



Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

MÁSTER EN INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN DOCENTE EN
EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

Relaciones entre actividad física, consumo de dieta mediterránea y uso
de videojuegos en alumnado de 5º y 6º de educación primaria

Trabajo Fin de Máster

Curso 2018-2019

Iván García Rodríguez

Tutor: Antonio Méndez Giménez

Julio, 2019

Relaciones entre actividad física, consumo de dieta mediterránea y uso de videojuegos en alumnado de 5º y 6º de educación primaria.

RESUMEN

El aumento del sedentarismo en la sociedad actual encarna uno de los principales problemas de salud del siglo XXI, agravado por el paulatino crecimiento de uso de las nuevas tecnologías, un aumento del abandono de la actividad física y una dieta alimenticia poco saludable. Se plantea como objetivo, conocer los hábitos de actividad física, la adherencia a la dieta mediterránea y el uso de videojuegos en una población de estudiantes de Educación Primaria de Oviedo, así como analizar las posibles relaciones existentes entre las variables. En la presente investigación participaron 98 estudiantes de 10 a 13 años ($M = 11,74$ años; $DT = 0,60$). Se utilizó un diseño descriptivo y de corte transversal. Los escolares respondieron a tres cuestionarios validados que contenían ítems sobre actividad físico-deportivo (PAQ-C), dieta alimenticia (KIDMED) y sobre uso de videojuegos. Como principales resultados podemos señalar que a los niños les gusta jugar a videojuegos más que a las niñas y lo hacen más durante el viernes y fin de semana que durante el resto de la semana. Por otro lado, no se han podido concluir relaciones significativas entre el rendimiento académico y el uso de videojuegos. En conclusión, se ha podido evidenciar que los videojuegos son una realidad muy presente en la vida de los niños. Por lo tanto, hace falta desde la comunidad educativa y las familias ofrecer otras alternativas de ocio saludables.

Palabras clave: Videojuegos, Actividad Física, Dieta Mediterránea, Educación Primaria, Rendimiento Académico.

Relationships between physical activity, consumption of Mediterranean diet and use of video games in students of 5th and 6th grade of primary education

ABSTRACT

The raise of sedentarism in modern society faces one of the main Health related issues of the XXI century, enhanced by the gradual growth in the use of new technologies, the descent in Physical activity and unhealthy eating habits. The objective is to know the habits of physical activity, adherence to the Mediterranean diet and the use of video games in a population of students of Primary Education in Oviedo, as well as to analyze the possible relationships between the variables. 98 students aged 10 to 13 took part ($M = 11,74$ years old; $DT = 0,60$) and a descriptive, transversal model was applied. The group answered three validated questionnaires that acknowledged physical- sport related items (PAQ-C), diet (KIDMED) and Videogame consumption. The main results tell that boys play more videogames than girls. And they also play more during Friday and de weekend than between Monday and Thursday. On the other hand, the relationships between academic performance and the use of video games have not been concluded.

In conclusion, the investigation has shown that videogames are a present reality in the children lifes.

Therefore, educative community and families have to offer other alternative and healthy ways to spend free time.

Keywords: Videogames, Physical Activity, Mediterranean Diet, Primary Education. Academic Performance.

ÍNDICE

1	Introducción	5
2	Método	9
2.1	Diseño y participantes	9
2.2	Variables e instrumentos	10
2.3	Procedimiento	11
2.4	Análisis de datos.....	11
3	Resultados	12
4	Discusión.....	23
5	Conclusiones	24
6	Limitaciones y Futuras Líneas de Investigación	24
7	Referencias bibliográficas	26
7.1	Anexo 1: Cuestionario PAQ-C.....	30
7.2	Anexo 2: Cuestionario KIDMED.....	35
7.3	Anexo 3: Cuestionario sobre hábitos de consumo de los videojuegos.....	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Frecuencias y porcentajes por género, curso, edad y centro escolar	10
Tabla 2	Lista de actividades del cuestionario PAQ-C.....	12
Tabla 3	Frecuencia Actividad física por día.....	13
Tabla 4	Enfermo la última semana.....	14
Tabla 5.	Tabla de frecuencia y porcentajes del cuestionario de hábitos alimentarios	15
Tabla 6	Resultados del cuestionario de videojuegos para la muestra total y por sexo.....	16
Tabla 7	Frecuencia de juego y tiempo dedicado a videojuego.....	17
Tabla 8	Prueba t de Student.....	18
Tabla 9	Asignaturas suspensas en el trimestre	19
Tabla 10	Ítems cuestionario PAQ-C	19
Tabla 11	Ítems cuestionario KIDMED	20
Tabla 12	Ítems Cuestionario sobre uso de videojuegos	20
Tabla 13	Correlaciones entre variables.	22

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Diseño de investigación ex post facto.....	9
Figura 2	Distribución de los participantes por sexo	10
Figura 4	Gusto por los videojuegos distribuido por género.	17

1 INTRODUCCIÓN

Los avances revolucionarios en tecnología, industria y sanidad en el último medio siglo han mejorado la calidad y la esperanza de vida, pero también conlleva una serie de problemas y enfermedades asociadas, uno de estos problemas es el sedentarismo que la OMS (2002) lo define como la ausencia de la actividad física necesaria para que el organismo humano se mantenga en un estado saludable y lo ubica como un factor de riesgo y causa del incremento de la mortalidad en la actualidad.

En las últimas décadas se ha producido un incremento de los hábitos de vida sedentarios, numerosos estudios señalan que la práctica de actividad física en edad escolar influye en la realización de actividades físico-deportivas en la edad adulta (Trudeau, Laurencelle, Tremblay, Rajic y Shephard, 1999; Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne y Raitakari, 2005). Sin embargo, Yang et al. (1996), consideran que es más predecible la inactividad física en la vida adulta por el sedentarismo en la infancia que vislumbrar la actividad en la edad adulta a partir de las actividades físicas.

Existen estudios que identifican una serie de condicionantes internos, ligados a los estilos de vida que aumentan la posibilidad de enfermar o morir, se denominan “factores de riesgo” (Serra-Majem, Bautista-Castaño, Molina-Cabrillana y Montoya-Alonso, 2003). Para O’Donnell y Elousa (2008) un factor de riesgo *“es una característica mensurable que tiene relación causal con un aumento de frecuencia de una enfermedad y constituye un factor predictivo independiente y significativo de riesgo de contraer una enfermedad”*. Serra-Majem (1998) señala la idea de factores de riesgo modificables y no modificables destacando la mayor importancia de los primeros por su mayor impacto sobre la salud y por la posible prevención de estos.

Los factores de riesgo modificables se pueden alterar realizando cambios de hábitos y conductas. Estos factores de riesgo modificables son hipertensión arterial, obesidad, sedentarismo, hipercolesterolemia, diabetes y el tabaquismo (Serra-Majem, 1998).

Estos factores de riesgo están influenciados tanto por la excesiva práctica de actividad física que consiste en todo movimiento del cuerpo derivado por el músculo esquelético y que tiene como consecuencia un gasto energético (Blair, Kohl, Gordon y Paffenbarger, 1992), como por la inactividad física, que es la ausencia de actividad física. Evitar esta conducta tiene efectos beneficiosos sobre la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes e hipertensión (Lee, Djousse, Sesso, Wang, & Buring, 2010)

Uno de estos factores es el sedentarismo. La RAE (2010) lo define como “un modo de vida de poca agitación o movimiento”. Según la OMS (2010) constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. En el ámbito de la educación para la salud hay que destacar el concepto estilo de vida. Para Mendoza (2010) el estilo de vida es un conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera de vivir de un individuo o grupo. En esta misma línea, el estilo de vida reúne las zonas de comportamiento organizadas, complejas y coherentes, estables y duraderos y fuertemente

influenciados por el entorno en el que viven los niños y adolescentes (Cañavate, 2013). El estilo de vida puede ser óptimo para la salud o nocivo, en este sentido el estilo de vida sedentario se considera un factor de riesgo para la salud y se ha demostrado que favorece la aparición de ciertas enfermedades, como las de tipo cardiovascular, la diabetes (Mark y Janssen, 2008), diferentes tipos de cáncer, o la obesidad (Tremblay, Colley, Garriguet, Janssen, Craig y Clarke, 2011).

La segunda de las tres variables sobre las que se centra la investigación es la alimentación. Se considera necesaria la incorporación de una adecuada educación nutricional desde todos los ámbitos, especialmente desde la escuela que nos atañe directamente. La RAE define la dieta como “*el control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona o un animal, generalmente con un fin específico*”. Una dieta saludable y equilibrada es aquella que mantiene la siguiente proporción: (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2014).

