

Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa

Problematic Internet use and adolescents: sport does matter

*Sandra Golpe Ferreiro, **Manuel Isorna Folgar, *Patricia Gómez Salgado, *Antonio Rial Boubeta

*Universidad de Santiago de Compostela (España), ** Universidad de Vigo (España)

Resumen. Más allá de los innumerables beneficios que ha supuesto la expansión de Internet y las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), cada vez son más los estudios que recalcan también los problemas y riesgos que suele conllevar, especialmente en el caso de los adolescentes. El aumento del sedentarismo y el aislamiento, la distorsión de la socialización, de las pautas de sueño y alimentación y, en general, el uso problemático de Internet, están suscitando una creciente preocupación social a la que expertos e investigadores siguen intentando dar respuesta. Sin embargo, el desarrollo de estrategias educativas o preventivas realmente eficaces es todavía una cuenta pendiente. El fomento de la práctica deportiva de manera regular puede deparar beneficios importantes también en este contexto. El objetivo de este trabajo ha sido precisamente aportar evidencias al respecto, intentando comprobar si efectivamente el hecho de que los adolescentes realicen deporte de forma regular, e incluso vinculados a un club y con licencia federativa, implica tasas de uso problemático de Internet significativamente menores. Los resultados obtenidos a partir de una muestra de 509 estudiantes de entre 10 y 17 años evidencian que realmente así es. Como consecuencia, más allá de las limitaciones muestrales del trabajo empírico y de su carácter exploratorio, lo que se pone sobre la mesa es la importancia que posee a estos niveles la supervisión del tiempo de ocio de nuestros hijos/as y la promoción de la actividad física y deportiva de forma regular. El potencial que a nivel preventivo tienen los programas encaminados a fomentar el deporte entre los adolescentes está, a nuestro modo de ver, aun por aprovechar.

Palabras clave: Deporte, Internet, adolescentes, TIC, prevención.

Abstract. Despite the countless benefits that the expansion of Internet and New Communication Technologies has brought, every time more studies emphasize problems and risks that they often imply, especially in the case of adolescents. The increase of physical inactivity and isolation, the distortion of socialization, sleeping and eating patterns, as well as problematic Internet use, have provoked rising social concerns that experts and researchers are still trying to respond to. In fact, the development of truly effective educational and preventive strategies is still an unresolved matter. Encouraging regular practice of sport can bring significant benefits even in this context. The aim of this study was to provide evidence that adolescents practicing sport regularly, including those having federal license and belonging to sports clubs, show lower rates of problematic Internet use. Results obtained from a sample of 509 students aged between 10 to 17 years confirm our hypothesis. Consequently, despite sampling limitations of this empirical work and its exploratory character, it is clear that we need to monitor children's leisure time, as well as to promote regular practice of physical activity and sport. In our view, the preventive potential of programs focused on encouraging adolescents to be active is still unexpressed.

Key Words: Sport, Internet, adolescents, ICT, prevention.

Introducción

A lo largo de las últimas décadas el desarrollo y expansión de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) ha tenido un gran impacto en nuestra sociedad, mostrándose de gran utilidad en muy diversas actividades de la vida humana (Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis, & Tsitsika, 2011; Secades-Villa, et al., 2014).

Datos procedentes de la Oficina Europea de Estadística evidencian el fenómeno cada vez más generalizado de la implantación de las tecnologías en el ámbito doméstico. Si en el año 2007 el porcentaje de hogares conectados a la Red era del 55%, en el 2015 esta cifra asciende al 83% (Eurostat, 2015). En España, un 75,9% de los hogares cuenta, a día de hoy, con algún tipo de ordenador y un 78,7% dispone de acceso a Internet. Si bien el uso de Internet y las TIC se encuentra generalizado a todos los grupos de edad y segmentos de nuestra sociedad, probablemente la influencia más llamativa se ha producido entre la población más joven tal y como sugiere el hecho de que un 93,6% de los menores de entre 10 y 15 años sean usuarios de Internet y un 67% dispongan de teléfono móvil (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2015).

A pesar de los innumerables beneficios que la evolución tecnológica ha reportado, son muchos también los riesgos y peligros que pueden derivarse de un mal uso de Internet y las TIC (Livingstone, Haddon, Görzig, & Ólafsson, 2011; O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011; Valkenburg & Peter, 2011), siendo los adolescentes un colectivo especialmente vulnerable (Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner, & Beranuy, 2007; Yang & Tung, 2007). A la pérdida de privacidad, el contacto con desconocidos, el aislamiento o el acceso a contenidos inapropiados hay que añadir nuevos problemas como el *cyberbullying* (Burgess-Proctor, Patchin, & Hinduja, 2009; Calvete, Orue, Estévez, Villardón, & Padilla, 2010; Ybarra & Mitchell, 2008), el *grooming* (Wolak, Finkelhor, & Mitchell, 2004) o el *sexting* (Coskumpinar, Steiner, & Cyders, 2013;

