



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE CUENCA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

USO DEL SMARTPHONE Y SU RELACIÓN CON LA CONDICIÓN FÍSICA PARA
LA SALUD EN ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA
UNIDAD EDUCATIVA CAZADORES DE LOS RÍOS

Trabajo de titulación previo a la obtención del
título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

AUTOR: OMAR STALYN NARVÁEZ LUCERO

TUTORA: LCDA. ADRIANA DE LA NUBE TORAL SARMIENTO, PhD.

Cuenca - Ecuador

2023

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Omar Stalyn Narváez Lucero con documento de identificación N° 0106354095, manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 04 de julio del 2023

Atentamente,



Omar Stalyn Narváez Lucero

0106354095

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Omar Stalyn Narváez Lucero con documento de identificación N° 0106354095, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de experiencia práctica de investigación: “Uso del smartphone y su relación con la condición física para la salud en estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Cazadores de los Ríos”, la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 04 de julio del 2023

Atentamente,



Omar Stalyn Narváez Lucero

0106354095

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Adriana de la Nube Toral Sarmiento con documento de identificación N° 0103292231, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: USO DEL SMARTPHONE Y SU RELACIÓN CON LA CONDICIÓN FÍSICA PARA LA SALUD EN ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAZADORES DE LOS RÍOS, realizado por Omar Stalyn Narváez Lucero con documento de identificación N° 0106354095, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencia práctica de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 04 de julio del 2023

Atentamente,



Lcda. Adriana de la Nube Toral Sarmiento, PhD.

0103292231

**Uso del smartphone y su relación con la condición física para la salud en
estudiantes de primero de bachillerato de la unidad educativa Cazadores de los
Ríos**

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue analizar el uso del smartphone y su relación con la condición física para la salud en estudiantes de la Unidad Educativa "Cazadores de los Ríos" mediante la escala de Likert y la Batería ALPHA-Fitness. Tuvo un diseño no experimental, de enfoque descriptivo y corte transversal. En los resultados el grado de relación es variado, el dispositivo no afecta en la condición física.

Palabras claves: Smartphone, condición física, estudiantes.

Use of the smartphone and its relationship with the physical condition for health in first-year high school students of the educational unit Cazadores de los Ríos

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze smartphone use and its relationship with physical condition for health in students of the "Cazadores de los Ríos" Educational Unit using the Likert scale and the ALPHA-Fitness Battery. It had a non-experimental design, with a descriptive and cross-sectional approach. In the results, the degree of relationship is varied, the device does not affect physical condition.

Keywords: Smartphone, physical condition, students.

INTRODUCCIÓN

El uso del celular ha incrementado al pasar del tiempo, transformándose en un dispositivo importante en la vida cotidiana de los individuos; sin embargo, su manejo puede tener algunos peligros. Siendo la juventud, la población en firme progreso y aprendizaje, son más vulnerables a los peligros como la adición de uso de los dispositivos móviles (Fernández, 2012).

La tecnología al pasar el tiempo puede ocasionar muchos accidentes ya que son producidos por el manejo confuso de los aparatos tecnológicos, pues los individuos, en especial las personas que están en la etapa de la juventud, quebrantan las medidas actuales para el uso de los medios científicos y no tienen en cuenta su conducta, por ejemplo, circulan por el parque escuchando melodías con los audífonos colocados y observan el dispositivo mientras manejan, esto hace que se distraigan y puede suceder un terrible evento.

Las personas son más “sensibles” y muestran un “peligro” más alto a ser adictos o dependen de la red web que cualquier otro sector o conjunto por las particularidades adecuadas de su época, los aparatos electrónicos pueden potenciar o privar ciertas capacidades y destrezas de las personas.

Por otra parte, hablando sobre condición física, el autor Torres (2001), la delimita como el grupo de situaciones anatómicas, funcionales e impulsoras que son esenciales para la ejecución de manejos físicos o competitivos. De igual forma, Castillo (2007), señala que consigue ser apreciada desde los aspectos de acuerdo con los objetivos que se quiere lograr. De este modo, si el objetivo está calculado en el beneficio físico, el entretenimiento o la construcción militar; se hace reminiscencia de condición física concerniente al rendimiento. Por otro lado, si el objetivo es centrarse en advertir la

Enfermedad, conservar y optimizar la salud, se trata de la condición física coherente con la salud.