- *Hidratos de carbono, 60% de calorías.*
- *Grasas, 25% de calorías.*
- *Proteínas, 15% de calorías.*

Esta investigación se centra en la dieta mediterránea que se origina partiendo de la base de la cultura y costumbre de patrones de alimentación de los países situados en la costa mediterránea. En ellos la base de este tipo de dieta es el consumo de aceite de oliva, gran ingesta de frutas, verduras, legumbres, cereales, frutos secos, hortalizas pescados, moluscos, leche y lácteos fermentados como señalan Chacón-Cuberos, Castro-Sánchez, Muros-Molina, Espejo-Garcés, Zurita-Ortega, & Linares-Manrique (2016).

Ajustándonos a la realidad de nuestro país, si tomamos como referencia los datos registrados en la Encuesta Nacional de Salud de España encontramos una prevalencia de sobrepeso y obesidad en menores de 5-14 años en torno al 9,6% a partir del análisis del cálculo del índice de masa corporal (IMC) para el período de 2011-2012 (Ramiro-González, Sanz-Barbero, Royo-Bordonada, 2017). Uno de cada 10 niños tiene obesidad y dos de cada diez, sobrepeso. (Instituto Nacional de Estadística y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad 2012). Estos datos son similares a nivel mundial ya que aproximadamente el 10% de los jóvenes en edad escolar (entre 5 y 17 años), tiene exceso de grasa corporal y una cuarta parte de ellos son obesos (Kumanyika, Jeffery, Morabia, Ritenbaugh y Antipatis, 2002). En esta línea Rosell y Alfonso (2014) clasifican a España en uno de los países europeos con mayor prevalencia de obesidad y sobrepeso infantil con un 26.3% en edades entre 2 y 24 años.

La obesidad es un problema que conviene atajar desde la más temprana edad posible mediante la prevención para evitar que florezca en la etapa adulta. En los últimos 30 años la prevalencia de obesidad en adultos se ha multiplicado por 2,4, del 7,4% en 1987 al 17,4% en 2017 (ENSE, 2017). En nuestro país el problema de la prevalencia de la obesidad infantil continúa aumentando paulatinamente, alcanza ya a más de uno de cada diez menores (10,3% en 2-17 años), levemente superior a la de 2011 (9,6%). Desde 2003, en cada edición de la encuesta se ha producido un ligero incremento.

A tenor de estos datos sobre obesidad infantil es crucial conocer qué comen los jóvenes ya que la alimentación supone uno de los principales factores relacionados con la obesidad, pero también cuánta actividad física realizan, ya que supone otro de los factores que índice sobre el sedentarismo y la obesidad. Por último, nos preguntamos si los niños están realizando menos actividad física en su tiempo libre, ¿en qué emplean su tiempo?

Los niveles de ocio digital representan otro de los elementos que pueden influir en el nivel de adherencia en la dieta mediterránea, pues constituyen hábitos sedentarios que habitualmente se asocian a un estilo de vida poco saludables con dietas más irregulares (Falbe, Willett, Rosner, Gortmaker, Sonnevile y Field, 2014). En este sentido existe una relación donde a medida que el uso de los videojuegos es problemático se produce el aumento de los niveles de obesidad y sobrepeso (Ruiz y Castañeda, 2016). De igual manera, cuanto más tiempo invierten los menores en algún tipo de ocio sedentario, menos tiempo dedican a la actividad física (Vázquez, Zapico, Díez y Rodríguez, 2008).

Según estudios realizados destacan el ocio sedentario como un estilo de vida donde el entretenimiento se basa en la utilización de dispositivos móviles tecnológicos. (Martínez-Gómez, Eisenmann, Gómez-Martínez, Veses, Marcos y Veiga 2010 y Chacón, Castro-Sánchez, Muros-Molina, Espejo-Garcés, Zurita-Ortega y Linares-Manrique, 2016). En este sentido la encuesta sobre hábitos y prácticas culturales en España 2014-2015, realizada por el Ministerio de Cultura de España, refleja que el 10,6 de la población juega a videojuegos, siendo los varones jóvenes los que más utilizan dichos dispositivos.

El uso de videojuegos se ha convertido en una adicción entre los más jóvenes (Acier y Kern, 2009). Varios estudios han relacionado los problemas de obesidad infantil, que se encuentran íntimamente ligados al sedentarismo existente y a las tecnologías que nos rodean (Onis, Blössner y Borghi, 2010).

Los videojuegos pueden entenderse como juegos electrónicos con finalidad lúdica y un cierto grado de dificultad (Marcano, 2008). Otros autores como Sevillano y Carrillo (2007) entienden por videojuego todo tipo de juego digital interactivo, con independencia de su plataforma tecnológica. Son un instrumento que forma parte de una cultura tecnológica general que debe entenderse como un medio de expresión cultural dentro de un contexto social en los que se construyen modelos a través de la contraposición de ideologías, valores, conflictos e identidad personal (Muros, Aragón y Bustos, 2013). Para Levis (1997) los videojuegos se entienden desde un enfoque técnico como “un entorno informático que reproduce sobre una pantalla un juego cuyas reglas han sido previamente programadas” (p. 27).

Desde el ámbito de la educación debería existir por parte de la comunidad educativa una adaptación y reflexión sobre las nuevas conductas de los niños en su forma de entender el ocio y tiempo libre, y aprovechando los beneficios que éstas nos brindan, desde el uso de pizarras digitales, plataformas virtuales, redes sociales, hasta la aplicación de los videojuegos activos en las clases de Educación Física (Gutiérrez, Rodríguez & Pantoja, 2014; Herrera, 2015).

En este sentido, se han ofrecido soluciones que ayuden a disminuir esta tasa de sedentarismo. Así, que pusieron en marcha los llamados videojuegos activos, un tipo de juego electrónico que equivale a una actividad física leve/moderada donde los jugadores pueden interactuar físicamente con imágenes en una pantalla y con diferentes variedades de actividades de deporte y otras actividades (Foley y Maddison, 2010). Al ser protagonistas de forma activa, estos juegos pueden proporcionar ciertos beneficios en la salud de los jóvenes, motivándolos además a participar externamente en los deportes o actividades físicas que se les muestran en las pantallas (Pinel et al, 2016). Los resultados de este estudio mostraron demostrar que los niños que pasaban más horas frente a actividades electrónicas eran a su vez los que más ejercicio físico practicaban en horario extraescolar.

El uso de los videojuegos es un tema de gran discusión, en este trabajo se pretende realizar un análisis del uso y frecuencia de dichos dispositivos, centrándonos en educación primaria, entre 10 y 12 años, con el fin de conocer los patrones de consumo existentes y relacionarlos con la actividad física y la adhesión a la dieta mediterránea. En vista de los todos los datos publicados y mencionados anteriormente se ha sugerido realizar nuevos estudios actualizados que analicen las conductas sedentarias de la sociedad (Martínez, Pérez y Solano, 2011)

Autores como, Herman, Sabiston, Mathieu, Tremblay y Paradis (2014), informaron de que pasar demasiadas horas frente a las pantallas digitales disminuye el tiempo destinado a la práctica de ocio, actividad física y relaciones sociales, además de producir efectos negativos sobre el rendimiento escolar y a una disminución del tiempo de estudio (Karas, Winsler, Way, Madigan y Tyler, 2009 y Montes, Bozal, Torres y Núñez, 2016).

El Ministerio de Sanidad en su campaña de promoción de la Salud y Prevención en el SNS realiza las siguientes recomendaciones de actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla de 5 a 17 años. (Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015)

Realizar al menos 60 minutos (1 hora) al día de actividad física moderada a vigorosa; estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando periodos más cortos a lo largo del día.

- Incluir, al menos 3 días a la semana de actividades de intensidad vigorosas y actividades de fortalecimiento muscular y de mejora de la masa ósea que incluyan grandes grupos musculares.
- Reducir los periodos sedentarios prolongados.
- Limitar el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.
- Minimizar el tiempo de transporte motorizado (en coche, en autobús, en metro) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bici, al menos parte del camino.
- Fomentar las actividades al aire libre.

El objetivo de esta investigación es conocer los hábitos de salud de estudiantes de 5º y 6º de Educación Primaria de dos colegios del Principado de Asturias relativos al uso de videojuegos, la actividad física y la alimentación (grado de adhesión a la dieta mediterránea). Con esta investigación se pretende averiguar qué relaciones existen entre estas tres variables para tratar de diagnosticar si existe tal sedentarismo en estos centros escolares.

2 MÉTODO

2.1 DISEÑO Y PARTICIPANTES

Se realizó un estudio no experimental, *ex post facto* (Figura 1), de carácter descriptivo y corte transversal en alumnado de 5º y 6º del Principado de Asturias. Previamente a la recogida de las muestras se solicitó permiso a los directores de los centros explicándoles la finalidad de la investigación. El tiempo acometido para la realización de los cuestionarios fue 20 minutos aproximadamente.

La muestra estuvo formada por 98 niños y niñas con una edad comprendida entre 10 y 13 años ($M = 11,74$; $DT = 0,60$) seleccionados por conveniencia de dos centros educativos públicos de Oviedo.

