

RELACIÓN ENTRE EL USO DE LA TELEVISIÓN, LOS VIDEOJUEGOS Y LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

RELATION BETWEEN USE OF TELEVISION, VIDEOGAMES AND APPLICATION OF PHYSICAL ACTIVITIES IN PUPILS OF PRIMARY EDUCATION

Autor:

Cabrera-Fernández, A.⁽¹⁾; Castro-Sánchez, M.⁽¹⁾; Espejo-Garcés, T.⁽¹⁾; Valdivia-Moral, P.A.⁽²⁾; Zurita-Ortega, F.⁽²⁾; Chacón-Cuberos, R.⁽¹⁾

Institución y dirección de autor de correspondencia:

⁽¹⁾ Universidad de Granada Grupo de investigación HUM-238.

cabrerafdezangelGrD@correo.ugr.es
ramonchaconcuberos@correo.ugr.es
tamaraeg@correo.ugr.es
manue87@correo.ugr.es

⁽²⁾ Profesor-Doctor Universidad de Granada

felixzo@ugr.es
pvaldivia@ugr.es

Resumen:

A través de esta investigación, se pretende encontrar una posible relación entre los hábitos de consumo de la televisión y los videojuegos con la práctica de la actividad física en una población escolar de Educación Primaria de Tercer Ciclo. Dicha población (n=653), corresponde con alumnos y alumnas de diversos centros educativos de la Provincia de Granada (Andalucía, España), gracias a los cuales se ha podido llevar a cabo esta investigación. A la hora de llevarla a cabo, se solicitó en primer lugar la colaboración de los centros, a quienes se les garantizó en todo momento el anonimato de los participantes. Después se obtuvieron los datos gracias a un cuestionario de elaboración propia con preguntas cerradas, lo cual dio paso al empleo del programa estadístico SPSS. En lo que se refiere a los datos encontrados, decir que existen ciertas discrepancias en lo referido a la práctica de la actividad física con los hábitos de consumo de la televisión y los videojuegos. Sin embargo, a pesar de esas discrepancia, si se ha podido comprobar, que existe una relación entre los factores anteriormente mencionados. Por último, destacar que este

artículo, sentará la base para el desarrollo de otra investigación relacionada con los Exergames.

Palabras Clave:

Hábitos, media, alumnos, tendencia

Abstract:

Through this research, it is aimed to find a possible relation between habits linked to TV use and videogames with usage of physical activities in a scholar population of Primary Education of third cycle. This population (n=653), corresponds with pupils of various educational centres from the province of Granada (Andalusia, Spain) and thanks to that, this research could have been carried out. When this study was going to perform, in the first place, it was asked for collaboration from these educational centres, to which anonymity of participants was guaranteed in every moment. Afterwards, data was obtained because of a questionnaire of our own elaboration with closed questions that gave way to the utilization of the statistic programme SPSS. In regards to found data, there are divergences related to usage of physical activity and habits of using TV and videogames. Nevertheless, it should be highlighted that this article will provide a base for development of another research associated with Exergames.

Key Words:

Habits, media, pupils, tendency.

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Vivimos en una sociedad en la que casi todo lo que tiene que ver con lo cotidiano se relaciona directa o indirectamente con la tecnología. En este mundo tecnológico, existen dos elementos más representativos que ilustran lo anteriormente mencionado. Dichos elementos son la televisión y los videojuegos. Esta afirmación queda reflejada en los comentarios realizados por Palacios et al. (2013), quienes alegan que las generaciones actuales de jóvenes son una generación tecnológica, cuyo nacimiento se ha producido en pleno desarrollo tecnológico.

Sin embargo, antes de adentrarnos en los conceptos anteriormente mencionados, hay otros dos campos de actividad diaria que han sufrido cambios a lo largo de la última década, estos son la comunicación y la ocupación del tiempo libre. Por tanto, como hemos dicho antes, la comunicación se ha visto transformada o cambiada en ciertos ámbitos de la misma; tal como ha corroborado González (2013), quién explica en su artículo que:

“Las nuevas tecnologías, relacionadas con nuestro entorno, están agilizando y perfeccionando algunas actividades que realizamos en nuestro día a día. La comunicación en la actualidad es algo que ha avanzado mucho, destacando como ejemplo de comunicación actual, en concreto a través de Internet, el poder transmitir mensajes, imágenes, vídeos desde diferentes partes del mundo durante las 24 horas del día; desplazando un poco el envío de documentos por medio del servicio postal convencional”.

