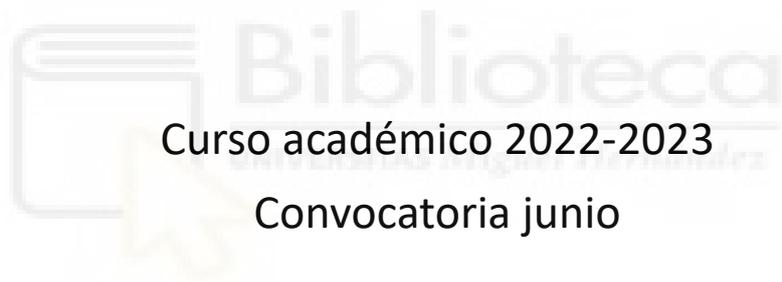




**UNIVERSITAT**  
*Miguel Hernández*



Curso académico 2022-2023

Convocatoria junio

**Título:** Relación de horas de televisión y consumo de móvil con el peso corporal en personas mayores de 65 años: Estudio transversal.

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

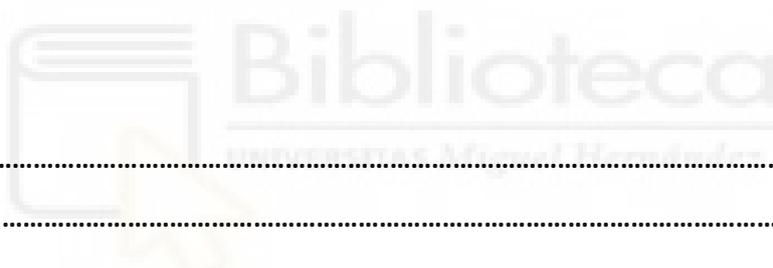
**Autor:** Eva Signes Llàcer

**Tutor académico:** María Antonia Parra Rizo

Elche a 23 de mayo de 2023

# ÍNDICE

1. Introducción. ....	4
2. Justificación. ....	5
3. Objetivos. ....	6
3.1 Objetivo general. ....	6
3.2 Objetivos específicos. ....	6
4. Método. ....	6
4.1 Procedimiento. ....	6
4.2 Participantes. ....	6
4.3 Instrumentos. ....	6
5. Resultados. ....	7
5.1 Resultados de variables sociodemográficas. ....	7
5.2 Correlaciones entre variables. ....	7
6. Discusión. ....	8
7. Conclusión. ....	9
8. Referencias. ....	9
Figura 1. ....	4
Tabla 1. ....	7
Tabla 2. ....	8



## Resumen

**Introducción:** Hay escasos estudios que investiguen en profundidad la relación entre las horas de consumo de pantallas y el IMC respecto a la calidad de vida de los adultos mayores.

**Objetivo:** Relacionar las horas de televisión y consumo de móvil con el peso corporal en población mayor de 65 años. **Metodología:** Se realizó un estudio transversal descriptivo y correlacional de recogida de datos entre abril y mayo de 2023 en la zona de la Marina Alta. La población estuvo conformada por 9 participantes entre 68 y 85 años. La información se obtuvo mediante un cuestionario en formato papel y digital. **Resultados:** No se observan correlaciones entre el consumo de horas TV/día y horas de móvil/día con el peso e IMC.

**Conclusión:** En conclusión, no podemos decir que el consumo de horas de televisión y el consumo de horas de utilización del móvil, están relacionadas con el peso e IMC en población mayor de 65 años.

**Palabras clave:** Horas de TV, Horas de móvil, IMC, personas mayores.

## Abstract

**Introduction:** There are few studies that investigate in depth the relationship between hours of screen consumption and BMI with respect to quality of life in older adults. **Objective:** To relate the hours of television and mobile phone consumption with body weight in the population over 65 years of age. **Methodology:** A cross-sectional descriptive and correlational data collection study was carried out between April and May 2023 in the Marina Alta area. The population consisted of 9 participants aged between 68 and 85 years. The information was obtained by means of a questionnaire in paper and digital format. **Results:** No correlations were observed between the consumption of TV hours/day and mobile phone hours/day with weight and BMI. **Conclusion:** In conclusion, we cannot say that the consumption of hours of television and the consumption of hours of mobile phone use are related to weight and BMI in the population over 65 years of age.

**Keywords:** TV hours, mobile phone hours, BMI, older people.

## 1. Introducción.

La pirámide de población de España sigue su evolución con un aumento de la edad promedio y un aumento de la proporción de personas mayores de 65 años. Esto nos indica el envejecimiento de la población en la actualidad a causa del aumento de la esperanza de vida y la disminución de la natalidad.