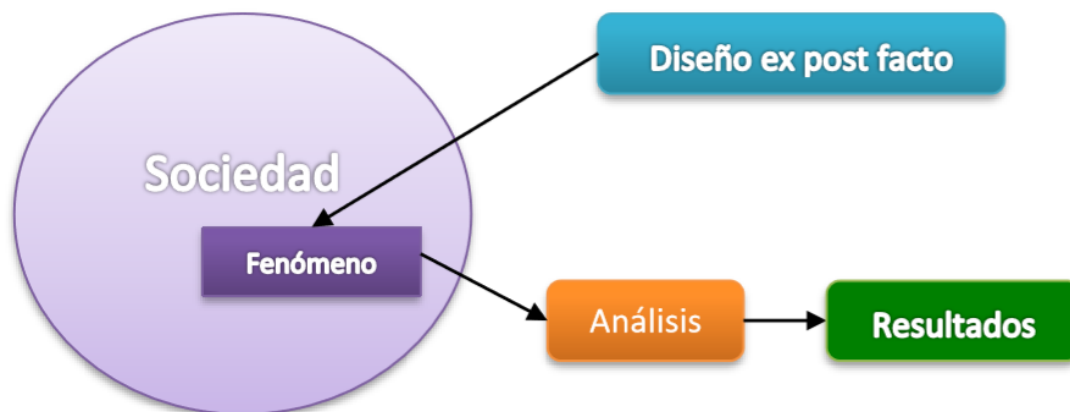


Figura 1 Diseño de investigación *ex post facto*

Con este estudio se pretende describir la situación actual del tiempo dedicado al uso de los videojuegos en la Educación Física y la actividad física de escolares preadolescentes del Principado de Asturias. También, se pretende describir su uso como material curricular para el entrenamiento de habilidades en la asignatura de Educación Física. Además, se pretende correlacionar con la adhesión a la dieta mediterránea.

La tabla 1 muestra las frecuencias y porcentajes de los participantes en el estudio por sexo, curso, edad y centro escolar. Destaca la participación femenina con un 57,1%. Por rango de edad, los nacidos en 2007 fueron el 58,2%.

Tabla 1 Frecuencias y porcentajes por género, curso, edad y centro escolar.

Variables	N	%
Chico	42	42,9
Chica	56	57,1
2006	8	8,2
2007	57	58,2
2008	33	33,7
5º	36	36,7
6º	62	63,3
C.P. San Pedro de los Arcos	41	41,8
C.P. La Gesta	57	58,2

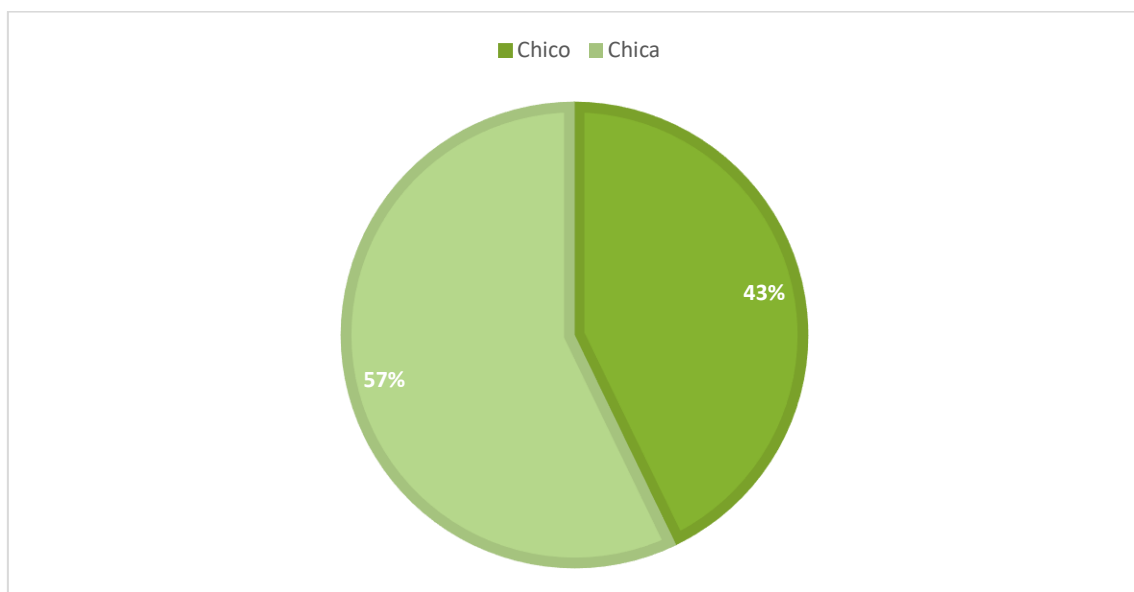


Figura 2 Distribución de los participantes por sexo

2.2 VARIABLES E INSTRUMENTOS

Se realizó una medición única de tres cuestionarios validados (KIDMED, PAQ-C, Uso y frecuencia de videojuegos) bajo previa explicación a 5 grupos de 2 colegios del Principado de Asturias. Los cuestionarios se pasaron a través de la plataforma digital Google Forms tomando como referencia las siguientes variables e instrumentos:

- **Sexo:** masculino o femenino.
- **Adhesión a la Dieta Mediterránea (Anexo 1 cuestionario KIDMED):** Se valoró el nivel de adhesión a la DM mediante el cuestionario KIDMED (Serrá-Majem et al., 2004). Este test cuenta con 16 ítems de tipo dicotómico de respuesta afirmativa o negativa, los cuales hacen referencia a patrones asociados al modelo mediterráneo. Cuatro de los ítems poseen connotación negativa (-1), mientras que los doce restantes se valoran de forma positiva (+1), oscilando la puntuación final entre -4 y +12. En el análisis descriptivo, el nivel de adherencia a la Dieta

Mediterránea queda categorizado de la siguiente manera (Baja de -4 a 0; Media = de 1 a 6; Alta = de 7 a 12).

- **Práctica de actividad física (Anexo 2 cuestionario PAQ-C):** Se utiliza el Cuestionario de Actividad Física PAQ-C, validado al castellano en una muestra de preadolescentes por Manchola-González, Bagur-Calafat, Girabent-Farrés (2017). Consta de 10 ítems que detallan el tipo de práctica físico-deportiva y su frecuencia de realización en los últimos 7 días. Cada ítem posee cinco opciones de respuesta, de tal forma que puede recibir una puntuación que oscila entre 0 y 5, de tal modo que las puntuaciones más altas indican un mayor nivel de actividad. Posteriormente se realiza una sumatoria que indica el nivel de práctica físico-deportiva.
- **Uso y frecuencia de videojuegos (Anexo 3 cuestionario uso de videojuegos):** EL cuestionario sobre hábitos de consumo de los videojuegos (Becerra, 2012) consiste en 24 preguntas, que se reparten de la siguiente manera: 19 ítems tipo escala Likert con 5 alternativas de respuesta que van desde «Nada de acuerdo» (1) hasta «Totalmente de acuerdo» (5); y 5 ítems con cinco alternativas de respuesta cada uno. Estos instrumentos fueron elegidos por su gran fiabilidad, su alta consistencia y su utilización en investigaciones publicadas en revistas de impacto. Dicho cuestionario se factoriza en cuatro partes que son, atracción por videojuegos (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 20, 21, 22, 23, 24), interferencias videojuegos con otras actividades (ítems 7, 8, 9, 10, 11), inquietud respecto a los videojuegos (ítems 12, 13, 14, 15, 16) e (ítems 17, 18, 19) interferencias con actividades académicas.
- **Rendimiento académico:** se incluyó un ítem que preguntaba sobre las asignaturas suspendidas en el trimestre pasado para ver si existía relación con el resto de las variables. Becerra (2011) relaciona los hábitos de consumo de videojuegos con el rendimiento académico. Encontró una relación inversa entre las dos variables, pero sin una muy correlación significativa.

2.3 PROCEDIMIENTO

Para realizar este estudio se concertó una entrevista con los directores de los dos centros en los que se les explicó el carácter de la investigación junto con una carta explicativa procedente de la Facultad de Formación del Profesorado de la Universidad de Oviedo en la que se le pedía la colaboración del centro. La participación de los estudiantes fue totalmente voluntaria, anónima, sin ninguna recompensa. Los cuestionarios se pasaron en mayo y junio en horario lectivo.

2.4 ANÁLISIS DE DATOS

Tras la recogida de datos se procedió a analizar las diferentes variables para realizar estudio descriptivo (medidas y frecuencias) y correlacional con el programa estadístico SPSS en la versión 22.0, pudiendo así determinar los aspectos descriptivos y comparativos.

