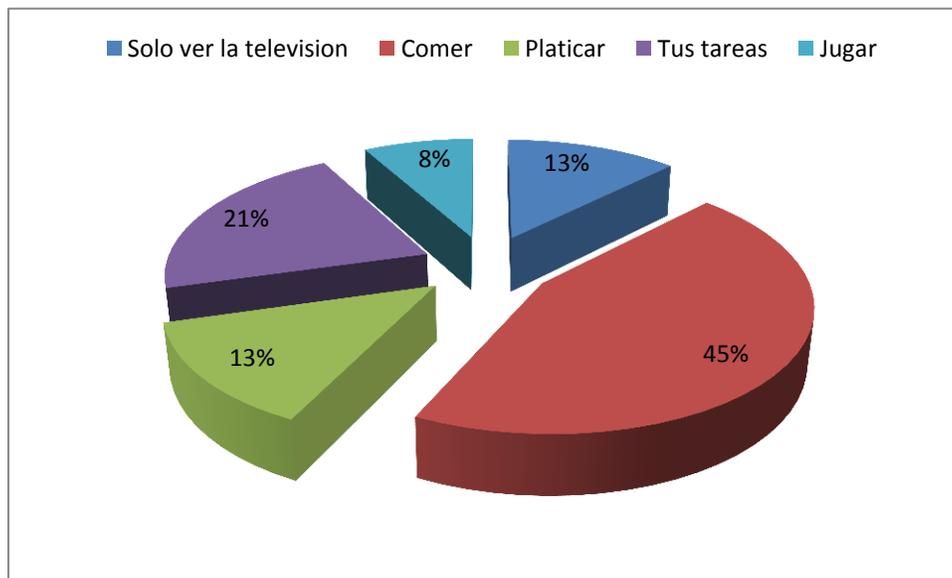
¿Qué otra cosa haces cuando estás viendo televisión?

Puedes responder más de una opción.

Cuadro 13

Respuestas	Muestra	%
Solo ver la televisión	14	13%
Comer	50	45%
Platicar	15	13%
Tus tareas	24	21%
Jugar	9	8%
Total	112	100%

Gráfica 13



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

La gráfica indica que 13% solo ve la televisión, 45% come a la hora de ver la televisión, 13% platica, 21% hace sus tareas, 8% juega.

La mayoría de alumnos encuestados come a la hora de estar viendo la televisión diferentes estudios indican que la prevalencia de obesidad está directamente relacionada con el aumento del tiempo destinado a ver televisión, en el adolescente esto es porque ver televisión representa una actividad pasiva y porque muchos telespectadores consumen diversos productos ricos en calorías mientras ven la televisión afectando a su salud.

Según explica David Dunstan, responsable del estudio, el cuerpo humano se diseñó para el movimiento y no para estar sentado durante largos periodos de tiempo. "Lo que ha sucedido es que muchas de las actividades normales diarias que suponían estar de pie o mover los músculos del cuerpo se han convertido en sedentarias".

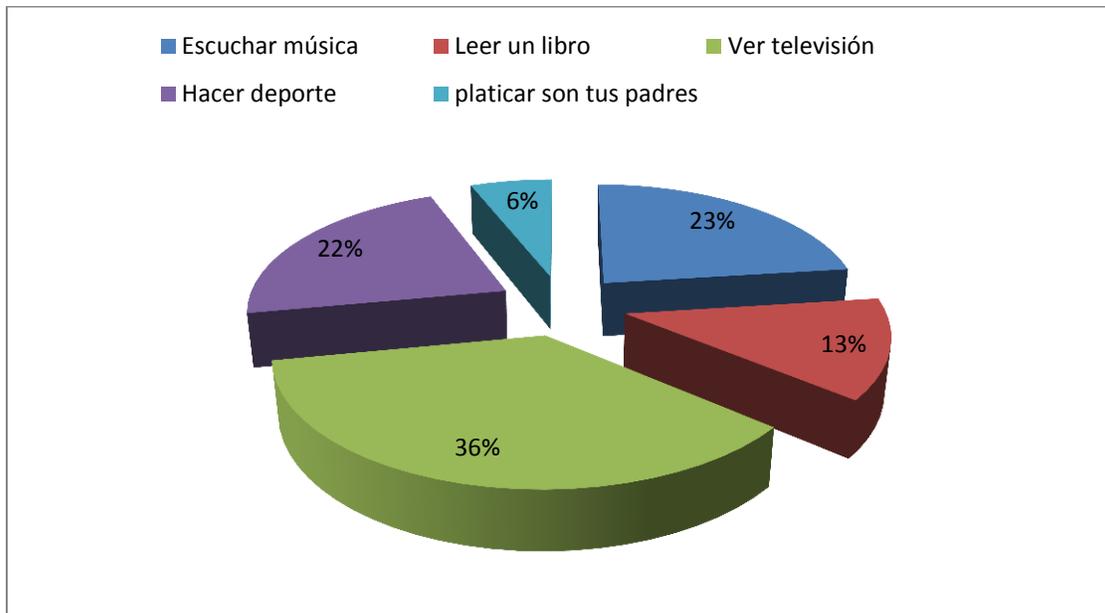
¿Qué haces en los tiempos libres?

