

**Catalunya registra una menor supervisió de l'ús de pantalles****MÉS DE LA MEITAT DELS NENS I LES NENES A ESPANYA
SUPEREN EL TEMPS MÀXIM RECOMANAT D'ÚS DE PANTALLES**

- La televisió és el dispositiu més consumit, seguit pel telèfon mòbil, l'ordinador i la consola de videojocs; mentre que YouTube és la xarxa social més utilitzada (88 %), per sobre de WhatsApp (46 %) i TikTok (33 %).
- La pràctica totalitat dels enquestats ja fa servir xarxes socials, malgrat que no arriben a l'edat legal mínima permesa. De fet, el 58 % dels enquestats tenen compte propi en alguna xarxa social.
- A Catalunya, gairebé la meitat dels enquestats (45 %) admet que compleix només de vegades els límits d'ús de pantalles establerts a casa, o que no ho fa mai.

Catalunya, 16 d'octubre de 2025.– La [Fundació EROSKI](#) ha presentat els resultats de la seva *Enquesta a escolars sobre l'impacte de les pantalles en els seus hàbits de vida*, que s'ha elaborat a partir d'una enquesta feta a més de 2.500 nens i nenes d'entre 8 i 12 anys, que revela una tendència en augment de sobreexposició digital entre els menors a Espanya. L'estudi assenyala que dos de cada tres nens i nenes d'entre 8 i 12 anys fan servir les pantalles (televisió, telèfon mòbil, consola de videojocs, tauleta i ordinador) més d'una hora al dia, més que el temps màxim d'ús diari recomanat per l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP).

A Catalunya, els resultats apunten a una sobreexposició digital més gran i a un compliment menor de les normes familiars. Un 45 % reconeix complir només de vegades o mai els límits establerts, i només un 23 % disposa d'un límit diari inferior a una hora. A més, un 28 % afirma que no té mai la companyia d'un adult durant l'ús de pantalles, i un 21 % diu que se sent nerviós o enfadat quan no les pot fer servir, la qual cosa és la dada més alta de l'estudi. Catalunya se situa també al capdamunt entre les comunitats enquestades quant a l'ús de TikTok (38 %) i YouTube (90 %) per part de menors de 12 anys.

Propietat i ús de les pantalles

La televisió se situa com el dispositiu de major ús diari, i més del 50 % dels enquestats afirmen que la miren entre una i tres hores al dia, o més hores. A més, almenys un 30 % assegura que fan servir la consola de videojocs o el telèfon mòbil més d'una hora al dia. El telèfon mòbil destaca com el dispositiu de més ús intensiu, ja que un 12 % dels menors el fa servir més de tres hores al dia.

Tot i que la televisió és el dispositiu més popular, només un 5 % dels menors en té una pròpia i prop del 90 % la fan servir de forma compartida. En canvi, quan es tracta del mòbil o la tauleta, un de cada tres nens i nenes declara que el té com a propietat exclusiva, en la



FUNDACIÓN
EROSKI
contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

Nota de *prensa*

majoria dels casos com a regal dels pares (68 %) i d'altres familiars (27 %). El 80 % assegura que fa servir aquests dispositius per a activitats d'oci, mentre que un 87 % declara que els fa servir per fer els deures o la feina de l'escola.

Crida l'atenció que un de cada dos menors ja fa servir les xarxes socials i que la meitat d'ells ho fa de forma molt freqüent, malgrat que no tenen l'edat legal mínima permesa per registrar-se a les plataformes. De fet, el 58 % afirma que té un compte propi en alguna xarxa social i un 47 % fa servir el dels seus pares, amics o familiars.

Normes d'ús i supervisió

Un 77 % dels menors enquestats afirma que té normes d'ús a casa, siguin verbals o escrites, mentre que un 22 % declara que no en té cap. El 61 % assegura que compleix els límits imposats i un 75 % indica que hi ha conseqüències en cas d'incompliment. La meitat dels enquestats valoren el temps de joc a l'aire lliure com a la seva opció favorita i, de fet, el 75 % dels enquestats juga fora cada dia després de sortir de l'escola entre 1 i 3 hores (48 %) o més de 3 hores (27 %).

