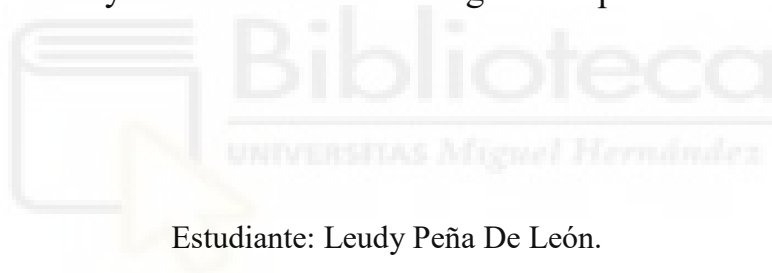


TRABAJO DE FIN DE MÁSTER



Conductas de salud y uso de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes.



Estudiante: Leudy Peña De León.

Tutor: Vicente Javier Beltrán Carrillo.

Máster en Rendimiento Deportivo y Salud
Curso académico: 2022-2023

RESUMEN

Este estudio investigó la relación entre el género, las conductas de salud (actividad física, dieta, consumo de alcohol, tabaco y drogas) y el tiempo dedicado a medios tecnológicos de pantalla en adolescentes. La muestra fue de 312 adolescentes, que proporcionaron los datos tras completar cuestionarios auto informados. Los resultados indicaron que el alumnado que mantenían una dieta menos saludable veía más la televisión. Los chicos y el alumnado que realizaba menos actividad física jugaban más a videojuegos. Las chicas y el alumnado que mantenía una dieta menos saludable y consumía más alcohol utilizaban más el teléfono móvil. El estudio destaca la importancia de comprender cómo la tecnología y las conductas de riesgo para la salud están interconectados en la adolescencia, para desarrollar estrategias preventivas y mejorar el bienestar general en esta etapa crucial del desarrollo.

Palabras clave: Actividad física, televisión, videojuegos, teléfono móvil, dieta, alcohol, tabaco, drogas.



INTRODUCCION

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como el lapso que abarca desde los 10 hasta los 19 años (Gaete, 2015). Durante este período, se adquieren patrones de comportamiento que posiblemente se repetirán en la edad adulta (Ruiz et al., 2011), ya que se trata de una fase crucial del desarrollo humano en la que la personalidad aún no se ha formado y consolidado completamente (Carballo et al., 2013), lo que hace que los jóvenes sean más susceptibles a la influencia externa. Como los adolescentes son la generación más cercana a la tecnología de internet, poseen ciertas particularidades que los hacen más propensos a conductas de riesgo (Blázquez Barba et al., 2018).

La salud en la adolescencia implica una curiosa paradoja. A pesar de que la adolescencia suele ser una etapa en la que las personas gozan de buena salud, muchos jóvenes adoptan comportamientos poco saludables (Pearson et al., 2017), como una mala alimentación, la falta de actividad física, el tabaquismo, el consumo de alcohol, y el comportamiento sedentario, ya sea estar sentado o pasando tiempo recreativo frente a una pantalla (Thornton et al., 2021). Estas conductas de salud, que pueden ser modificables, se han relacionado con problemas como el sobrepeso y la obesidad, el riesgo cardiometabólico, así como una peor salud mental y física (Pearson et al., 2017).

A medida que los jóvenes adoptan varios de estos comportamientos poco saludables, se vuelven más propensos a desarrollar biomarcadores de enfermedades y a padecer enfermedades crónicas a largo plazo. Por lo tanto, la salud pública debe prestar atención especial a los comportamientos de salud de los adolescentes, ya que pueden tener un impacto significativo en su bienestar general (Pearson et al., 2017).

Durante los últimos años, diversos estudios de investigación han señalado que existen marcadas disparidades de género en lo que respecta a los comportamientos relacionados con la salud durante la adolescencia (Inchley et al., 2020). Por ejemplo, se ha observado que las chicas suelen informar de hábitos alimentarios más saludables, mientras que los chicos suelen mostrar mayores niveles de actividad física (AF) (Biddle et al., 2011) y de conductas sedentarias (Ng et al., 2018; Ng et al., 2021).

