Más allá de las pantallas: El reto de la movilidad física en la era de la hiperconexión

BOLETÍN 309

- De acuerdo con la ENSANUT, el 91% de los adolescentes en México dedica más de dos horas diarias a pantallas recreativas, consolidando a la hiperconexión como una barrera crítica para la actividad física.
- Investigadores de la UAA analizan cómo la percepción de inseguridad y el entorno escolar influyen en el sedentarismo e impulsan estrategias para fomentar el movimiento físico.

En un contexto donde la tecnología permea cada aspecto de la vida cotidiana, la hiperconexión se ha convertido en un desafío de salud pública que trasciende el uso de dispositivos, transformándose en la principal barrera para el movimiento físico.

De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), en México el 91% de

los adolescentes pasa más de dos horas diarias frente a pantallas con fines recreativos, una cifra alarmante que vincula directamente el sedentarismo con la vida digital. Desde la Universidad Autónoma de Aguascalientes se analiza este fenómeno bajo la premisa de que reducir el tiempo de exposición a los monitores no es solo una cuestión de disciplina, sino una necesidad urgente para mejorar la salud mental y física de niños y jóvenes.

El tránsito de los dispositivos hacia la actividad física enfrenta diversos obstáculos. Se ha observado que, si bien el tiempo frente a las pantallas es elevado, las alternativas de movimiento dentro del hogar suelen ser limitadas por cuestiones de espacio.

A esto se suma un factor determinante: la percepción de inseguridad en el entorno exterior. Al respecto, la Mtra. Diana Gabriela Camarillo Elizalde, investigadora del Departamento de Cultura Física y Salud Pública de la UAA, explicó que muchos padres de familia prefieren mantener a los menores en casa —aunque sea de manera sedentaria— para evitar los riesgos de la calle. Por ello, la institución trabaja en medir la seguridad percibida para diseñar estrategias de activación que se adapten a la situación real de las familias mexicanas.

El ámbito académico resulta fundamental en este reto, al ser el espacio donde los estudiantes pasan la mayor parte del día. Aunque el uso de herramientas digitales en clase es valioso, existe evidencia de que su abuso podría no rendir los beneficios esperados; ante esto, la propuesta de la UAA se centra en fomentar pausas activas y movimiento dentro del salón de clases, incluso en el nivel superior, donde predomina la recepción pasiva de información.

Los beneficios de la movilidad física, aún sin ser un deporte competitivo, son claros: ayuda a reducir los niveles de ansiedad, mejora significativamente la concentración, limita el tiempo sedentario institucionalizado y abona a una salud mental desconectada.

“La vida digital puede resultar extenuante, violenta y aislada. La desconexión no debe verse como un concepto abstracto, sino como una reducción tangible del tiempo frente a pantallas para trasladar la energía vital al plano físico”, comentó la Mtra. Camarillo Elizalde. Concluyó que, a través de materias como Promoción de la Salud y Salud Pública, la universidad busca que los estudiantes realicen prácticas que impacten su bienestar, vinculándose a redes de colaboración para entender las necesidades de una generación que busca equilibrio en un mundo saturado de información.

---000---

Ciudad Universitaria

12 de julio de 2026

Universidad Autónoma de Aguascalientes

Departamento de Comunicación y Relaciones Públicas

Piso 3, Edificio Académico Administrativo,
Av. Universidad No. 940, Ciudad Universitaria,
C.P. 20100, Aguascalientes, Ags., México

Tel. conmutador:
449 910 74 00

uaa.mx