Figura 1.1 Población de 65 y más años. España, 1908-2035

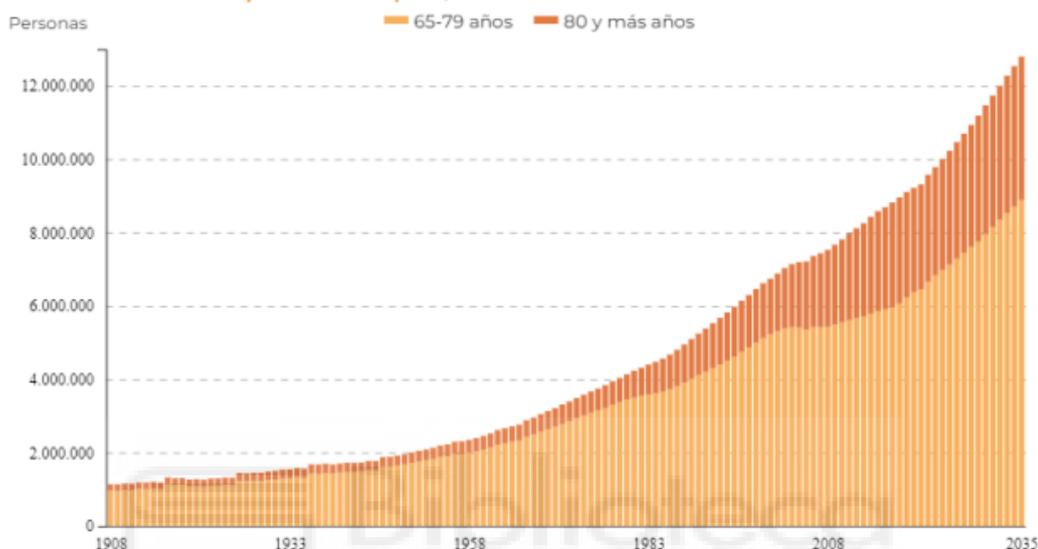


Figura 1. Población de 65 y más años en España (1908-2035). Fuente: CSIC (2022).

Recientemente, la aparición de investigaciones sobre el comportamiento sedentario ha indicado que este es un factor de riesgo para la salud, independiente de la falta de AF, asociado con el envejecimiento exitoso, la morbilidad y la mortalidad (Dogra & Stathokostas, 2012).

Se entiende por comportamiento o conducta sedentaria cualquier comportamiento, excepto dormir, caracterizado por un gasto de energía  $\leq 1,5$  MET (indicador de muy bajo gasto energético) que se suele realizar sentado o recostado (ver la televisión, utilizar el ordenador o el móvil, desplazarse en coche, etc.).

A raíz del constante crecimiento de la población de edad avanzada, el tema del envejecimiento exitoso se ha vuelto de suma importancia y de gran prioridad. El envejecimiento con éxito se define como satisfactorio por tres componentes principales: baja probabilidad de discapacidad relacionada con enfermedades, alta capacidad funcional, cognitiva y física comprometido activo con la vida. La combinación de las tres es la que representa el concepto de envejecimiento exitoso. (Rowe & Kahn, 1997).

Siguiendo con la misma línea, la actividad física se asocia con mayores posibilidades de envejecimiento exitoso y mejora de la calidad de vida. Prevenir la pérdida de la función física y cognitiva y mejorar la salud mental y el compromiso social son los beneficios de la actividad física que mejoran las posibilidades de envejecer con éxito y de manera saludable (Szychowska & Drygas, 2022).

Ligado a los términos anteriores, la calidad de vida es un término que abarca tres conceptos básicos: condiciones de vida satisfactorias, bienestar general subjetivo y realización subjetiva de dimensiones de la vida humana como el grado de autonomía, las relaciones sociales, las creencias y valores personales y la relación con el entorno. (Boggatz, 2016). El

envejecimiento suele llevar consigo sedentarismo y esto a su vez se relaciona con una menor calidad de vida, menor percepción de autoestima personal y menor satisfacción con uno mismo (Froment & González, 2018). Por ello podemos observar la importancia de la calidad de vida en las personas y más cuando va aumentando la edad, ya que esta disminuye considerablemente.

Según Choi, M, et al. 2017, se sugiere que, la actividad física y la calidad de vida están en parte asociadas significativamente con el envejecimiento exitoso. Puede ser esencial el desarrollo de un programa de ejercicio eficaz que disminuya el sedentarismo, dirigido a los adultos mayores para mantener su envejecimiento con éxito.

Respecto al sedentarismo y las horas de consumo de TV y del móvil vemos que autores como Sánchez, J. M. P., et al, 2015, nos hablan de recomendaciones para reducir las conductas sedentarias limitando a menos de 2 horas el tiempo dedicado a ver la TV, juegos de ordenador y videoconsolas, y el uso del móvil (tiempo de pantalla).

Por todo ello, el objetivo de este estudio es ampliar la información que existe sobre las relaciones entre las horas sentado frente a la televisión, las horas del uso del móvil y el IMC que existen en población entre 68 y 85 años, así como ver las relaciones y correlaciones que existen entre estas variables para sacar conclusiones y ampliar esta rama de estudio. Además, recalcar la importancia de este tipo de estudios debido a su escasez en población mayor.

## **2. Justificación.**

Desde la aparición de la televisión, los ordenadores y los dispositivos electrónicos, cada vez se está creando una tendencia mayor hacia el sedentarismo con la consecuente pérdida de calidad de vida, sobre todo en personas mayores.

Ver televisión es la actividad de ocio más común en la vejez y puede aliviar la soledad, echo que conlleva a un comportamiento sedentario. (Fingerman, et al 2022).

Según Harvey et al, 2013, aproximadamente el 60% de los adultos mayores reportan estar sentados más de 4 h por día y más del 54% reportan ver más de 3 h de televisión y el 65% se sientan frente a una pantalla más de 3 h. Cuando se mide objetivamente, solo el 33% de la población es sedentaria durante menos de 8,5 h en su día de descanso. Sin embargo, menos del 10% de los adultos mayores informan del uso del ordenador durante más de 1,6 horas diarias. Los hallazgos encontrados sugieren que el comportamiento sedentario es muy frecuente en los adultos mayores.

Sin embargo, la evidencia disponible generalmente no apoya las asociaciones entre el comportamiento sedentario y la obesidad en adultos. La mayoría de los estudios que encontraron asociaciones significativas indicaron principalmente tamaños de efecto pequeños. Se mostraron asociaciones algo más consistentes para el tiempo frente a la pantalla (principalmente ver televisión), entre adultos mayores, y para el comportamiento sedentario preadulto para aumentar el riesgo de obesidad en la edad adulta. También existe alguna evidencia de que reducir el tiempo sentado se asocian con un IMC más favorable. Existe evidencia limitada de una asociación entre el comportamiento sedentario en la edad adulta y la obesidad y cualquier asociación que exista no parece ser causal. (Biddle, et al 2017).

Por ello sería recomendable aumentar el número de investigaciones futuras en este campo, así como la calidad de éstas para poder concluir si existe relación entre el tiempo de uso de pantallas, tanto televisión como móvil y el IMC.

### **3. Objetivos.**

#### **3.1 Objetivo general.**

Relacionar las horas de televisión y consumo de móvil con el peso corporal en población mayor de 65 años.

#### **3.2 Objetivos específicos.**

Como objetivos específicos destacamos los siguientes:

- Analizar si existe relación entre las horas de televisión y consumo de móvil con el peso corporal en la población mayor de 65 años.

### **4. Método.**

#### **4.1 Procedimiento.**

En cuanto al diseño, se trata de un estudio transversal descriptivo y correlacional de recogida de datos. La muestra está formada por 9 participantes adultos mayores. Para la obtención de los participantes me puse en contacto con conocidos de mi entorno y en su defecto, familiares de estos, que cumplieran con los requisitos que demandaba el formulario. La gran mayoría de los participantes son de la zona de la Marina Alta.

En primer lugar, me puse en contacto con mis conocidos y les explique de qué trataba el estudio y las condiciones del formulario. Respecto a la realización del formulario solo alrededor del 20% de la muestra pudieron hacerlo de forma autónoma a través del cuestionario online debido a que supone una gran limitación el formato online en este sector de la población. Otro 20% realizó la encuesta en formato papel y a posteriori se volcaron los datos al formato online. Al resto de participantes se les realizó la encuesta a modo de entrevista de tú a tú, con un tiempo estimado de 30 minutos por entrevista.

Los datos fueron recogidos entre abril y mayo de 2023. Se ha garantizado la confidencialidad de los datos conforme establece al Reglamento General de Protección de Datos, así como a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales, y este estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Miguel Hernández.

#### **4.2 Participantes.**

La muestra de este estudio estaba formada por 9 adultos mayores, todos ellos sin deterioro cognitivo leve ni siendo personas institucionalizadas.

Los criterios de inclusión fijados fueron los siguientes: a) Personas mayores de 65 años; b) Voluntariedad para participar en el estudio.

Los criterios de exclusión fijados fueron los siguientes: a) Población menor de 65 años; b) Imposibilidad para responder a la encuesta.

