Gac Sanit. 2025;39(S2):132

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

# 695 - RELACIÓN ENTRE EL TIEMPO DE PANTALLAS Y LA OBESIDAD EN MENORES DE LA COMUNITAT VALENCIANA

*M. Estarlich, A. Esplugues, J. Lewko, P.A. López, M. Subiza-Pérez, S. Guardiola, M.A. Irles, M. Murcia*

*Facultat d'Infermeria i Podologia, Universitat de València; CIBERESP; UMI FISABIO-UJI-UV; Departamento de Psicología Clínica y de la Salud y Metodología de Investigación, UPV/EHU; Servicio de Programas de Salud y Evaluación de Políticas de Salud, Conselleria de Sanitat.*

## Resumen

**Antecedentes/Objetivos:** La obesidad infantil en España es un problema de salud pública que ha aumentado en los últimos años. El uso excesivo de pantallas en la infancia y adolescencia puede conducir a conductas sedentarias que incrementen el riesgo de sobrepeso y obesidad. El objetivo es analizar la asociación entre el tiempo de pantallas y el exceso de peso en menores de 2 a 14 años de la Comunitat Valenciana.

**Métodos:** Se usó información de las encuestas de salud de la Comunitat Valenciana en 2016 y 2022 (n = 3.459). El IMC se calculó a partir del peso y la talla reportada. Se calcularon las puntuaciones z del IMC para la edad y se determinó el exceso de peso y la obesidad a partir de los criterios de la OMS. Se categorizó el tiempo diario de pantalla entre semana y fines de semana como: nunca, menos de 1 hora, más de 1 hora. Se construyeron modelos de regresión lineal o logística ponderada para evaluar la asociación entre el uso de pantallas y las variables: z-score de IMC, exceso de peso y obesidad, ajustados por estilos de vida y variables sociodemográficas. Se estudió la modificación de efecto por sexo, edad y características sociales.

**Resultados:** Un 33% presentó problemas de exceso de peso y un 14% de obesidad. La mediana de uso de pantallas fue de 0,5 (RIQ: 0,5, 2,0) horas entre semana y 2,0 (0,5, 3,0) en fines de semana. Un 27% superó el límite recomendado por la OMS sobre el uso de pantallas (< 2 horas) entre semana y el 63% los fines de semana. En los modelos de asociación, se encontró una relación positiva y significativa entre el tiempo de pantallas los fines de semana y obesidad. Los modelos en los que se utilizó el z-score del IMC y exceso de peso como variables resultado y el tiempo de pantallas no resultaron significativos, aunque se observó que el uso de pantallas estaba relacionado positivamente. Se encontró una interacción entre tiempo de pantallas y edad, con un mayor riesgo de exceso de peso en menores de 5 años.

**Conclusiones/Recomendaciones:** El uso excesivo de pantallas los fines de semana está asociado con la obesidad infantil. Sería recomendable reducir el tiempo de pantalla e incentivar la actividad física, además de concienciar a familias y educadores sobre la importancia de un estilo de vida saludable.

Financiación: CIAICO/2023/107 GVA.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados