

Trastorno por videojuegos, hábitos alimentarios y motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica: un estudio transversal

Gaming disorder, eating habits and motivation for physical activity in basic education students: a cross-sectional study

*Edwin Gustavo Estrada-Araoz, **Guido Ayay-Arista, ***Yannina Mitza Arias-Huaco, ****José Ricardo Pujaioco-Espino,

*****Guido Raúl Larico-Uchamaco, *Tatiana Carmen Huamani-Calloapaza

*Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú), **Universidad Nacional Intercultural Fabiola Salazar Leguía de Bagua (Perú), ***Universidad Nacional del Altiplano (Perú), ****Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica (Perú), *****Universidad Nacional de Cañete (Perú)

Resumen. El trastorno por videojuegos es una condición reconocida por la Organización Mundial de la Salud, caracterizada por el uso excesivo y problemático de los videojuegos, tanto en línea como fuera de línea. Este trastorno puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico, las relaciones personales y la salud mental y física, convirtiéndose en un problema creciente, especialmente entre los adolescentes. La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación entre el trastorno por videojuegos, los hábitos alimentarios y la motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 222 estudiantes de ambos sexos, quienes completaron el Test de Dependencia de Videojuegos, el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y la escala PALMS, instrumentos con propiedades métricas adecuadas. Los hallazgos revelaron que el trastorno por videojuegos se correlaciona de manera inversa y significativa con los hábitos alimentarios ($r_s = -0.411$, $p < 0.01$) y la motivación hacia la práctica de la actividad física ($r_s = -0.397$, $p < 0.01$). Además, se encontró una correlación directa y significativa entre los hábitos alimentarios y la motivación hacia la práctica de la actividad física ($r_s = 0.428$, $p < 0.01$). Se concluye que existe una relación significativa entre el trastorno por videojuegos, los hábitos alimentarios y la motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica.

Palabras clave: videojuegos, hábitos alimentarios, motivación, estudiantes universitarios, estilos de vida.

Abstract. Gaming disorder is a condition recognized by the World Health Organization, characterized by excessive and problematic use of video games, both online and offline. This disorder can have a significant impact on academic performance, personal relationships, and mental and physical health, becoming an increasing problem, especially among adolescents. The present study aimed to determine whether there is a relationship between gaming disorder, eating habits, and motivation for physical activity among elementary education students. A quantitative approach was used with a non-experimental, descriptive correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 222 students of both sexes, who completed the Gaming Dependence Test, the Eating Habits Questionnaire, and the PALMS scale, all with adequate metric properties. The findings revealed that gaming disorder is inversely and significantly correlated with eating habits ($r_s = -0.411$, $p < 0.01$) and motivation for physical activity ($r_s = -0.397$, $p < 0.01$). Additionally, a direct and significant correlation was found between eating habits and motivation for physical activity ($r_s = 0.428$, $p < 0.01$). It is concluded that there is a significant relationship between gaming disorder, eating habits, and motivation for physical activity among elementary education students.

Keywords: video games, eating habits, motivation, university students, lifestyles.

Fecha recepción: 18-09-24. Fecha de aceptación: 04-10-24

Edwin Gustavo Estrada-Araoz
gestrada@unamad.edu.pe

Introducción

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano marcada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales (Jaworska & MacQueen, 2015). Durante este periodo, los adolescentes no solo experimentan transformaciones corporales debido a la pubertad, sino que también desarrollan una mayor capacidad para el pensamiento abstracto y reflexivo (Dumontheil, 2014). En esta fase, buscan construir su identidad personal, explorando diferentes roles y valores, mientras intentan pertenecer a grupos sociales que les brinden aceptación y validación (Rageliene, 2016). A la par de estos desafíos, enfrentan la presión de asumir nuevas responsabilidades en ámbitos como el académico, familiar y social, lo que puede generar estrés y afectar su bienestar emocional (Paricahua et al., 2024). Un aspecto preocupante que ocurre durante esta etapa es el fácil acceso a la tecnología y el creciente uso de videojuegos, los cuales pueden llevar a algunos adolescentes a desarrollar conductas problemáticas como el trastorno por videojuegos (Mohammad et al.,

2023). Esto, a su vez, podría impactar negativamente en los hábitos alimentarios, favoreciendo una dieta desbalanceada (Kracht et al., 2020). Además, la falta de tiempo dedicado a la práctica de actividad física por preferir el entretenimiento virtual podría disminuir su motivación para mantenerse activos, afectando su salud física y mental a largo plazo (Alotaibi et al., 2020). El trastorno por videojuegos se define como un patrón de comportamiento caracterizado por un uso excesivo y perjudicial de los videojuegos que interfiere significativamente en la vida cotidiana de las personas (Wang et al., 2019). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este trastorno se clasifica como un trastorno de la conducta adictiva en el *International Classification of Diseases* (ICD-11) (Brand et al., 2022). Los síntomas incluyen la priorización de los videojuegos sobre otras actividades, la persistencia del comportamiento a pesar de las consecuencias negativas y el deterioro de áreas importantes de la vida, como el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el bienestar general (Bäcklund et al., 2022). La creciente popularidad de los videojuegos y su accesibilidad han

llevado a un aumento en la incidencia de este trastorno, generando una preocupación creciente en la comunidad científica y médica (Lérida et al., 2023).

Desde un enfoque psicológico, el trastorno por videojuegos se asocia con varios factores, incluyendo el refuerzo positivo que los videojuegos pueden proporcionar a través de recompensas inmediatas y la inmersión en mundos virtuales que ofrecen un escape de la realidad (Ko, 2014). La teoría del refuerzo operante sugiere que la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado con el placer y la recompensa, puede fortalecer el deseo de continuar jugando (Dresp & Hutt, 2022). Además, la teoría de la autoeficacia indica que los jugadores pueden desarrollar una sensación de competencia y éxito en el entorno del videojuego, lo que contrasta con posibles fracasos o inseguridades en su vida real, exacerbando así el comportamiento adictivo (Chung et al., 2020).

El impacto del trastorno por videojuegos se extiende a múltiples áreas de la vida del adolescente, incluyendo la salud física y mental. En una revisión sistemática se determinó que el sedentarismo asociado con largas sesiones de juego puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, la fatiga ocular y los trastornos musculoesqueléticos (Tholl et al., 2022). A nivel mental, se pueden presentar síntomas como ansiedad, depresión y aislamiento social (Rojas et al., 2022). La interferencia en el sueño debido a la sobreexposición a las pantallas también puede agravar estos problemas (Peracchia & Curcio, 2018). La intervención para el trastorno por videojuegos típicamente incluye enfoques multidisciplinarios que combinan terapia cognitivo-conductual, estrategias para el manejo del tiempo y, en algunos casos, la medicación, con el objetivo de reducir el tiempo de juego y restaurar el equilibrio en la vida de la persona (Chen et al., 2023).