En lo que respecta a la ocupación del tiempo libre, diremos que es el espacio de tiempo que queda del tiempo de trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, tal como afirman Nuviala et al. (2003). Además estos autores sostienen que el tiempo libre está aumentando con respecto al resto de la sociedad, lo que viene a suscitar una necesidad de que la sociedad intervenga para completar ese tiempo libre con actividades que favorezcan un desarrollo completo e integral. Es en este período de tiempo donde cobran gran relevancia el uso de los videojuegos y la televisión.

En lo que respecta a los videojuegos, autores como Castellana et al. (2007), dictaminan que representan una gran forma de entretenimiento, cuyo crecimiento ha sido más que evidente en los últimos años. Una de las causas y a la vez consecuencia de esta expansión de carácter masivo, es la aparición de un gran mercado capaz de generar millones de facturación de videojuegos; debido a que millones de personas, de una amplia gama de edades y a lo largo del globo los consumen, tal como exponen autores como Levis (2002). Con respecto a las motivaciones que atraen a esta cantidad ingente de seres humanos, destacamos que Castellana et al. (2007) y Palacios et al. (2013), mencionan algunas, tales como la capacidad de interactuar tanto en primera como en tercera persona en un mundo virtual, tomando numerosas decisiones que afectan al juego pero no a la vida real. Además suponen un atractivo relacionado con la capacidad de jugabilidad, pues se pueden consumir de manera individual o colectiva, surgiendo una práctica cómoda, accesible y relacionada con novedades de diversa índole (informativa o tecnología). Se pueden jugar tanto en la propia vivienda como en lugares habilitados para ese uso (cybers), y también debemos mencionar el efecto de los videojuegos que provocan en la autoestima, la confianza o en la capacidad de superación. Otras razones más, por las que se podrían explicar la expansión de los videojuegos es la diversidad de temática, ya que en ese mercado que se ha mencionado antes, se puede encontrar una gran cantidad de categorías como lucha, estrategia, simulación deportiva, rol, acción, etc. Asimismo, en consonancia con lo anterior, el mercado internacional de videojuegos se compone de una amplia gama de consolas a ofrecer, con las que poder reproducir los distintos tipos de videojuegos, entre las cuales destacan PlayStation 3, PSP Vita, Nintendo 3Ds, Xbox 360, Nintendo Wii U, etc. cuya característica principal es que se pueden encontrar en diversas formas y tamaños (portátiles, sobremesa).

Una vez realizada una visión general de la situación actual de los videojuegos, cabe mencionar, concordando con lo expuesto por Badía et al. (2015), que pese a que los videojuegos son una forma muy predominante de ocupación del tiempo libre por muchos niños y adolescentes, no se puede dejar de tener en cuenta que la televisión también forma parte de millones de Cabrera-Fernández, A.; Castro-Sánchez, M.; Espejo-Garcés, T.; Valdivia-Moral, P.A.; Zurita-Ortega, F.; Chacón-Cuberos, R. (2015). Relación entre el uso de la televisión, los videojuegos y la práctica de AF en escolares de E primaria. *Trances*, 7(5): 641-656.

hogares desde su invención, convirtiéndola en un instrumento informativo-lúdico que casi consigue doblegar a otras fuentes de entrenamiento.

