

Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes

Analysis of sedentary behaviors, physical activity and use of videogames on adolescents

¹Manuel Castro-Sánchez; ²Marta Linares-Manrique; ²Silvia Sanromán-Mata; ¹Antonio José Pérez-Cortés

¹Área de Corporal de la Universidad de Granada.

²Departamento de Enfermería de la Universidad de Granada.

Contacto: manuel_cs87@hotmail.com

Cronograma editorial: Artículo recibido: 01/07/2016 Aceptado: 04/12/2016 Publicado: 01/05/2017

DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1746>

Resumen

El aumento de las conductas sedentarias en la sociedad actual representa uno de los principales problemas de salud del siglo XXI, agravado por el creciente uso e incorporación a la vida diaria de las nuevas tecnologías y un aumento del abandono de la práctica deportiva. Se plantea como objetivo, determinar las conductas sedentarias y de ocio digital en una población de estudiantes de Educación Primaria, Secundaria y Universidad, así como establecer las posibles relaciones existentes entre las variables. Participaron 155 estudiantes de 10 a 28 años ($M=15,75$ años; $DT= 4,420$), en la presente investigación que utilizó un diseño descriptivo y de corte transversal. Los adolescentes respondieron a un cuestionario de elaboración propia que contenía ítems de tipo sociodemográfico, físico-deportivo y de ocio digital. Como principales resultados podemos señalar que la mayoría de los sujetos ven la televisión menos de dos horas diarias; la mitad de la muestra no practica actividad física, encontrando que en la etapa universitaria se percibe un descenso con respecto a las otras etapas; los estudiantes de Primaria dedican más tiempo a jugar a videojuegos que en las etapas Secundaria y Universidad. Todos estos datos nos indican lo necesario de implementar programas de promoción de actividad física habitual en detrimento de las conductas sedentarias.

Palabras clave

Sedentarismo; actividad física; videojuegos; jóvenes.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Castro-Sánchez, M.; Linares-Manrique, M.; Sanromán Mata, S.; Pérez-Cortés, A.J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis Sci J*, 3 (2), 241-255.

DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1746>

<http://revistas.udc.es/>

Abstract

The increase in sedentary behaviors in today's society are one of the major health problems of the XXI century, exacerbated by the increasing use and incorporation into the daily life of new technologies and increased abandonment of the sport. It has set itself the objective of determining sedentary behaviors and digital entertainment in a population of students of Primary, Secondary and University, as well as establish possible relationships between variables. This study involved 155 students aged 10 to 28 years ($M = 15.75$ years, $SD = 4.420$), with a descriptive and cross-sectional design, answered a questionnaire containing items, physical sports and leisure sociodemographic digital. The main results we can say that most of the subjects watch television less than two hours a day; half of the sample not practical physical activity, finding that in higher stage a decrease is seen in practice with respect to the other stages; Elementary students spend more time playing video games than in secondary and university stages. All these data indicate we need to implement programs to promote regular physical activity to the detriment of sedentary behaviors.

Keywords

Sedentary lifestyle; physical activity; videogames; adolescents.

Introducción

El sedentarismo es uno de los principales problemas a nivel mundial, considerada una epidemia global por la Organización Mundial de la Salud (Alustiza, 2004). Las sociedades actuales se caracterizan por sustituir el tiempo libre dedicado a la práctica de actividad física por el uso de televisión, ordenador y videoconsolas. A esto hay que sumarle que durante los últimos años, aparece la condición del “*sedentarismo tecnológico*”, que está provocando un aumento considerable de las conductas sedentarias de la población actual debido a la masiva implantación de dispositivos tecnológicos en los hogares.

El desarrollo tecnológico, industrial y científico que se vive en la actualidad está mejorado la calidad de vida y aumentado la esperanza de vida, pero trae consigo una serie de problemas y enfermedades asociadas (Hills, King y Armstrong, 2007; Jomar, 2015). Esta situación provoca graves problemas de salud y tiene importantes repercusiones sobre la calidad de vida. Por ello en la presente investigación se ha decidido indagar sobre éstas conductas sedentarias relacionadas con el uso de ordenador, internet, smartphones,

videojuegos, y demás dispositivos electrónicos, y su relación con la práctica de actividad física (Ambroa, 2016).

La RAE (2015), define el sedentarismo como “*un modo de vida de poca agitación o movimiento*”. Según la OMS (2014) constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, sólo superado por la hipertensión, el consumo de tabaco y el exceso de glucosa en sangre.