Con relación a los hábitos alimentarios, se refieren al conjunto de comportamientos y decisiones relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos de una persona o grupo (Fisberg et al., 2024). Estos hábitos son importantes para la salud y el bienestar, ya que determinan la calidad de la dieta y pueden influir en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares (Neuhouser, 2019). Los estudios en nutrición han demostrado que una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, es fundamental para mantener una buena salud y prevenir deficiencias nutricionales (Cena & Calder, 2019).

El desarrollo de hábitos alimentarios está influenciado por múltiples factores, entre los que destacan el entorno familiar y social, así como las experiencias personales con la comida (Scaglioni et al., 2018). Además, las tendencias culturales y los cambios en el estilo de vida, como el aumento del consumo de alimentos procesados y rápidos, también juegan un papel significativo en la configuración de los hábitos alimentarios (Clemente et al., 2023). La exposición temprana a alimentos saludables y la educación nutricional

son factores clave que pueden promover patrones de alimentación saludables y duraderos (Chaudhary et al., 2020).

El impacto de los hábitos alimentarios en la salud es significativo. Los malos hábitos alimentarios, como el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, altos en azúcares y grasas saturadas, pueden contribuir a un aumento en el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares, así como afectar negativamente la salud mental y el bienestar general (Touvier et al., 2023; Lane et al., 2022; Juul et al., 2021). Por otro lado, una dieta balanceada y nutritiva está asociada con una mejor salud física y mental, mejor rendimiento cognitivo y una mayor calidad de vida (Puri et al., 2023). Por lo expuesto, la promoción de hábitos alimentarios saludables y la intervención temprana son necesarias para prevenir problemas de salud y mejorar el bienestar a lo largo de la vida.

En cuanto a la motivación hacia la práctica de la actividad física, se conceptualiza como el impulso interno y externo que lleva a una persona a participar en actividades físicas y deportivas (Buckworth et al., 2007). Esta motivación puede estar influenciada por una variedad de factores, incluyendo el interés personal en la actividad, la percepción de sus beneficios para la salud y el disfrute que proporciona (Trigueros et al., 2019). Además, puede ser intrínseca, cuando la actividad se realiza por el placer y la satisfacción personal que proporciona, o extrínseca, cuando se realiza para alcanzar recompensas externas o evitar castigos (Gaibor, 2023).

Entre los factores asociados a la motivación para la actividad física se encuentran las creencias individuales sobre los beneficios del ejercicio, como la mejora de la salud y el bienestar general, así como el nivel de autoconfianza en la capacidad para realizar la actividad (Brown et al., 2024; Estrada et al., 2024; Rico et al., 2019). El apoyo social, como el respaldo de amigos y familiares, y la participación en actividades grupales también pueden incrementar la motivación (Duffey et al., 2021). Por otro lado, las barreras percibidas, como la falta de tiempo o recursos y el acceso a instalaciones deportivas pueden disminuir la disposición a hacer ejercicio regularmente (Pedersen et al., 2022).

Los beneficios de mantener una alta motivación para la actividad física son amplios. La participación regular en el ejercicio está asociada con una mejor salud física, incluyendo un menor riesgo de enfermedades crónicas, mayor resistencia y fuerza muscular (Anderson & Durstine, 2019). Además, tiene efectos positivos en la salud mental, como la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como la mejora del estado de ánimo y la autoestima (Mahindru et al., 2023). Por el contrario, una baja motivación para la actividad física puede llevar a un estilo de vida sedentario, que está vinculado a problemas de salud significativos y una disminución en la calidad de vida (Gao & Lee, 2022).

Esta investigación es relevante debido a la creciente preocupación sobre el impacto de los videojuegos en el desarrollo integral de los adolescentes. Se optó por estudiar el trastorno por videojuegos como una variable clave, dado que el uso excesivo de estos puede dar lugar a comporta-

mientos inadecuados, como el sedentarismo y patrones alimentarios poco saludables. Del mismo modo, la motivación hacia la práctica de la actividad física se considera importante en este contexto, ya que puede verse afectada negativamente por el tiempo dedicado a los videojuegos, llevando a una disminución en la actividad física. Asimismo, los hábitos alimentarios son fundamentales para la salud física y emocional de los adolescentes, y se ha observado que el uso excesivo de videojuegos podría estar relacionado con una alimentación deficiente. Al analizar las relaciones entre estas variables, esta investigación ofrecerá evidencia empírica que puede servir como base para el desarrollo de estrategias de intervención más eficaces, promoviendo así un equilibrio saludable en el estilo de vida de los adolescentes y contribuyendo a su desarrollo integral y a una mejor calidad de vida.

Se plantearon las siguientes hipótesis: en primer lugar, existe una relación significativa entre el trastorno por videojuegos y los hábitos alimentarios en esta población (H1). En segundo lugar, existe una relación significativa entre el trastorno por videojuegos y la motivación hacia la práctica de la actividad física (H2). Por último, existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica (H3). Estas hipótesis sirvieron para el análisis de los datos recopilados en el estudio.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue determinar si existe relación entre el trastorno por videojuegos, los hábitos alimentarios y la motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica.

Material y método

La investigación utilizó un enfoque cuantitativo para evaluar y analizar objetivamente las variables de estudio mediante datos numéricos y técnicas estadísticas. Se optó por un diseño no experimental, lo que significa que las variables fueron observadas y analizadas en su estado natural sin ser manipuladas. Además, el estudio se caracterizó por ser correlacional y de corte transversal, ya que se centró en identificar posibles relaciones entre las variables y se recogieron datos en un único punto temporal. Este diseño transversal fue elegido porque permite obtener una visión precisa del estado de las variables en un momento determinado, lo que es apropiado para el análisis de relaciones entre ellas sin necesidad de observar su evolución a lo largo del tiempo.

La población del estudio estuvo compuesta por 523 adolescentes que cursaban el quinto grado de educación secundaria. Para obtener una muestra representativa, se utilizó un muestreo probabilístico estratificado, donde la población se estratificó según dos variables sociodemográficas: sexo y edad. Dentro de cada estrato, se realizó un muestreo aleatorio simple, garantizando que la proporción de estudiantes seleccionados reflejara las proporciones observadas en la población. Esto permitió asegurar una representación equitativa de las subpoblaciones y reducir el sesgo de selección. Estableciendo un nivel de confianza del 95% y un nivel de

significancia del 5%, la muestra final se constituyó por 222 estudiantes. Entre los participantes, el 54.1% eran mujeres y el 45.9% eran hombres. En cuanto a la edad, el 53.6% de los estudiantes tenían 16 años, el 27% tenían 17 años y el 19.4% tenían 15 años.

Tabla 1.
Distribución de la muestra

Variables	Características	n = 222	%
Sexo	Hombre	102	45.9
	Mujer	120	54.1
Edad	15 años	43	19.4
	16 años	119	53.6
	17 años	60	27.0

En cuanto a los instrumentos utilizados para la recopilación de datos, fueron el Test de Dependencia de Videojuegos, el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y la escala PALMS.