Por otro lado, varias investigaciones evidencian que una gran cantidad de niños y adolescentes no realiza suficiente actividad física (AF) con regularidad. Un estudio realizado con adolescentes de 34 países de diversas regiones del mundo llegó a la conclusión de que solo el 24% de los chicos y el 15% de las chicas cumplían con las recomendaciones mínimas de 60

minutos diarios de AF moderada-vigorosa al menos 5 días a la semana (Guthold et al., 2010). En España, el 80.10% de la población entre los 11 y 18 años no sigue las pautas de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), esto indica una disminución de la participación en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (AFMV) a medida que aumenta la edad, es decir, solo el 28.40% de la población de 11 a 12 años cumple con las recomendaciones, mientras que solo el 13% lo hace entre los 17 y 18 años (Morell et al., 2020). Por esta razón, los responsables y expertos en salud de diversos países consideran que la promoción de la actividad física en los jóvenes es una prioridad de la salud pública (Beltrán et al., 2011).

La era tecnológica ha llevado a un aumento en el uso de medios tecnológicos de pantalla por parte de los jóvenes en países desarrollados, incluyendo televisión, ordenador, teléfono móvil y videojuegos (Borzekowski, 2019). Esto ha generado preocupación debido a que el uso prolongado de videojuegos puede reducir la actividad física y competir con el tiempo libre activo (Beltrán et al., 2011). Según el Instituto Nacional de Estadística (2017), un alto porcentaje de adolescentes de 15 años utiliza ordenadores (92.5%), posee teléfonos móviles (94%) y navega regularmente por internet (99.2%) (Montañés et al., 2020). Además, los adolescentes destinan en promedio 6 horas y 42 minutos al día al consumo de internet, siendo 3 horas y 14 minutos desde el teléfono móvil (Informe Digital en España, 2019). La revisión también muestra que los videojuegos son los dispositivos electrónicos más utilizados entre los jóvenes de 5 a 18 años. Otro estudio realizado por Lizandra et al. (2019) indica que los estudiantes españoles dedican 4 horas y 50 minutos diarios al uso de dispositivos tecnológicos de pantalla, con la televisión, videos y DVDs como la actividad con más tiempo dedicado (Montañés et al., 2020). Estos datos evidencian un alto nivel de uso de tecnologías digitales entre los jóvenes, resaltando la alta posesión de teléfonos móviles en España (Ortí, 2019). A pesar de las pautas establecidas por la Academia Estadounidense de Pediatría para limitar el tiempo de entretenimiento frente a la pantalla a 2 horas diarias (Minges et al., 2015), las estimaciones sugieren que un porcentaje significativo de jóvenes supera estas recomendaciones de tiempo de pantalla.

Es importante destacar que las preferencias tecnológicas de los adolescentes pueden variar según el género y están influenciadas por factores socioculturales como el nivel educativo y la percepción de autoeficacia (Haro et al., 2022). Estudios indican que los chicos dedican más tiempo a Internet y dispositivos electrónicos, especialmente para jugar videojuegos (Estévez et al., 2009), mientras que las chicas se centran en la comunicación y las redes sociales en

computadoras y teléfonos móviles (Haro et al., 2022). Estos patrones reflejan la diversidad en el uso de la tecnología, con los chicos buscando demostrar habilidades, imaginación y competencia a través de los videojuegos y las chicas explorando otras formas tecnológicas con el chat, teléfono móvil y correo electrónico. Investigaciones adicionales respaldan estas conclusiones, resaltando el papel significativo de la tecnología en la vida de los adolescentes (Jiménez-Albiar et al., 2012).