Por tanto de la televisión (medio de comunicación mencionado anteriormente), se puede decir que hoy en día, parece imposible imaginar un mundo sin televisión, ya que el ser humano tecnológico, quedaría sin satisfacer uno de los deseos más primordiales de la humanidad, la información o el acceso a la información además del empleo de la misma por mero entretenimiento. En esta línea, López y Margarita (2011), dicen de la televisión, que es un medio de comunicación que llega a todos los hogares y por ende a casi todas las clases sociales, lo cual la convierte en un instrumento de comunicación de masas, y uno de los medios más influyentes dentro de los hogares. Del mismo modo, destacamos otra referencia interesante sobre la televisión es la que aparece en el artículo de Marques (2000), en el cual se menciona que uno de los atractivos de la televisión es que no se necesita ninguna habilidad especial, lo que viene a diferenciarla de los videojuegos. Sin embargo tampoco ayuda a desarrollar habilidades, lo cual no significa que sea un mal instrumento, si no que dependiendo del uso que se le dé, se pueden obtener resultados contraproducentes.

Después de haber observado algunas características de la televisión y los videojuegos, cabe ahora mencionar qué ocurre con la práctica de actividad física, siendo también uno de los pilares básicos de la salud y otra gran fuente de entretenimiento del tiempo libre.

En primer lugar, destacar a autores como Barriopedro et al. (2001), quienes mencionaron en su estudio los beneficios de la actividad física, entre los cuales podemos destacar:

- Efectos fisiológicos: mejora de los sistemas cardiovascular, locomotor, respiratorio, musculo-esquelético, etc.
- Efectos psicológicos: mejora o desarrollo de la confianza, atención, memoria, estabilidad emocional, razonamiento, satisfacción, etc.

En esta misma línea, siguen los estudios de Bautista et al. (2011) y Fernández y Villanueva (2010).

Cabrera-Fernández, A.; Castro-Sánchez, M.; Espejo-Garcés, T.; Valdivia-Moral, P.A.; Zurita-Ortega, F.; Chacón-Cuberos, R. (2015). Relación entre el uso de la televisión, los videojuegos y la práctica de AF en escolares de E primaria. Trances, 7(5): 641-656.

En resumen, se puede decir que la dirección que seguirá este artículo será la de observar las posibles relaciones entre el tiempo dedicado al uso de los videojuegos, de la televisión y de la práctica de la actividad física. Y se realizará basándose, en la idea de comprobar la posible influencia que puedan tener tanto el uso de la televisión como los videojuegos en el tiempo dedicado a la práctica de actividad física.

Por todo lo dicho anteriormente, este trabajo de investigación tendrá como objetivo, el siguiente:

- Determinar la posible relación existente entre los parámetros de ocio (uso de televisión y empleo de los videojuegos) y la actividad física en una población escolar de Tercer Ciclo de Primaria.

Por último, declarar además que este artículo quedará como base para el desarrollo de otra investigación, en la cual se propondrá el acceso de los denominados “Exergames” en las clases de Educación Física en Primaria, puesto que si se cerciora que a través de la televisión y los videojuegos los alumnos practican cada vez menos la actividad física, se podría proponer el uso de los “Exergames” como medida contra este problema, ya que estos son videojuegos que permiten al alumno tanto disfrutarlo como ejercitarse a través de él. Además, existe mucha literatura sobre el tema, que apuesta por esta posible tendencia como por ejemplo Muñoz et al. (2013), quienes mencionan en su artículo que existe una necesidad de innovar en la práctica del ejercicio tradicional.

1. METODOLOGÍA

1.1. Material y Métodos

Para el desarrollo satisfactorio de este artículo, se ha realizado una investigación de carácter descriptivo y de corte transversal. Para la cual, se ha conseguido la participación de un total de 653 alumnos de Educación Primaria, de ambos sexos (49,9 % de hombres y 50,1 % de mujeres); con edad media de 11,28 (D.T= 0,604). Dichos participantes

fueron escogidos de distintos colegios de Granada, comprendiendo los cursos destinados al tercer ciclo, es decir 5º y 6º de Primaria. Una vez determinada la población a investigar, se empleó como instrumento de recogida de datos un cuestionario de elaboración propia, basado en cuestiones planteadas por diversos autores, en las que se abordan aspectos relacionados este trabajo, los cuales son de necesaria recopilación para la realización satisfactoria del artículo. Teniendo esto en cuenta se han tomado como variables:

- Tiempo empleado en ver la televisión, categorizado en menos de 2 horas, de 2 a 4 horas y más de 4 horas.
- Tiempo empleado en jugar a videojuegos, categorizado en menos de 1 hora, de 1 a 2 horas y más de 2 horas.
- Tiempo empleado en la realización de actividad física, categorizado en menos de 1 hora, de 1 a 2 horas y más de 2 horas.