El Test de Dependencia de Videojuegos, desarrollado por Cholz & Marco (2011), está compuesto por 25 ítems evaluados cuantitativamente mediante una escala Likert. Los ítems se distribuyen en cuatro dimensiones: abstinencia (10 ítems), abuso y tolerancia (5 ítems), problemas causados por los videojuegos (4 ítems) y dificultad en el control (6 ítems). Sus propiedades psicométricas fueron validadas en un estudio previo realizado en Perú (Salas et al., 2017), donde se determinó que el test presentaba un nivel adecuado de validez basada en el contenido y una confiabilidad ($\alpha = 0.94$).

Respecto al Cuestionario de Hábitos Alimentarios, fue desarrollado por Vidal et al. (2021), tiene como objetivo evaluar los patrones de alimentación y los hábitos dietéticos de los participantes. Este instrumento de factor único consta de 14 ítems con formato Likert. Cabe destacar que el cuestionario fue adaptado al contexto por Mamani et al. (2024) y los resultados indican que cuenta con propiedades métricas adecuadas en términos de validez de contenido (V de Aiken = 0.840) y confiabilidad ($\alpha = 0.81$).

En cuanto a la escala PALMS, fue diseñada por Morris & Rogers (2004). Sirve para evaluar los factores que motivan a las personas a participar en actividades físicas y cómo estas motivaciones afectan sus comportamientos y hábitos relacionados con el ejercicio y el tiempo libre. Consta de 25 ítems tipo Likert. Está dividido en ocho dimensiones: ego (3 ítems), apariencia (3 ítems), expectativas externas (3 ítems), afiliación (4 ítems), condición física (3 ítems), bienestar psicológico (3 ítems), maestría (3 ítems) y diversión (3 ítems). Un estudio realizado por Pérez et al. (2022) confirmó que el cuestionario tiene propiedades métricas adecuadas ($\alpha = 0.80$).

La recolección de datos se efectuó tras obtener las autorizaciones necesarias de las autoridades educativas correspondientes y el consentimiento informado de los padres. Para garantizar una participación activa y comprometida de los estudiantes, se decidió llevar a cabo la encuesta de manera presencial en cada institución educativa. Los estudiantes recibieron una invitación cordial para participar y se les

proporcionaron instrucciones detalladas sobre cómo completar los instrumentos. Este proceso se desarrolló en un tiempo aproximado de 20 minutos, asegurando la claridad y precisión en la recolección de la información.

El análisis de datos se llevó a cabo utilizando el software SPSS V.25. Además, estuvo estructurado en tres etapas para garantizar una evaluación completa y rigurosa de los resultados. En la primera etapa, se elaboraron figuras que representaron la distribución porcentual de las variables y dimensiones del estudio. En la segunda etapa, se realizó un análisis inferencial para investigar las posibles asociaciones entre las variables de estudio y las variables sociodemográficas (sexo y edad). Para esto, se utilizó la prueba Chi-Cuadrado (X^2) y el coeficiente V de Cramer para medir la magnitud de las asociaciones. Los puntos de corte para interpretar el coeficiente V de Cramer fueron: 0.10 para una asociación pequeña, 0.30 para una asociación moderada, y 0.50 para una asociación grande (Domínguez, 2018). En la tercera etapa, se llevaron a cabo correlaciones utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, dado que las variables y dimensiones no seguían una distribución normal. Las correlaciones fueron consideradas significativas si el p-valor era inferior a 0,05.

La investigación se realizó siguiendo rigurosamente los estándares éticos establecidos en la Declaración de Helsinki para garantizar el bienestar y la integridad de todos los estudiantes. En ese sentido, se obtuvo el consentimiento informado de los padres de los estudiantes, quienes recibieron información detallada sobre los objetivos y procedimientos del estudio, así como sobre los derechos de participación de sus hijos. La confidencialidad de los datos fue cuidadosamente protegida mediante el uso de códigos de identificación en lugar de información personal.

Resultados

En la Figura 1 se muestra que el 43.2% de los estudiantes presenta un nivel moderado de trastorno por videojuegos, el 30.6% tiene un nivel leve y el 26.1% muestra un nivel grave. Al evaluar las distintas dimensiones, el nivel moderado también predominó en cada una de ellas.

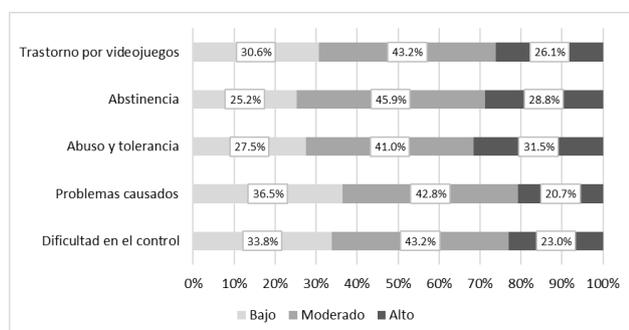


Figura 1. Distribución de porcentajes de la variable trastorno por videojuegos.

En la Tabla 2 se observa que el trastorno por videojuegos se asoció de manera significativa únicamente con el sexo de los participantes ($p < 0.05$). En particular, los hombres

mostraron niveles ligeramente más altos de trastorno por videojuegos en comparación con las mujeres. Además, el coeficiente V de Cramer, con un valor de 0.328, sugiere que la magnitud de esta asociación fue moderada.

Tabla 2.

Variables sociodemográficas	Trastorno por videojuegos			P*	V de Cramer
	Bajo	Medio	Alto		
Sexo	Hombre 28 (27.5%)	44 (43.1%)	30 (29.4%)	$p < 0.05$	0.328
	Mujer 40 (33.3%)	52 (43.3%)	28 (23.3%)		
Edad	15 años 13 (30.2%)	19 (44.2%)	11 (25.6%)	$p > 0.05$	0.119
	16 años 36 (30.3%)	53 (44.5%)	30 (25.2%)		
	17 años 19 (31.7%)	24 (40.0%)	17 (28.3%)		

*Prueba Chi-Cuadrado

En la Figura 2 se puede ver que los hábitos alimentarios del 51.8% de estudiantes eran poco adecuados, del 28.8% eran adecuados, mientras que del 19.4% eran inadecuados.

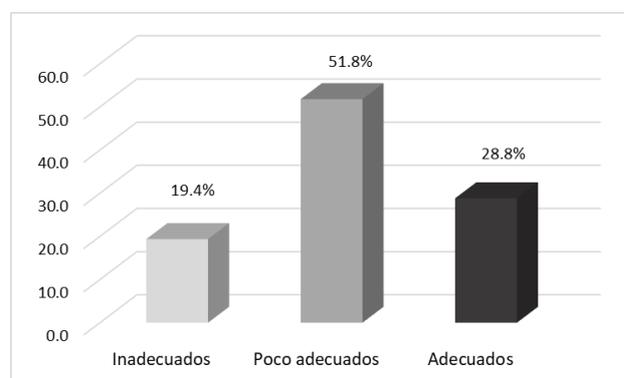


Figura 2. Distribución de porcentajes de la variable hábitos alimentarios.