Strassberg, McKinnon, Sustaíta, & Rullo, 2013; Thomas, 2009) términos que han terminado por instalarse en nuestro lenguaje habitual. Existen numerosos trabajos que alertan también del uso abusivo de Internet y las TIC por parte de los jóvenes (Blinka, et al., 2015; Del Castillo, et al., 2008; Gencer & Koc, 2012) relacionando la excesiva cantidad de tiempo invertida en la Red con consecuencias tanto de naturaleza física como psicosocial: disfunciones del sueño y de la alimentación, sedentarismo, conflictos familiares, bajo rendimiento escolar... (Caplan, 2002; Castellana et al., 2007; De Leo & Wulfert, 2013; Marco & Chóliz, 2013; Rial, Golpe, Gómez, & Barreiro, 2015; Ruiz-Olivares, Lucena, Pino, & Herruzo, 2010; Yao & Zhong, 2014). Para algunos, el desarrollo y expansión de las TIC ha contribuido en particular a instaurar una conducta sedentaria entre los adolescentes (Granich, Rosenberg, Knuiman, & Timperio, 2011; Griffiths, 2010; Noriega et al., 2015; Valencia, Devís, & Peiró, 2014).

El grado de interferencia que puede llegar a causar en la vida diaria ha llevado a hablar ya de una posible «adicción» (Chou & Hsiao, 2000; Young, 1996) de «uso patológico» (Davis, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2000), «dependencia» (Anderson, 2001; Scherer, 1997) o, en el mejor de los casos, de «uso problemático de Internet» (Caplan, 2002; Gómez, Rial, Braña, Varela, & Barreiro, 2014; Shapira et al., 2003). Sin embargo, la falta de reconocimiento de esta categoría en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5) elaborado por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) y la ausencia de criterios diagnósticos universalmente aceptados hace que buena parte de los investigadores se decanten por el término «uso problemático» (Ceyhan, Ceyhan, & Gürçan, 2007; Pulido-Rull, Escoto-de la Rosa, & Gutiérrez-Valdovinos, 2011; Rial, Gómez, Isorna, Araujo, & Varela, 2015; Thatcher & Goolam, 2005), desarrollando instrumentos específicos para su evaluación.

Pero más allá de esta controversia, los estudios recientes revelan que el problema existe y va en aumento. Tanto es así que no son pocos los trabajos que relacionan el uso problemático de Internet con otras conductas de riesgo como el consumo abusivo de alcohol y otras sustancias (Gámez-Guadix, Calvete, Orue, & Las Hayas, 2015; Durkee et al., 2016), el juego patológico online (Tsitsika, Critselis, Janikian, Kormas,

& Kafetzis, 2011) o los trastornos de alimentación (Çelik, Odaci, & Bayraktar, 2015). Todo ello insta tanto a investigadores como a instituciones a diseñar estrategias de prevención eficaces que no solo se centren en intervenir sobre aquellas variables que la literatura señala como factores de riesgo del desarrollo del uso problemático de Internet, tales como la depresión (Gámez-Guadix, 2014; Tan, Chen, Lu, & Li, 2016) o la ansiedad (Lee, & Stapinski, 2012), sino también sobre los llamados factores de protección. En este sentido, existen estudios que proponen que trabajar sobre variables como la asertividad (Dalbudak, et al., 2015), la autoestima (Echeburúa, 2012; Armstrong, Phillips, & Saling, 2000), las habilidades sociales y de resolución de conflictos (Labrador, Requenses, & Helguera, 2011), el ambiente familiar (Ko, Yen, Yen, Lin, & Yang, 2007; Liu & Kuo, 2007; Park, Kim, & Cho, 2008) o los estilos de afrontamiento (Khosroshahi & Nosrat Abad, 2012) podría contribuir a disminuir la probabilidad de desarrollar esta problemática.

En este contexto es plausible pensar que la práctica deportiva pueda tener también un papel importante, habida cuenta del impacto positivo que la actividad física ha demostrado ejercer a distintos niveles (Cantón, 2001; Reigal, Videra, & Gil, 2014). Está bien documentado que realizar ejercicio físico no sólo tiene importantes beneficios sobre la salud física del individuo (Janssen & LeBlanc, 2010; Jiménez, 2007; Morente, Zagalaz, Molero, & Carrillo, 2012), sino también sobre aspectos psicológicos (Almagro, Dueñas, & Tercedor, 2014; Blázquez, Corte-Real, Dias, & Fonseca, 2009; Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013) y sociales (Carreres-Ponsoda, Escartí, Cortell-Tormo, Fuster-Lloret y Andreu, 2012; Eime, et al., 2013). Numerosos trabajos han encontrado que los adolescentes que practican deporte presentan un estilo de vida más saludable, con un menor consumo de tabaco (Dunn & Wang, 2003; Escobedo, Marcus, Holtzman, & Giovino, 1993; Kirckcaldy, Shephard, & Siefen, 2002; Ruiz-Risueño & Ruiz-Juan, 2015) y otras drogas (Terry-McElrath & O'Malley, 2011), así como mejores hábitos de alimentación (Al-Hazzaa, et al., 2014; Pate, Heath, Dowda & Trost, 1996) y de sueño (Brand, et al., 2010; Wu, Tao, Zhang, Zhang, & Tao, 2015).

