

**Universidad Miguel Hernández de Elche**



**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

**INTERNET PARA EL OCIO EN ADOLESCENTES Y SU  
RELACIÓN CON CONDUCTAS DE SALUD Y OTROS  
ASPECTOS DE INTERÉS EDUCATIVO.**

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN RENDIMIENTO DEPORTIVO  
Y SALUD**

**CURSO: 2023 – 2024**

**AUTOR: SERGIO FERNÁNDEZ GARCÍA**

**TUTOR ACADÉMICO: VICENTE JAVIER BELTRÁN CARRILLO**

## 1. INTRODUCCIÓN.

El impacto de Internet en la vida cotidiana, especialmente entre los adolescentes, ha generado un creciente interés en la comunidad científica debido a su influencia en diversas áreas, como el ocio, la salud y la educación. En la era digital actual, el acceso a Internet se ha convertido en una herramienta presente en el día a día que los adolescentes utilizan para satisfacer sus necesidades de entretenimiento y comunicación. Esta situación plantea preguntas sobre cómo el uso de Internet para el ocio afecta las conductas de salud y otros aspectos educativos en este grupo social.

La investigación en este campo revela diversos hallazgos significativos. Por ejemplo, estudios como el de Twenge y Campbell (2018) han encontrado que el uso excesivo de redes sociales puede estar asociado con un mayor riesgo de depresión y soledad en adolescentes. Además, la investigación de Levenson et al. (2016) destaca que el tiempo dedicado a la navegación por Internet puede influir en el patrón de sueño de los adolescentes, lo que a su vez puede afectar su bienestar físico y mental.

Por otro lado, la literatura científica también señala la relación entre el uso de Internet para el ocio y su impacto en aspectos educativos. Un estudio realizado por Coyne et al. (2018) encontró que el tiempo dedicado a los videojuegos en línea puede tener efectos negativos en el rendimiento académico de los adolescentes, especialmente en materias como las matemáticas y las ciencias. Además, la investigación de Gentile et al. (2017) sugiere que el contenido violento al que los adolescentes están expuestos durante su tiempo de ocio en línea puede estar relacionado con un aumento de la agresividad y la conducta antisocial.

Además, estudios recientes han comenzado a explorar el impacto del uso de Internet en la percepción del cuerpo y la imagen corporal en los adolescentes. Por ejemplo, un estudio realizado por Fardouly et al. (2015) encontró que el tiempo dedicado a las redes sociales estaba asociado con una mayor insatisfacción corporal en adolescentes, sobre todo en aquellos que se comparaban frecuentemente con otros usuarios en línea. Esto sugiere que el uso de Internet para el ocio puede tener implicaciones significativas en la autoestima y el bienestar psicológico de los adolescentes, especialmente en relación con su percepción corporal y autoconcepto.

Por tanto, este trabajo de fin de máster tiene como objetivo explorar en profundidad la relación del uso de Internet para el ocio en adolescentes con algunas conductas de salud (actividad física, dieta saludable, consumo de alcohol/tabaco/drogas) y ciertas variables de interés educativo (rendimiento académico, autoconcepto físico, actitudes hacia la violencia, victimización). A través de un análisis crítico de la literatura científica existente, se buscará

comprender mejor los mecanismos subyacentes a las relaciones que se encuentran y proporcionar recomendaciones prácticas para promover un uso saludable y equilibrado de Internet entre los adolescentes en el contexto del ocio.

## **2. MÉTODO.**

### **2.1 Procedimiento y participantes.**

Este estudio se llevó a cabo con 312 estudiantes adolescentes de secundaria (160 chicos y 152 chicas) de un instituto de enseñanza secundaria de Elche (Alicante) con una media de edad de 13.97 años y una DT=1.29.

La elección del centro se debe a las facilidades que el equipo directivo ofrecía a la hora de poder llevar a cabo el estudio, a la buena relación entre los investigadores y el profesorado del centro y a la cercanía del centro de enseñanza con la Universidad Miguel Hernández de Elche.

El estudio se llevó a cabo durante el curso académico 2022/2023, en el que se recopilaron los datos de los diferentes cuestionarios cumplimentados por los alumnos (detallados en apartados posteriores).

El estudio cuenta con la aprobación de la oficina de investigación responsable (OIR) de la UMH y el consentimiento de los padres y madres de los alumnos que dieron su autorización para que sus hijos formaran parte de la muestra del estudio.