En la Tabla 3 se puede ver que los hábitos alimentarios no se asociaron de manera significativa con las variables sociodemográficas ($p > 0.05$). Esto significa que las características sociodemográficas, como el sexo y la edad, no tienen un impacto en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Por otro lado, los tamaños del efecto, medidos mediante los coeficientes V de Cramer, resultaron ser pequeños.

Tabla 3.

Variables sociodemográficas	Hábitos alimentarios			P*	V de Cramer
	Bajo	Medio	Alto		
Sexo	Hombre 20 (19.6%)	50 (49.0%)	32 (31.4%)	$p > 0.05$	0.085
	Mujer 23 (19.2%)	65 (54.2%)	32 (26.7%)		
Edad	15 años 7 (16.3%)	22 (51.2%)	14 (32.6%)	$p > 0.05$	0.138
	16 años 24 (20.2%)	60 (50.4%)	35 (20.4%)		
	17 años 12 (20.0%)	33 (55.0%)	15 (25.0%)		

*Prueba Chi-Cuadrado

Según la Figura 3, el 43.2% de los estudiantes mostró un nivel moderado de motivación hacia la práctica de actividad física, el 38.3% tuvo un nivel alto y el 18.5% presentó un nivel bajo. Además, al evaluar las distintas dimensiones, el nivel moderado fue el predominante en todas ellas.

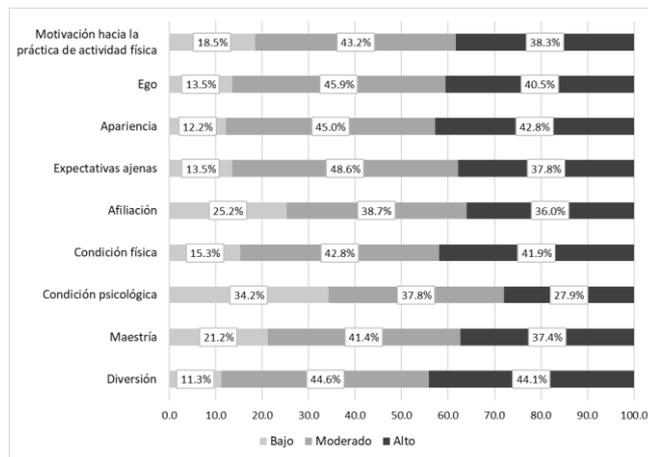


Figura 3. Distribución de porcentajes de la variable motivación hacia la práctica de actividad física.

Tabla 4. Asociación entre la motivación hacia la práctica de actividad física y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas	Motivación hacia la práctica de actividad física			p*	V de Cramer
	Bajo	Medio	Alto		
Sexo	Hombre 15 (14.7%)	46 (45.1%)	41 (40.2%)	p < 0.05	0.379
	Mujer 26 (21.7%)	50 (41.7%)	44 (36.7%)		
Edad	15 años 8 (18.6%)	18 (41.9%)	17 (39.5%)	p > 0.05	0.104
	16 años 21 (17.6%)	50 (42.0%)	48 (40.3%)		
	17 años 12 (20.0%)	28 (46.7%)	20 (33.3%)		

* Prueba Chi-Cuadrado

La Tabla 4 muestra que la motivación hacia la práctica de actividad física se asoció de manera significativa únicamente con el sexo de los participantes ($p < 0.05$). Específicamente, los hombres mostraron niveles ligeramente más

Tabla 6. Matriz de correlaciones entre variables y dimensiones

	TV	AB	AT	PC	DC	HA	MP	EG	AP	EA	AF	CF	CP	MA	DI
TV	1														
AB	0.864*	1													
AT	0.857*	0.683*	1												
PC	0.821*	0.692*	0.593*	1											
DC	0.809*	0.639*	0.606*	0.637*	1										
HA	-0.411*	-0.385*	-0.390*	-0.405*	-0.382*	1									
MP	-0.397*	-0.402*	-0.344*	-0.390*	-0.347*	0.428*	1								
EG	-0.181**	-0.205**	-0.329*	-0.301*	-0.243*	0.286*	0.753*	1							
AP	-0.194**	-0.233*	-0.288*	-0.312*	-0.275*	0.383*	0.792	0.598*	1						
EA	-0.176**	-0.211**	-0.235**	-0.285*	-0.331*	0.240**	0.724*	0.621*	0.666*	1					
AF	-0.284*	-0.182**	-0.210**	-0.253**	-0.312*	0.227**	0.730*	0.514*	0.612*	0.499*	1				
CF	-0.382*	-0.304*	-0.330*	-0.340*	-0.326*	0.398*	0.712*	0.553*	0.580*	0.505*	0.535*	1			
CP	-0.366*	-0.329*	-0.282*	-0.329*	-0.322*	0.357*	0.791*	0.563*	0.527*	0.502*	0.552*	0.533*	1		
MA	-0.388*	-0.200**	-0.352*	-0.310*	-0.294*	0.322*	0.707*	0.511*	0.542*	0.544*	0.502*	0.459*	0.477*	1	
DI	-0.401*	-0.284**	-0.315*	-0.383*	-0.307*	0.326*	0.723*	0.504*	0.610*	0.539*	0.475*	0.500*	0.432*	0.417*	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Nota: TV= Trastorno por videojuegos; AB= Abstinencia; AT=Abuso y tolerancia; PC= Problemas causados por los videojuegos; DC= Dificultad en el control; HA= Hábitos alimentarios; MP= Motivación hacia la práctica de actividad física; EG= Ego; AP= Apariencia; EA= Expectativas ajenas; AF= Afiliación; CF= Condición física; CP= Condición psicológica; MA= Maestría; DI= Diversión.

Discusión

El trastorno por videojuegos ha sido reconocido por la

Organización Mundial de la Salud como una condición creciente que se manifiesta a través del uso excesivo y problemático de videojuegos, tanto en línea como fuera de línea. Esta condición no solo afecta el rendimiento académico y

altos de motivación hacia la práctica de actividad física en comparación con las mujeres. Además, el coeficiente V de Cramer, con un valor de 0.379, sugiere que la magnitud de esta asociación fue moderada. De acuerdo con los datos presentados en la Tabla 5, los p-valores obtenidos mediante la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para las variables trastorno por videojuegos, hábitos alimentarios y motivación hacia la práctica de actividad física son menores que el nivel de significancia ($p < 0,01$). Esto indica que las puntuaciones no siguen una distribución normal. En consecuencia, se optó por aplicar la prueba estadística no paramétrica de Rho de Spearman para evaluar la existencia de una relación significativa entre las variables y dimensiones analizadas.