En primer lugar, se estudió la consistencia interna, que es una propiedad importante que se define como “el grado en el que las preguntas de un cuestionario se

correlacionan de forma homogénea para medir el mismo concepto”. Su consideración determinó mediante el estadístico Alpha de Cronbach, teniendo un valor bajo cuando existe una falta de correlaciones entre los ítems y excesivamente alto cuando existe redundancia entre los mismos. En este estudio se van a considerar los criterios aceptados por Terwee et al. (2007), con valores de α de Cronbach igual o superior a 0.70.

En segundo lugar, se estudió la consistencia interna de los datos recabados en los cuestionarios, que es una propiedad importante que se define como “el grado en el que las preguntas de un cuestionario se correlacionan de forma homogénea para medir el mismo concepto”. Su consideración determinó mediante el estadístico Alpha de Cronbach, teniendo un valor bajo cuando existe una falta de correlaciones entre los ítems y excesivamente alto cuando existe redundancia entre los mismos. En este estudio se van a considerar los criterios aceptados por Terwee et al. (2007), con valores de α de Cronbach igual o superior a 0.70.

En cuanto a la consistencia interna del cuestionario PAQ-C sobre actividad física en niños, se obtuvo α de Cronbach = .87. Para su cálculo no se contempló la última pregunta del cuestionario. Este dato indica una buena precisión y una buena la fiabilidad del cuestionario.

Respecto a la fiabilidad del Cuestionario de uso de videojuegos, α de Cronbach fue de 0.96. El Alpha del factor 1 que indica el grado de atracción por los videojuegos es 0.95. El segundo factor que señala la interferencia de los videojuegos con otras actividades tiene una fiabilidad de 0.69. El factor 3 hace referencia al nivel de inquietud respecto a los videojuegos y su fiabilidad es de 0.86. Por último, el cuarto factor referente a interferencia de los videojuegos con las actividades académicas tiene una fiabilidad de 0.77.

3 RESULTADOS

CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS PAQ-C

En primer lugar, en cuanto a las preguntas relacionadas con el cuestionario sobre actividad física en niños (PAQ-C) se preguntó al alumnado por diversas actividades (tabla 1), siendo la más realizada “caminar” con una media de 3,48 seguida por juegos como “pilla a pilla” ($M=3,21$), y “correr” ($M=3,16$). En el lado contrario la actividad menos realizada fue “rugby” ($M=1,32$) seguida a continuación por “musculación” ($M=1,33$) y “artes marciales” ($M=1,38$). Las actividades que tienen puntuaciones >3 son consideradas activas.

Tabla 2 Lista de actividades del cuestionario PAQ-C

Estadísticos descriptivos				
	Media	Desviación Típica	Asimetría	Curtosis
Saltar la comba	2,11	1,28	1,10	0,11
Patinar	1,62	1,03	1,86	3,03
Juegos como pilla-pilla	3,21	1,26	-0,01	-1,08
Bicicleta	2,15	1,32	0,95	-0,28

Camíñar	3,48	1,32	-0,34	-1,09
Correr	3,16	1,36	0,02	-1,27
Aeróbic o Spinning	1,63	1,02	1,87	3,19
Natación	1,82	1,25	1,47	0,98
Bailar, Danza	2,18	1,44	0,88	-0,65
Bádminton	1,44	0,80	1,74	2,05
Rugby	1,32	0,67	2,51	6,66
Monopatín	2,02	1,34	1,22	0,28
Fútbol o Fútbol sala	2,46	1,55	0,67	-1,10
Voleibol	1,73	1,04	1,45	1,54
Hockey	1,56	1,08	1,97	3,00
Baloncesto	2,41	1,33	0,68	-0,60
Esquiar	1,39	0,97	2,75	6,87
Otros de raqueta	1,92	1,10	1,26	1,11
Balonmano	1,71	1,11	1,78	2,57
Atletismo	1,80	1,24	1,65	1,65
Musculación pesas	1,33	0,76	3,02	10,52
Artes marciales: judo, kárate...	1,38	0,93	2,84	7,88
Otros	2,59	1,57	0,49	-1,31

En segundo lugar, en lo relativo a la frecuencia de actividad física por día (tabla 3), se abordó la cuestión con una escala Likert 5 (Ninguno, poca, normal, bastante y mucho). La tabla muestra que durante el fin de semana y el viernes hay más alumnado que realiza bastante o mucha actividad física. Aunque el domingo en concreto es el día que menos alumnado no realiza ninguna actividad física. Durante la semana destaca que aproximadamente uno de cada seis realiza poco o ninguna actividad física cada día.

Tabla 3 Frecuencia Actividad física por día

		Frecuencia	Porcentaje %
Lunes	Ninguno	4	4,1
	Poca	13	13,3
	Normal	36	36,7
	Bastante	23	23,5
	Mucho	22	22,4
Martes	Ninguno	3	3,1
	Poca	15	15,3
	Normal	36	36,7
	Bastante	26	26,5
	Mucho	18	18,4
Miércoles	Ninguno	7	7,1
	Poca	17	17,3
	Normal	29	29,6
	Bastante	23	23,5
	Mucho	22	22,4
Jueves	Ninguno	4	4,1
	Poca	10	10,2
	Normal	35	35,7

	Bastante	24	24,5
	Mucho	25	25,5
Viernes	Ninguno	6	6,1
	Poca	12	12,2
	Normal	16	16,3
	Bastante	34	34,7
	Mucho	30	30,6
Sábado	Ninguno	4	4,1
	Poca	13	13,3
	Normal	28	28,6
	Bastante	29	29,6
	Mucho	24	24,5
Domingo	Ninguno	13	13,3
	Poca	15	15,3
	Normal	22	22,4
	Bastante	28	28,6
	Mucho	20	20,4

En la población estudiada se encontró que, estuvo enfermo la última semana (Tabla 4) el 13,3%, este resultado. Esta cifra de ser más alta podría distorsionar el resto del cuestionario sobre actividad física en niños.

Tabla 4 Enfermo la última semana

		Frecuencia	Porcentaje
Enfermo la última semana	No	85	86,7
	Sí	13	13,3
	Total	98	100

CUESTIONARIO SOBRE DIETA MEDITERRÁNEA

De los resultados del presente estudio se desprende que el alumnado de estos centros tiene un grado de adherencia a la dieta mediterránea bajo según la puntuación media obtenida en el cuestionario KIDMED ($M=3,71$).

Por otro lado, se les realizó una serie de preguntas sobre la frecuencia de consumo de ciertos alimentos para conocer el grado de adhesión a la dieta mediterránea (tabla 5). En cuanto al uso de aceite de oliva en sus hogares el 89% afirmó su consumo a diario. En referencia a la ingesta de fruta todos los días el 86% de la muestra dio una respuesta positiva.

En otro sentido, el 25% del alumnado dice que come bollería industrial todos los días y un 16% toma golosinas. Además, uno de cada diez encuestados no desayuna a diario.

Tabla 5. Tabla de frecuencia y porcentajes del cuestionario de hábitos alimentarios.

		Frecuencia	Porcentaje (%)
Fruta o zumo fruta todos día	No	13	13,3
	Sí	85	86,7
	Total	98	100
Segunda pieza fruta todos días	No	25	25,5
	Sí	73	74,5
	Total	98	100
Tomas verduras frescas cocinadas al menos una vez al día	No	22	22,4
	Sí	76	77,6
	Total	98	100
Tomas verduras frescas cocinadas más una vez al día	No	50	51
	Sí	48	49
	Total	98	100
Tomas pescado 2 o 3 veces a la semana	No	28	28,6
	Sí	70	71,4
	Total	98	100
Hamburguesería una vez o más semana	No	81	82,7
	Sí	17	17,3
	Total	98	100
Tomas legumbres 2 o más semana	No	34	34,7
	Sí	64	65,3
	Total	98	100
Tomas pasta o arroz 5 o más semana	No	63	64,3
	Sí	35	35,7
	Total	98	100
Tomas frutos secos 2 o más semana	No	41	41,8
	Sí	57	58,2
	Total	98	100
En casa se utiliza aceite de oliva para cocinar	No	10	10,2
	Sí	88	89,8
	Total	98	100
Desayunas todos los días	No	9	9,2
	Sí	89	90,8
	Total	98	100
Desayunas cereales o derivados pan tostadas	No	16	16,3
	Sí	82	83,7
	Total	98	100
Tomas bollería industrial desayuno	No	73	74,5
	Sí	25	25,5
	Total	98	100
Tomas menos un producto lácteo desayuno	No	14	14,3
	Sí	84	85,7
	Total	98	100
Tomas yogur o queso todos días 40g	No	41	41,8
	Sí	57	58,2
	Total	98	100
Tomas dulces o golosinas varias día	No	82	83,7
	Sí	16	16,3
	Total	98	100

CUESTIONARIO SOBRE USO DE VIDEOJUEGOS

Relación entre los hábitos de consumo de videojuegos y el género (tabla 6). Se observa que a los niños les gusta jugar más a videojuegos (Figura 2), dedican más tiempo y se consideran mejores jugadores que las niñas. Otro dato significativo es que los niños empiezan a jugar videojuegos antes que las niñas.