En lo referido a las preguntas usadas, decir que fueron de respuesta cerrada, las cuales son:

- ¿Prácticas actividad física? Categorizado en Sí o No.
- ¿Cuánto tiempo le dedicas a la práctica de la actividad física a lo largo de la semana?, con tres posibles respuestas: una vez a la semana, entre dos o tres veces a la semana o más de cuatro veces a la semana.
- ¿Cuántas horas pasas viendo la televisión a lo largo del día?
- ¿Cuántas horas le dedicas a jugar a los videojuegos durante el día?
- ¿Te gustaría llevar a cabo alguna sesión de Educación Física con alguna plataforma virtual relacionada con los Exergames? Con dos tipos de respuesta, Sí o No.

1.2. Procedimiento

El procedimiento que se ha usado a la hora de recolectar datos e información necesaria para la investigación del artículo, contó con el

consentimiento informado de los participantes y se respetó el resguardo a la confidencialidad y se realizó a través de varias fases:

- La primera de ellas fue solicitar la colaboración de algunos de los Centros Educativos de Granada, a través de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada. Dicha solicitud cobró forma en una carta informativa, explicando al detalle el estudio mostrando además las credenciales de la Universidad.
- La segunda fase, y previa a la realización de los cuestionarios por parte de los alumnos. Se les explicó detenidamente que el anonimato quedaba más que garantizado y que el resultado obtenido en este cuestionario sería exclusivamente usado para fines de índole académica.
- La tercera y última fase cerró la recopilación de datos agradeciendo enormemente la colaboración recibida por parte, tanto de los profesores, como de los responsables.

Una vez recopilados los datos, se pasó a realizar el análisis de los mismos. Para ello se empleó un programa informático llamado software SPSS 20.0., con el cual se realizó una base de datos global, en donde se insertó toda la información recopilada anteriormente por los cuestionarios. De esta manera, una vez ordenados, se pudieron usar diversos instrumentos propios del programa SPSS. Pese a la gran cantidad de instrumentos que ofrece el programa, nuestro análisis se centró en dos principalmente, las cuales son:

- Análisis descriptivos básicos: realizados mediante la utilización de medias y frecuencias.
- Análisis relacional: mediante la utilización de tablas de frecuencia y contingencia.

2. RESULTADOS

Comenzando por el análisis descriptivo de las variables, se puede considerar oportuno exponer la tabla derivada del sexo de los alumnos y

alumnas participantes en este estudio, con el fin de que pueda ayudar a futuras aportaciones sobre el tema.

SEXO	
MASCULINO	49,9 %
FEMENINO	50,1 %
TOTAL	653

Tabla 1. Resultados del recuento de los alumnos por sexos

Siguiendo con el análisis, vemos ahora la variable de horas dedicadas al consumo de la televisión, en el cual vemos que el consumo mayoritario es el de menos de 2 horas dedicadas al día, puesto que encontramos que un 65,5 % de los encuestados se decantaron por esa opción. En cambio, solo un 6,7 % ven la televisión más de 4 horas.

HORAS DEDICADAS A TV	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MENOS DE 2 HORAS	418	65,5 %
DE 2 A 4 HORAS	183	27,8 %
MÁS DE 4 HORAS	52	6,7 %

Tabla 2. Resultados del recuento de horas dedicadas al consumo diario de TV

En lo que se refiere al uso o consumo de videojuegos a lo largo del día, vemos como el consumo de menos de 1 una hora es claramente predominante aunque su porcentaje no sea tan distante de los otros dos. Sin embargo, el valor menos retratado es el consumo de más de dos horas con un 14,5 %.

HORAS DE VIDEOJUEGOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MENOS DE 1 HORA	284	44,0 %
DE 1 A 2 HORAS	268	41,4 %
MÁS DE 2 HORAS	101	14,5 %

Tabla 3. Resultados del recuento de horas dedicadas al consumo diario de videojuegos

Continuando con el análisis, destacamos la práctica de la actividad física, variable que se ha tomado partiendo de que los alumnos la realizan, esté extra-escolarizada o no. Dicho esto, vemos como el tiempo dedicado a la práctica de la actividad física ha obtenido unos valores claramente equilibrados, pese a que el tiempo preponderante es de menos de 1 hora, con un 35,2 %, siendo el que menos puntuación ha obtenido el intervalo de entre 1 y 2 horas (30,3 %).

HORAS DE PRÁCTICA ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MENOS DE 1 HORA	229	35,2 %
DE 1 A 2 HORAS	199	30,3 %
MÁS DE 2 HORAS	225	34,5 %

Tabla 4. Resultados del recuento de horas dedicadas al consumo diario de actividad física.

Una vez realizado el análisis descriptivo de las variables anteriormente mencionadas, vemos a continuación los resultados obtenidos del análisis relacional; fruto de la relación entre las horas de actividad física con las horas de consumo de televisión. De la cual no se nota ninguna diferencia estadística en esta tabla porque se ha obtenido el valor $p=0,437$.

PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	RECuento	HORAS DE TV			TOTAL
		MENOS DE 2 HORAS	DE 2 A 4 HORAS	MÁS DE 4 HORAS	
MENOS DE 1 HORAS	RECuento	144	63	22	229
	% ACT. FIS	65,8 %	28,8 %	5,5 %	100,0 %
	% HORAS TV	35,3 %	36,4 %	28,6 %	35,2 %
DE 1 A 2 HORAS	RECuento	124	55	20	199
	% ACT. FIS	65,6 %	29,1 %	5,3 %	100,0 %
	% HORAS TV	30,4 %	31,8 %	23,8 %	30,3 %
MÁS DE 2 HORAS	RECuento	140	55	30	225
	% ACT. FIS	65,1 %	25,6 %	9,3 %	100,0 %
	% HORAS TV	34,3 %	31,8 %	47,6 %	34,5 %
TOTAL	RECuento	428	173	52	653
	% ACT. FIS	65,5 %	27,8 %	6,7 %	100,0 %
	% HORAS TV	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tabla 5. Resultados del análisis relacional entre las horas de actividad física con las horas de consumo de televisión ($p=0,437$)

A continuación, pasamos a comprobar el análisis relacional entre las horas de actividad física con las horas de consumo de los videojuegos. Tristemente se vuelve a repetir el resultado de la anterior tabla, en la que encontramos de nuevo que no existen diferencias estadísticamente significativas, pues el coeficiente resultante de la prueba del Chi-cuadrado es de $p=0,115$.

PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA		HORAS DE VIDEOJUEGOS			TOTAL
		MENOS DE 1 HORA	DE 1 A 2 HORAS	MÁS DE 2 HORAS	
MENOS DE 1 HORAS	RECuento	117	82	30	229
	% ACT. FIS	48,9 %	37,4 %	13,7 %	100,0 %
	% HORAS VJ	39,1 %	31,8 %	33 %	35,2 %
DE 1 A 2 HORAS	RECuento	87	79	33	199
	% ACT. FIS	46 %	41,8 %	12,2 %	100,0 %
	% HORAS VJ	31,8 %	30,6 %	25,3 %	30,3 %
MÁS DE 2 HORAS	RECuento	80	97	48	225
	% ACT. FIS	37,2 %	45,1 %	17,7 %	100,0 %
	% HORAS VJ	29,2 %	37,6 %	41,8 %	34,5 %
TOTAL	RECuento	284	258	111	653
	% ACT. FIS	44 %	41,4 %	14,6 %	100,0 %
	% HORAS VJ	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tabla 6. Resultados del análisis relacional entre las horas de actividad física con las horas de consumo de videojuegos ($p=0,115$)

3. DISCUSIÓN

En este estudio realizado sobre 653 estudiantes, de los cuales encontramos cifras muy homogéneas por género, matizando que el consumo diario (en horas) de televisión, se acerca más a intervalo de tiempo de “menos de 2 horas”. Este sorprendente resultado resulta contradictorio con muchos estudios realizados sobre el tema, aunque cabe destacar el artículo investigativo sobre los hábitos televisivos sobre la actividad física, de Tirado et al. (2004), en el que se demuestra que los escolares ven la televisión una media de 16,5 h/semana (2 horas al día aprox.). Concordando estos resultados con los del presente estudio y además coincidiendo con el nivel recomendado de consumo de televisión, el cual, según estos autores es, entre 1 y 3 horas.

En lo referido al tiempo dedicado al uso y consumo de los videojuegos, aparece que un 44% los usa menos de 1 hora, sin embargo un 41,4 % por ciento juega entre 1 y 2 horas, lo cual puede ser una cifra significativa, pues casi la mitad de los encuestados se decantan por un consumo diario de videojuegos que se extiende en ese intervalo de tiempo (1-2 horas). Mucha literatura sobre el tema aboga por matizar el excesivo uso de estas plataformas virtuales, aunque si bien existen tales referencias, también existen

explicaciones por las que este empleo de los videojuegos, pueda explicarse; ya que estudios realizados, como el de Baracho et al. (2011) quienes mostraron que la presencia de los videojuegos está muy latente en la mayoría de los hogares, debido a múltiples causas, lo cual podría explicar que el valor obtenido en este estudio.

Continuando con lo establecido en la variable de la práctica de la actividad física en esta población escolar (653 alumnos/as), cabe destacar que existe una práctica generalizada de actividad física, sin embargo existen matices a aclarar, puesto que el valor que más porcentaje ha obtenido ha sido el intervalo de “menos de 1 hora”. Por lo tanto, pese a que hacen actividad física, es un valor comparable al estudio de Luengo (2007). Aunque, el otro intervalo de tiempo predominante ha sido el de “más de 2 horas” con un 34,5 %. Por tanto se puede decir, que este conjunto de escolares practican, de manera muy pronunciada, la actividad física. Algunos autores como López (2008) y Sánchez-Barrera (1998) coinciden en los resultados, uniéndose a estudios como el de Chillón et al. (2002) Tercedor (1998), Mendoza (2000) o Casimiro (1999) que también convienen en los datos obtenidos, siendo una de las principales causas el hecho de que el entorno en el que se encuentran los alumnos, les proporciona la posibilidad de la práctica de actividad física.

Siguiendo ahora con la referencia al análisis relacional entre las horas de consumo de televisión con las horas de práctica de la actividad física, vemos como 140 alumnos que practican más de dos horas de actividad física menos de dos horas, en cambio vemos como los alumnos que ven entre 2 y 4 horas obtienen mayor cantidad en la práctica de actividad física del intervalo de tiempo correspondiente de menos de 1 hora. Coincidiendo con el estudio mencionado anteriormente de Tirado et al. (2004), quienes afirman que el uso desmedido y excesivo (por encima de los niveles recomendados, 1-3 horas) de la televisión, restan horas tanto al sueño como al desarrollo de la práctica de la actividad física, lo cual puede suponer una merma del sedentarismo así como de la calidad de los resultados académicos.

Por último, mencionamos que en el análisis relacional entre el empleo de los videojuegos y la práctica de la actividad física, se puede comprobar que, si bien ha coincidido que los alumnos que menos actividad física practican también ven menos a la televisión, si merece la pena destacar que los alumnos encuestados que se muestran proclives a la realización de la misma, vemos como disminuye la cantidad de horas, coincidiendo el ya mencionado artículo de Tirado et al. (2004). Otros como Duek (2014), también afirman este fenómeno añadiendo además que el uso desmedido de la televisión afecta directamente a la falta de ejercicio físico, desembocando en una posible obesidad.

4. CONCLUSIONES

Para concluir esta investigación, conviene recordar cuál era el objetivo inicial de la misma. Éste trataba de encontrar una posible relación entre los parámetros de ocio (uso de televisión y empleo de los videojuegos) y la actividad física en una población escolar de Tercer Ciclo de Primaria.

