



Actividad física, deporte y salud en los ámbitos escolares

DOI Comportamiento sedentario por tiempo frente a pantallas en estudiantes adolescentes



RECIE
REVISTA CARIBEÑA DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

ISSN (versión digital): 2960-771X
ISSN (versión impresa): 2960-7701

Este trabajo tiene licencia CC BY 4.0.

5^o CONGRESO CARIBEÑO DE
**INVESTIGACIÓN
EDUCATIVA**

Comportamiento sedentario por tiempo frente a pantallas en estudiantes adolescentes

Sedentary Behavior by Screen Time in Adolescent Students

Cidric Moisés Peguero-Gómez¹

Resumen

Los comportamientos sedentarios por excesivo tiempo frente a una pantalla han emergido como un problema significativo de salud pública en la población adolescente. El objetivo de este estudio es describir los niveles de conducta sedentaria por tiempo en pantalla (CSPT) del alumnado del nivel secundario del Gran Santo Domingo. La presente investigación sigue un diseño cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y no experimental. La muestra abarca una población de 605 alumnos: 226 son varones (37.4 %), y 379 son mujeres (62.6 %). Los resultados mostraron un uso de dispositivos con pantalla superior al recomendado por día en momentos de ocio. Se observa que las chicas son las que más utilizan estos dispositivos.

Palabras clave: adolescentes, conductas sedentarias, dispositivos con pantalla, tiempo en pantalla.

Abstract

Sedentary screen time behaviors have emerged as a significant public health problem in the adolescent population. The objective of this study is to describe the levels of sedentary screen time behaviors (CSPT) among secondary school students in Greater Santo Domingo. The present research follows a quantitative, descriptive, cross-sectional and non-experimental design. The sample was composed of 605 students, 226 (37.4%) male and 379 (62.6%) female. The results showed a higher use of screen devices than recommended per day during leisure time, with girls being the ones who use these devices the most.

Keywords: adolescents, sedentary behaviors, screen devices, screen time.

¹ Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU). República Dominicana, moises_peguero@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2566-5223>

1. Introducción

Los comportamientos sedentarios por excesivo tiempo frente a una pantalla han emergido como un problema significativo de salud pública en la población adolescente (Cabanas-Sánchez et al., 2018; Henson et al., 2023) Este fenómeno se ha agravado por el aumento en el uso de dispositivos electrónicos (Oh et al., 2022), teniendo un impacto negativo en la salud de los individuos en edad escolar entre 12 y 19 años (Oh et al., 2022; Tsang et al., 2023; Amagua Maldonado, 2023), lo que provoca un incremento en el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) tales como la obesidad, hipertensión, diabetes y cardiopatías, además de contribuir a una deficiente salud cardiometabólica, aptitud física, calidad y duración del sueño y conducta comportamental (OMS, 2022).

La presente investigación tiene como objetivo describir los niveles de conductas sedentarias por tiempo en pantalla (CSPT) del alumnado del segundo ciclo del nivel secundario del Gran Santo Domingo.

Estas variables han sido ampliamente estudiadas en otros contextos, como en el asiático por Dong et al.(2021), que mostraron, a través de un estudio en el que participaron 10.002 adolescentes chinos con una edad promedio de 14.39 años \pm 1.79, que el IMC y el excesivo tiempo frente a la televisión tenían una significativa correlación negativa con la aptitud física, pero no hubo asociación entre la cantidad de tiempo dedicado a jugar videojuegos o computadora y la aptitud física entre los adolescentes.

Por su parte, Bang (2020) exploró la relación entre la AF, el tiempo de pantalla y el sueño. El estudio, realizado en Canadá, incluyó a 1.532 estudiantes de secundaria y utilizó una combinación de cuestionarios autoadministrados y mediciones objetivas para evaluar los niveles de AF, el TP y la duración del sueño. Los resultados indicaron que los adolescentes que reportaron mayores niveles de AF también tendían a tener menos TP y mejor calidad de sueño.

2. Metodología

La presente investigación utilizó un diseño cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y no experimental.

La población estuvo conformada por estudiantes de los grados cuarto, quinto y sexto del segundo ciclo del nivel secundario (Ministerio de Educación, 2018), cursantes del año escolar 2023-2024 en el Gran Santo Domingo.

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la accesibilidad geográfica y disponibilidad de los centros educativos.

Los criterios de inclusión fueron:

- estar matriculado en el segundo ciclo de secundaria
- tener entre 12 y 18 años
- y consentir participar en el estudio mediante la firma de un consentimiento informado.