Tabla 6 Resultados del cuestionario de videojuegos para la muestra total y por sexo.

	Total (N=98)		Chicos (N= 42)		Chicas (N=56)	
	M	DT	M	DT	M	DT
Me gusta jugar videojuegos	3,26	1,46	4,12	1,04	2,61	1,40
Juego habitualmente videojuegos	2,41	1,32	3,02	1,22	1,95	1,21
He jugado muchos videojuegos	2,53	1,54	3,31	1,42	1,95	1,35
Conozco muchos videojuegos	2,82	1,47	3,62	1,32	2,21	1,29
Me considero bueno jugando videojuegos	2,42	1,38	3,21	1,16	1,82	1,24
Los videojuegos me parecen divertidos	3,31	1,37	3,81	1,19	2,93	1,37
Cuando juego videojuegos pasa tiempo	3,01	1,63	3,81	1,42	2,41	1,52
Dedico más tiempo videojuegos	1,61	1,07	2,10	1,32	1,25	0,64
Dedico más tiempo a jugar video	1,65	1,02	1,93	1,20	1,45	0,81
Me acuesto tarde y me levanto temprano para seguir jugando	1,35	0,76	1,62	0,96	1,14	0,48
Dedico más tiempo videojuegos familia	1,24	0,75	1,38	0,91	1,14	0,59
Busco información videojuegos	1,81	1,23	2,50	1,42	1,29	0,73
Me gusta competir videojuegos ser el mejor	2,15	1,37	3,07	1,47	1,46	0,76
Ahorro mi dinero para gastar videojuegos	1,55	1,10	2,10	1,32	1,14	0,67
Hablo con mis amigos de videojuegos	2,30	1,41	3,36	1,30	1,50	0,85
Siempre que veo una tienda videojuegos entro	1,86	1,28	2,57	1,45	1,32	0,79
Antes hacer deberes juego videojuegos	1,55	1,12	1,69	1,18	1,45	1,08
Dedico más tiempo videojuegos que a tareas cole	1,42	0,85	1,71	1,02	1,20	0,62
Olvido cosas importantes mientras juego	1,74	1,18	2,02	1,26	1,54	1,08
Juego videojuegos desde hace	3,18	1,60	4,07	1,16	2,52	1,57
Número videojuegos conozco	3,19	1,28	3,98	1,02	2,57	1,13
Número videojuegos he jugado	2,89	1,26	3,69	1,12	2,29	1,00
Frecuencia juego	2,70	1,21	3,29	0,86	2,27	1,26
Dedico videojuegos	2,28	1,19	2,95	1,08	1,77	1,01



Figura 3 Gusto por los videojuegos distribuido por género.

En relación al tiempo dedicado a videojuegos y a la frecuencia de juego (tabla 7), se puede ver que un tercio de la muestra no juega nada a diario. Mientras que el 15% juega más de dos horas. Juega todos los días el 9,2% mientras que la quinta parte de la muestra no juega nunca a videojuegos. El 14,3% juega a videojuegos tres o cuatro días a la semana.

Tabla 7 Frecuencia de juego y tiempo dedicado a videojuego

Frecuencia de juego		Tiempo dedicado a videojuegos	
Tiempo	Porcentaje %	Horas	Porcentaje %
Nunca	20,4	Nada	32,7
Alguna vez al mes	21,4	Menos de 1 hora al día	28,6
Fines de semana	34,7	De 1 a 2 horas al día	23,5
Tres o cuatro días a la semana	14,3	De 2 a 3 horas al día	9,2
Todos los días	9,2	Más de 3 horas al día	6,1

Relación entre los hábitos de consumo de videojuegos y el género:

Para demostrar la diferencia de hábitos de consumo entre género se ha aplicado la prueba *t de Student* (Tabla 8) para muestras independientes para todos los factores.

Los resultados indican que los chicos muestran un hábito de consumo de videojuegos estadísticamente superior al de las chicas (Factor 1, $t= 6,694$; $p=,012$). Además, los niños manifiestan un grado de interferencia de los videojuegos sobre otro

tipo de actividades mayor que las niñas (Factor 2, $t= 5,163$; $p=,047$). Los chicos también revelan un nivel de inquietud por los videojuegos superior que ellas (Factor 3 $t= 8,766$; $p=,000$). Por último, los hombres manifiestan un grado de interferencia de los videojuegos sobre las actividades académicas más elevado que las mujeres (Factor 4, $t= 2,378$; $p=,043$).

Tabla 8 Prueba t de Student

Prueba de muestras independientes								
		Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar
Atracción por videojuegos	varianzas iguales	6,49	0,01	6,69	94	0,00	1,30	0,19
	No varianzas iguales			6,95	93,76	0,00	1,30	0,19
Interferencia videojuegos otras actividades	varianzas iguales	4,05	0,05	5,16	96	0,00	0,69	0,13
	No varianzas iguales			4,93	70,63	0,00	0,69	0,14
Inquietud respecto videojuegos	varianzas iguales	20,02	0,00	8,77	96	0,00	1,38	0,16
	No varianzas iguales			8,18	62,28	0,00	1,38	0,17
Interferencia videojuegos con Actividades académicas	varianzas iguales	4,21	0,04	2,38	96,00	0,02	0,42	0,18
	varianzas iguales			2,34	82,20	0,02	0,42	0,18

RENDIMIENTO ACADÉMICO

Los resultados de la cuestión asignaturas suspendas en el pasado trimestre ($M=0,22$, $DT=0,58$) pasado indican que el 13,72% suspendió al menos una asignatura (Tabla 12).

Tabla 9 Asignaturas suspensas en el trimestre

Asignaturas suspensas	N
0	82
1	3
2	4
3 o más	1

Se muestran a continuación los resultados del análisis descriptivo (tendencia central y dispersión) de los Ítems de los tres cuestionarios:

Tabla 10 Ítems cuestionario PAQ-C

	M	DT	Asim.	Curt.
Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)?				
Saltar la comba	2,11	1,28	1,10	0,11
Patinar	1,62	1,03	1,86	3,03
Pilla-pilla	3,21	1,26	-0,01	-1,08
Bicicleta	2,15	1,32	0,95	-0,28
Caminar	3,48	1,32	-0,34	-1,09
Correr	3,16	1,36	0,02	-1,27
Aeróbic/Spinning	1,63	1,02	1,87	3,19
Natación	1,82	1,25	1,47	0,98
Bailar/Danza	2,18	1,44	0,88	-0,65
Bádminton	1,44	0,80	1,74	2,05
Rugby	1,32	0,67	2,51	6,66
Monopatín	2,02	1,34	1,22	0,28
Fútbol/Fútbol sala	2,46	1,55	0,67	-1,10
Voleibol	1,73	1,04	1,45	1,54
Hockey	1,56	1,08	1,97	3,00
Baloncesto	2,41	1,33	0,68	-0,60
Esquiar	1,39	0,97	2,75	6,87
Otros deportes de raqueta	1,92	1,10	1,26	1,11
Balonmano	1,71	1,11	1,78	2,57
Atletismo	1,80	1,24	1,65	1,65
Musculación/pesas	1,33	0,76	3,02	10,52
Artes marciales	1,38	0,93	2,84	7,88
Otros	2,59	1,57	0,49	-1,31
En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases?	3,97	0,97	-1,05	1,49
En los últimos 7 días ¿qué hiciste la mayoría del tiempo en el recreo escolar?	3,12	1,29	-0,41	-0,92
En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?	2,55	1,30	0,14	-1,20

En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?	3,63	1,13	-0,40	-0,62
En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo?	3,75	1,02	-0,26	-0,82
El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, bailes o jugar a juegos en los que estuviste muy activo?	3,35	1,09	-0,29	-0,38
¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor.	2,91	1,19	0,18	-0,77
Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física).				
Lunes	3,47	1,10	-0,18	-0,64
Martes	3,42	1,05	-0,10	-0,61
Miércoles	3,37	1,21	-0,21	-0,87
Jueves	3,57	1,10	-0,30	-0,54
Viernes	3,71	1,20	-0,74	-0,38
Sábado	3,57	1,12	-0,38	-0,61
Domingo	3,28	1,31	-0,33	-0,99
¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?	1,13	0,34	2,20	2,90