Tabla 5. Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para las variables de estudio

Variables	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p
Trastorno por videojuegos	0.252	222	0.000
Hábitos alimentarios	0.111	222	0.000
Motivación hacia la práctica de actividad física	0.087	222	0.002

En la Tabla 6 se muestra la matriz de correlación entre las variables y dimensiones de estudio. Se destaca que la variable trastorno por videojuegos está inversa y significativamente correlacionada con la variable hábitos alimentarios ($r_s = -0.411$, $p < 0.01$) y la variable motivación hacia la práctica de actividad física ($r_s = -0.397$, $p < 0.01$). Además, la variable hábitos alimentarios se correlacionó de manera directa y significativa con la variable motivación hacia la práctica de actividad física ($r_s = 0.428$, $p < 0.01$).

las relaciones personales, sino que también puede tener repercusiones negativas en la salud mental y física de quienes la padecen. El impacto del trastorno por videojuegos es particularmente alarmante entre los adolescentes, quienes pueden verse más vulnerables a sus efectos disruptivos. En este contexto, la presente investigación buscó determinar si existe relación entre el trastorno por videojuegos, los hábitos alimentarios y la motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica.

Preliminarmente, se encontró que el nivel predominante de trastorno por videojuegos reportado por los estudiantes fue moderado. Esto quiere decir que estudiantes se caracterizaban por manifestar síntomas de adicción en un grado intermedio. En otras palabras, el impacto del uso excesivo de videojuegos en su vida diaria era significativo, causando dificultades y malestar, pero sin llegar a un nivel de dependencia severo. Este patrón se refleja en las cuatro dimensiones evaluadas del trastorno por videojuegos. En cada una de estas dimensiones, como la interferencia en la vida diaria, la incapacidad para controlar el tiempo de juego, el impacto en el bienestar emocional y la pérdida de interés en otras actividades, también predominó el nivel moderado.

Resultados similares fueron encontrados por Estrada (2023), quien realizó un estudio sobre la dependencia a los videojuegos en estudiantes de tercer, cuarto y quinto grado de educación secundaria. Su investigación reveló que el nivel predominante de dependencia entre la mayoría de los estudiantes era moderado. De manera similar, se encuentra relación con lo reportado por Sánchez & Silveira (2019), quienes analizaron la dependencia de videojuegos en una muestra de adolescentes y descubrieron que estos experimentaban ansiedad y preocupación cuando no podían jugar. Además, los adolescentes eran conscientes de que el tiempo dedicado a los videojuegos aumentaba, lo que les impedía realizar otras actividades más productivas.

De manera paralela, se observó una asociación significativa entre el nivel de trastorno por videojuegos y el sexo de los participantes, encontrándose que los hombres presentaban niveles más altos de trastorno en comparación con las mujeres. Diversas investigaciones reportaron resultados similares (Zhang et al., 2024; Alfaihi et al., 2022). Esto podría deberse a que los hombres tienden a jugar videojuegos con mayor frecuencia y durante períodos más largos que las mujeres, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno por videojuegos (Taechoyotin et al., 2020). Además, es posible que los hombres sean más propensos a involucrarse en juegos que tienen un componente competitivo o que requieren un mayor tiempo de dedicación, lo que puede contribuir a niveles más altos de trastorno (Kardfelt, 2014).

Otro hallazgo preliminar muestra que la mayoría de los estudiantes reportaron tener hábitos alimentarios poco adecuados. Esto quiere decir que muchos de ellos siguen patrones de alimentación que no cumplen con las recomendaciones nutricionales óptimas, lo cual puede incluir un consumo excesivo de alimentos procesados, ricos en azúcares y gra-

tas, y una ingesta insuficiente de frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes. Estos hábitos alimentarios inadecuados pueden tener un impacto negativo en su salud general y bienestar, afectando su energía, concentración y rendimiento académico. Además, una dieta poco equilibrada puede contribuir a problemas de salud a largo plazo, como obesidad, deficiencias nutricionales y enfermedades relacionadas con la dieta.

Este resultado es consistente con los hallazgos de Barriquete et al. (2017), quien encontró que una proporción considerable de estudiantes seguía pautas alimenticias que se desviaban de las recomendaciones dietéticas saludables. Esto sugiere que muchos estudiantes podrían estar consumiendo alimentos o cantidades que no contribuían positivamente a su salud y bienestar. De igual manera, los hallazgos están en línea con lo reportado por Ingelmo et al. (2020), quienes encontraron que los estudiantes universitarios presentaban un consumo irregular de alimentos saludables como frutas, verduras, legumbres, lácteos y pescado, mientras que mostraban un elevado consumo de alimentos poco saludables, como comida rápida, frituras, galletas y dulces.

También se halló que la motivación de los estudiantes hacia la práctica de actividad física era moderada. Esto indica que, aunque los estudiantes tienen un interés y deseo de participar en actividades físicas, este interés no es particularmente intenso ni constante. Su disposición para involucrarse en el ejercicio físico puede fluctuar y no siempre es lo suficientemente sólida como para garantizar una participación regular o comprometida.

Estos resultados son coherentes con la investigación de Fuentes & Lagos (2019), quienes determinaron que las principales motivaciones para la práctica de actividad físico-deportiva eran la capacidad personal para el deporte, el deseo de pasar el tiempo, la superación personal y motivos de salud. Sin embargo, encontraron que esta motivación no era sostenida a lo largo del tiempo. De manera similar, Alonso et al. (2023) encontraron que la motivación hacia la práctica de actividad física era moderadamente adecuada, no obstante, un grupo considerable de estudiantes mostraba poco interés en realizar ejercicios físicos.

Además, se observó que los hombres reportaron niveles de motivación hacia la práctica de actividad física ligeramente superiores a los de las mujeres. El resultado expuesto es coherente con algunas investigaciones previas (Santos & Melero, 2023; Tolano, 2020). Esto podría deberse a varios factores, como una mayor exposición de los hombres a actividades físicas desde una edad temprana, la influencia de estereotipos de género que asocian la actividad física con características masculinas, y las expectativas sociales que fomentan una mayor participación de los hombres en deportes y ejercicios.

Un hallazgo interesante muestra existe una relación inversa entre el trastorno por videojuegos y los hábitos alimentarios. Esto significa que, a medida que aumenta la gravedad del trastorno por videojuegos, los hábitos alimentarios podrían empeorar, lo que implicaría una disminución

en la calidad de la dieta o la adopción de patrones alimenticios poco saludables, como saltarse comidas o consumir alimentos de bajo valor nutricional. Este hallazgo tiene implicaciones importantes. Por un lado, resalta cómo el tiempo excesivo dedicado a los videojuegos afectaría la rutina diaria, incluida la alimentación adecuada. Esto sería perjudicial para la salud física a largo plazo, dado que una alimentación deficiente puede llevar a problemas como el sobrepeso, deficiencias nutricionales y otras enfermedades metabólicas.

El resultado presentado es similar a lo reportado por Tekik et al. (2018), quienes encontraron una relación inversa entre la adicción a los videojuegos y los hábitos alimentarios. En otras palabras, a medida que los adolescentes jugaban más, aumentaba el riesgo asociado a un deterioro en sus hábitos alimentarios. De manera similar, los hallazgos de Vaarala et al. (2022) respaldan esta relación, al determinar que los niveles más altos de conducta desordenada en el juego se asociaron específicamente con un mayor consumo de alimentos como la comida rápida y aquellos ricos en carbohidratos. Además, los resultados coinciden con los hallazgos de Örnek & Gündoğmuş (2022), quienes identificaron una relación entre la adicción a los juegos de internet, las actitudes alimentarias y la obesidad. Es decir, a medida que aumentaba la adicción a los juegos, se observaban patrones alimentarios más desordenados, lo que contribuía a un mayor riesgo de obesidad.

También se halló que existe una relación inversa entre el trastorno por videojuegos y la motivación hacia la práctica de actividad física. Esto significa que, a medida que los síntomas del trastorno por videojuegos aumentan, la motivación de los adolescentes para involucrarse en actividades físicas podría disminuir. Los jugadores excesivos priorizarían el tiempo frente a las pantallas sobre el ejercicio físico, lo que puede conducir a un estilo de vida más sedentario. Esta falta de motivación para la actividad física no solo agrava los problemas relacionados con la salud mental, sino que también puede contribuir a un deterioro de la salud física, aumentando el riesgo de desarrollar afecciones como el sobrepeso, la obesidad y otros trastornos asociados a la inactividad.

Resultados similares fueron encontrados por Çar & Ahraz (2022), quienes evaluaron la relación entre la conciencia sobre la adicción a los videojuegos y la motivación para participar en actividades físicas. Los autores concluyeron que, a medida que la conciencia de los estudiantes sobre la adicción a los juegos digitales aumentaba, también lo hacía su motivación para involucrarse en la práctica de actividad física. De manera similar, los hallazgos de Keskin et al. (2021) mostraron que la adicción a los juegos digitales disminuía a medida que aumentaba la motivación para participar en actividades físicas. Esto sugiere que un mayor interés por la actividad física puede actuar como un factor protector contra la adicción a los videojuegos, promoviendo un estilo de vida más equilibrado y saludable.

Por otro lado, en la presente investigación se encontró que existe una relación directa entre los hábitos alimentarios y la motivación hacia la práctica de actividad física. Lo

expuesto indica que a medida que mejoran los hábitos alimentarios, también aumentaría la motivación para participar en actividades físicas. Esto sugiere que una dieta equilibrada y saludable puede fomentar una mayor disposición y energía para involucrarse en el ejercicio, promoviendo así un estilo de vida más activo. En otras palabras, mantener hábitos alimentarios adecuados no solo beneficiaría la salud física en general, sino que también podría impulsar la motivación para adoptar y mantener una rutina regular de actividad física.

Al respecto, existen investigaciones que respaldan los resultados expuestos. Por ejemplo, Díaz et al. (2020) encontraron que los hábitos alimentarios estaban directamente relacionados con la motivación hacia la práctica de actividad física. Los comportamientos alimentarios de los jóvenes, en su mayoría poco saludables debido a la falta de información y limitaciones económicas, influyeron en su disposición a ser físicamente activos. Del mismo modo, se guarda relación con el estudio realizado por Penuti et al. (2023), quienes hallaron que existía una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de participación en actividades recreativas. Esto sugiere que aquellos estudiantes con mejores hábitos alimentarios tendían a participar más activamente en actividades recreativas, lo que reflejaba cómo una alimentación adecuada podía influir positivamente en la motivación y el compromiso con el ejercicio y el esparcimiento físico.

El hecho de que el trastorno por videojuegos esté relacionado con los hábitos alimentarios y la motivación para hacer ejercicio muestra la importancia de buscar un equilibrio entre el tiempo dedicado a los videojuegos, una buena alimentación y la actividad física. Trabajar estos aspectos de manera conjunta puede ser clave para mejorar la salud y crear hábitos más saludables en los jóvenes. Esto resalta la importancia de la educación y de actuar a tiempo para promover un estilo de vida equilibrado y saludable.

Entre las principales fortalezas de esta investigación se encuentran su relevancia y actualidad, ya que exploró cómo el uso excesivo de videojuegos puede relacionarse con los hábitos alimentarios y la motivación hacia la actividad física en adolescentes. Esto es importante porque pocos estudios han profundizado en este vínculo, y entenderlo mejor puede ayudar a apoyar el desarrollo saludable de los estudiantes. Además, los cuestionarios utilizados fueron seleccionados por sus adecuadas propiedades métricas, lo que asegura que los resultados sean confiables. Al analizar tanto el comportamiento como las emociones de los estudiantes, esta investigación ofrece una visión integral que puede servir de base para crear programas psicoeducativos que promuevan un estilo de vida más equilibrado en los adolescentes. Una de las principales limitaciones de este estudio es su diseño transversal, que impide establecer relaciones causales entre las variables. Además, la muestra estuvo limitada a una población específica, lo que restringe la generalización de los resultados a otros contextos. Asimismo, el uso exclusivo de cuestionarios autoadministrados puede haber introducido sesgos en las respuestas de los participantes. Por otro

lado, algunas variables no controladas, tales como el entorno familiar, el nivel socioeconómico o la salud mental de los participantes podrían afectar las relaciones observadas. A partir de estas limitaciones, se sugiere que futuros estudios adopten un enfoque longitudinal para examinar cómo evoluciona la relación entre el trastorno por videojuegos, los hábitos alimentarios y la motivación hacia la actividad física en el tiempo. También sería beneficioso ampliar la muestra a otras regiones y utilizar métodos mixtos que combinen enfoques cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión más profunda y detallada de los factores involucrados.

Conclusiones

Los hallazgos permiten concluir que existe una relación significativa entre el trastorno por videojuegos, los hábitos alimentarios y la motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica. Además, se observó que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la motivación para la actividad física, lo que sugiere que una dieta más equilibrada puede estar asociada con una mayor motivación para mantenerse activo.

Basado en los hallazgos de la investigación, se recomienda a las instituciones educativas implementar estrategias que aborden el trastorno por videojuegos y promuevan hábitos alimentarios saludables y la motivación para la actividad física. Para ello, es necesario ofrecer programas educativos que informen a los estudiantes y sus familias sobre los riesgos del uso excesivo de videojuegos y cómo puede afectar la salud física y mental. Además, es necesario fomentar actividades físicas atractivas y accesibles dentro y fuera del contexto escolar para aumentar la participación y la motivación. También se sugiere desarrollar talleres de orientación sobre nutrición que ayuden a los estudiantes a adoptar hábitos alimentarios más saludables. Finalmente, se debe considerar el desarrollo de programas psicoeducativos que ayuden a los adolescentes a gestionar de manera más efectiva el tiempo dedicado a los videojuegos, equilibrándolo con actividades que favorezcan su bienestar integral.

Referencias

- Alfaifi, A. J., Mahmoud, S. S., Elmahdy, M. H., & Gosadi, I. M. (2022). Prevalence and factors associated with Internet gaming disorder among adolescents in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Medicine*, *101*(26), e29789. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000029789>
- Alonso, J. M., Ubago, J. L., Puertas, P., González, G., & Melguizo, E. (2023). Motivación y práctica de actividad física en estudiantes de secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, *15*(S1), 117-128. <https://doi.org/10.58727/jshr.102773>
- Alotaibi, T., Almuhanna, R., Alhassan, J., Alqadhib, E., Mortada, E., & Alwhaibi, R. (2020). The relationship between technology use and physical activity among typically-developing children. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *8*(4), 488. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040488>
- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*, *1*(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Bäcklund, C., Elbe, P., Gavelin, H. M., Sörman, D. E., & Ljungberg, J. K. (2022). Gaming motivations and gaming disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, *11*(3), 667-688. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00053>
- Barriguete, J. A., Vega, S., León, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo, L., Vázquez, A. E., & Murrillo, J. E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, *23*(1), 39-46. <https://doi.org/10.14642/RENC.2017.23.1.5165>
- Brand, M., Rumpf, H., Demetrovics, Z., Müller, A., Stark, R., King, D. L., Goudriaan, A. E., Mann, K., Trotzke, P., Fineberg, N. A., Chamberlain, S. R., Kraus, S. W., Wegmann, E., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2022). Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of "other specified disorders due to addictive behaviors"? *Journal of Behavioral Addictions*, *11*(2), 150-159. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00035>
- Brown, C., Richardson, K., Halil, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, *24*(1), 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Buckworth, J., Lee, R. E., Regan, G., Schneider, L. K., & Di Clemente, C. C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(4), 441-461. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.007>
- Çar, B., & Ahraz, A. O. (2022). A study on the relationship between secondary school students' digital game addiction awareness and participation motivation to physical activity. *International Journal of Progressive Education*, *18*(4), 175-190. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2022.459.13>
- Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*, *12*(2), 334. <https://doi.org/10.3390/nu12020334>
- Chaudhary, A., Sudzina, F., & Mikkelsen, B. E. (2020). Promoting healthy eating among young people - A review of the evidence of the impact of school-based interventions. *Nutrients*, *12*(9), 2894. <https://doi.org/10.3390/nu12092894>
- Chen, Y., Lu, J., Wang, L., & Gao, X. (2023). Effective

- interventions for gaming disorder: A systematic review of randomized control trials. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1098922. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1098922>
- Chóliz, M., & Marco, C. (2011). Patrón de uso y dependencia de videojuegos en infancia y adolescencia. *Anales de Psicología*, *27*(2), 418-426. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/123051>
- Chung, S. J., Jang, J. H., Lee, J. Y., Choi, A., Kim, B. M., Park, M. K., Jung, M. H., & Choi, J. S. (2020). Self-efficacy and clinical characteristics in casual gamers compared to excessive gaming users and non-gamers in young adults. *Journal of Clinical Medicine*, *9*(9), 2720. <https://doi.org/10.3390/jcm9092720>
- Clemente, V. J., Beltrán, A. I., Redondo, L., Martín, A., & Tornero, J. F. (2023). Global impacts of Western diet and its effects on metabolism and health: A narrative review. *Nutrients*, *15*(12), 2749. <https://doi.org/10.3390/nu15122749>
- Díaz, D. P., León, D. A. H., Mediavilla, C. M. Á., & Palchisaca, Z. G. T. (2020). Comportamiento alimentario, actividad física e intención de práctica en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, *5*(11), 147-162. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1915>
- Domínguez, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, *19*(4), 251-254. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
- Dumontheil, I. (2014). Development of abstract thinking during childhood and adolescence: The role of rostral lateral prefrontal cortex. *Developmental Cognitive Neuroscience*, *10*, 57-76. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.07.009>
- Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital addiction and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(11), 6910. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116910>
- Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi, I., Tcymbal, A., Abu, K., Gelius, P., & Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review of systematic reviews. *Frontiers in Public Health*, *9*, 743935. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>
- Estrada, E. G. (2023). Dependència de videogames em adolescentes peruanos do ensino médio: Um estudo transversal. *Universidad y Sociedad*, *15*(2), 82-89. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3608>
- Estrada, E. G., Quispe, Y. A., Noblega, H., & Malaga, Y. (2024). *Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal*. *Retos*, *61*, 39-48. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109580>
- Fisberg, M., Gioia, N., & Maximino, P. (2024). Transgenerational transmission of eating habits. *Jornal de Pediatria*, *100*(S1), S82-S87. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.11.007>
- Fuentes, G., & Lagos, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, *20*(2), 1-13. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>
- Gaibor, D. L. (2023). La motivación intrínseca en las clases de educación física en estudiantes de bachillerato. Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, *3*(2), 145-159. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/218>
- Gao, Z., & Lee, J. E. (2022). Promoting physical activity and reducing sedentary behavior to prevent chronic diseases during the COVID pandemic and beyond. *Journal of Clinical Medicine*, *11*(16), 4666. <https://doi.org/10.3390/jcm11164666>
- Ingelmo, R. M., Urchaga, J. D., García, E., Tárraga, P. J., & Moral, J. E. (2020). Valoración de los hábitos de alimentación en Educación Secundaria en la ciudad de Salamanca. Análisis según sexo y curso escolar. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, *40*(1), 40-48. <https://doi.org/10.12873/401guevara>
- Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, *40*(5), 291-293. <https://doi.org/10.1503/jpn.150268>
- Juul, F., Vaidean, G., & Parekh, N. (2021). Ultra-processed foods and cardiovascular diseases: Potential mechanisms of action. *Advances in Nutrition (Bethesda, Md.)*, *12*(5), 1673-1680. <https://doi.org/10.1093/advances/nmab049>
- Kardefelt, D. (2014). Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior*, *31*, 118-122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.017>
- Keskin, B., Güvendi, B., Karakoç, B., Kaya, S., & Çetin, O. (2021). The relationship between the digital game addiction levels of secondary and high school students and their motivation for participation in physical activity during the pandemic process. *Education Quarterly Reviews*, *4*(4), 86-93. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.373>
- Ko, C. H. (2014). Internet gaming disorder. *Current Addiction Reports*, *1*, 177-185. <https://doi.org/10.1007/s40429-014-0030-y>
- Kracht, C. L., Joseph, E. D., & Staiano, A. E. (2020). Video games, obesity, and children. *Current Obesity Reports*, *9*(1), 1-14. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00368-z>
- Lane, M. M., Gamage, E., Travica, N., Dissanayaka, T., Ashtree, D. N., Gauci, S., Lotfaliany, M., O'Neil, A., Jacka, F. N., & Marx, W. (2022). Ultra-processed food consumption and mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutrients*, *14*(13), 2568. <https://doi.org/10.3390/nu14132568>
- Lérida, V., Aguilar, J. M., Collado, R., Alférez, M., Fernández, J. M., & Luque, A. (2022). Internet and video games: Causes of behavioral disorders in children and teenagers. *Children (Basel, Switzerland)*, *10*(1), 86.