Aunque hay ciertas pruebas que sugieren que el tiempo dedicado a los videojuegos está correlacionado con una menor participación en actividad física (Janz y Mahoney, 1997; Motl et al., 2006), otros estudios sugieren que el uso de tecnologías y la actividad física son dos conductas independientes que pueden coexistir (Biddle et al., 2003). Además, otras investigaciones han encontrado que los niños y adolescentes más activos son también los que pasan más tiempo jugando videojuegos (Marshall et al., 2002; Martín, 2007; Beltrán et al., 2012).

Otro factor que tomar en cuenta es que, durante la adolescencia y juventud, se inicia el consumo de sustancias adictivas legales e ilegales como alcohol, tabaco y drogas ilícitas (Fernandes, 2019). Esta iniciación suele ocurrir principalmente entre los 13 y 16 años (Ruiz Candina, 2014). Según la OMS, se observa una disminución en el consumo de tabaco y alcohol entre adolescentes europeos en 2013 y 2014. Sin embargo, a medida que los jóvenes aumentan en edad, especialmente en la educación superior, se incrementa el consumo de sustancias psicoactivas (Fernandes, 2019). El alcohol es la sustancia más consumida por jóvenes de 18 años, especialmente entre los hombres, seguido por tabaco y drogas ilegales (Fernandes, 2019). En España, se reduce el uso de drogas en adolescentes, aunque hay un aumento en el consumo "intenso" de alcohol y bebidas energéticas mezcladas con alcohol (Fernandes, 2019). Contreras Martínez y otros investigadores en 2012 señalaron que la edad no parece ser un factor determinante en el consumo de diferentes sustancias adictivas (Vega-Cauich y Zumárraga-García, 2019). Sin embargo, se han encontrado diferencias de género en el consumo de drogas, siendo más común entre los hombres (Vázquez Fernández, 2014). En el caso de las mujeres, tiende a ocurrir a una edad posterior.

El objetivo de este estudio es analizar si el género y las conductas de salud (actividad física, dieta saludable, consumo de alcohol/tabaco/otras drogas) son predictores del tiempo dedicado a los medios tecnológicos de pantalla (televisión, videojuegos y teléfono móvil).

METODO

Participantes y procedimiento

El estudio se llevó a cabo con estudiantes de un centro de educación secundaria obligatoria (ESO) ubicado en la ciudad de Elche, en la provincia de Alicante. Específicamente, se reclutaron cuatro grupos de cada uno de los cuatro niveles de la ESO. La elección de este centro fue intencional debido a las facilidades proporcionadas por el mismo, así como a la disponibilidad del director y los profesores de educación física. Las clases se seleccionaron al azar. Después de eliminar a los participantes que abandonaron el estudio, la muestra final consistió en 312 adolescentes con una edad media de 13.97 ($DT = 1.29$) años. De los participantes, 160 eran hombres y 152 mujeres.

Este estudio ha sido aprobado por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH) y por la Secretaría Autonómica de Educación (Generalitat Valenciana) como parte de un proyecto de investigación más amplio. Además, se ha contado con la colaboración y aprobación del director y de todos los profesores del departamento de educación física (EF) del centro. Han facilitado el acceso a la muestra en horario lectivo y han obtenido el consentimiento informado firmado por los padres y madres para que el alumnado pueda participar en el estudio.

Durante los meses de marzo a mayo de 2022, se recopilaban los datos a través de cuestionarios auto informados, los cuales se explican detalladamente en la sección siguiente. Tanto investigadores de la UMH como estudiantes en prácticas del Máster Universitario en Rendimiento Deportivo y Salud de la UMH llevaron a cabo la recopilación de datos durante las horas de educación física en el centro. Se informó a los alumnos sobre el propósito del estudio, se les aseguró la total confidencialidad de los resultados y se les recordó que su participación era voluntaria.

Medidas

Se empleó un cuestionario sociodemográfico con el fin de recabar información personal, como el género y la edad, entre otros datos. Además, se utilizó un cuestionario que abordaba el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Este cuestionario autoadministrado garantizaba el anonimato y constaba de preguntas directas. Estaba compuesto por tres escalas que evaluaban el consumo de tabaco, el consumo de alcohol y el uso de drogas. Las variables analizadas fueron la frecuencia y los días en que se consumían dichas sustancias. Este instrumento se reveló como una herramienta valiosa para evaluar los hábitos de vida de los adolescentes (Balaguer, 2022).

Con el fin de evaluar la adherencia a la dieta saludable mediterránea, se utilizó el cuestionario KIDMED (Altavilla y Caballero-Pérez, 2019).

Las conductas sedentarias se midieron con el Cuestionario de Comportamiento Sedentario en el Tiempo Libre para Jóvenes (YLSBQ). Se trata de una herramienta sencilla y económica para evaluar diferentes comportamientos sedentarios (Atencio-Osorio et al., 2021). Se realizó un estudio previo en España donde se adaptó y validó una versión del YLSBQ para jóvenes de 10 a 18 años (Cabanas-Sánchez et al., 2018). El cuestionario consta de 12 preguntas y fue desarrollado a partir de análisis cualitativos previos sobre el comportamiento sedentario en jóvenes. Además, diferencia entre los días de semana y los fines de semana. Se utiliza una escala Likert de siete niveles para medir el tiempo dedicado a cada actividad, desde 0 minutos hasta 5 horas o más. Para calcular el tiempo promedio diario dedicado a cada comportamiento y categoría, se emplea la siguiente fórmula: $[(\text{tiempo en días laborables} \times 5) + (\text{tiempo en fines de semana} \times 2)] / 7$ (Atencio-Osorio et al., 2021). El YLSBQ evalúa una variedad de conductas sedentarias, como ver televisión, jugar en el ordenador o videojuegos, navegar por internet por diversión, hacer deberes o estudiar sin usar el ordenador, hacer deberes o estudiar con el ordenador, leer por placer, sentarse a charlar, hablar por teléfono (llamadas o mensajes), escuchar música, descansar, realizar hobbies cognitivos o desplazarse en transporte motorizado.

Para medir los niveles de AF se utilizó el PAQ-A9, conocido como el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes, es ampliamente utilizado para evaluar la actividad física en adolescentes. Este cuestionario fue desarrollado como parte de un estudio en la Universidad de Saskatchewan en Canadá. Consiste en 9 preguntas que evalúan diversos aspectos de la actividad física utilizando una escala Likert de 5 puntos, aunque solo se utilizan 8 preguntas para calcular la puntuación final. El PAQ-A9 forma parte de una serie de cuestionarios conocida como la "familia PAQ", que incluye instrumentos similares para evaluar la actividad física en diferentes grupos de edad (Martínez-Gómez et al., 2009).

El cuestionario evalúa la actividad física realizada por los adolescentes durante los últimos 7 días, tanto en su tiempo libre como durante las clases de educación física. También indaga sobre los momentos del día y de la semana en los que los adolescentes son más activos, como durante el almuerzo, la tarde y la noche, así como los fines de semana. Las últimas dos preguntas del cuestionario evalúan el nivel de actividad física y la frecuencia diaria de actividad física durante la semana. La puntuación final se calcula tomando el promedio de las puntuaciones obtenidas en estas 8 preguntas. Además, la pregunta 9 permite conocer si hubo

alguna circunstancia que impidió al adolescente realizar actividad física esa semana, como enfermedad. Este puede administrarse en una clase escolar y se completa en aproximadamente 10-15 minutos (Martínez-Gómez et al., 2009).

En cuanto a la fiabilidad, la versión original en inglés del PAQ-A mostró coeficientes de generalización de $G = 0.90$ y $G = 0.85$. El PAQ-A9 demostró correlaciones moderadas en comparación con otros instrumentos de evaluación de la actividad física, como cuestionarios sobre ejercicio en el tiempo libre, entrevistas sobre la actividad física de la última semana, escalas comparativas de actividad física y mediciones objetivas a través de un acelerómetro. En un estudio reciente, se examinó la consistencia interna del cuestionario en este grupo de edad, obteniendo un coeficiente de Cronbach de $\alpha = 0.77$ a 0.84 (Martínez-Gómez et al., 2009).

Análisis de datos.

Se realizaron tres regresiones lineales múltiples en las que los predictores fueron las variables género, actividad física, dieta saludable y consumo de alcohol/tabaco/otras drogas. La variable dependiente en la primera regresión fue el tiempo en televisión, en la segunda regresión el tiempo en videojuegos y en la tercera regresión el tiempo en teléfono móvil.

RESULTADOS

Este documento no incluye los resultados del estudio, al tratarse de datos de un proyecto de investigación que aún no han sido publicados.

DISCUSIÓN

En esta investigación se analizó si el género y las conductas relacionadas con la salud (actividad física, dieta saludable, consumo de alcohol, tabaco u otras drogas) pueden predecir la cantidad de tiempo que los adolescentes dedican a utilizar medios tecnológicos de pantalla, como la televisión, los videojuegos y el teléfono móvil.

Se encontró una asociación significativa entre una dieta poco saludable y un mayor tiempo frente a la televisión. Estos resultados coinciden con investigaciones previas que también han mostrado una relación negativa entre el tiempo de pantalla y la calidad de la dieta en niños y adolescentes (Shgair et al., 2019). Algunos estudios consideran preocupante que un tercio de las niñas experimente hambre mientras ven televisión y consumen alimentos poco saludables, lo que sugiere una posible influencia negativa de la visualización de televisión en sus elecciones alimenticias (Barbancho Cisneros et al., 2005). Estos hallazgos subrayan la

importancia de promover hábitos saludables y reducir el tiempo de exposición a las pantallas, especialmente en la infancia y adolescencia, para mejorar la salud y los hábitos alimenticios en estas poblaciones. Además, otras investigaciones han demostrado que el tiempo frente a las pantallas también está relacionado con un mayor consumo de alimentos potencialmente dañinos para la salud bucal en niños y adolescentes, lo que resalta la necesidad de abordar este problema para prevenir posibles consecuencias negativas para la salud oral (Fung Fallas et al., 2020).

Nuestro estudio también reveló que los chicos mostraron una mayor inclinación hacia el uso de videojuegos y las chicas hacia el uso del teléfono móvil. Estos resultados coinciden con los de estudios previos (Beltrán et al., 2016; Montañés et al., 2020), lo que puede deberse a que ellas dedican más tiempo a interactuar con otras personas y utilizar las redes sociales, mientras que los chicos enfocan su tiempo de pantalla principalmente en los videojuegos, considerando que esta industria tiene un enfoque predominante hacia el género masculino. Estos resultados resaltan la necesidad de implementar estrategias específicas en el diseño de programas que promuevan un uso responsable del tiempo de pantalla, adaptadas a cada género y considerando los diferentes dispositivos tecnológicos de pantalla abordados en las intervenciones (Romero-Roso et al., 2021).

Nuestros resultados indicaron que el alumnado con menor actividad física mostraba un mayor uso de videojuegos, en línea con un estudio previo (Valencia-Peris et al., 2016), aunque esta relación es controvertida ya que otros estudios han encontrado que los chicos realizan más actividad física y juegan más a videojuegos que las chicas (Beltrán et al., 2016).

Los resultados de nuestro estudio también indicaron que el alumnado que mantenía una dieta menos saludable y consumía más alcohol utilizaba más el teléfono móvil. En esta línea, un estudio previo encontró que altos niveles de mensajes de texto y correos electrónicos/mensajería instantánea se asociaron con un mayor consumo de alcohol, y este comportamiento también se relacionó con un inicio temprano del consumo de cigarrillos, especialmente entre los adolescentes con padres que tenían problemas de consumo de alcohol (Ohannessian, 2009).