Puedes responder más de una opción.

Cuadro 14

Respuestas	Muestra	%
Escuchar música	29	23%
Leer un libro	16	13%
Ver televisión	45	36%
Hacer deporte	27	22%
Platicar con tus padres	8	6%
Total	125	100%

Gráfica 14



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

En la gráfica se observa que 23% en sus tiempos libres escucha música, 13% lee un libro, 36% ve la televisión, 22% hace deporte, 6% platica con sus padres.

Esto nos indica que la mayoría de encuestados prefiere escuchar música y ver la televisión, ya que el abuso de ver televisión influye en:

- ❖ Trastornos en el sueño: ver programas violentos, excitantes o demasiado ruidosos a la hora de acostarse puede provocar insomnio y pesadillas.
- ❖ Hábitos de consumo perjudiciales: la publicidad mal orientada incita al adolescente a querer todo lo que ve en la pantalla.
- ❖ Comportamiento poco social: la adicción a la televisión le quita tiempo al adolescente para relacionarse con otras personas; el pasar horas frente a la pantalla sólo limita a la escucha, a recibir sin participar.
- ❖ Otros: la tele adicción desafía al intelecto, produce obesidad, signos de depresión, inmadurez, frustración, pereza y fatiga.

El adolescente a la hora de convertirse en sedentario también padece de problemas socioemocionales y de falta de atención escolar ya que el estar sentado tanto tiempo frente a una pantalla de televisión le quita tiempo para realizar sus tareas escolares causando que baje su rendimiento en la escuela, ya no realiza ningún tipo de recreación como hacer deporte, disfrutar de la lectura, no realizar ningún tipo de actividad cultural como aprender a tocar un instrumento, teatro, danza etc.

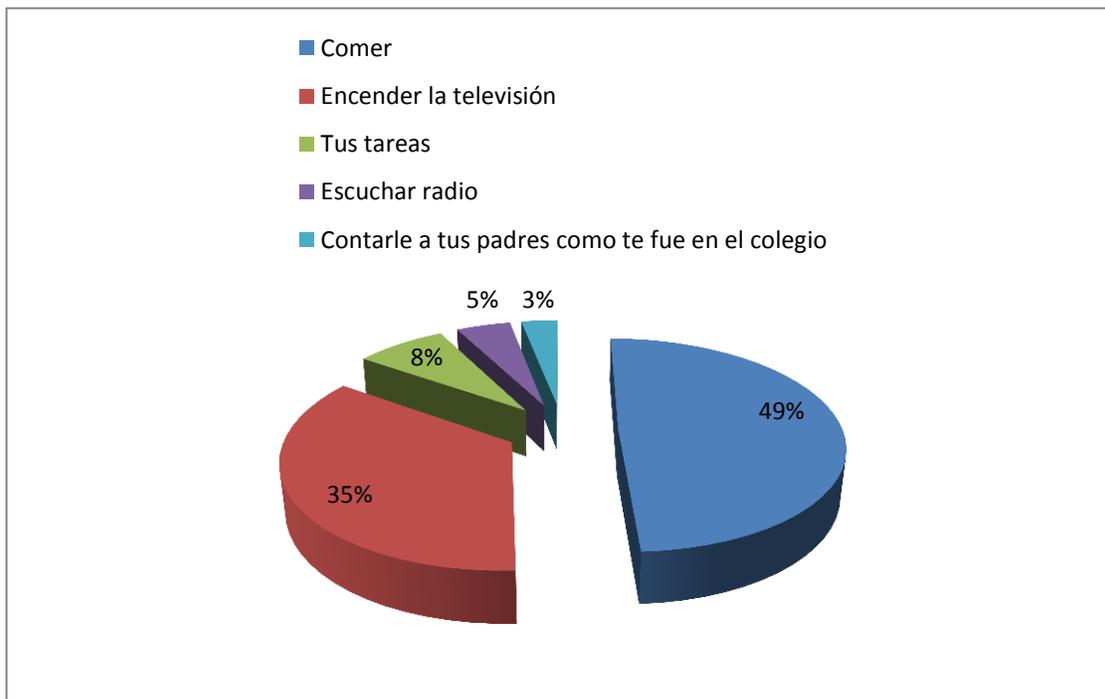
Se ve reflejado en los jóvenes actitudes no racionales, las cuales van adquiriendo cuando consumen productos de otras culturas y esto se ve reflejado en los diferentes programas de entretenimiento, música etc. que eligen a la hora de encender la televisión, como lo expresa Morales Paz, (2007: p. 49) “este contacto puede ser por largos periodos y provocar con ello, la sedentarización y el aislamiento social, actitudes seleccionadas y preferidas a cambio de la práctica de algún deporte, o de actividades culturales, sociales o políticas que lo formen como ciudadanos conscientes de su realidad y consecuentes con el resto de la población en momentos álgidos de problemas de convulsión social”.