Parece razonable pensar que instaurar la actividad física y la práctica deportiva en el repertorio conductual de un adolescente, debe favorecer no sólo a la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en general, sino también un uso más saludable de Internet y las TIC en particular. La adolescencia constituye una etapa evolutiva crítica en la que converge una mayor tendencia a implicarse en conductas de riesgo, como el uso y/o abuso de alcohol y otras sustancias (Salous & Omar, 2009; Steketee, Jonkman, Berten, & Vettenburg, 2013), el desarrollo una posible adicción o uso problemático de Internet (Gómez et al., 2014; Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths, & van de Mheen, 2013), con importantes tasas de abandono de la práctica deportiva (Isorna, Ruiz y Rial, 2013). En ese sentido, diversos trabajos han recalado la importancia de realizar deporte federado o pertenecer a clubes deportivos de cara a incrementar la adherencia de niños y adolescentes a la práctica de actividad física y deportiva (I. Castillo & Balaguer, 1998; Pavón & Moreno, 2008; Zakarian, Howell, Hofstetter, Saliis, & Keating, 1994), habida cuenta además de que los niños y niñas que practican deporte federado dedicarían el mismo tiempo que el resto a los estudios, por lo que la práctica de deporte federado no puede ser utilizada como justificación de un bajo rendimiento académico (Isorna, Rial y Vaquero-Cristóbal, 2014; Capdevila, Bellmunt, & Hernando, 2015).

En definitiva, dada la preocupación social que el uso problemático de Internet y las TIC está suscitando y la necesidad de poner en marcha estrategias de prevención realmente eficaces, el presente trabajo se plantea con el objetivo de aportar evidencias que permitan constatar los beneficios que la práctica regular de actividad física o deportiva tiene también a este nivel. La hipótesis subyacente que se pretende poner a prueba es, por tanto, que los/as adolescentes que practican deporte de forma regular deben presentar una tasa de uso problemático de Internet significativamente menor que aquellos que no hacen deporte regularmente. De manera complementaria, se pretende comprobar si existe un beneficio diferencial de la práctica deportiva federada.

Método

Participantes

En el presente trabajo participaron un total de 509 estudiantes de Educación Primaria y Secundaria (275 hombres y 234 mujeres), de ocho centros escolares de titularidad pública de la provincia de Pontevedra. Dado su carácter exploratorio se utilizó un muestreo intencionado, tanto para la selección de los centros como de los individuos. Las edades de los participantes estaban comprendidas entre los 10 y los 17 años ($M = 12,59$; $DT = 1,85$). El 48% cursaba tercer ciclo de Primaria (5º y 6º), el 26,2% primer ciclo de ESO (1º y 2º) y el 28,5% segundo ciclo de ESO (3º y 4º).

Instrumento

La recogida de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario *ad hoc* dividido en cuatro bloques: (1) un bloque sobre hábitos de uso de Internet, redes sociales, teléfono móvil y aplicaciones de mensajería instantánea; (2) la escala de *screening* de Uso Problemático de Internet EUPI-a de Rial, Gómez, et al. (2015); (3) un bloque sobre hábitos de práctica deportiva y (4) un último bloque en el que se recogían algunos datos sociodemográficos, como género, edad o curso.

La escala EUPI-a está integrada por 11 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, desde 0 «Nada de acuerdo» a 4 «Totalmente de acuerdo» y proporciona una puntuación global comprendida entre 0 y 44 puntos. Dicho instrumento, además de haber sido desarrollado específicamente en España y adaptado al lenguaje de los adolescentes, presenta unas propiedades psicométricas satisfactorias tanto en términos de fiabilidad de las puntuaciones ($\alpha = 0,82$), de validez de constructo (probada a través de un AFC), así como de sensibilidad (81%) y especificidad (82,6%), permitiendo escalar a los adolescentes en un *continuum* de riesgo de uso problemático de Internet. El punto de corte establecido para la detección de un uso problemático se sitúa, según los autores, en 16 puntos, de manera que los adolescentes con una puntuación igual o superior a 16 son clasificados como *usuarios problemáticos*.

Procedimiento

Los datos fueron recogidos en las propias aulas de los centros, en grupos reducidos (no más de 20 alumnos), mediante un cuestionario que cada participante debía cumplimentar de forma individual. La recogida de la información fue realizada por los técnicos de prevención que desarrollan su labor habitual en los propios centros, en el marco de los talleres y actividades habituales. Se llevó a cabo una sesión de formación con dichos técnicos, con el fin de estandarizar al máximo el procedimiento a seguir y resolver las posibles dudas a nivel técnico. Los estudiantes fueron informados de la finalidad del estudio y de que los datos iban a ser tratados de manera totalmente confidencial y anónima, ya que en ningún momento se les pedía ni su nombre ni ningún tipo de dato identificativo. Se contó con la colaboración y el consentimiento tanto de la dirección de los centros, como de las respectivas asociaciones de madres y padres de alumnos. La participación en el estudio fue totalmente voluntaria y el tiempo de cumplimentación del cuestionario no superaba los 15 minutos. El estudio fue aprobado por el Comité Bioético de la Universidad de Santiago de Compostela.