Por último, es importante reconocer algunas limitaciones de este estudio. Se podría haber considerado un tamaño de muestra más grande y diversificado para obtener resultados más representativos de la población estudiantil. Además, el enfoque del estudio se centró en la asociación entre las variables, lo que implica que no se pueden establecer relaciones causales.

IMPLICACIONES

En futuras investigaciones, sería relevante profundizar en la relación bidireccional entre los hábitos alimenticios, la actividad física y el uso de dispositivos electrónicos, considerando posibles factores subyacentes, como factores psicológicos, sociales o culturales que podrían influir en estos comportamientos. Además, los estudios podrían adoptar enfoques longitudinales para comprender mejor las dinámicas de comportamiento a lo largo del tiempo y evaluar mejor la relación entre las variables estudiadas.

En cuanto a las futuras intervenciones escolares, se sugiere desarrollar programas educativos que aborden la importancia de una dieta equilibrada y la actividad física regular, así como la regulación adecuada del tiempo dedicado a los medios tecnológicos de pantalla. Estas intervenciones podrían incluir actividades interactivas, talleres, charlas y campañas de concientización para promover hábitos saludables tanto dentro como fuera del entorno escolar.

Además, considerando las diferencias de género encontradas en el uso de dispositivos electrónicos, es fundamental diseñar intervenciones que sean sensibles a estas diferencias y que aborden de manera adecuada las necesidades específicas de cada género.

REFERENCIAS.

- Altavilla, C., y Caballero-Pérez, P. (2019). An update of the KIDMED questionnaire, a Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 22(14), 2543–2547. <https://doi.org/10.1017/s1368980019001058>
- Atencio-Osorio, M. A., Carrillo-Arango, H. A., Correa-Rodríguez, M., Rivera, D., Castro-Piñero, J., y Ramírez-Vélez, R. (2021). Youth Leisure-Time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ): Reliability and Validity in Colombian University Students. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 7895. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157895BB>
- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia. Promolibro.
- Barbancho Cisneros, F. J., Prieto Moreno, J., Tirado Altamirano, F., Hernández Neila, L. M., Santos Velasco, J., y Moreno Méndez, A. (2005). Efectos de la televisión sobre la alimentación, la obesidad y colesterolemia en niñas escolares. *Cultura de los Cuidados*

<https://doi.org/10.14198/cuid.2005.18.12>

Beltrán, V. J., Beltrán, J. I., Moreno, J. A., Cervelló, E., y Montero, C. (2012). El uso de videojuegos activos entre los adolescentes. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 7(19), 19–24.

<https://doi.org/10.12800/ccd.v7i19.20>

Beltrán, V. J., Beltrán, J. I., González-Cutre, D., Biddle, S. J. H., y Montero, C. (2016). Are active videogames associated with less screen media or conventional physical activity? *Games and Culture*, 11(6), 608-624. <https://doi.org/10.1177/1555412015574941>

Beltrán, V. J., Valencia, A. y Molina, J. P. (2011). Los videojuegos activos y la salud de los jóvenes: revisión de la investigación. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(41), 203-219.

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista41/artvideojuegos190.htm>

Biddle, S. J., Gorely, T., Marshall, S. J., Murdey, I., y Cameron, N. (2004). Physical activity and sedentary behaviours in youth: issues and controversies. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 124(1), 29–33.

<https://doi.org/10.1177/146642400312400110>

Blázquez Barba, M., Gómez Romero, D., Frontaura Fernández, I., Camacho Ojeda, A., Rodríguez Salas, F. M., & Toriz Cano, H. (2018). Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria. *Atención Primaria*, 50(9), 547–552.