Una vez dicho esto, cabe mencionar que, si bien los resultados obtenidos han sido contradictorios, pues el jugar a videojuegos o ver la televisión pueden no afectar tanto como parece a la práctica de la actividad física. Sin embargo, hay que dejar claro que tanto la literatura consultada, como en algunos resultados de esta investigación, hay que señalar que efectivamente existe una relación entre los parámetros mencionados con anterioridad, pues a mayor consumo de televisión y videojuegos pueden suponer una resta al tiempo dedicado a la práctica de la actividad física, aunque no solo ésta se vea mermada, pues otras características de la vida cotidiana también se ven afectas; un claro ejemplo es el sueño.

Finalmente, mencionar que se abre paso, gracias al desarrollo de esta investigación, a una nueva en la cual pueda plantearse el desarrollo de los llamados “Exergames” dentro del aula de la Educación Física en Primaria.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Baracho de Oliveira, A, Gripp, J, y de Lima, R (2011). Exergames: la Escuela, Educación Física y cultura en digital. *Brazilian Journal of Sports Sciences*, 34 (1), 1-14.
2. Barriopedro, M., Mallol, L., y Eraña de Castro, I. (2001). Relación de la actividad física con la depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista de psicología del deporte*.10, 239-246.
3. Bautista, J., Martínez, E., Pinilla, M., y Daza, K. (2011). Aptitud física en mujeres adultas mayores vinculadas a un programa de envejecimiento activo. *Revista Salud Uis*, 43(3), 263-270.
4. Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada, Granada, España.
5. Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., y Graner, C. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos. *Revista Papeles del Psicólogo*, 28(3), 196-204.
6. Chillón, P. Delgado, M. Tercedor, P. y González-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 3,5-12.
7. Duek, R. E. (2014). Repercusión de los hábitos televisivos sobre la actividad física. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 17(4), 1714-1738.
8. Fernández, J. F., y Villanueva, A. M. (2010). Prescripción de la actividad física en personas mayores: recomendaciones actuales. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 3, 20-28.

9. González, J. (2013). *La tecnología actual en nuestra sociedad*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2014, desde <http://www.tribunasalamanca.com/noticias/la-tecnologia-actual-en-nuestra-sociedad/1369849795>.
10. López, I. (2008). Adolescencia, deporte y ocio: análisis y reflexión. *Deporte y actividad física para todos*, 4, 131-144.
11. Luengo, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 7 (27). 174-184.
12. Marquès, P. (2000). Videojuegos. Las claves del éxito. *Cuadernos de Pedagogía*, 291, 55-62.
13. 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 física-deportiva*. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Cádiz: FETE-UGT. Cádiz, 765-790.
14. Muñoz, J. Villada, J. y Trujillo, J. (2013). Exergames: una herramienta tecnológica para la actividad física. *Revista Médica de Risaralda*, 19 (2), 126-130.
15. Nuviola, A. Ruiz, F. y García, M^a. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Revista Retos*, 6, 13-20.
16. Palacios, Muriel, García y González (2013). *Exergames y Realidad Virtual*. Recuperado el 23 de Enero de 2015, desde <https://sites.google.com/site/exergamesuam/>
17. López, P y Margarita, N. (2011). *Implementación de un aula de audiovisuales para estimular la enseñanza de los párvulos de la escuela Luis Cordero ubicada en la parroquia Anchilivi, cantón salcedo en el periodo*

2010-2011. Tesis Doctoral, Universidad Técnica de Cotopaxi, Latacunga, Ecuador.

18. Ponce-de-León, A. y Sanz, E. (2014). Predictores de la actividad física de tiempo libre en una población universitaria española. *Revista Pedagogía Social*. 24, 183-197.
19. Tercedor, P. (1998). *Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada, Granada, España.
20. Tirado Altamirano, F., Barbancho Cisneros, F. J., Hernández, L. M., & Santos Velasco, J. (2004). Repercusión de los hábitos televisivos sobre la actividad física y el rendimiento escolar de los niños (I). *Revista Cubana de Enfermería*, 20(2), 1-1.