- <https://doi.org/10.3390/children10010086>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, *15*(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Mamani, M., Estrada, E. G., Mamani, M. R., Aguilar, R. A., Jara, F., & Roque, C. E. (2024). Physical activity and dietary habits in university students: A correlational study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, *4*, 627. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024627>
- Mohammad, S., Jan, R. A., & Alsaedi, S. L. (2023). Symptoms, mechanisms, and treatments of video game addiction. *Cureus*, *15*(3), e36957. <https://doi.org/10.7759/cureus.36957>
- Morris, T., & Rogers, H. (2004). Sport and chance of life: International sport science congress. *The Kansas Association for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, *1*, 242-250.
- Neuhouser, M. L. (2019). The importance of healthy dietary patterns in chronic disease prevention. *Nutrition Research (New York, N.Y.)*, *70*, 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2018.06.002>
- Örnek, B. Y., & Gündoğmuş, İ. (2022). The effects of smartphone and internet gaming addiction on eating attitudes among university students. *Psychiatry Investigation*, *19*(1), 1-8. <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0230>
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., Poma, R. S., Velasquez, L., Herrera, A. J., Cruz, G. J., Guevara, M. F., Mora, O., & Cruz, E. O. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos*, *61*, 59-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109649>
- Pedersen, M., Bredahl, T., Elmose, K., & Hansen, A. (2022). Motives and barriers related to physical activity within different types of built environments: Implications for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(15), 9000. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159000>
- Penuti, G. M., Suico, M. M. V., Pinoc, A. L. M., Tampus, K. M. C., & Derasin, L. M. C. (Año). Eating habits and level of participation in recreational activities of public high school students. *International Journal of Science and Management Studies*, *6*(3), 54-60. <https://doi.org/10.51386/25815946/ijms-v6i3p105>
- Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: Effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Science (São Paulo, Brazil)*, *11*(4), 302-314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
- Pérez, S., Gonzalez, J., Arellano, Ó., & Vargas, A. (2022). Spanish validation of the PALMS (Physical Activity and Leisure Motivation Scale). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16), 10064. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610064>
- Puri, S., Shaheen, M., & Grover, B. (2023). Nutrition and cognitive health: A life course approach. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1023907. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1023907>
- Rageliene, T. (2016). Links of adolescents' identity development and relationship with peers: A systematic literature review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *25*(2), 97-105.
- Rico, J., Arce, C., Padrón, A., Peixoto, L., & Abelairas, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos*, *36*, 446-453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
- Rojas, C., Polanco, R., Navarro, R., Faúndez, F., & Chamorro, M. (2022). Game (not) over: A systematic review of video game disorder in adolescents. *Revista Colombiana de Psicología*, *31*(2), 45-64. <https://doi.org/10.15446/rcp.v31n2.90741>
- Salas, E., Merino, C., Chóliz, M., & Marco, C. (2017). Análisis psicométrico del test de dependencia de videojuegos (TDV) en población peruana. *Universitas Psychologica*, *16*(4), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.aptd>
- Sánchez, J., & Silveira, E. (2019). Prevalencia y dependencia a los videojuegos en una muestra de adolescentes. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad*, *6*(11), 690. <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/690>
- Santos, R. M., & Melero, A. R. (2023). Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes. *Retos*, *50*, 925-930. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.96892>
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, *10*(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Taechoyotin, P., Tongrod, P., Thaweerungruangkul, T., Towattananon, N., Teekapakvisit, P., Aksornpusitpong, C., Sathapornpunya, W., Hemptawee, N., Rangsin, R., Mungthin, M., & Piyaraj, P. (2020). Prevalence and associated factors of internet gaming disorder among secondary school students in rural community, Thailand: a cross-sectional study. *BMC Research Notes*, *13*(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4862-3>
- Tetik, B. K., Kayhan, D., Sertkaya, S., & Sandikci, K. B. (2018). Evaluation of the effects of digital play addiction on eating attitudes. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *34*(2), 482-486. <https://doi.org/10.12669/pjms.342.14537>
- Tholl, C., Bickmann, P., Wechsler, K., Froböse, I., & Grieben, C. (2022). Musculoskeletal disorders in video gamers: A systematic review. *BMC Musculoskeletal Disorders*, *23*(1), 678. <https://doi.org/10.1186/s12891-022-05614-0>
- Tolano, E. J. (2020). Motivos y hábitos que inciden sobre la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura*

- Física*, 15(2), 174-183. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/857>
- Touvier, M., Da Costa, M. L., Mozaffarian, D., Baker, P., Juul, F., & Srour, B. (2023). Ultra-processed foods and cardiometabolic health: Public health policies to reduce consumption cannot wait. *BMJ (Clinical Research ed.)*, 383, e075294. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075294>
- Trigueros, R., Navarro, N., Aguilar, J., & León, I. (2019). Influencia del docente de educación física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>
- Vaarala, S., Ruotsalainen, H., Hylkilä, K., Kääriäinen, M., Konttila, J., Männistö, M., & Männikkö, N. (2022). The association of problematic gaming characteristics with dietary habits among Finnish vocational school students. *Scientific Reports*, 12, 21381. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-25343-7>
- Vidal, F., Vidal, M., Huillca, H., Gutiérrez, E., Castro, M., & Gómez, Y. (2021). Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID-19, Lima-Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(4), 90-97. <https://doi.org/10.12873/414vidal>
- Wang, Q., Ren, H., Long, J., Liu, Y., & Liu, T. (2019). Research progress and debates on gaming disorder. *General Psychiatry*, 32(3), e100071. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2019-100071>
- Zhang, L., Han, J., Liu, M., Yang, C., & Liao, Y. (2024). The prevalence and possible risk factors of gaming disorder among adolescents in China. *BMC Psychiatry*, 24(1), 381. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05826-9>

Datos de los/as autores/as:

Edwin Gustavo Estrada-Araoz	gestrada@unamad.edu.pe	Autor/a
Guido Ayay-Arista	gayay@unibagua.edu.pe	Autor/a
Yannina Mitza Arias-Huaco	y.arias@unap.edu.pe	Autor/a
José Ricardo Pujaico-Espino	jpujaico@unica.edu.pe	Autor/a
Guido Raúl Larico-Uchamaco	glarico@undc.edu.pe	Autor/a
Tatiana Carmen Huamani-Calloapaza	thuamani@unamad.edu.pe	Autor/a