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.06.005>

Borzekowski, D. L. G. (2019). Constancy (the new media “C”) and future generations. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, 46(2_suppl), 20S-29S. <https://doi.org/10.1177/1090198119863775>

- Cabanas-Sánchez, V., Martínez-Gómez, D., Esteban-Cornejo, I., Castro-Piñero, J., Conde-Caveda, J., y Veiga, Ó. L. (2018). Reliability and validity of the youth leisure-time sedentary behavior questionnaire (YLSBQ). *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.031>
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Fernandes, I., Andrade, L. M., Martins, M. M., Martins, T., Rolim, K. M., y Guerra-Martín, M. D. (2019). Consumption of addictive substances, tobacco, alcohol and marijuana by students of North Portugal. *Enfermería Global*, 18(2), 180–209. <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.307801>
- Fung Fallas, M., Rojas Mora, E. J., y Delgado Castro, L. G. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5(6), e370. <https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436–443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Guthold, R., Cowan, M. J., Autenrieth, C. S., Kann, L., y Riley, L. M. (2010). Physical activity and sedentary behavior among schoolchildren: a 34-country comparison. *The Journal of Pediatrics*, 157(1), 43-49.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2010.01.019>
- Haro, B., Beranuy, M., Vega, M. A., Calvo, F., y Carbonell, X. (2022). Uso problemático del móvil y diferencias de género en formación profesional. *Educación XXI*, 25(2), 271–290. <https://doi.org/10.5944/educxx1.31492>

Informe Digital en España. (2019). Recuperado de: <https://www.orientamartamouliiaa.es/wp-content/uploads/2019/03/Informe-Digital2019-Espa%C3%B1a-Hootsuite-2019.pdf>

Instituto Nacional de Estadística. (2017). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Recuperado de: https://www.ine.es/prensa/tich_2017.pdf

Jiménez-Albiar, M. I., Piqueras, J. A., Mateu-Martínez, O., Carballo, J. L., Orgilés, M., y Espada, J. P. (2012). Diferencias de sexo, característica de personalidad y afrontamiento en el uso de internet, el móvil y los videojuegos en la adolescencia. *salud y drogas* Instituto de Investigación de Drogodependencias, 12(1), 57-78. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83924615004.pdf>

Lizandra, J., Devís-Devís, J., Valencia-Peris, A., Tomás, J. M., y Peiró-Velert, C. (2019). Screen time and moderate-to-vigorous physical activity changes and displacement in adolescence: A prospective cohort study. *European Journal of Sport Science: EJSS: Official Journal of the European College of Sport Science*, 19(5), 686–695. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1548649>

Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Marcos, A., y Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista española de salud pública*, 83(3), 427–439. <https://doi.org/10.1590/s1135-57272009000300008>

Mínges, K. E., Owen, N., Salmon, J., Chao, A., Dunstan, D. W., y Whittimore, R. (2015). Reducing youth screen time: qualitative metasynthesis of findings on barriers and facilitators. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 34(4), 381–397. <https://doi.org/10.1037/hea0000172>

- Montañés, L. S., Catalán, Á. A., Solana, A. A., González, L. G., y Serrano, J. S. (2020). Tiempo de uso diario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes: diferencias en función del curso académico. *EmásF*, 65, 55–68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7475949>
- Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., y García González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral*, 21(4), 466–473. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004
- Ferriz-Morell, R. F., Coll, D. G.-C., y Giménez, J. B. (2020). Agentes sociales de la comunidad educativa, satisfacción de novedad y actividad física. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 15(46), 519–528. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i46.1602>
- Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Sánchez-Queija, I., Jiménez-Iglesias, A., García-Moya, I., Moreno-Maldonado, C., Paniagua, C., VillafuerteDíaz, A., Ciria-Barreiro, E., Morgan, A. y Leal-López, E. (2019). La adolescencia en España: salud, bienestar, familia, vida académica y social. Resultados del estudio HBSC 2018. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- Ng, K., Cosma, A., Svacina, K., Boniel-Nissim, M., y Badura, P. (2021). Czech adolescents' remote school and health experiences during the spring 2020 COVID-19 lockdown. *Preventive Medicine Reports*, 22(101386), 101386. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101386>
- Ohannessian, C. M. (2009). Does technology use moderate the relationship between parental alcoholism and adolescent alcohol and cigarette use? *Addictive Behaviors*, 34(6–7), 606–609. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.01.001>