Tabla 11 Ítems cuestionario KIDMED

	M	DT	Asim.	Curt.
¿Tomas una fruta o zumo de fruta todos los días?	0,73	0,68	-2,20	2,90
¿Tomas una segunda pieza de fruta todos los días?	0,49	0,88	-1,14	-0,71
¿Tomas verduras, frescas o cocinadas, al menos una vez al día?	0,55	0,84	-1,34	-0,21
¿Tomas verduras, frescas o cocinadas, más de una vez al día?	-0,02	1,00	0,04	-2,04
¿Tomas pescado 2 o 3 veces por semana?	0,43	0,91	-0,96	-1,09
¿Acudes a una hamburguesería una vez o más por semana?	-0,65	0,76	1,75	1,09
¿Tomas legumbres 2 o más veces por semana?	0,31	0,96	-0,65	-1,61
¿Tomas pasta o arroz 5 o más veces por semana?	-0,29	0,96	0,61	-1,67
¿Tomas frutos secos 2 o más veces por semana?	0,16	0,99	-0,34	-1,93
En tu casa ¿se utiliza aceite de oliva para cocinar?	0,80	0,61	-2,67	5,24
¿Desayunas todos los días?	0,82	0,58	-2,87	6,37
¿Desayunas cereales o derivados (pan, tostadas...)?	0,67	0,74	-1,85	1,45
¿Tomas bollería industrial en el desayuno?	-0,49	0,88	1,14	-0,71
¿Tomas al menos un producto lácteo en el desayuno?	0,71	0,70	-2,07	2,35
¿Tomas yogur o queso todos los días (porción de 40g)?	0,16	0,99	-0,34	-1,93
¿Tomas dulces o golosinas varias veces al día?	-0,67	0,74	1,85	1,45

Tabla 12 Ítems Cuestionario sobre uso de videojuegos

	M	DT	Asim.	Curt.
Me gusta jugar a los videojuegos.	3,26	1,46	-0,27	-1,27
Juego habitualmente a los videojuegos.	2,41	1,32	0,52	-0,96
He jugado a muchos videojuegos.	2,53	1,53	0,43	-1,35
Conozco muchos videojuegos.	2,82	1,47	0,17	-1,38
Me considero bueno jugando a los videojuegos.	2,42	1,38	0,38	-1,22
Los videojuegos me parecen divertidos.	3,31	1,37	-0,35	-1,09

Cuando juego a los videojuegos se me pasa el tiempo volando	3,01	1,63	0,01	-1,61
Dedico más tiempo a los videojuegos que jugar con mis amigos.	1,61	1,07	1,91	2,89
Dedico más tiempo a jugar a los videojuegos que al deporte.	1,65	1,02	1,47	1,11
Me acuesto tarde y me levanto temprano para seguir jugando.	1,35	0,76	2,32	4,71
Dedico más tiempo a los videojuegos que a estar con mi familia.	1,24	0,75	3,50	12,13
Busco información sobre videojuegos en revistas, TV o Internet.	1,81	1,23	1,39	0,77
Me gusta competir a los videojuegos y ser el mejor.	2,15	1,37	0,89	-0,49
Ahorro mi dinero para gastarlo en videojuegos.	1,55	1,10	1,96	2,72
Hablo con mis amigos de videojuegos.	2,30	1,41	0,59	-1,12
Siempre que veo una tienda de videojuegos entro.	1,86	1,28	1,43	0,93
Antes de hacer los deberes juego a los videojuegos.	1,55	1,12	2,08	3,20
Dedico más tiempo a los videojuegos que a hacer las tareas del cole.	1,42	0,85	2,38	5,95
Olvido cosas importantes mientras juego (hacer los deberes...)	1,74	1,18	1,52	1,23
Escoge, de las siguientes preguntas, la respuesta que más se acerque a la realidad:				
Juego a los videojuegos desde hace:	3,18	1,60	-0,25	-1,56
Dedico a los videojuegos:	3,19	1,28	0,16	-1,24
Número de videojuegos que conozco:	2,89	1,26	0,37	-0,92
Número de videojuegos que he jugado:	2,70	1,21	0,20	-0,74
Frecuencia a la que juego:	2,28	1,19	0,68	-0,36

CORRELACIONES

Se han realizado correlaciones bivariadas para analizar las relaciones existentes entre las variables de la investigación (Tabla 9).

En primer lugar, los resultados muestran que existen correlaciones altas entre los cuatro factores de videojuegos. El segundo dato que dejan estos resultados es que existen correlaciones positivas bajas y medias entre el número de asignaturas suspendidas en el último trimestre y la interferencia de videojuegos en otras actividades (0,217), las inquietudes respecto a videojuegos (0,236) y la interferencia de los videojuegos con actividades académicas (0,435).

En segundo lugar, la “actividad física en los últimos 7 días” tiene una correlación significativa en el nivel 0,01 con la calidad de la dieta mediterránea. Es decir, realizar actividad física está relacionado con tener una buena adhesión a la dieta mediterránea.

En tercer lugar, existe una correlación muy significativa entre “asignatura suspendidas en el trimestre pasado” e “Interferencia de los videojuegos con actividades académicas”. También existe una correlación significativa entre haber suspendido alguna asignatura el trimestre pasado y tener inquietud por los videojuegos. Y entre haber suspendido alguna asignatura y la Interferencia de los videojuegos en otras actividades.

Tabla 13 Correlaciones entre variables.

Correlación de Pearson							
	Asignatura suspensas Trimestre pasado	AF 7 días PAQ-C	Atracción por video juegos	Interferencia videojuegos otras actividades	Inquietud respecto videojuegos	Interferencia videojuegos con actividades académicas	Índice Calidad Dieta Mediterránea
Asignatura suspendiste Trimestre pasado	1	-,137	,189	,217*	,236*	,435**	,065
AF 7 días PAQ-C		1	-,140	-,134	-,152	-,131	,314**
Atracción por video juegos			1	,740**	,777**	,520**	-,109
Interferencia videojuegos otras actividades				1	,820**	,687**	-,119
Inquietud respecto videojuegos					1	,618**	-,101
Interferencia videojuegos con actividades académicas						1	-,052
Índice Calidad Dieta Mediterránea							1
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).							
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).							

4 DISCUSIÓN

Como se mencionó anteriormente, el principal objetivo de esta investigación fue analizar el grado de adherencia a la actividad física, la dieta mediterránea y el uso de videojuegos de una muestra de estudiantes de 5º y 6º de educación primaria de dos centros escolares públicos de Oviedo (Principado de Asturias). Asimismo, se pretendía explorar las posibles relaciones entre todas las variables. Finalmente, se pretendía analizar si se daban diferencias entre género.

Los datos relativos a la actividad física de este estudio señalan que el viernes y el fin de semana hay más alumnado (56,1%) que realiza “bastante” o “mucho” que de lunes a jueves (46,7%). Este dato va en la misma dirección que los resultados del estudio de Tercedor (1998) en su trabajo con escolares de 10 años, quien también muestra una mayor práctica de actividad física durante el fin de semana que durante la semana. En concreto, el domingo es el día que menos alumnado no realiza ninguna actividad física. Durante la semana destaca que aproximadamente uno de cada seis realiza poco o ninguna actividad física cada día.

En cuanto al grado de adhesión a la dieta mediterránea, la Unesco (2013) señala efectos beneficiosos de la Dieta Mediterránea para la salud (UNESCO, 2013); así como los estudios que demuestran que el mantenimiento de un patrón de dieta mediterránea ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y enfermedades para la salud (Carbajal y Ortega, 2001). El grado de adhesión a esta dieta en los participantes de este estudio es de 3,71 según la escala KIDMED, lo que indica un grado de adhesión medio bajo. Este dato es preocupante y confluye con lo señalados previamente sobre que uno de cada diez niños en nuestro país tiene obesidad y dos de cada diez, sobrepeso (Instituto Nacional de Estadística y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad 2012). Además, el 25% de la muestra dice que come bollería industrial todos los días y un 16% toma golosinas dato que contrasta con el de la Encuesta Nacional de Salud ENSE (2017) donde el 44,4% de la población de 1-14 años consume dulces a diario, y el 5,6% toma refrescos con azúcar con esa frecuencia.

Para mejorar la alimentación de los niños y niñas se podrían llevar a cabo medidas que han tenido éxito en poblaciones cercanas como el proyecto “*Tú decides tu salud: ¡ponte a vivir!*”, del Colegio Público Villalegre de Avilés (Asturias) ganador del Premio Estrategia NAOS en educación (Solís, Martín, Caro, Tomás, Menéndez, & Galán, 2015). El proyecto consistió en un programa de medidas de promoción de la salud y prevención de la obesidad y de las enfermedades asociadas. Este programa incluía talleres de alimentación saludable, integrados en el currículum escolar y en horario extraescolar, promoción de actividades deportivas, charlas educativas para las familias, actividades de formación del profesorado y actividades de difusión del proyecto.