El sedentarismo se suele definir como un nivel bajo de actividad física, o una cantidad insuficiente de actividad física al compararla con las recomendaciones internacionales al respecto (Van der Horst, Chinapaw, Twisk y Van Mechelen, 2007; Rodríguez, 2016).

Pette, Morrow y Woosley (2012) establecieron una clasificación de las conductas sedentarias diferenciando entre conductas discrecionales (estar sentado durante las horas escolares o laborales, o mientras se conduce) y conductas no discrecionales (sentarse para leer, utilizar el ordenador, ver la televisión o jugar a videojuegos).

Valencia-Peris (2013) indica que los riesgos más frecuentes asociados al sedentarismo son: a) Sobrepeso u obesidad (Fairclough, Boddy, Ridgers, Stratton y Cumming, 2009 y Tremblay et al., 2011; Thamer, 2016); b) Síndrome metabólico (Mark y Janssen, 2008); c) Condición física (Hardy, Dobbins, Denney-Wilson, Okely y Booth, 2009); y otros factores como niveles bajos de autoestima, la agresividad y la disminución del rendimiento académico (Tremblay, Colley, Saunders, Healy y Owen, 2010; Conde y Sánchez, 2015).

Como respuesta a este aumento desproporcionado de las conductas sedentarias, se encuentra la práctica de actividad física, que promoverá un estilo de vida saludable. Según, Zurita et al. (2009) existe consenso entre los profesionales de la salud al afirmar que la práctica de actividad física regular es un factor clave para alcanzar un estado de salud óptimo.

Estudios como los de Strong et al. (2005) y Hills, King y Armstrong (2007) han analizado y demostrado las relaciones entre la práctica de actividad física habitual y la salud. Valencia-Peris (2013) identificó como efectos saludables derivados de la práctica de actividad física los siguientes: una reducción del riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares (British Medical Association Board of Science, 2005), sobrepeso u obesidad (Janssen et al., 2005), diabetes tipo 2 (Aylin, Williams y Bottle, 2005), y un aumento de los beneficios

psicosociales como un menor riesgo a padecer ansiedad, depresión, estrés, falta de autoestima y angustia emocional (Strong et al., 2005; Hong et al., 2009).

Existen multitud de programas internacionales dedicados a realizar recomendaciones de práctica de actividad física, encaminados a reducir las cifras de sedentarismo existentes en la actualidad, como las “*Directrices sobre actividad física para estadounidenses: ser activo, saludable y feliz*” del Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos, la guía “*Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*” (OMS, 2014) o el manual “*Comenzar activo, Mantenerse activo*”. (Departamento de salud, actividad física, mejora y protección de la salud del Reino Unido, 2011).

Objetivo

Determinar las conductas sedentarias y de ocio digital en una población de estudiantes de Educación Primaria, Secundaria y Universidad, así como establecer las posibles relaciones existentes entre las variables.

Material y Método

Diseño e instrumentos

Para la realización de éste estudio se ha utilizado un diseño descriptivo y de corte transversal, y el instrumento utilizado para la recogida de datos fue un cuestionario ad-hoc que contenía ítems de tipo sociodemográfico, físico-deportivo y de ocio digital.

Las variables recogidas en este estudio fueron:

- Etapa educativa: clasificado en: “Primaria”, “Secundaria” y “Universidad”.
- Frecuencia de práctica de actividad física: clasificado en “No practica”, “Entre uno y dos días semanales”, y “Entre tres y cuatro días semanales”.
- Horas de televisión diarias: clasificado en “Menos de dos horas”, “De 2 a 4 horas”, y “Más de cuatro horas”.
- Frecuencia uso videoconsola: clasificado en “Ninguno”, “De uno a dos días semanales”, “De 3 a 5 días semanales”, y “A diario”.

Muestra

Para el desarrollo de la presente investigación se siguieron los criterios establecidos en estudios similares realizados durante los últimos años (Zurita, Moreno, Ruíz, Martínez, Zurita y Castro, 2008; Linares, 2012), entre otros, por su similitud en cuanto a los objetivos planteados en el ámbito de la salud escolar.