#### **4.3 Instrumentos.**

##### **Datos sociodemográficos.**

##### Cuestionario Sociodemográfico y laboral AD-HOC

En el cuestionario sociodemográfico se recoge la condición de la persona mayor, si es sana o no, si tiene deterioro cognitivo o no, o si está institucionalizada. También se recoge la edad, el peso, la altura, el sexo, el estado civil, las dolencias que se padezcan, el grado máximo de estudios cursados, ingresos aproximados mensuales, deporte más practicado a la semana, etc.

### **Peso e IMC**

- En el cuestionario se pedía que indicaran su peso en kilogramos.

### **Horas de TV**

- En el cuestionario se preguntaba cuántas horas veían al día la televisión, con tres opciones de respuesta, más de 1 hora por día, más de 2-3 horas por día o más de 4 horas por día.

### **Horas de uso de móvil**

- En el cuestionario se preguntaba cuántas horas al día usaban el móvil con tres opciones de respuesta, más de 1 hora por día, más de 2-3 horas por día o más de 4 horas por día.

## **5. Resultados.**

### **5.1 Resultados de variables sociodemográficas.**

Atendiendo al género, la participación del estudio está compuesta por 6 mujeres (66.66%) y 3 hombres (33.33%). La edad de los participantes está compuesta entre los 68 y 85 años.

En cuanto a las horas que pasaban frente al televisor al día, todos los participantes aseguraban no pasar más de 3 horas al día.

Finalmente, respecto a las horas diarias de uso del teléfono móvil, los participantes indican un consumo mínimo de 1 hora al día y un consumo máximo de 3 horas al día.

### **5.2 Correlaciones entre variables.**

Las correlaciones marcadas con “\*” son significativas al 0.05 (bilateral) y con “\*\*” son significativas al 0.01 (bilateral).

Se presenta la tabla 1. En esta se presentan los estadísticos descriptivos básicos.

**Tabla 1.** Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media
Edad	9	68	85	73,76
Peso	9	47,0	82,0	73,876
Índice de Masa Corporal	9	19,7	47,4	27,39
Horas TV/ día	9	1	3	2,24
Horas móviles/ día	9	1	3	1,41

En la tabla 2, se indican las correlaciones entre ambas variables de interés.

**Tabla 2.** Correlaciones

		Peso	IMC
Horas de TV/día	Correlación de Pearson	.061	
	Sig. (bilateral)	.666	
	N	9	
Horas de móvil/día	Correlación de Pearson	.039	.085
	Sig. (bilateral)	.786	.558
	N	9	9

*\*La correlación es significativa al nivel 0.05*

*\*\*La correlación es significativa al nivel 0.01*

## 6. Discusión.

El objetivo de este trabajo es relacionar las horas de televisión y consumo de móvil con el peso corporal en población mayor de 65 años.

Se muestra la no relación entre el consumo de horas TV/día y horas de móvil/día con el peso e IMC, probablemente debido al escaso tamaño muestral N=9.

Son muy escasos los estudios que relacionen el uso del móvil, las horas de consumo de TV y el IMC en personas mayores. Una de las posibles causas es que la población de mayores en España es la que más baja adaptación tiene con relación al uso de las nuevas tecnologías y que, principalmente, este suceso viene determinado por la escasa formación y educación que las personas mayores tienen en el campo de las TIC. (González-Oñate et al., 2015).

Autores como Hruby, A. et al 2016 y Biddle, et al 2017, nos hablan del tiempo frente a las pantallas, indicando que ya sea ver la televisión como el uso del móvil puede aumentar el riesgo de padecer obesidad.

Otros autores como Hsueh, M.-C., et al 2018, nos hablan de que los adultos mayores con mayor facilidad de acceder a tiendas y al transporte público, se relacionan con niveles suficientes de actividad física en el tiempo libre ( $\geq 150$  min/semana) y menor tiempo frente a la pantalla ( $< 2$  h/día), lo que es probable que ayude a mejorar su calidad de vida.

Como implicaciones prácticas este trabajo debemos tener en cuenta la relación que puedan tener las conductas sedentarias (ver la televisión, utilizar el móvil, etc.) con el peso e IMC. Por lo que sería interesante promover mayor adhesión a la actividad física por parte de este colectivo.

Como limitaciones en este estudio podemos destacar, en primer lugar, el pequeño tamaño muestral que fue de tan solo de 9 sujetos; en segundo lugar, que se trata de un estudio transversal del que sacamos conclusión sin valorar los antecedentes ni el pasado de los sujetos de estudio, finalmente vemos que solo abarca una zona concreta de la provincia de Alicante (La Marina Alta).