¿Qué es lo primero que haces cuando llegas a tu casa después del colegio?

Cuadro 15

Respuestas	Muestra	%
Comer	32	49%
Encender la televisión	23	35%
Tus tareas	5	8%
Escuchar radio	3	5%
Contarle a tus padres como te fue en el colegio	2	3%
Total	65	100%

Gráfica 15



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

La gráfica indica que de los alumnos encuestados, el (49%) comen después de llegar del colegio, (35%) encienden la televisión, (8%) hacen sus tareas escolares, (5%) escuchan radio, (3%) les cuentan a sus padres como les fue en el colegio.

Esto demuestra que lo primero que hacen al llegar a su casa es comer y luego el 35% de los adolescentes encienden la televisión para poder verla, ya que los adolescentes conviven de forma natural con la pantalla del televisor y sabemos que de ella aprenden y adoptan hábitos. Cuando hablamos de la televisión, son dos los problemas que hemos de tener en cuenta: el tiempo que pasan sentados delante de ella y el tipo de programas que ven.

La comunicación familiar se ha ido perdiendo porque toda la familia pasa frente al televisor y si se reúnen es para verlo pero este quita la atención de los mismos dejando atrás la comunicación que se tenía antes, desplazando la recreación social y emocional como lo era compartir con la familia, amigos y vecinos.

Es muy importante destacar el papel creciente de la inactividad física, de la conducta sedentaria de los adolescentes ya que esta representa la ausencia de actividad física, la tendencia progresiva a la inactividad que se evidencia en las dos o tres últimas décadas, está relacionado con un ambiente sedentario, dominado cada vez más por la tecnificación y el uso cada vez mayor de las TIC (Tecnologías de información y comunicación), por los estilos sedentarios de ocio y las actividades recreativas.

Se calcula que en el mundo, entre el 60 y 85% de los adultos son sedentarios, y que además se ubica entre las primeras diez causas de muerte y discapacidad.