- Ortí, A. S., Sanz, M. S., Guerra, J. C. B., y Sánchez, L. P. (2019). *Las TIC y su influencia en la socialización de adolescentes*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).
- Pearson, N., Griffiths, P., Biddle, S. J. H., Johnston, J. P., McGeorge, S., y Haycraft, E. (2017). Clustering and correlates of screen-time and eating behaviours among young adolescents. *BMC Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4441-2>
- Ponce Navarrete, H. (2023). Relación entre tiempo frente a pantalla y actividad física en adolescentes. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 2(2), 1–16. <https://doi.org/10.32457/rea2.2081>
- Rodríguez-Muñoz, P. M., Carmona-Torres, J. M., y Rodríguez-Borrego, M. A. (2020). Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students. *Revista latinoamericana de enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>
- Romero-Roso, L., Tapia-Serrano, M. Á., Vaquero-Solís, M., y Sánchez-Miguel, P. A. (2021). ¿Pueden los medios tecnológicos de pantalla influir en el tiempo de sueño de estudiantes de Educación Secundaria? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 432, 67–76. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi432.968>
- Ruiz Candina, H., Herrera Batista, A., Martínez Betancourt, A., y Supervielle Mezquida, M. (2014). Comportamiento adictivo de la familia como factor de riesgo de consumo de drogas en jóvenes y adolescentes adictos. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 33(4), 414–421. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002014000400008

- Shqair, A. Q., Pauli, L. A., Costa, V. P. P., Cenci, M., y Goettems, M. L. (2019). Screen time, dietary patterns and intake of potentially cariogenic food in children: A systematic review. *Journal of Dentistry*, 86, 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.jdent.2019.06.004>
- Thornton, L., Gardner, L. A., Osman, B., Green, O., Champion, K. E., Bryant, Z., Teesson, M., Kay-Lambkin, F., Chapman, C., y Health4Life Team. (2021). A multiple health behavior change, self-monitoring mobile app for adolescents: Development and usability study of the Health4Life app. *JMIR Formative Research*, 5(4), e25513. <https://doi.org/10.2196/25513>
- Valencia-Peris, A., Devís-Devís, J., García-Massó, X., Lizandra, J., Pérez-Gimeno, E., y Peiró-Velert, C. (2016). Competing effects between screen media time and physical activity in adolescent girls: Clustering a self-organizing maps analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(6), 579-586. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0407>
- Vázquez Fernández, M. E., Muñoz Moreno, M. F., Fierro Urturi, A., Alfaro González, M., Rodríguez Carbajo, M. L., y Rodríguez Molinero, L. (2014). Consumo de sustancias adictivas en los adolescentes de 13 a 18 años y otras conductas de riesgo relacionadas. *Pediatría Atención Primaria*, 16(62), 125–134. <https://doi.org/10.4321/s1139-76322014000300005>
- Vega-Cauich, J. I., y Zumárraga-García, F. M. (2019). Variables Asociadas al Inicio y Consumo Actual de Sustancias en Adolescentes en Conflicto con la Ley. *Anuario de Psicología Jurídica*, 29(1), 21–29. <https://doi.org/10.5093/apj2018a13>
- Zamora, L. M., Miras, R. P., Berruezo, G. F. R., y Martínez, G. N. (2021). Evaluación de la capacidad antioxidante y el patrón dietético en una comunidad universitaria del sudeste

español. *Nutrición hospitalaria*, 38(6), 1200–1208.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8173602>

Zeladita-Huaman, J. A., Montes-Iturrizaga, I., Moran-Paredes, G. I., Zegarra-Chapoñan, R., Cuba-Sancho, J. M., y Aparco, J. P. (2020). Factores asociados a las actitudes hacia la violencia en escolares de las zonas urbano-marginales de Lima Metropolitana, 2019. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37(4), 627–635.

<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.374.5154>