En total participaron 605 alumnos, de los cuales 226 eran varones (37.4 %); 379, mujeres (62.6 %).

Se recopilaron datos sociodemográficos sobre género, edad, nivel educativo, el tipo de institución escolar (pública o privada), el distrito educativo y si participan en clubes deportivos o de actividad física durante el tiempo libre.

Por otra parte, se utilizó la versión adaptada del Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ) desarrollado por (Cabanas-Sánchez et al., 2018). Esta adaptación está diseñada para medir el tiempo que los adolescentes dedican al uso de los dispositivos con pantalla mientras están sentados o acostados. El cuestionario consta de 6 ítems, donde los participantes indican el tiempo que dedican a cada dispositivo en una semana típica, informando por separado el tiempo durante los días lectivos (lunes a viernes) y no lectivos (sábados y domingos). Este instrumento muestra una adecuada fiabilidad con un alpha de Cronbach de 0.745.

Los datos recolectados fueron codificados y analizados utilizando el *software* estadístico SPSS (versión 25.0). Para los análisis se realizaron pruebas de normalidad, descriptivos y de comparación entre muestras independientes.

3. Resultados

En la Tabla 1 se observa el tiempo dedicado a los dispositivos con pantalla, evidenciándose un uso en minutos, en donde el celular obtuvo las puntuaciones más altas con $M= (254.51)$; $DT= (242.58)$, días de semana $M= (207.93)$; $DT= (220.17)$ y fines de semana $M= (370.95)$; $DT= (354.83)$. seguido de las computadoras $M= (142.01)$; $DT= (175.69)$, días de semana $M= (128.87)$; $DT= (166.70)$ y fines de semana $M= (174.87)$; $DT= (244.94)$.

Tabla 1
Estadísticos descriptivos

Variable N= 605	Rango	M	DT
TV semanal	785.49	48.74	92.32
TV entre semana	780.48	33.91	74.98
TV fines de semana	1840.80	85.82	175.44
Videojuego semanal	878.40	102.02	172.11
Videojuego entre semana	780.48	82.35	160.11
Videojuego fines de semana	1123.20	151.18	243.66
Celular semanal	878.40	254.51	242.58
Celular entre semana	975.60	207.93	220.17
Celular fines de semana	1123.20	370.95	354.83
PC semanal	878.40	142.01	175.69

(Continuación)

Variable N= 605	Rango	M	DT
PC entre semana	780.48	128.87	166.70
PC fines de semana	1123.20	174.87	244.94
Tableta semanal	878.40	83.87	152.48
Tableta entre semana	780.48	72.84	144.21
Tableta fines de semana	1123.20	111.45	212.33

Nota: Elaboración propia.

En la Tabla 2 se observa una diferencia significativa a favor de los varones en relación con el uso de los videojuegos semanalmente $Z = (-6.287)$ p -valor= .000, días entre semana $Z = (-5.514)$ p -valor= .000 y fines de semana $Z = (-6.446)$ p -valor= .000. De igual modo, hubo diferencias a favor de los hombres en el uso semanal del celular $Z = (-3.162)$ p -valor= .002, entre semana $Z = (-2.936)$ p -valor= .003 y fines de semana $Z = (-3.085)$ p -valor= .002. En cuanto al uso semanal y en los fines de semana de las tabletas los resultados señalan una diferencia con $Z = (-2.188)$ p -valor= .029 y $Z = (-2.327)$ p -valor= .020 respectivamente. No se encontraron diferencias significativas en los demás comportamientos.

Tabla 2
U de Mann-Whitney

Variable	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	Z	P
Videojuego semanal	Hombre	226	359.09	81154.50	30150.50	-6.287	0.000
	Mujer	379	269.55	102160.50			
Videojuego entre Hombre semana	Hombre	226	351.28	79389.00	31916.00	-5.514	0.000
	Mujer	379	274.21	103926.00			
Videojuego fines de Hombre semana	Hombre	226	359.74	81300.50	30004.50	-6.446	0.000
	Mujer	379	269.17	102014.50			
Celular semanal	Hombre	226	273.91	61903.00	36252.00	-3.162	0.002
	Mujer	379	320.35	121412.00			
Celular entre semana	Hombre	226	276.05	62386.50	36735.50	-2.936	0.003
	Mujer	379	319.07	120928.50			
Celular fines de Hombre semana	Hombre	226	274.68	62077.50	36426.50	-3.085	0.002
	Mujer	379	319.89	121237.50			
Tableta semanal	Hombre	226	284.06	64197.50	38546.50	-2.188	0.029
	Mujer	379	314.29	119117.50			
Tableta fines de Hombre semana	Hombre	226	283.26	64017.50	38366.50	-2.327	0.020
	Mujer	379	314.77	119297.50			