La elección de la muestra se realizó buscando la representación de las diversas etapas educativas, atendiendo a la disponibilidad de los centros solicitados, siguiendo las pautas marcadas por Goetz y Lecompte (1988). En la presente investigación participaron un total de 155 sujetos procediendo el 26,1% de la muestra proviene de centros de enseñanza de Primaria de la ciudad de Granada (n=41). El 34,2% (n=53) procede del instituto de Educación Secundaria de Puente de Génave (Jaén). Y el 39,4% de la muestra ha sido extraído de la Universidad de Granada (n=61). Del mismo modo indicar que sus edades oscilaban entre los 10 y los 28 años de edad años (M=15,75 años; DT= 4,420), y que el 50,3% (n=78) pertenecen al sexo masculino y el 49,7% (n=77) al femenino.

Procedimiento

El procedimiento seguido fue a través de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada (Área de Corporal), y en contacto con la Delegación de Educación de la Junta de Andalucía, se solicitó la colaboración de los Centros Educativos seleccionados, a partir de un muestreo de conveniencia de las categorías objeto de estudio. El estudio cumplió con las normas éticas y la Declaración de Helsinki, y se contó en todos los casos con el consentimiento informado de los participantes y se respetó el resguardo a la confidencialidad.

Análisis de los datos

Para el estudio estadístico se empleó el programa SPSS 21.0; realizándose un análisis descriptivo previo, con tablas de frecuencias y porcentajes, y cálculo de los estadísticos media, desviación típica y rango; igualmente se realizaron tablas de contingencia y ANOVA para presentar las diversas variables mediante el estudio relacional.

Resultados

Los principales resultados que se desprenden del siguiente estudio son los siguientes. Atendiendo a la etapa educativa, el 26,1% (n=41) de la muestra proviene de la etapa educativa Primaria, el 34,2% (n=53) de la etapa de Educación Secundaria y el 39,4% (n=61) son estudiantes universitarios.

Respecto a las horas dedicadas a ver la televisión, el 61,9% (n=96) de la muestra dedica menos de dos horas diarias, mientras que el 34,2% (n=53) ve la televisión de dos a cuatro horas diarias, y el restante 3,9% (n=6) lo hacen más de cuatro horas al día.

En lo que respecta a la práctica de actividad física, únicamente cuatro de cada diez sujetos de la muestra, el 41,3% (n=64) admite no practicar ningún tipo de actividad física o deporte, mientras que el 29,7% (n=46) lo hace una o dos veces por semana, y el 29% (n=45) restante realiza una práctica de actividad física elevada de tres a cuatro veces por semana.

Atendiendo al uso de videojuegos y los días que le dedican, un 46,5% (n=72) de la muestra dice no jugar a la videoconsola. Mientras que un 34,2% (n=53) emplea la videoconsola uno o dos días semanales, del mismo modo el 7,1% (n=11) utiliza videojuegos de tres a cinco días por semana, y el 12,3% (n=19) admite jugar a diario.

Tabla 1. Descriptivos de la muestra.

Etapa educativa	Primaria	26,5% (n=41)
	Secundaria	34,2% (n=53)
	Universidad	39,4% (n=61)
Horas TV	Menos de 2 horas	61,9% (n=96)
	De 2 a 4 horas	34,2% (n=53)
	Más de 4 horas	3,9% (n=6)
Actividad Física	No practica	41,3% (n=64)
	1-2 veces/semana	29,7% (n=46)
	3-4 veces/semana	29,0% (n=45)
Días uso Videojuegos	Ninguno	46,5% (n=72)
	De 1 a 2 días	34,2% (n=53)
	De 3 a 5 días	7,1% (n=11)
	A diario	12,3% (n=19)

Cuando se relacionan las variables estudiadas con la etapa educativa en la que se encuentran los alumnos, se obtuvieron los siguientes datos. Al relacionar etapa educativa con horas de televisión diarias no encontramos diferencias estadísticamente significativas ($p=.337$), como se observa en la siguiente tabla, de esta manera los datos concernientes al visionado de televisión y la opción de estudios que se encontraban desarrollando los estudiantes no mostraron asociación.

Sin embargo si se establecen diferencias estadísticamente significativas ($p=.007$) entre etapa y frecuencia de práctica deportiva, que vienen dadas porque en la opción de “No Practica”. Los estudiantes universitarios arrojan cifras del 55,7% ($n=34$), frente a los de la etapa de la Secundaria que obtienen en esta opción un 37,7% ($n=20$) y los estudiante que se encontraban cursando la etapa de Primaria con un 24,4% ($n=10$).