Análisis de datos

Se realizaron tablas de contingencia con contrastes χ^2 para la comparación de grupos. El tamaño del efecto se cuantificó a través del Coeficiente de Contingencia (CC). Los análisis fueron realizados con el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 20.

Resultados

El 79,2% de los participantes en el estudio afirmaban practicar deporte como mínimo dos/tres horas semanales y fuera del horario escolar, es decir de las horas destinadas a la materia de Educación Física.

Los deportes de práctica mayoritaria eran el fútbol y el baloncesto (28% y 27.3%, respectivamente), seguidos a mucha distancia del baile (6.5%), la natación (4.3%), el piragüismo (3.3%), el balonmano, (3%), el tenis (3%), el ciclismo (3%), el atletismo (2.8%) y la gimnasia rítmica (2.5%). El 61.2% lo hacían de forma federada, vinculado a un club concreto y con licencia federativa. Además el 57.2% participaba regularmente en competiciones deportivas.

Por lo que se refiere al Uso Problemático de Internet, las puntuaciones en la escala EUPI-a oscilaron entre cero y 33 ($M = 7.05$; $DT = 6.25$), con un porcentaje global de casos de positivos del 11%, similar entre los chicos y las chicas (11,8% y 10%, respectivamente) ($\chi^2 = 0.23$; $p = .63$), pero con diferencias significativas entre niveles académicos (5.8% en 5º y 6º de primaria, 10.7% en 1º y 2º de ESO y 20.9% en 3º y 4º de ESO) ($\chi^2 = 18.36$; $p < .001$).

Para explorar el posible efecto diferencial de la práctica deportiva sobre la prevalencia de uso problemático se establecieron tres grupos de comparación: (1) un primer grupo formado por aquellos adolescentes que manifestaban no practicar deporte fuera del horario escolar, o lo hacían de forma ocasional (una hora a la semana) (20.8%); (2) un segundo grupo formado por aquellos que decían practicar deporte fuera del horario escolar y con una regularidad de al menos dos/tres horas semanales (21.2%); y (3) un tercer grupo, que cumplían los requisitos del segundo grupo, pero además la práctica deportiva la llevaban a cabo vinculados a un club, con licencia federativa (58%).

Tal y como se recoge en la Tabla 1, la práctica deportiva comporta ciertas diferencias en la frecuencia de conexión a la Red, aunque no de manera estadísticamente significativa ($\chi^2 = 11.26$; $p = .08$) y con una pauta clara. Sí son significativas las diferencias en lo que se refiere al tiempo de conexión ($\chi^2 = 19.83$; $p < .01$), siendo mucho menores los porcentajes de sujetos que se conectan más de 5 horas al día entre los que hacen deporte (10.3%) y deporte federado (6.4%), que entre los que no hacen deporte regularmente (18.2%). No se observan diferencias significativas ni en la disponibilidad de teléfono móvil, el uso de Whatsapp y las redes sociales, la presencia de discusiones en casa o en el colegio por el uso de Internet o el móvil, ni en lo que se refiere al posible contacto con desconocidos a través de la Red. Sí se constatan tasas de uso problemático de Internet significativamente mayores entre los adolescentes que no hacen deporte ($\chi^2 = 10.35$; $p < .01$), siendo casi tres veces inferior en el caso de los que hacen deporte federado (7.7%), que en el caso de los que no hacen deporte (19.2%).

Por último, se han llevado a cabo análisis específicos para averiguar el posible beneficio añadido que pudiera suponer el hecho de que la práctica deportiva se realizase de forma federada, vinculada a un club determinado. A pesar de que los resultados son mejores en términos porcentuales, las diferencias encontradas no son estadísticamente significativas, ni en el caso del uso problemático ($\chi^2 = .73$; $p = .39$), ni del tiempo de conexión ($\chi^2 = 7.17$; $p = .13$).

Tabla 1.
Práctica deportiva y uso de Internet

		No Deporte	Deporte No Federado	Deporte Federado	χ^2	p	CC
Frecuencia conexión Internet	Nunca/casi nunca	11.1%	3.8%	5.7%	11.26	.08	---
	Ocasionalmente	16.2%	7.7%	10.4%			
	Semanalmente	21.2%	29.5%	32.1%			
Tiempo de conexión al día	Diariamente	51.5%	59%	51.8%	19.83	.001	.20
	Menos de 1h	34.3%	30.8%	34.8%			
	1-2h	19.2%	33.3%	28.4%			
	2-3h	17.2%	9%	18.7%			
	3-5h	11.1%	16.7%	11.7%			
Más de 5h	18.2%	10.3%	6.4%				
Redes sociales registrado	Ninguna	26.3%	25.6%	19.4%	10.21	.25	---
	1	22.2%	14.1%	20.1%			
	2	8.1%	17.9%	19.1%			
	3	12.1%	15.4%	14.4%			
Más de 3	31.3%	26.9%	27.1%				
Dispone de móvil		63.6%	71.8%	72.9%	3.14	.21	---
Usa Whatsapp		83.8%	88.5%	89.6%	2.41	.30	---
Discusiones en casa por uso Internet/Móvil		15.2%	19.2%	16.1%	0.59	.74	---
Problemas en colegio por uso Internet/Móvil		3%	6.4%	3%	2.18	.33	---
Contacto con desconocidos a través de la Red		33.3%	28.2%	25.4%	0.98	.61	---
Uso problemático (EUPI ≥ 16)		19.2%	11.5%	7.7%	10.35	.001	.15

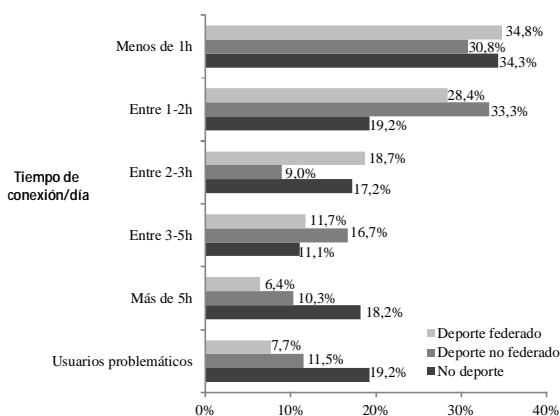


Figura 1. Diferencias significativas entre los que no practican deporte y los que practican deporte (federado y no federado)

Discusión

Habida cuenta de la preocupación social que en general está suscitando el uso que los adolescentes hacen de Internet, las redes sociales y las TIC en general, y la necesidad urgente de articular soluciones a nivel preventivo, el presente trabajo se planteó con el objetivo de explorar si el hecho de practicar deporte de forma regular puede implicar también beneficios a este nivel, reportando menores porcentajes de uso problemático. De modo complementario, se pretendía comprobar también si el hecho de que la práctica deportiva se llevase a cabo de forma federada podría o no conllevar un beneficio adicional. El cumplimiento de las hipótesis de trabajo subyacentes tendría, en nuestra opinión, implicaciones interesantes desde un punto de vista preventivo y educativo.

Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que los adolescentes que hacen actividad física regularmente dedican menos tiempo a Internet, tal y como ya han señalado otros autores (Mota, Ribeiro, Santos, & Gomes, 2006; Tammelin, Ekelund, Remes, & Näyhä, 2007), no tanto en lo que se refiere a la frecuencia de conexión, como al tiempo de conexión diario. Se ha podido comprobar que la tasa de uso intensivo (más de 5 horas al día) es más del doble entre los que no hacen deporte regularmente, que entre los que sí lo hacen, independientemente de si se realiza de forma federada o no. En ese sentido, cabe recordar que el informe *Juventud en España 2008* (López, Gil, Moreno, Comas, Funes y Parella, 2008) advertía ya hace casi una década que la población juvenil de nuestro país practica cada vez menos deporte y opta por actividades de ocio más sedentarias, como ver la televisión, escuchar música o utilizar Internet y las TIC. Estudios más recientes siguen insistiendo en esta misma tendencia (Consejo Superior de Deportes, 2011; Moreno & Rodríguez, 2013; Pina, et al., 2013) lo cual refuerza la importancia de promover un ocio rico y variado como mecanismo preventivo eficaz.

Por otra parte, los resultados permiten constatar también diferencias significativas en términos de prevalencia del uso problemático de Internet, con tasas sensiblemente mayores entre los que no hacen deporte - cercanas al 20% - como en el trabajo de Gómez et al. (2014) realizado en la misma comunidad autónoma, que entre los que hacen deporte y/o los que hacen deporte a nivel federado (con tasas dos o tres veces menores).

Por último, en lo que respecta al posible efecto diferencial de la práctica deportiva a nivel federado cabe señalar que, si bien no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas, sí se ha podido comprobar que la pauta de resultados es por lo general mejor, con porcentajes inferiores tanto de uso intensivo como de uso problemático propiamente dicho.

Son muchos los trabajos que han centrado sus esfuerzos en identificar cuáles son los factores de riesgo asociados al uso problemático de Internet con el objetivo de orientar la prevención (Rial, Golpe, et al., 2015). No obstante, el desarrollo de estrategias preventivas eficaces

debiera integrar actuaciones dirigidas tanto a la disminución o eliminación de los factores de riesgo como a la promoción de factores de protección, como puede ser la propia actividad deportiva.

En definitiva, más allá de la detección precoz del uso problemático, destacada en estudios como el de Rial, Gómez, et al. (2015) y de la elaboración de programas integrales enfocados tanto al trabajo con las familias como con los centros escolares, la propia gestión del ocio de los adolescentes y la apuesta firme por consolidar la actividad deportiva entre las actividades regulares de nuestros jóvenes debe formar parte de la hoja de ruta del trabajo preventivo. Los resultados mostrados en el presente estudio refuerzan la necesidad de fomentar la práctica deportiva entre la población escolar y de promover una alta adherencia durante la adolescencia. Todo parece indicar que la lucha contra el abandono deportivo en estas edades, además de proporcionar beneficios a niveles o en ámbitos ya conocidos (consumo de tabaco y otras drogas, pautas de alimentación y de sueño, etc.), debe revertir beneficios adicionales muy valiosos en un ámbito que tanta preocupación está suscitando, como es el uso saludable de Internet y las TIC. En ese sentido, los resultados sugieren también la relevancia de promover la práctica deportiva en el contexto de un club, como estrategia reguladora o de consolidación de dicha práctica en las rutinas de los más jóvenes, tal y como se sugería ya en los trabajos de I. Castillo & Balaguer (1998), Isoma, Rial, & Vaquero-Cristóbal, (2014), Pavón & Moreno (2008) y Zakarian et al. (1994).

Entre las limitaciones de este trabajo cabe señalar que el hecho de contar con datos procedentes de un muestreo intencionado de centros y de una única provincia, condiciona obviamente la capacidad de generalización de los resultados obtenidos. Asimismo, cabe señalar que en el presente estudio solo se han utilizado medidas de autoinforme por lo que la precisión de la información obtenida se circunscribe a la percepción del propio adolescente. Por otra parte, es importante hacer notar que estamos ante un estudio transversal que tan sólo nos permite hablar en términos de asociación. Sólo un diseño longitudinal posibilitaría la identificación de relaciones de causalidad entre variables. Su carácter exploratorio refuerza, en todo caso, la necesidad de desarrollar trabajos empíricos más ambiciosos encaminados a poner a prueba nuestras mismas hipótesis.

Por último, no cabe duda de la utilidad e interés que a nivel aplicado pudiera tener una evaluación más precisa del nivel de actividad física y un análisis más profundo de esta, incorporando indicadores como el *Índice Finlandés de Actividad Física* (IFAF), como en los trabajos de Piéron, Ruiz, García, & Díaz (2008) o Ruiz-Risueño & Ruiz-Juan (2015).

Referencias

- Al-Hazza, H. M., Abahussain, N. A., Al-Sobayel, H. I., Qahwaji, D. M., Alsulaiman, N. A., & Musaiger, A. O. (2014). Prevalence of Overweight, Obesity, and Abdominal Obesity among Urban Saudi Adolescents: Gender and Regional Variations. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 32, 634–645.
- Almagro, S., Dueñas, M.A., & Tercedor, P. (2014). Actividad física y depresión: revisión sistemática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14, 377-392.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, 21–26.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537–550. doi:10.1006/ijhc.2000.0400
- Blázquez, J.V., Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A.M. (2009). Práctica deportiva y bienestar subjetivo: estudio con adolescentes portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4, 105-120.
- Blinka, L., Škaupová, K., Ševčíková, A., Wölfling, K., Müller, K. W., & Dreier, M. (2015). Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity? *International Journal of Public Health*, 60, 249–56. doi:10.1007/s00038-014-0635-x
- Brand, S., Gerber, M., Beck, J., Hatzinger, M., Pühse, U., & Holsboer-Trachslar, E. (2010). High exercise levels are related to favorable sleep patterns and psychological functioning in adolescents: a comparison of athletes and controls. *Journal of Adolescent Health*, 46, 133–141.
- Burgess-Proctor, A., Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2009). Cyberbullying and online harassment: Reconceptualizing the victimization of adolescent girls. En V. García & J. Clifford (Eds.), *Cyberbullying and online harassment: Reconceptualizing the victimization of adolescent girls* (pp. 153–175). Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
- Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L., & Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, 26, 1128–1135. doi:10.1016/j.chb.2010.03.017
- Cantón, E. (2001). Motivación en la actividad física y deportiva. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 2, 31–36.
- Capdevila, A., Bellmunt, H., & Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27), 28-33.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575. doi:10.1016/S0747-5632(02)00004-3
- Carreres-Ponsoda, F., Escartí, A., Cortell-Tormo, J.M., Fuster-Lloret, V., & Andreu, E. (2012). *Journal of Human Sport and Exercise*, 7, 671-683. doi: 10.4100/jhse.2012.73.07
- Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C., & Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos. *Papeles Del Psicólogo*, 28, 196–204.
- Castillo, I., & Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts. Educación Física Y Deportes*, 54, 22–29.
- Çelik, C.B., Odaci, H., & Bayraktar, N. (2015). Is problematic Internet use an indicator of eating disorders among Turkish university students? *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20, 167-172. doi: 10.1007/s40519-014-0150-3
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., & Gürcan, A. (2007). The validity and reliability of the problematic Internet usage scale. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7, 411–416.
- Chou, C., & Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience/ : the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65–80.
- Consejo Superior de Deportes (2011). *Estudio «Los hábitos deportivos de la población escolar en España»*. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes, Fundación Alimentum y Fundación Deporte Joven.
- Coskunpinar, A., Steiner, J. L., & Cyders, M. A. (2013). Understanding differences in sexting behaviors across gender, relationship status, and sexual identity, and the role of expectancies in sexting. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 568–574. doi:10.1089/cyber.2012.0545
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Taymur, I., Evren, B., & Topcu, M. (2015). The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit/hyperactivity symptoms and severity of internet addiction risk. *Psychiatry Research*, 228, 156–161. doi:10.1016/j.psychres.2015.04.035
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.
- De Leo, J. A., & Wulfert, E. (2013). Problematic internet use and other risky behaviors in college students: An application of problem-behavior theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27, 133–141. doi:10.1037/a0030823
- Del Castillo, J. A., Terol, M. D. C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M., & Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet

- en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20, 131–142.
- Dunn, M. S., & Wang, M. Q. W. (2003). Effects of physical activity on substance use among college students. *American Journal of Health Studies*, 18, 126–132.
- Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A.,... Wasserman, D. (2016). Pathological Internet use and risk-behaviors among European adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 294–311. doi: 10.3390/ijerph13030294
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37, 435–447.
- Eime, R., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.
- Escobedo, L. G., Marcus, S. E., Holtzman, D., & Giovino, G. A. (1993). Sports participation, age at smoking initiation, and risk of smoking among US high school students. *Journal of the American Medical Association*, 269, 1391–1395.
- Eurostat (2015). *Survey on Information and Communications Technology (ICT) usage in households and by individuals*. Luxemburgo. Recuperado de <http://ec.europa.eu/eurostat/web/information-society/data/database>
- Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic Internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17, 714–719. doi: 10.1089/cyber.2014.0226
- Guámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I., & Las Hayas, C. (2015). Problematic Internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A longitudinal study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 40, 190–114. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.09.009
- Gencer, S. L., & Koc, M. (2012). Internet abuse among teenagers and its relations to internet usage patterns and demographics. *Educational Technology and Society*, 15, 25–36.
- Gómez, P., Rial, A., Braña, T., Varela, J. y Barreiro, C. (2014). Evaluation and early detection of problematic Internet use in adolescents. *Psicothema*, 26, 21–26. doi:10.7334/psicothema2013.109
- Granich, J., Rosenberg, M., Knuiman, M. W., & Timperio, A. (2011). Individual, Social, and Physical Environment Factors Associated With Electronic Media Use Among Children: Sedentary Behavior at Home. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 613–625.
- Griffiths, M. D. (2010). Trends in technological advance: Implications for sedentary behaviour and obesity in screenagers. *Education and Health*, 28, 35–38.
- Instituto Nacional de Estadística [INE] (2015). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Año 2015*. Madrid, España. Recuperado de <http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/qa/informatica/EstadistaC&cid=12547361764&men=estadista&ip=12547357608>
- Isoma, M., Rial, A., Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, (25), 80–84.
- Isoma, M., Ruiz, F. y Rial, A. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 23, 93–102.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1–16.
- Jiménez, A. (2007). Assessing physical ability and its relationship with health. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2, 53–71. doi: 10.4100/jhse.2007.22.04
- Khosroshahi, J. B., & Nosrat Abad, T. H. (2012). The relationships of attachment styles, coping strategies, and mental health to internet addiction. *Journal of Iranian Psychologists*, 8, 177–185. Recuperado de <http://search.proquest.com/docview/1025846085?accountid=17253>
- Kirckcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behavior among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 544–550.
- Ko, C., Yen, J., Yen, C., Lin, H.-C., & Yang, M.-J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of Internet Addiction in young adolescents: A prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 545–551. doi:10.1089/cpb.2007.9992
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 595–602. doi:10.1186/1471-2458-11-595
- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 1987–96.
- Labrador, F., Requenses, A., & Helguera, M. (2011). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos* (Fundación). Madrid, España. Recuperado de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet%20y%20videojuegos.pdf>
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the Internet: Relationship between social anxiety and problematic Internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 197–205. doi: 10.1016/j.janxdis.2011.11.001
- Liu, C.-Y., & Kuo, F. (2007). A study of Internet addiction through the Lens of the Interpersonal Theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 799–804. doi: 10.1089/cpb.2007.9951
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full findings*. London: LSE. Recuperado de http://eprints.lse.ac.uk/33731/1/Risks_and_safety_on_the_internet_the_perspective_of_European_children.pdf
- López, A., Gil, G., Moreno, A., Comas, D., Funes, M. J., & Parella, S. (2008). *Informe Juventud en España 2008*. Madrid, España: Instituto de la Juventud.
- Marco, C., & Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13, 125–141.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.
- Moreno, A., & Rodríguez, E. (2013). *Informe de la Juventud en España 2012*. Madrid, España: Instituto de la Juventud.
- Morente, H., Zagalaz, M. L., Molero, D., & Carrillo, S. (2012). Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (22), 33–37
- Mota, J., Ribeiro, J. C., Santos, M. P., & Gomes, H. (2006). Obesity, physical activity, computer use, and TV viewing in portuguese adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 17, 113–121.
- Noriega, M. J., Jaén, P., Santamaría, A., Amigos, M. T., Antolín, O., Casuso, I., Micó, C.,... et al. (2015). Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27), 3–7.
- O’Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127, 800–804. doi:10.1542/peds.2011-0054
- Park, S. K., Kim, J. Y., & Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet

- addiction and correlations with family factors among south Korean adolescents. *Adolescence*, 43, 895.
- Pate, R. R., Heath, G. W., Dowda, M., & Trost, S. G. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*, 86, 1577–81.
- Pavón, A., & Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología Del Deporte*, 17, 7–23.
- Piéron, M., Ruiz, F., García, M. E., & Díaz, A. (2008). Análisis de la práctica de actividades físico-deportivas en alumnos de ESO y ESPO de las provincias de Almería, Granada y Murcia, por un índice compuesto de participación. *Fitness Perfect Journal*, 7, 52–58. doi:10.3900/fpj.7.1.52.p
- Pina, L. M., Guillén, F., Bernal, M., García, S., García, M. J., Illán, C. R., ... Martínez, M. (2013). Asociación del sedentarismo con la obesidad infantil: una revisión bibliográfica. *Enfermería Docente*, 99, 26–31.
- Pulido-Rull, M. A., Escoto-de la Rosa, R., & Gutiérrez-Valdovinos, D. M. (2011). Validez y confiabilidad del Cuestionario de Uso Problemático de Internet (CUPI). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 3, 25–34. doi:10.5460/jbhsi.v3.1.27681
- Reigal, R., Videra, A., & Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14, 561–576.
- Rial, A., Golpe, S., Gómez, P., Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Salud Y Drogas*, 15, 25–38.
- Rial, A., Gómez, P., Isorna, M., Araujo, M. y Varela, J. (2015). EUIPI: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*, 27, 47–63.
- Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Pino, J., & Heruzo, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios. *Adicciones*, 22, 301–310.
- Ruiz-Risueño, J., & Ruiz-Juan, F. (2015). Actividad físico-deportiva y contexto familiar: variables predictoras de consumo de tabaco entre adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10, 121–131.
- Salous, A., & Omar, H. A. (2009). Substance abuse among adolescents: a cross-cultural review. *International Journal on Disability and Human Development*, 8, 155–158.
- Scherer, K. (1997). College life on-line: healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655–665.
- Secades-Villa, R., Calafat, A., Hernández-Hermida, J. R., Juan, M., Duch, M., Skärstrand, E., ... Talic, S. (2014). Duration of Internet use and adverse psychosocial effects among European adolescents. *Adicciones*, 26, 247–253.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207–216. doi:10.1002/da.10094
- Steketee, M., Jonkman, H., Berten, H., & Vettenburg, N. (2013). *Alcohol use among adolescents in Europe. Environmental research and preventive actions*. Utrecht, Holland: Verwey-Jonker Instituut.
- Strassberg, D. S., McKinnon, R. K., Sustaíta, M. A., & Rullo, J. (2013). Sexting by high school students: An exploratory and descriptive study. *Archives of Sexual Behavior*, 42, 15–21. doi:10.1007/s10508-012-9969-8
- Tammelinn, T., Ekelund, U., Remes, J., & Näyhä, S. (2007). Physical activity and sedentary behaviors among Finnish youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 1067–74.
- Tan, Y., Chen, Y., Lu, Y., & Li, L. (2016). Exploring associations between problematic Internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among Southern Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 313–325.
- Terry-McElrath, Y. M., & O'Malley, P. M. (2011). Substance use and exercise participation among young adults: parallel trajectories in a national cohort-sequential study. *Addiction*, 106, 1855–65.
- Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35, 793–809.
- Thomas, K. (2009). *Teen Online & Wireless Safety Survey: Cyberbullying, Sexting, and Parental Controls*. United States. Recuperado de <http://www.cox.com/wcm/en/aboutus/datasheet/takecharge/2009-teen-survey.pdf>
- Tsitsika, A., Critselis, E., Janikian, M., Kormas, G., & Kafetzis, D. A. (2011). Association between Internet gambling and problematic Internet use among adolescents. *Journal of Gambling Studies*, 27, 389–400. doi: 10.1007/s10899-010-9223-z
- Valencia, A., Devís, J., & Peiró, C. (2014). El uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla: perfil sociodemográfico de los adolescentes españoles Sedentary use of screen-media: Sociodemographic profile of Spanish adolescents. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación.*, (26), 21–26.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48, 121–127. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.08.020
- Wolak, J., Finkelhor, D., & Mitchell, K. (2004). Internet-initiated Sex Crimes against Minors: Implications for Prevention Based on Findings from a National Study. *Journal of Adolescent Health*, 35, 424.e11–424.e20. doi:10.1016/j.jadohealth.2004.05.006
- Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Zhang, S., & Tao, F. (2015). Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among chinese college students. *PLoS ONE*, 10, e0119607. doi:10.1371/journal.pone.0119607
- Yang, S. C., & Tung, C.-J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79–96. doi: 10.1016/j.chb.2004.03.037
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164–170. doi:10.1016/j.chb.2013.08.007
- Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2008). How Risky Are Social Networking Sites? A Comparison of Places Online Where Youth Sexual Solicitation and Harassment Occurs. *Pediatrics*, 121, e350–e357. doi:10.1542/peds.2007-0693
- Young, K. S. (1996, agosto). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Trabajo presentado en la 104th Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto, Canadá.
- Zakarian, J. M., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Saliis, J. F., & Keating, K. J. (1994). Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population. *Preventive Medicine*, 23, 314–321.