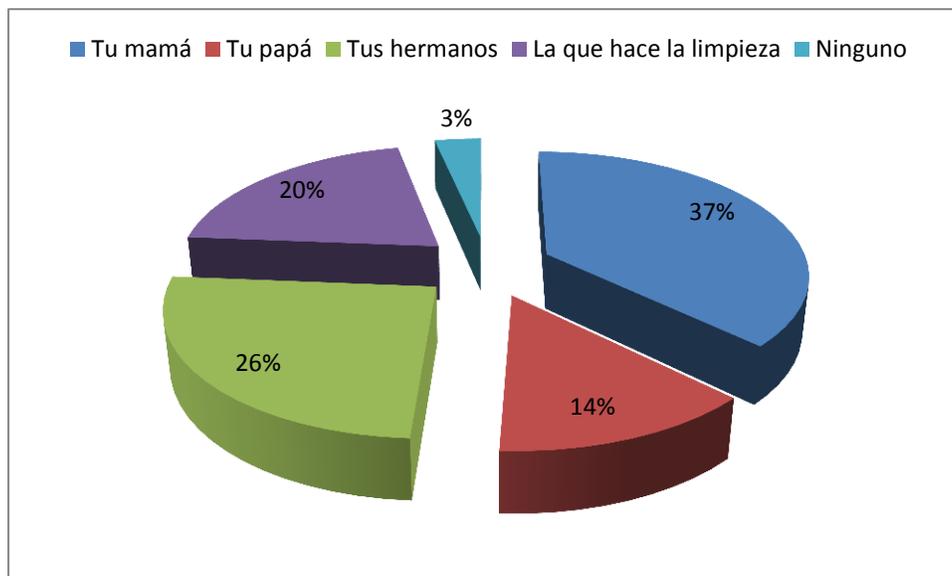
¿Quiénes se encuentran en tu casa cuando llegas del colegio?

Puedes responder más de una opción.

Cuadro 16

Respuestas	Muestra	%
Tu mamá	44	37%
Tu papá	16	14%
Tus hermanos	30	26%
La que hace la limpieza	24	20%
ninguno	4	3%
Total	118	100%

Gráfica 16



Fuente: Leisy Edith Luna Aguilar

La gráfica indica que el 37% cuando llega a su hogar del colegio la persona que lo espera es la mamá, 14% el papá, 26% los hermanos, 20% la que hace la limpieza, 3% están solos.

Nos damos cuenta que de los alumnos encuestados la mayoría no están solos a la hora de llegar a sus hogares, teniendo en cuenta que se encuentra una persona adulta la cual puede ponerle tiempo para ver la televisión y mencionarle que puede hacerlo después de ver realizado sus tareas escolares.

Los adolescentes que pasan largo tiempo ante el televisor pueden enfrentar más tarde un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud, incluyendo una pubertad precoz, perturbaciones del sueño y desórdenes metabólicos, su capacidad de persuasión y de transmisión de mensajes negativos. Evidentemente la televisión es causante de daños que van desde el daño de la vista hasta la deformación de la mente de los televidentes, debido al alto contenido de sexo y violencia en sus mensajes.

Conclusiones

- Con respecto a los programas que se transmiten en la televisión a los jóvenes adolescentes les gusta un 42% programas de entretenimiento, 5% de información, 2% de educación mientras que al 28% programas musicales, nos damos cuenta que al 21% prefieren ver películas y el 1% noticieros lo cual nos indica que los adolescentes pasan el tiempo frente a la televisión viendo programas que no les traen ningún beneficio ya que son pocos los que miran programas de información y educativos.
- Se observó que el 40% les gusta ver la televisión solos, el 6% acompañados, esto refleja que la mayoría de los encuestados no tienen una comunicación familiar la cual se ha ido perdiendo por pasar mayor tiempo frente a la televisión.
- Respecto a la salud física y mental del adolescente, el 54% prefiere ver televisión acostados, según los expertos del Instituto del Corazón y la Diabetes Baker IDI en Victoria (Australia) dicen que esta posición causa varios daños en la columna, cada hora sentado frente a la televisión se asocia con mayor riesgo de mortalidad, causa también problemas de la obesidad y esto se ve reflejado a la hora de estar frente a la pantalla ya que el 45% de los adolescentes come cuando está viendo la televisión.
- Tomando en cuenta que el sedentarismo es un hábito donde el receptor se mantiene inactivo habitualmente, los resultados de la investigación determinan que la televisión es generadora de ello en jóvenes adolescentes de un colegio privado de la ciudad de Guatemala; ya que el 25% mira televisión 4 horas o más a lo largo del día. El horario que la mayoría mira televisión es de 10 de la noche en adelante y a la hora de ver la pantalla lo hacen acostados y tomando sus alimentos.

- Las actividades de los adolescentes en sus tiempos libres son el 36% escucha música mientras que el 23% ve la televisión, el 35% lo primero que hace después de llegar del colegio es encender la televisión, esto nos demuestra que los adolescentes encuestados son sedentarios, porque pasan demasiado tiempo frente a la pantalla dejando atrás toda clase de actividades recreativas.