Cuando se relaciona la etapa educativa con los días que juegan a la videoconsola encontramos diferencias estadísticamente significativas ($p=.000$), éstas vienen dadas porque en la opción de “A diario”, los estudiantes universitarios tienen cifras de 3,3% ($n=2$), frente a los de Primaria que obtienen en ésta opción cifras del 29,3% ($n=12$) y los de Secundaria con un 15,1% ($n=8$). Además en la opción “Ninguno”, las cifras varían, siendo en Primaria el 14,6% ($n=6$), frente a las cifras de los estudiantes universitarios que son del 63,9% ($n=39$) y los de Secundaria con un 50,9% ($n=27$).

Tabla 2. Horas de TV, Actividad Física y Días de uso de videojuegos según etapa educativa.

		Etapa educativa			Sig.
		Primaria	Secundaria	Universidad	
Horas TV	Menos de 2 horas	68,3% ($n=28$)	54,7% ($n=29$)	63,9% ($n=39$)	.337
	De 2 a 4 horas	31,7% ($n=13$)	37,7% ($n=20$)	32,8% ($n=20$)	
	Más de 4 horas	0,0% ($n=0$)	7,5% ($n=4$)	3,3% ($n=2$)	
Actividad Física	No practica	24,4% ($n=10$)	37,7% ($n=20$)	55,7% ($n=34$)	.007
	1-2 veces/semana	46,3% ($n=19$)	24,5% ($n=13$)	23,0% ($n=14$)	
	3-4 veces/semana	29,3% ($n=12$)	37,7% ($n=20$)	21,3% ($n=13$)	
	Ninguno	14,6% ($n=6$)	50,9% ($n=27$)	63,9% ($n=39$)	
Días uso Videojuegos	De 1 a 2 días	41,5% ($n=17$)	34,0% ($n=18$)	29,5% ($n=18$)	.000
	De 3 a 5 días	14,6% ($n=6$)	5,7% ($n=3$)	3,3% ($n=2$)	
	A diario	29,3% ($n=12$)	9,4% ($n=5$)	3,3% ($n=2$)	

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Castro-Sánchez, M.; Linares-Manrique, M.; Sanromán Mata, S.; Pérez-Cortés, A.J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis Sci J*, 3 (2), 241-255.

DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1746>

<http://revistas.udc.es/>

Discusión

Seis de cada diez participantes de la muestra dedica a ver la televisión menos de dos horas diarias, mientras que el 34,2% ve la televisión de dos a cuatro horas diarias, y únicamente el 3,9% valoran en más de cuatro horas al día la observación de este dispositivo, datos que coinciden con la totalidad de estudios consultados (Abarca, Zaragoza, Generelo y Clemente, 2010; Zaragoza, 2010; Herrera, Norambuena, Sierra y Villanueva, 2012; Martín, Muntada, Busquets, Pros, y Sáez, 2015). En las dos últimas décadas, el tiempo dedicado a ver la televisión ha pasado de ser uno de las principales conductas sedentarias, a ser sustituida por el uso de las nuevas tecnologías, como son el uso de internet y las videoconsolas.

En lo que respecta a la práctica de actividad física, encontramos datos de que cuatro de cada diez estudiantes admite no practicar ningún tipo de deporte o actividad física, del mismo modo un tercio practica deporte una o dos veces por semana, y el restante 29% lo hace de tres a cuatro veces por semana, además encontramos que en el sexo femenino el porcentaje de inactividad física es bastante mayor que en varones, datos que coinciden con los estudios de Pérez, Rodríguez, Ruiz, Nieto y Campoy (2010); Redondo et al. (2011); Beltrán, Devís y Peiró (2012); Moral, Redecillas y Martínez (2012); Cruces, Nivuala y Martínez (2015); del mismo modo se han encontrado cifras similares de inactividad física en los estudios consultados como los de Cancela y Ayán (2011); Garcinuño, García, Alonso y López (2011); Llargués et al. (2012); Cabrera, Gómez y Mateus (2013); Salazar, Feu, Carrizosa, y de la Cruz-Sánchez, (2016). Sin embargo entiendo que éstos valores tan altos de inactividad física vienen dados por el aumento de las conductas sedentarias relacionadas con la enorme oferta y el uso de las nuevas tecnologías disponibles para los jóvenes y adolescentes, como son las videoconsolas y ordenadores.