Este estudio se engloba dentro del proyecto de investigación “Actívate y RESpeta (ARES): Promoción de la actividad física, la salud y la inclusión social en la escuela (CIAICO 2021/144)”. Proyecto financiado por la Conselleria de Innovación, Universidades, Ciencia y Sociedad Digital de la Generalitat Valenciana.

### **2.2 Técnicas de obtención de datos/medidas.**

A continuación, se expone la siguiente tabla ilustrativa de los instrumentos utilizados y la fuente a la que pertenecen:

Tabla 1. Cuestionarios para cada variable de estudio.

<b>VARIABLE</b>	<b>INSTRUMENTOS /CUESTIONARIOS</b>	<b>FUENTE</b>
Edad	Cuestionario de variables Sociodemográficas	Elaboración propia

Género	Cuestionario de variables Sociodemográficas	Elaboración propia
Rendimiento Académico	Nota media de las diferentes asignaturas	Dirección del Centro
Autoconcepto Físico	Escala de Autoconcepto Físico	Moreno y Cervelló (2005)
Actitudes hacia la violencia	Cuestionario de Actitudes Hacia la Violencia	Ruiz et al. (2009)
Victimización	Escala de victimización (por acoso escolar)	Gascón-Cánovas et al. (2017)
Actividad Física	Physical Activity Questionnaire (PAQ-A)	Martínez-Gómez et al. (2009)
Dieta Saludable	Cuestionario KIDMED	Caballero-Pérez (2019)
Tabaco, alcohol, drogas	Cuestionario Health Behavior in School-Children (HBSC)	Balaguer (2002)

A continuación, se detalla en que consiste cada uno de los diferentes cuestionarios utilizados:

**-Cuestionario de variables sociodemográficas:**

Cuestionario para recabar información personal como el género o la edad que conserva el anonimato del participante. Elaboración propia.

**-Escala de Autoconcepto Físico:**

La Escala de Autoconcepto Físico de Moreno y Cervelló (2005) es un cuestionario que evalúa cómo las personas perciben su propio cuerpo y apariencia física. Este instrumento mide aspectos como la satisfacción corporal, la imagen corporal, la aceptación de uno mismo y la autovaloración en relación con diferentes aspectos físicos. Los participantes responden a afirmaciones

sobre su cuerpo y indican su grado de acuerdo o desacuerdo. Los resultados obtenidos ayudan a comprender la relación entre la imagen corporal y el bienestar psicológico.

#### **-Cuestionario de Actitudes Hacia la Violencia:**

El Cuestionario de Actitudes Hacia la Violencia, desarrollado por Ruiz et al. (2009), es un instrumento diseñado para evaluar las actitudes y percepciones de los estudiantes hacia la violencia en centros educativos. Este cuestionario consta de una serie de ítems que abordan diferentes aspectos relacionados con la violencia. A partir de la respuesta en diferentes ítems, se puede calcular los siguientes factores: Factor I (Violencia como forma de diversión, ejemplo de ítem “Me gusta ver peleas en la escuela”), Factor II (Violencia para mejorar la autoestima, ejemplo de ítem “Me siento fuerte después de insultar a un compañero), Factor III (Violencia para manejar los problemas y las relaciones sociales, ejemplo de ítem “Hay cosas que hay que resolver por la fuerza) , Factor IV (Violencia percibida como legítima, ejemplo de ítem “Pelearía para ayudar a un amigo”).

#### **-Escala de victimización (por acoso escolar):**

La Escala de victimización por acoso escolar, desarrollada por Gascón-Cánovas et al. (2017), es un instrumento diseñado para evaluar la experiencia de los estudiantes como víctimas de acoso escolar.

Esta escala consta de una serie de ítems que exploran diferentes formas de acoso que pueden experimentar los estudiantes, como el acoso verbal, físico, social y cibernético. Los participantes responden a preguntas sobre si han sido objeto de comportamientos agresivos por parte de sus compañeros en la escuela, la frecuencia y la gravedad de estas experiencias, así como el impacto emocional que les ha causado.

#### **-Physical Activity Questionnaire (PAQ-A):**

La versión española de Cuestionario de Actividad Física (PAQ-A) (Martínez-Gómez et al. en 2009) fue utilizada para evaluar la actividad física en adolescentes. Este cuestionario recopila información sobre la frecuencia, duración e intensidad de las actividades físicas realizadas por los adolescentes durante una semana típica. Contiene preguntas que abordan una variedad de actividades, como deportes, ejercicios y desplazamientos activos.