En cuanto al cuestionario sobre uso de videojuegos, los resultados muestran fiabilidad en cada uno de esos factores, que fue entre alta y muy alta, al igual que en el estudio de Becerra (2012). Analizando en detalle el cuestionario se observa que a los chicos ($M=4,12$) les gusta jugar a videojuegos más que las chicas ($M=2,61$) como se refleja en el Ítem “Me gusta jugar videojuegos”. Existe una diferencia de más de un punto

de media en una Likert 5. En esta línea el estudio de Callejo (2016) muestra que por cada mujer que juega a videojuegos lo hacen 4,56 hombres. Pero, además, las diferencias de género también se reflejan en relación al tiempo que llevan practicando esta actividad y la frecuencia de juego datos que coinciden con el estudio de Funk (1996).

Después de analizar e interpretar los datos del presente estudio habría que analizar si se necesita una intervención para enfrentarse al problema del sedentarismo en estos centros sustituyendo el tiempo libre que pasan sentados frente a pantallas por la práctica de actividad física, todo ello acompañado de una adecuada alimentación. De este modo tratar de prevenir la obesidad, para evitar graves problemas de salud y repercusiones sobre la calidad de vida.

5 CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en este trabajo, se puede concluir que:

- Hay más alumnado que realiza “bastante” o “mucho” actividad física el fin de semana que durante la semana. Lo que se puede deber a la estancia en el centro escolar, las actividades extraescolares pasivas programas y al ocio digital.
- A los niños les gusta jugar más a videojuegos que a las niñas esto puede deberse a un comportamiento cultural masculino. El mercado está enfocado a captar hombres lo que refuerza esta la tendencia de género.
- La adhesión a la dieta mediterránea es baja, algo que sorprende ya que, al ser una población tan joven, la alimentación está más controlada por las familias.
- Por último, no se han podido concluir relaciones significativas entre el rendimiento académico y el uso de videojuegos. Lo que sí se ha podido comprobar es que los videojuegos son una realidad muy presente en la vida de los niños. Por lo tanto, hace falta desde la comunidad educativa, las instituciones y las familias reflexionar sobre este nuevo paradigma de conducta del siglo XXI y hacer ver a los niños que existen otras ofertas de ocio que, además, van ligadas a gozar de una buena salud como las actividades físicas deportivas.
- Por último, otro factor que no se debe descuidar, y en el que se debe incidir por parte de toda la sociedad, es en la mejora de los hábitos alimenticios para prevenir enfermedades en el futuro.

6 LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Una de las limitaciones de la investigación radicó en la obtención de datos sobre el rendimiento académico. Hubiera sido conveniente acceder a la nota numérica de las asignaturas en lugar de a al número de asignaturas suspensas en el último trimestre para ordenar los alumnos por rendimiento académico y relacionarlos con el resto de las variables.

Otra de las limitaciones estribó en la muestra, sería conveniente haber obtenido resultados de otros tipos de centros (Privados, concertados o colegios rurales agrupados) para comparar entre ellos y dar una visión más amplia al trabajo.

Haber conocido el índice de masa corporal (IMC) de los alumnos hubiera dado más información sobre el estado físico de los alumnos al ser un buen predictor de la composición corporal y de los riesgos para la salud asociados al exceso de grasa o peso, la hipertensión arterial, la diabetes y las enfermedades del corazón (Summerfield, 2002). Por último, la limitación más grande se debió a mi falta de experiencia y conocimientos como investigador sobre todo a la hora de analizar apartados estadísticos.

En futuras líneas de investigación sería interesante profundizar en este tema ampliándolo a la condición física del alumnado. La condición física se puede medir con la prueba de ida y vuelta de 20 metros (Course-navette). El objetivo de esta prueba creada por Luc Léger (1988) es determinar la potencia aeróbica máxima. Con este indicador sumado al IMC y a los resultados de los cuestionarios PAQ-C, KIDMED, y Uso de videojuegos más el rendimiento académico se pueden sacar conclusiones más clarificadoras sobre el estilo de vida del alumnado de una población en concreto. Para completar esta investigación faltaría conocer qué tipo de descanso realizan, tanto las horas de sueño, hora de acostarse y la calidad del descanso. Con todas estas variables podríamos conocer si el estilo de vida. De no ser saludable el estilo de vida general se podría enfocar la investigación en un plan de intervención para tratar de resolver o prevenir los problemas de salud existentes.

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acier, D., & Kern, L. (2011). Problematic Internet use: Perceptions of addiction counsellors. *Computers & Education*, 56(4), 983-989.
- Amigo Vázquez, I., Busto Zapico, R., Herrero Díez, F. J., & Fernández Rodríguez, C. (2008). Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. *Psicothema*, 20(4).
- Bautista-Castaño, I., Molina-Cabrillana, J., Montoya-Alonso, J. A., & Serra-Majem, L. (2003). Factores de riesgo cardiovascular en el sobrepeso y la obesidad. Variaciones tras tratamiento de pérdida ponderal. *Medicina Clínica*, 121(13), 485-491.
- Becerra, F. L. (2011). Relación entre el hábito de consumo de videojuegos y el rendimiento académico diferencias en género y edad en tercer ciclo de educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 603-611.
- Becerra, F. L. (2012). Construcción y validación de un cuestionario sobre los hábitos de consumo de videojuegos en preadolescentes. *EDUTEC. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 40, a197-a197.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Gordon, N. F., & Paffenbarger Jr, R. S. (1992). How much physical activity is good for health?. *Annual Review of Public Health*, 13(1), 99-126.
- Cañavate, P. O. (2013). *Educación Física para la Salud: bases teóricas y aplicación de un planteamiento integral y cualitativo del movimiento*. Barcelona: INDE.
- Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T. y Cabrera, A. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 6(1), 40– 51.
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Muros-Molina, J. J., Espejo-Garcés, T., Zurita-Ortega, F., & Linares-Manrique, M. (2016). Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su relación con los hábitos de ocio digital. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 405-410.
- Colley, R. C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C. L., Clarke, J., & Tremblay, M. S. (2011). Physical activity of Canadian adults: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Reports*, 22(1), 7.
- Cruces Montes, S. J., Guil Bozal, R., Sánchez Torres, N., & Pereira Núñez, J. A. (2016). Consumo de nuevas tecnologías y factores de personalidad en estudiantes universitarios. *Commons. Revista de Comunicación y Ciudadanía Digital*, 5(2).
- De Onis, M., Blössner, M., & Borghi, E. (2010). Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92(5), 1257-1264.

- Foley, L., & Maddison, R. (2010). Use of active video games to increase physical activity in children: a (virtual) reality?. *Pediatric Exercise Science*, 22(1), 7-20.
- Funk, J. B., & Buchman, D. D. (1996). Children's perceptions of gender differences in social approval for playing electronic games. *Sex Roles*, 35(3-4), 219-231.
- García, P. S., & González, V. B. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 56, 119-131.
- González Valero, G., Zurita Ortega, F., Puertas Molero, P., Espejo Garcés, T., Chacón Cuberos, R., & Castro Sánchez, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria.
- Gros, B. (2008). *Videojuegos y aprendizaje*. Barcelona: Grao.
- Hastings, E. C., Karas, T. L., Winsler, A., Way, E., Madigan, A., & Tyler, S. (2009). Young children's video/computer game use: relations with school performance and behavior. *Issues in Mental Health Nursing*, 30(10), 638-649.
- Keys, A. (1995). Mediterranean diet and public health: personal reflections. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(6), 1321S-1323S.
- Kumanyika, S., Jeffery, R. W., Morabia, A., Ritenbaugh, C., & Antipatis, V. J. (2002). Obesity prevention: the case for action. *International Journal of Obesity*, 26(3), 425.
- Lee, I. M., Djoussé, L., Sesso, H. D., Wang, L., & Buring, J. E. (2010). Physical Activity and Weight gain Prevention. *Jama*, 303(12), 1173-1179.
- Léger, L. (1988). The multistage 20 meter shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*, 6, 9.
- Levis, D. (1997). *Los videojuegos, un fenómeno de masas: qué impacto produce sobre la infancia y la juventud la industria más próspera del sistema audiovisual*. Paidós.
- Lucena Jurado, V. (2012). Consumo de drogas, percepción de riesgo y adicciones en sustancias en los jóvenes en la provincia de Córdoba.
- Manchola-González, J., Bagur-Calafat, C., & Girabent-Farrés, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*.
- Marcano, B. (2008). Juegos serios y entrenamiento en la sociedad digital. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 9(3).
- Mark, A. E., & Janssen, I. (2008). Relationship between screen time and metabolic syndrome in adolescents. *Journal of Public Health*, 30(2), 153-160.
- Martínez, M., Frías, W. P., & Solano, D. (2011). Impacto de los medios masivos de comunicación en la dinámica familiar. *Cultura Educación y Sociedad*, 2(1).

- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. In *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 765-790).
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2015). *Encuesta de Hábitos y Prácticas Culturales en España 2014-2015*. Madrid.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2017). *Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE)*. Madrid.
- Montero Duarte, Aurelio & Bogas, Rafael & Barradas Romero, Juan & Gómez, Samuel & Chacón Cuberos, Ramón. (2018). Análisis y relación entre el uso problemático de videojuegos y nivel de actividad física en adolescentes de Huelva. 3. 95-106.
- Muros Ruiz, B., Aragón Carretero, Y., & Bustos Jiménez, A. (2013). La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes.
- Noriega Borge, M. J., Jaen Canser, P., Santamaría Pablos, A., Amigo Lanza, M. T., Antolín Guerra, Ó., Casuso Ruiz, I., ... & Rivero Benito, L. Á. (2015). Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria.
- O'Donnell, C. J., & Elosua, R. (2008). Factores de riesgo cardiovascular. Perspectivas derivadas del Framingham Heart Study. *Revista Española de Cardiología*, 61(3), 299-310.
- Organización Mundial de la Salud. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física de la Salud*. Ginebra.
- Ortega-Anta, R. M., López-Sobaler, A. M., Aparicio-Vizueté, A., González Rodríguez, L. G., Navia Lombán, B., & Perea Sánchez, J. M. (2012). Estudio ALADINO: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011. *Madrid: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*.
- Pinel Martínez, C., Zurita Ortega, F., Espejo Garcés, T., Chacón Cuberos, R., Castro Sánchez, M., & Pérez Cortés, A. (2016). La interacción de la frecuencia de juego con la adquisición de hábitos saludables en escolares de Granada.
- R. A. E. (2010). *Diccionario de la Lengua, Vigésima*.
- Ramiro-González, M. D., Sanz-Barbero, B., & Royo-Bordonada, M. Á. (2017). Childhood excess weight in Spain from 2006 to 2012. Determinants and parental misperception. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 70(8), 656-663.

- Rué Rosell, L., & Serrano Alfonso, M. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2014, vol. Monográfico, num. 25, 186-191.
- Ruiz, R. D., & Castañeda, M. A. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46-51.
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931-935.
- Sevillano, M. A. P., & Carrillo, J. A. O. (2007). Videojuegos y educación. En *Nuevas tecnologías para la educación en la era digital* (pp. 207-228). Pirámide.
- Solís, D. P., Martín, J. D., Caro, F. Á., Tomás, I. S., Menéndez, E. S., & Galán, I. R. (2015). Efectividad de una intervención escolar contra la obesidad. *Anales de Pediatría*, 83(1) 19-25.
- Summerfield. (2002). *Nutrición, ejercicio y comportamiento*. Thomson.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273.
- Terwee, C. B., Bot, S. D., de Boer, M. R., van der Windt, D. A., Knol, D. L., Dekker, J., ... & de Vet, H. C. (2007). Quality criteria were proposed for measurement properties of health status questionnaires. *Journal of Clinical Epidemiology*, 60(1), 34-42.
- Trudeau, F., Laurencelle, L., Tremblay, J. A., Rajic, M., & Shephard, R. J. (1999). Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(1), 111-117.
- Yang, X. L., Telama, R., & Laakso, L. (1996). Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths-A 12-year follow-up study. *International Review for the Sociology of Sport*, 31(3), 273-291.

7.1 ANEXO 1: CUESTIONARIO PAQ-C

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos** que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen.
- Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho?

(Marca un solo círculo por actividad).

	No	1-2	3-4	5-6	7 o +
Saltar a la comba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar o patinar sobre hielo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/carreras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aeróbic	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelota a mano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín o patinete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/fútbol sala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, kárate, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. **En los últimos 7 días**, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? **(Señala sólo una)**.

- No hice o no hago educación física
- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Siempre

3. **En los últimos 7 días** ¿qué hiciste la mayoría del tiempo en el recreo escolar? (**Señala sólo una**).

- Estar sentado (hablar, leer, hacer deberes)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. **En los últimos 7 días** ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (**Señala sólo una**).

- Estar sentado (hablar, leer, hacer deberes)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

5. **En los últimos 7 días**, inmediatamente después de la escuela **hasta las 6**, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (**Señala sólo una**).

- Ninguno
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

6. **En los últimos 7 días**, ¿cuántos días a partir de media tarde (**entre las 6 y las 10**) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (**Señala sólo una**).

- Ninguno
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

7. **El último fin de semana**, ¿cuántas veces hiciste deportes, bailes o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (**Señala sólo una**).

- Ninguna
- 1 vez
- 2-3 veces
- 4 veces
- 5 veces o más

8. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor **tu última semana**? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (**Señala sólo una**).

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico

Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, juegos de correr, nadar, montar en bicicleta)

A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre

Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

9. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física).

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

Sí

No

7.2 ANEXO 2: CUESTIONARIO KIDMED

Contesta a las siguientes preguntas en función de tus hábitos y utiliza el gráfico para interpretar tu resultado: *

	Sí	No
¿Tomas una fruta o zumo de fruta todos los días?		
¿Tomas una segunda pieza de fruta todos los días?		
¿Tomas verduras, frescas o cocinadas, al menos una vez al día?		
¿Tomas verduras, frescas o cocinadas, más de una vez al día?		
¿Tomas pescado 2 o 3 veces por semana?		
¿Acudes a una hamburguesería una vez o más por semana?		
¿Tomas legumbres 2 o más veces por semana?		
¿Tomas pasta o arroz 5 o más veces por semana?		
¿Tomas frutos secos 2 o más veces por semana?		
En tu casa ¿se utiliza aceite de oliva para cocinar?		
¿Desayunas todos los días?		
¿Desayunas cereales o derivados (pan, tostadas...)?		
¿Tomas bollería industrial en el desayuno?		
¿Tomas al menos un producto lácteo en el desayuno?		
¿Tomas yogur o queso todos los días (porción de 40g)?		
¿Tomas dulces o golosinas varias veces al día?		

7.3 ANEXO 3: CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DE CONSUMO DE LOS VIDEOJUEGOS

Estamos interesados en conocer tus **hábitos de consumo de videojuegos**. Cuando hablamos de videojuegos, **incluimos los de consola y ordenador**. Lee atentamente las oraciones del cuestionario. **Rodea el número de la respuesta** que quieres marcar con un bolígrafo.

Valoramos mucho tu **sinceridad**. No hay respuestas mejores ni peores. Tan sólo te pedimos que contestes sobre tus hábitos con respecto a los videojuegos. Si tienes alguna duda, levanta la mano y el profesor te atenderá. Muchas gracias por tu colaboración.

Curso EdadChico/ Chica.....Colegio:

		Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.	Me gusta jugar a los videojuegos.	1	2	3	4	5
2.	Juego habitualmente a los videojuegos.	1	2	3	4	5
3.	He jugado a muchos videojuegos.	1	2	3	4	5
4.	Conozco muchos videojuegos.	1	2	3	4	5
5.	Me considero bueno jugando a los videojuegos.	1	2	3	4	5
6.	Los videojuegos me parecen divertidos.	1	2	3	4	5
7.	Cuando juego a los videojuegos se me pasa el tiempo volando	1	2	3	4	5
8.	Dedico más tiempo a los videojuegos que jugar con mis amigos.	1	2	3	4	5
9.	Dedico más tiempo a jugar a los videojuegos que al deporte.	1	2	3	4	5
10.	Me acuesto tarde y me levanto temprano para seguir jugando.	1	2	3	4	5
11.	Dedico más tiempo a los videojuegos que a estar con mi familia.	1	2	3	4	5
12.	Busco información sobre videojuegos en revistas, TV o Internet.	1	2	3	4	5
13.	Me gusta competir a los videojuegos y ser el mejor.	1	2	3	4	5
14.	Ahorro mi dinero para gastarlo en videojuegos.	1	2	3	4	5
15.	Hablo con mis amigos de videojuegos.	1	2	3	4	5
16.	Siempre que veo una tienda de videojuegos entro.	1	2	3	4	5
17.	Antes de hacer los deberes juego a los videojuegos.	1	2	3	4	5
18.	Dedico más tiempo a los videojuegos que a hacer las tareas del cole.	1	2	3	4	5
19.	Olvido cosas importantes mientras juego (hacer los deberes...)	1	2	3	4	5

Escoge, de las siguientes preguntas, la respuesta que más se acerque a la realidad:

20.	Juego a los videojuegos desde hace:	Nunca	Meses	Un año	2 o 3 años	+ de 4 años
21.	Dedico a los videojuegos:	Nada	Menos de 1 hora al día	De 1 a 2 horas al día	De 2 a 3 horas al día	Más de 3 horas al día
22.	Número de videojuegos que conozco:	0	1 o 2	Hasta 10	De 10 a 20	+ de 20
23.	Número de videojuegos que he jugado:	0	1 o 2	Hasta 10	De 10 a 20	+ de 20
24.	Frecuencia a la que juego:	Nunca	Alguna vez al mes	Fines de semana	Tres o cuatro días	Todos los días