Del total de la muestra, casi la mitad de los participantes no juega a videojuegos, mientras que un tercio la emplea de uno a dos días a la semana, destacando que uno de cada diez estudiantes juegan a diario a los videojuegos, produciéndose un descenso en el número de horas dedicadas a los videojuegos según avanzan en edad, por encontrar que un tercio de los estudiantes de Primaria juegan a diario pasando a los universitarios que no juegan habitualmente a los videojuegos. Éstos datos no coinciden con los de la mayoría de la literatura consultada (Bringas, Rodríguez y Herrero, 2008; Hernández, de la Vega y Barquín,

2012; Muros, Aragón y Bustos, 2013 y Lloret, Cabrera y Sanz, 2014) que arrojan cifras en torno al 20% de estudiantes que no utilizan videojuegos; sin embargo entiendo que las altas cifras obtenidas en esta categoría se deben a que parte de la muestra proviene de una zona rural donde existe una mayor accesibilidad a la práctica de actividades relacionadas con el ocio y el tiempo libre, en estos lugares la utilización del ocio digital es menor que en el ámbito urbano; por lo que las cifras arrojadas en el estudio estadístico vienen provocadas por la zona geográfica donde se contextualiza el estudio.

Al relacionar etapa educativa con horas de televisión diarias no encontramos diferencias, como en la totalidad de estudios consultados (Abarca et al., 2010; Zaragoza, 2010 y Herrera et al., 2012); entendemos que la obtención de éstos datos viene propiciada por la no modificación de los hábitos y patrones de conductas sedentarias a través de la edad, por lo que consideramos importante inculcar un estilo de vida saludable que evite el sedentarismo desde edades muy tempranas.

La presente investigación ha arrojado datos de abandono de práctica de actividad física, siendo las cifras de inactividad física en la etapa de Primaria del 24,4%, mientras que en la etapa universitaria las cifras nos dicen que cinco de cada diez estudiantes no realizan actividad física habitual, además del aumento de las cifras de obesidad a mayor edad, éstos datos concuerdan con los reportados por Varo, Martínez y Martínez-González (2003) o Cabrera et al. (2009); estudios que confirman que a mayor edad cronológica se produce un abandono de la práctica de actividad física habitual; entendemos que dicho abandono se produce fundamentalmente por razones sociales y culturales, relacionadas con la adopción de conductas típicas de la adultez, por encontrarse en la adolescencia, además de contar con una población universitaria, que podría dejar de dedicar su tiempo de ocio a practicar actividad física, para dedicarlo a su formación. .

En la presente investigación se encuentran algunas limitaciones, como la utilización de un cuestionario ad-hoc y la escasez de participantes que componen la muestra, no pudiendo generalizar los resultados en las etapas educativas de Primaria, Secundaria y Universidad, debido a las diferentes características sociales, de hábitos de vida y culturales.

Conclusiones

Las principales conclusiones que se extraen de este trabajo de investigación realizado en estudiantes de las etapas de Primaria, Secundaria y Universidad son las que se citan a continuación:

- Los jóvenes dedican a ver la televisión menos de dos horas diarias y la mitad de ellos no realiza actividad física de forma habitual. En cifras cercanas a la mitad de la población de estudio no utilizan videojuegos y los que juegan lo hacen uno o dos días a la semana.
- En la etapa universitaria se percibe un descenso de la práctica de actividad física con respecto a la Primaria y Secundaria, comprobando que desde la pubertad se produce un abandono progresivo de la realización de actividad física.
- Los estudiantes de la etapa de Primaria son los que tienen dedican más tiempo a jugar con videoconsolas, mientras en Secundaria dedican menos tiempo, y los sujetos estudiados de la etapa universitaria son los que menos tiempo dedican a jugar con ellas. Al igual que ocurre con la práctica de actividad física, los adolescentes abandonan el uso de videojuegos al aumentar en edad, dedicando su tiempo de ocio a otras actividades.

Referencias bibliográficas

1. Alustiza, E. (2004). Prevención y tratamiento de la obesidad en Atención Primaria. *Revista Española Nutrición Comunitaria*, 10(4), 192-196.
2. Abarca, A., Zaragoza, J. Generelo, E. y Clemente, J.A. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(39), 410-427.
3. Ambroa, G. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (412), 33-44.
4. Aylin, P., Williams, S., y Bottle, A., (2005). Obesity and type 2 diabetes in children, 1996-7 to 2003-4. *British Medical Journal*, 331, 1167.