Se encontró una diferencia significativa en el uso del celular semanal; presentando el mayor rango el sexto grado con un promedio de 330.00; p -valor= .024; seguido de quinto grado 300.58, y con menor rango 277.81. Respecto al uso entre semana del celular, de igual modo sexto grado presentó mayor rango con 331.81 p -valor= .016; quinto grado con 299.72 y cuarto grado con 277.35 (ver Tabla 3). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el uso de los demás dispositivos.

Tabla 3
H de Kruskal-Wallis

Dispositivo	Grado	N	Rango promedio	H	GL	P
Celular semanal	4.º	158	277.81	7.443733466	2	0.024
	5.º	275	300.58			
	6.º	172	330.00			
Celular entre semana	4.º	158	277.35	8.210896814	2	0.01
	5.º	275	299.72			
	6.º	172	331.81			

4. Discusión y conclusiones

El dispositivo más utilizado fue el celular, con un tiempo que excede el recomendado >2h/día. En contraposición a estos resultados, hay autores que señalan una mayor puntuación para el uso del TV, en una revisión de 130 estudios de vigilancia, convergiendo únicamente el 52 % de su muestra con un tiempo mayor del recomendado frente a las pantallas.

Por otra parte, hay estudios que concuerdan con el planteamiento de que existe un mayor uso de los dispositivos con pantalla los días no lectivos, y que estos exceden el tiempo recomendado (Sánchez-Miguel et al., 2022).

Al comparar por sexo los resultados, descubrimos que las chicas usan más el celular que los chicos. Sin embargo, Tapia-Serrano et al. (2021) advierten que el porcentaje de chicas españolas que cumple con las directrices del TP es mayor que el de los chicos.

El CSTP en el tiempo libre de los estudiantes es alarmante excediendo las dos horas diarias recomendadas y superando en algunos casos las 4 horas con el uso del celular siendo las chicas de sexto grado las que persisten en esta conducta. En el caso de los varones el dispositivo recurrente es el videojuego. Esto aumenta la probabilidad y el riesgo de padecer ENT.

5. Referencias bibliográficas

- Cabanas-Sánchez, V., Martínez-Gómez, D., Esteban-Cornejo, I., Castro-Piñero, J., Conde-Caveda, J., & 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>
- Dong, X., Ding, L., Zhang, R., Ding, M., Wang, B., & Yi, X. (2021). Physical Activity, Screen-Based Sedentary Behavior and Physical Fitness in Chinese Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Pediatrics*, *9*. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.722079>
- Henson, J., De Craemer, M., & Yates, T. (2023). Sedentary behaviour and disease risk. *BMC Public Health*, *23*(1), 2048. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16867-2>
- Amagua Maldonado, I. E. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR-Revista de investigación educativa y deportiva*, *2*(5), <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725>
- Ministerio de Educación. (2018). *Diseño Curricular, Nivel Secundario, Segundo Ciclo*. MINERD. <https://r.issu.edu.do/5z>
- Oh, C., Carducci, B., Vaivada, T., & Bhutta, Z. A. (2022). Interventions to Promote Physical Activity and Healthy Digital Media Use in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Pediatrics*, *149* (Supplement 6), <https://doi.org/10.1542/peds.2021-053852I>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. <https://r.issu.edu.do/a2R>
- Sánchez-Miguel, P. A., Sevil-Serrano, J., Sánchez-Oliva, D., & Tapia-Serrano, M. A. (2022). School and non-school day screen time profiles and their differences in health and educational indicators in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *32*(11), 1668-1681.
<https://doi.org/10.1111/sms.14214>
- Tapia-Serrano, M. A., Sevil-Serrano, J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). Adherence to 24-Hour Movement Guidelines among Spanish Adolescents: Differences between Boys and Girls. *Children*, *8*(2) <https://doi.org/10.3390/children8020095>
- Tsang, S. M. H., Cheing, G. L. Y., Lam, A. K. C., Siu, A. M. H., Pang, P. C. K., Yip, K.-C., Chan, J. W. K., & Jensen, M. P. (2023). Excessive use of electronic devices among children and adolescents is associated with musculoskeletal symptoms, visual symptoms, psychosocial health, and quality of life: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, *11*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1178769>