Recomendaciones

Proporcionar una copia de esta tesis a la biblioteca del colegio, para que los adolescentes puedan estar Informados de lo que es el sedentarismo y sus consecuencias, la televisión actúa como la ruptura de la comunicación en familia entre otras consecuencias negativas.

Que los maestros al leer la tesis que se proporcionara a la biblioteca del colegio puedan informar a los alumnos lo que deben realizar para no convertirse en sedentarios frente a la pantalla como por ejemplo: incrementar la actividad física en la vida cotidiana de los adolescentes, ponerse de pie a la hora de los intermedios, comer alimentos sanos, la mejor conducta a seguir es ponerse en forma con, al menos, media hora diaria de algún tipo de ejercicio: caminar, correr, nadar, recoger, ordenar o jugar. Hay que evitar permanecer sentados frente a la pantalla durante varias horas.

Es aconsejable que los padres determinen un tiempo máximo de antemano para ver la televisión, de este modo, el adolescente aprenderá gradualmente a seleccionar aquello que más les gusta, sin adquirir el hábito de sentarse delante del televisor varias horas, respecto a la programación será menor la influencia negativa de la televisión al dialogar e intercambiar opiniones con los papas o la persona que les acompaña, sobre lo que están viendo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aldana Salguero, Rosa Idalia. 2001. Comportamiento y percepción del adolescente respecto a la televisión. (Tesis de licenciado en Ciencias de la Comunicación.) Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias de la Comunicación.
- Alvarado Mendizábal, Jesús María. 1986. Mensajes informativos por televisión. (Tesis de licenciado en ciencias de la comunicación.) Universidad de san Carlos de Guatemala. Escuela de ciencias de la comunicación.
- Argemí, J. 1997. Influencia de los medios de comunicación sobre el niño y el adolescente, Esp Pedíatra, S 102: 18-21
- Barillas de León, Diana Maricel. 2002. La televisión y la comunicación Familiar. (Tesis de Licenciado en Ciencias de la Comunicación.) Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias de la Comunicación. 60 p.
- Baker IDI en Victoria (Australia) Revista Circulation: Journal of the American Heart Association.
- Calderón, Carmen y Silvia Díaz. 1991. La programación de la televisión guatemalteca y su relación con el proceso de formación de la personalidad. (Tesis de licenciado en Psicología.) Universidad de san Carlos de Guatemala. Escuela de ciencias psicológicas.
- Castells, P. 1993." Los niños víctimas de la violencia en TV" Los análisis de ABC, 12 diciembre.
- Colombo, Furio. 1976. Televisión: la realidad como espectáculo. Editorial Gustavo Gil.
- Diccionario pequeño Larousse técnico, 1979, Buenos Aires.
- Díaz Chosco, Wagner. 2004. La televisión por cable en Guatemala: hábitos de audiencia en un sector del proyecto habitacional Nimajuyú. (Tesis de

Licenciado en Ciencias de la Comunicación.) Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias de la Comunicación. 92 p.

- Gilbert Cohen, SEAT y Pierre Fougeyrollas, 1992. “La influencia del cine y la televisión”. México. Fondo de cultura económica S.A.
- Mateltzke, Gerhard. 2000. “Los efectos de la comunicación social”. Guatemala.
- Mascaro. 1974. Diccionario terminológico de ciencias medicas. Barcelona. 1073 p.
- Meneses Agüero, Edén Ademir. 2009. El uso de internet como generador de sedentarismo en los estudiantes de la carrera técnica de Publicista Profesional de la Escuela de Ciencias de la Comunicación. (Tesis de Licenciado en Ciencias de la Comunicación.) Universidad de san Carlos de Guatemala. Escuela de ciencias de la comunicación.
- Mendoza, E. El mundo de la televisión. Impreso por litografías modernas.
- Morales Paz, Lesvia Margarita. 2007. Los medios de comunicación en la ciudad de Guatemala: La televisión por cable y su correlación con la participación ciudadana de los jóvenes. (Tesis Doctorado en Investigación en Ciencias Sociales.) Universidad Panamericana. Facultad de Ciencias de la Comunicación.
- Papalia E. Diane y Wendkos Olds, Sally. 1995. “Procologia del desarrollo de la infancia a la adolescencia”. México.
- Quijada Soto, Miguel Ángel. 1986. “La televisión; Análisis y practica de la producción de programas”. México. Trillas.
- Torun, Benjamín. 1993. Proyecto de investigación acción sobre dieta y actividad para reducir el riesgo de enfermedades cronicas no transmitibles. Guatemala: Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá.
- Turcios Rojas de Flores, Rosa María, 1991. “Relación entre la televisión y el Aprovechamiento Escolar del Niño de primaria”. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Psicológicas. 49 p.