5. Beltrán, V. J., Devís, J. y Peiró, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(45), 123-137.
6. Bringas, C., Rodríguez, F.J. y Herrero, F.J. (2008). Adaptación y motivación escolar: Análisis de la influencia del consumo de medios electrónicos de comunicación por adolescentes. *Cuadernos de Trabajo Social*, 21, 141-153.
7. British Medical Association Board of Science. (2005). *Preventing Childhood Obesity*. London: British Medical Association.
8. Cabrera, G., Gómez, L., y Mateus, J. C. (2013). Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá. *Colombia Médica*, 35(2), 82-86.
9. Cancela, J. M. y Ayán, C. (2011). Prevalencia y relación entre el nivel de actividad física y las actitudes alimenticias anómalas en estudiantes universitarias españolas de ciencias de la salud y la educación. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 499-505.
10. Conde, M. A., y Sánchez, P. T. (2015). La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Revisión sistemática. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, (166), 100-109.
11. Cruces, A. G., Nuviala, A. N., y Martínez, A. F. (2015). Valoración del programa Escuelas Deportivas: Composición corporal, actividad física y capacidad aeróbica en adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (27), 105-108.
12. Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection, United Kingdom (2011). Star Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers. Extraído de: http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_128209
13. Fairclough, S. J., Boddy, L.M., Ridgers, N. D., Stratton, G. y Cumming, S. (2011). Biological maturity and primary school children's physical activity: influence of

- different physical activity assesment instruments. *European journal of sport science*, 11(4), 241-248.
14. Garcinuño, A. C., García, I. P., Alonso, I. C., y López, S. A. (2011). Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: estudio OPACA. *Anales de Pediatría*, 74(1), 15-24.
 15. Goetz, J. P. y LeCompte, M. D., (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata.
 16. Gutiérrez, F., Royo, B. y Rodríguez, A. (2006). Riesgos asociados a la dieta occidental y al sedentarismo: la epidemia de obesidad; *Gaceta Sanitaria*, 20(1), 48-54.
 17. Hardy, L.L., Dobbins, T.A., Denney-Wilson, E.A., Okely, A.D., y Booth, M.L. (2009). Sedentarisness, Small-Screen Recreation, and Fitness in Youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(2), 120-125.
 18. Hernández, P., De la Vega, R. y Barquín, R., (2012). Descripción de los hábitos de práctica física y uso de videojuegos en escolares, en función de su nivel percibido de autoeficacia motriz y en videojuegos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 323-338.
 19. Herrera, L., Norambuena, D., Sierra, S. y Villanueva, J., (2012). *Estudio correlacional entre comportamientos sedentarios e IMC de los alumnos de nm4 de los colegios subvencionados María Educa y Andres*. Tesis Doctoral: Universidad La Serena.
 20. Hills, A.P., King, N.A. y Armstrong, T.P. (2007). The Contribution of Physical Activity and Sedentary Behaviours to the Growth and Development of Children and Adolescents Implications for Overweight and Obesity. *Sports Medicine*, 37(6), 533-545.
 21. Hong, X.H., Li, J., Tse, L.A., Liang, Y., Wang, Z., Yu. I.T. y Griffiths, S. (2009). Physical activity inversely associated with the presence of drepression among urban adolescents in regional China. *BMC Public Health*, 9, 148.
 22. Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Boyce, W.F., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., et al. (2005). Comparision of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity Reviews*, 6, 123-132.

Artículo Original. Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes
Vol. III, nº. 2; p. 241-255, Mayo 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