#### **-Cuestionario KIDMED:**

Se utilizó el cuestionario KIDMED (Altavilla y Caballero-Pérez, 2019) para evaluar la calidad de la dieta mediterránea en niños y adolescentes. Este cuestionario consta de una serie de preguntas sobre los hábitos alimenticios de los participantes, centrándose en el consumo de alimentos característicos de la dieta mediterránea (frutas, verduras, pescado, legumbres, frutos secos, aceite de oliva). Además, también evalúa el consumo de alimentos menos saludables (comida rápida, bebidas azucaradas dulces). Se responden preguntas sobre la frecuencia de consumo de estos alimentos, lo que permite obtener una puntuación que refleja la adherencia a la dieta mediterránea.

#### **-Cuestionario Health Behavior in School- Children (HBSC):**

El Health Behavior in School- Children (HBSC) (Balaguer 2002) es un instrumento diseñado para evaluar diversos aspectos de la salud y el comportamiento de los niños y adolescentes en el entorno escolar. En este estudio se utilizó para valorar el nivel de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

### **2.3 Análisis de datos.**

Se realizaron dos regresiones lineales múltiples en las que la variable dependiente fue el tiempo dedicado a “Navegar por Internet para divertirse”, incluyendo ver webs y redes sociales (sin incluir enviar mensajes por SMS o WhatsApp).

En la primera regresión se incluyeron como predictores la edad, el género y diferentes variables de interés educativo (rendimiento académico, autoconcepto físico, actitudes hacia la violencia y victimización).

En la segunda regresión, controlada por edad y género, se incluyeron como predictores diferentes conductas relacionadas con la salud (actividad física, dieta saludable y consumo de tabaco, alcohol y otras drogas).

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

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Altavilla, C., & 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>

Beltrán, V. J., Beltrán, J. I., González-Cutre, D., Biddle, S. J. H., & 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>

Coyne, S. M., Warburton, W. A., Essig, L. W., & Stockdale, L. A. (2018). Violent video games, externalizing behavior, and prosocial behavior: A five-year longitudinal study during adolescence. *Developmental Psychology*, 54(10), 1868-1880. <https://doi.org/10.1037/dev0000562>

Du W, Fan Z, Li D, Wu M. Internet Use Behavior and Adolescent Mental Health: The Mediating Effects of Self-Education Expectations and Parental Support. *Psychol Res Behav Manag*. 2024 Mar 13;17:1163-1176. doi: 10.2147/PRBM.S449353. PMID: 38505354; PMCID: PMC10949380.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Gentile, D. A., Coyne, S., & Walsh, D. A. (2017). Media violence, physical aggression, and relational aggression in school age children: A short-term longitudinal study. *Aggressive Behavior*, 43(1), 80-89. <https://doi.org/10.1002/ab.21700>

Hussong AM, Jones DJ, Stein GL, Baucom DH, Boeding S. An internalizing pathway to alcohol use and disorder. *Psychol Addict Behav*. 2011 Sep;25(3):390-404. doi: 10.1037/a0024519. PMID: 21823762; PMCID: PMC3178003

Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young

adults. *Preventive Medicine*, 85, 36-41.

<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>

Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Marcos, A., & 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>

Moreno, J. A., & Cervelló, E. M. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: Effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48(4), 291-311.

Olaloye O, Swatski M, Konnikova L. Role of Nutrition in Prevention of Neonatal Spontaneous Intestinal Perforation and Its Complications: A Systematic Review. *Nutrients*. 2020 May 8;12(5):1347. doi: 10.3390/nu12051347. PMID: 32397283; PMCID: PMC7284579

Ruiz, J. A., Llor, L., Puebla, T., & Llor, B. (2009). Evaluación de las creencias actitudinales hacia la violencia en centros educativos: el CAHV-25. *European Journal of Education and Psychology*, 2, 25–35. <https://doi.org/10.30552/ejep.v2i1.20>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Valencia-Peris A, Devís-Devís J, García-Massó X, Lizandra J, Pérez-Gimeno E, Peiró-Velert C. Competing Effects Between Screen Media Time and Physical Activity in Adolescent Girls: Clustering a Self-Organizing Maps Analysis. *J Phys Act Health*. 2016 Jun;13(6):579-86. doi: 10.1123/jpah.2015-0407. Epub 2015 Nov 23. PMID: 26594901.