No obstant això, gairebé un de cada quatre menors no té mai la companyia d'un adult mentre fa servir pantalles, la quan cosa augmenta el perill d'ús inadequat o d'exposició a contingut inapropiat. L'estudi revela que el 18 % dels menors ha vist missatges d'odi o insults, un 9 % ha estat exposat a vídeos violents o de baralles, i un 43 % afirma que s'ha sentit incòmode o inquiet en algun moment durant l'ús de pantalles. Quant a les plataformes, YouTube és la més utilitzada (88 %), seguit per WhatsApp (46 %) i TikTok (33 %).

En el desglossament autonòmic, s'observen diferències significatives. Al País Basc i Navarra, més del 83 % dels menors declara tenir normes a casa, tot i que en la majoria dels casos no s'han formalitzat per escrit. Aragó concentra un 32 % de menors que assegura que no compta amb cap tipus de regulació; Galícia i La Rioja destaquen per ser les comunitats on més nens i nenes (66 %) compleixen sempre amb els límits; mentre que a Catalunya, un 45 % reconeix complir-los només de vegades o mai.

La importància d'implicar-se i formar-se

L'enquesta, duta a terme entre el maig i juny de 2025 a 2.581 nens i nenes d'entre 8 i 12 anys, inclou tant a participants del programa educatiu de la Fundació com a assistents a tallers celebrats en esdeveniments, com Ibilaldia, Escuela Pública Vasca, Araba Euskaraz i Herri Urrats, amb la col·laboració d'Euskal Herriko Ikastolen Elkartea. El seu objectiu ha estat conèixer els hàbits d'ús de pantalles, l'existència de normes i límits familiars, el grau de percepció dels riscos associats a la sobreexposició i l'impacte que té el temps prolongat a dispositius a la seva vida diària.

EROSKI - Direcció de Comunicació Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel.: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÒGNIT - Agència de Premsa

Silvia Peralta

Tel.: 917 379 950



FUNDACIÓN
EROSKI
contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

Nota de *prensa*

*"L'ús inapropiat i excessiu de pantalles en edats clau per al desenvolupament cognitiu, emocional i social dels menors, així com la manca de normes i supervisió d'adults, reforça la necessitat de programes educatius i polítiques públiques que promouen entorns digitals segurs. A Fundació EROSKI tenim el compromís de promoure un ús saludable i equilibrat de la tecnologia, afavorir els llaços familiars sense dispositius i fomentar l'oci a l'aire lliure i una vida saludable", afirma **Alejandro Martínez, director de Fundació EROSKI.***

Des de l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP) se subratlla la importància que té que el temps digital estigui supervisat per un adult, que es doni prioritat a l'ús de dispositius fixos, com ara ordinadors de sobretaula o televisors, en comptes de mòbils i tauletes, i que s'eviti l'ús de pantalles en espais íntims, com ara dormitoris o banys, per afavorir rutines de descans adequades. Aquestes pautes formen part d'un enfocament preventiu que vol acompanyar les famílies en l'educació digital dels seus fills i filles, afavorint hàbits conscients des que són joves.

Sobre la FUNDACIÓ EROSKI

Fundació EROSKI és una iniciativa impulsada per EROSKI el 1997 amb l'objectiu de traslladar a la societat diverses iniciatives d'acció social, principalment relacionades amb la investigació, promoció, educació i protecció de les persones consumidores i el medi ambient, vetllant per una alimentació i hàbits de vida saludables; tot fomentant una societat més justa, solidària i cohesionada, sempre amb l'intercooperativisme com a eix de la seva filosofia d'actuació.

EROSKI - Direcció de Comunicació Corporativa

Patricia Martín Sanchidrián

Tel.: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÒGNIT - Agència de Premsa

Silvia Peralta

Tel.: 917 379 950