23. Jomar, E. (2015). Plan de ejercicios físicos para disminuir los niveles de sedentarismo en adultos de 40 hasta 45 años de Comunidad San Martín de Porres, Barquismeto, Lara. *Lecturas: Educación física y deportes*, (203), 1-6.
24. Linares, M., (2012). *Prevalencia del dolor infantil y su relación con factores de tipo sociodemográfico, tipológicos, funcionales o de calidad de vida en la población escolar granadina de 6 a 12 años*. Trabajo Fin de Master: Universidad de Granada.
25. Llargués, E., Recasens, A., Franco, R., Nadal, A., Vila, M., Pérez, M. J. y Castell, C. (2012). Evaluación a medio plazo de una intervención educativa en hábitos alimentarios y de actividad física en escolares: estudio Avall 2. *Endocrinología y Nutrición*, 59(5), 288-295.
26. Lloret, D., Cabrera, V. y Sanz, Y. (2014). Relaciones entre hábitos de uso de videojuegos, control parental y rendimiento escolar. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(3), 237-248.
27. Mark, A. E., y Janssen, I. (2008). Relationship between screen time and metabolic syndrome in adolescents. *Journal of Public Health*, 30(2), 153-160.
28. Martín, M. B., Muntada, M. C., Busquets, C. G., Pros, R. C., y Sáez, T. D. (2015). Videojuegos, televisión y rendimiento académico en alumnos de primaria. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (46), 25-38.
29. Moral, J. E., Redecillas, M. T., y Martínez, E. J. (2012). Hábitos sedentarios de los adolescentes andaluces. *Journal of Sport y Health Research*, 4(1), 67-82.
30. Muros, B., Aragón, Y. y Bustos, A. (2013). La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes. *Comunicar*, 40, 31-39.
31. Organización Mundial de la Salud. (2014). Recomendaciones sobre actividad física para la salud. Ginebra: Ediciones de la Organización Mundial de la Salud.
32. Pérez, S. V., Rodríguez, A., Ruiz, J. N., Nieto, J. M., y Campoy, J. L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-831.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Castro-Sánchez, M.; Linares-Manrique, M.; Sanromán Mata, S.; Pérez-Cortés, A.J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis Sci J*, 3 (2), 241-255.

DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1746>

<http://revistas.udc.es/>

33. Pette, G., Morrow, J.R. y Woosley, A. (2012). Framework for Physical Activity as a Complex and Multidimensional Behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(1), 11-18.
34. Real Academia de la Lengua Española de la Lengua (2015). *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid: Espasa.
35. Redondo, A., Subirana, I., Ramos, R., Solanas, P., Sala, J., Masiá, R. y Elosua, R. (2011). Tendencias en la práctica de actividad física en el tiempo libre en el periodo 1995-2005 en Girona. *Revista Española de Cardiología*, 64(11), 997-1004.
36. Rodríguez, L. (2016). Estudio etnográfico del nivel de actividad física. Una mirada desde la participación de los estudiantes. *Revista Edu-Física*, 8(18), 12-22.
37. Salazar, C. M., Feu, S., Carrizosa, M. V., y de la Cruz-Sánchez, E. (2016). IMC y actividad física de los estudiantes de la Universidad de Colima/BMI and physical activity of the colima university students. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(51), 569-584.
38. Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gution, B., et al., (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.
39. Thamer, J. (2016). Una dieta recargada. El Fastfood y la construcción del gusto, movilidad y desplazamientos simbólicos. *Razón y Palabra*, 20(94), 65-78.
40. Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T.J., Healy, G. N. y Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 35, 725-740.
41. Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E. Saunders, T.J., Larouche, R., Colley, R. C., et al. (2011). Systematic review of sedentary behavior and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(98), 1-22.
42. Valencia-Peris, A. (2013). *Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.

Artículo Original. Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes
Vol. III, nº. 2; p. 241-255, Mayo 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

43. Van der Horst, K., Chinapaw, M.J., Twisk, J.W. y Mechelen, W.V. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 1241-1250.
44. Varo, J. J., Martínez, J.A. y Martínez-González, M.A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Revista de Medicina Clínica*, 121(17), 665-672.
45. Zaragoza, M. S. (2010). C-1. Horas dedicadas a la televisión e índice de masa corporal en niños de 2-14 años en un centro de salud urbano. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 12(19), 56.
46. Zurita, F., Fernández, R., Cepero, M, Zagalaz, M. L., Valverde, M. et al. (2009). The relationship between pain and physical activity in older adults that begin a program of physical activity. *Journal of Human Sport and Exercise*, 4(3), 248-297.
47. Zurita, F., Moreno, C., Ruiz, L., Martínez, A., Zurita, A. y Castro, A.M. (2008). Cribado de la escoliosis en una población escolar de 8 a 12 años de la provincia de Granada. *Anales de Pediatría*, 69(4), 342-350.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Castro-Sánchez, M.; Linares-Manrique, M.; Sanromán Mata, S.; Pérez-Cortés, A.J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis Sci J*, 3 (2), 241-255.

DOI:<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1746>

<http://revistas.udc.es/>