E-GRAFIAS

- <http://www.robertexto.com/archivo13/medios masivos.htm> obtenido el 28 de abril del 2010, a las 3:30 p.m.
- http://www.isftic.mepsyd.es/w3/recursos2/e_padres/html/relaci_adoles.htm obtenido el 28 de abril del 2010, a las 4:00 p.m.
- www.eluniverso.com obtenido el 28 de abril del 2010.
- Farah Elena.

<http://www.telediariodigital.com.ar/leer.asp?idx=17546> obtenido el 28 de abril del 2010, a las 4:15 p.m.

- Organización mundial de la salud.

<http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/activate482830.html>. Obtenido el 20 de febrero del 2010, a las 10:00 a. m.

ANEXOS



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias de la Comunicación



Encuesta

Como parte de la tesis de grado se está realizando una investigación con el objetivo de indagar la opinión de los estudiantes del Instituto Evangélico América Latina para determinar si la televisión es generador de sedentarismo en los adolescentes.

INSTRUCCIONES:

En las preguntas de respuesta cerrada deberá responder marcando una "X" en la casilla correspondiente. En las preguntas de respuesta abierta deberá responder de forma clara y concisa.

Ficha técnica de los encuestados.

1. Características generales.

EDAD. _____ años

SEXO: F M

Televisión como generador de sedentarismo

2. ¿Tienes televisor donde vives?

Si No

3. ¿En qué lugar de la casa está el televisor?

a) En la sala

b) En la cocina

c) En el cuarto

d) En el comedor

e) Otro lugar especifique. _____

4. ¿Cuántas horas miras televisión?

- a) Media hora
- b) 1 hora
- c) 2 horas
- d) 3 horas
- e) 4 horas o más

5. ¿A qué hora miras más la televisión?

- a) De 2 a 5 de la tarde
- b) De 5 de la tarde a 7 de la noche
- c) De 7 a 10 de la noche
- d) De 10 de la noche en adelante

6. ¿Qué días son los que más miras televisión?

- a) Lunes
- b) Martes
- c) Miércoles
- d) Jueves
- e) Viernes
- f) Sábado
- g) domingo

7. ¿Qué tipo de programa es el que más te gusta?

- a) Acción
- b) Entretenimiento
- c) Información
- d) Música
- e) Educación

f) Otro especifique _____

8. ¿Qué programas son los que más te entretienen?

- a) Novelas
- b) Caricaturas

- c) Musicales
- d) Cómicos
- e) Series
- f) Películas
- g) Noticieros
- h) Deportivos

9. ¿Cuántos televisores hay en tu casa?

- a) Un televisor
- b) 2 televisores
- c) 3 televisores
- d) 4 televisores o más

10. ¿Cómo te gusta ver la televisión?

- a) Solo
- b) Acompañado
- c) Ambos

11. ¿Cuál es la posición que sientes más cómoda para ver la televisión?

- a) Sentado
- b) Acostado
- c) Recostado

12. ¿Qué otra cosa haces cuando estás viendo televisión?

- a) Solo ver la televisión
- b) Comer
- c) Platicar
- d) Tus tareas
- e) Jugar

13. ¿Qué haces en los tiempos libres?

- a) Escuchar música
- b) Leer un libro
- c) Ver televisión
- d) Hacer deporte
- e) Platicar con tus padres

14. ¿Qué es lo primero que haces cuando llegas a tu casa después del colegio?

a) Comer

b) Encender la televisión

c) Tus tareas

d) Escuchar radio

e) Contarle a tus padres como te fue en el colegio

15. ¿Quiénes se encuentran en tu casa cuando llegas del colegio?

a) Tu mama

b) Tu papa

c) Tus hermanos

d) La que hace la limpieza

e) Ninguno

f) Otro especifique _____