

¿EN QUÉ USAN SU TIEMPO LOS ADOLESCENTES?

Observen la tabla “Horas de actividad física promedio y uso de pantallas” elaborado por el Ministerio de salud el año 2012.

Tabla 12. Horas de actividad física promedio y uso de pantallas.

Edad (años)	Actividad física (horas/sem.)	TV (horas/día)	Computadora (horas/día)	Juegos y redes virtuales (horas/día)
10	4,2	2,2	1,3	1,0
11	4,3	2,2	1,4	1,0
12	4,3	2,3	1,8	1,2
13	4,3	2,4	1,9	1,2
14	4,2	2,5	2,2	1,5
TOTAL	4,3	2,3	1,8	1,2

Fuente: Subsecretaría de Salud Pública Ministerio de Salud.

Interpreten y analicen:

1. ¿Qué sucede con las horas de actividad física y uso de pantallas a medida que los niños crecen?
2. ¿A qué edad los niños usan menos la computadora al día? ¿A qué creen que se debe esto?
3. ¿A qué edad los niños usan más la computadora al día? ¿A qué creen que se debe esto?
4. ¿Cuántas horas en total pasan los niños en las distintas edades viendo TV, usando la computadora y jugando en redes virtuales?
5. Conviertan los datos de horas al día en horas semanales. Pidan ayuda a su profesor para saber cómo hacerlo. Con estos datos, hagan una tabla del total de horas frente a pantalla por semana y por edad.
6. Hagan un gráfico de barras con los datos de la pregunta 5 y las horas de actividad física semanal por edad.

Evalúen:

7. ¿Qué pueden hacer para aumentar las horas de actividad física semanal?
8. ¿Qué observación harían a esta tabla para que esté más completa y pueda informar mejor?

Fuente: Carmen Salazar