También cabe destacar que, al tratarse de un rango de población con edad avanzada, nos topamos con la limitación del acceso a internet, muchos de ellos no tienen un dispositivo móvil actual o directamente no poseen un dispositivo propio, es decir que, si tienen dispositivo móvil, no tiene acceso a internet desde éste, por ello aumenta la dificultad de llegar a un

mayor número de sujetos de estudio a través de un cuestionario online porque no hay forma de hacerles llegar la encuesta en ese formato, de ahí el poco tamaño muestral del estudio.

Además, se debe tener en cuenta que el cuestionario utilizado para realizar este estudio es largo y muchas veces se dificulta su comprensión si no es conocedor de la materia de la que trata la pregunta y al ser este rango de población, se aprecian dificultades para mantener y focalizar la concentración un tiempo determinado.

Como futuras líneas de investigación, se plantea implementar el uso de las TIC para promover la actividad física y así aumentar la calidad de vida y el envejecimiento exitoso en personas mayores.

## 7. Conclusión.

En conclusión, no podemos decir que el consumo de horas de televisión y el consumo de horas de utilización del móvil, están relacionadas con el peso e IMC en población mayor de 65 años.

## 8. Referencias.

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2022.pdf>

Altun, I., Cinar, N., & Dede, C. (2012). The contributing factors to poor sleep experiences in Dogra, S., & Stathokostas, L. (2012). Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Journal of aging research*, 2012.

Boggatz T. (2016). Quality of life in old age - a concept analysis. *International journal of older people nursing*, 11(1), 55–69. <https://doi.org/10.1111/opn.12089>

Froment, F., & González, A. J. G. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 3-9.

Bremner, JD (2016). *Trastorno de estrés postraumático: de la neurobiología al tratamiento*. John Wiley & Sons.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>

Szychowska, A., Drygas, W. Physical activity as a determinant of successful aging: a narrative review article. *Aging Clin Exp Res* **34**, 1209–1214 (2022). <https://doi.org/10.1007/s40520-021-02037-0>

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., & SBRN Terminology Consensus Project Participants (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

Harvey, J., Chastin, S., & Skelton, D. (2013). Prevalence of Sedentary Behavior in Older Adults: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(12), 6645–6661. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph10126645>

- Biddle, S. J. H., García Bengoechea, E., Pedisic, Z., Bennie, J., Vergeer, I., & Wiesner, G. (2017). Screen Time, Other Sedentary Behaviours, and Obesity Risk in Adults: A Review of Reviews. *Current obesity reports*, 6(2), 134–147. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0256-9>
- Fingerman, K. L., Kim, Y. K., Ng, Y. T., Zhang, S., Huo, M., & Birditt, K. S. (2022). Television Viewing, Physical Activity, and Loneliness in Late Life. *The Gerontologist*, 62(7), 1006–1017. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab120>
- Sánchez, J. M. P., Camino, M. M., Vizuete, A. A., & Ortega, R. M. (2015). Actividad física y sedentarismo como moduladores de la situación nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 20-22.
- González-Oñate, C., Fanjul-Peyró, C., & Cabezuelo-Lorenzo, F. (2015). Uso, consumo y conocimiento de las nuevas tecnologías en personas mayores en Francia, Reino Unido y España= Use, Consumption and Knowledge of New Technologies by Elderly People in France, United Kingdom and Spain. *Uso, consumo y conocimiento de las nuevas tecnologías en personas mayores en Francia, Reino Unido y España= Use, Consumption and Knowledge of New Technologies by Elderly People in France, United Kingdom and Spain*, 19-37.
- Choi, M., Lee, M., Lee, M. J., & Jung, D. (2017). Physical activity, quality of life and successful ageing among community-dwelling older adults. *International nursing review*, 64(3), 396–404. <https://doi.org/10.1111/inr.12397>
- Hruby, A., Manson, J. E., Qi, L., Malik, V. S., Rimm, E. B., Sun, Q., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2016). Determinants and Consequences of Obesity. *American journal of public health*, 106(9), 1656–1662. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303326>
- Hsueh, M.-C., Lin, C.-Y., Huang, P.-H., Park, J.-H., & Liao, Y. (2018). Cross-Sectional Associations of Environmental Perception with Leisure-Time Physical Activity and Screen Time among Older Adults. *Journal of Clinical Medicine*, 7(3), 56. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/jcm7030056>
- Damant, J., Knapp, M., Freddolino, P., & Lombard, D. (2017). Effects of digital engagement on the quality of life of older people. *Health & social care in the community*, 25(6), 1679–1703. <https://doi.org/10.1111/hsc.12335>