La condición física que se relaciona a la salud lo podemos definir a manera de una etapa que se caracteriza por la destreza para ejecutar acciones de la vida cotidiana con energía, y los semblantes o capacidades que están agrupados con un menor riesgo para desenvolver padecimientos crónicos y muerte prematura. Este se refiere a los componentes del estado físico que pueden ser transformados propicio o desfavorablemente por las prácticas de movimiento físico, entrenamiento y estilo de vida que están similares con el estatus o nivel de energía. Según el autor Bouchard (2021), los mecanismos del estado físico relacionada a la energía son: corporal, muscular, motor, metabólico y cardiorrespiratorio en el cual cada individuo está representado por varios elementos que inciden en dichos contextos.

Un estudio realizado en la Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona manifiesta que el uso confuso del aparato móvil es emergente en los seres humanos, que afecta principalmente a los adolescentes. El discernimiento acerca del uso dudoso de esta tecnología resulta inevitable, puesto que pueden desenvolver características adictivas, por lo que la disposición del uso dudoso del celular en los jóvenes hispanos es unidimensional. Se reveló una agrupación del 14.8% de consumidores problemáticos.

En Ecuador, en la ciudad de Ambato se realizó un estudio muy importante en donde León (2013), indica que el estado físico establece uno de los aumentos más trascendentales elementos para el mantenimiento de una excelente energía en los individuos y los cambios enérgicos sucedidos en los últimos períodos en cuanto a rutinas de vida, han estropeado los niveles de energía. Entonces, el ejercicio físico debe realizarse entre las personas con el fin de optimizar y conservar un buen nivel de estado físico,

capaces de avalar una mayor salud actual y para el futuro, mediante la rebaja de las posibilidades de desenvolver malestares degenerativos del organismo humano.; manejando materiales que acumulan indagación notable para la demostración de la hipótesis, desenlaces y recomendaciones los cuales consienten desenvolver una oferta a las marcas reconocidas, a través de un dócil que guía en la evaluación de la estado físico, por el cual se aplica una batería de test, la misma que establece, su edad y el sexo, el nivel de condición física de los participantes. Finalmente, el estudio expone las evidencias del test de valoración de la condición física, aplicado a los estudiantes de la institución y que sirve de modelo de esta investigación.

Si bien en el trascurso de los años el uso de los smartphone se ha vuelto más popular, es necesario y en últimos casos hasta indispensable para las personas, es por ello que se busca conocer el posible uso del smartphone entre los estudiantes, ya que en la unidad educativa en la que se realiza el proyecto, se ha podido observar como los estudiantes usan el smartphone en los recreos y dejan de lado hasta su propia alimentación, también los utilizan a la hora de realizar tareas y comunicarse, prefieren jugar videojuegos en dicho recurso tecnológico y allí donde dejan de realizar cualquier tipo de actividad o deporte.

En lo que concierne a la problemática de este estudio, se define, si a mayor uso de smartphone menor condición física o viceversa; ya que en los últimos tiempos el uso del Smartphone ha crecido de manera increíble y seguirá desarrollándose a lo largo del tiempo, lo que se debe tomar en cuenta que el mal uso de este aparato puede afectar a la condición física para la salud de adolescentes llegando al sedentarismo.

Finalmente, al terminar el estudio se identifican herramientas como juegos y aplicaciones que usan para realizar la actividad física, de esta manera se fomentará que

los estudiantes tengan mejores alternativas desde su propio teléfono y así darle un mejor uso.

METODOLOGÍA

Tipo y Diseño de Investigación

Este estudio fue de naturaleza cuantitativa, de diseño descriptivo con eje transversal, basado en el autor Tamayo (2007), quien maneja la recolección y el estudio de datos para contradecir consultas de indagación y tratar conjeturas determinadas anteriormente, y confía en el cálculo numérico, el conteo y comúnmente el uso estadístico para establecer con precisión patrones de conducta en las personas.

Participantes

Los participantes para este estudio fueron alumnos los cuales corresponden a primero de bachillerato de la Unidad Educativa Cazadores de los Ríos de la jornada vespertina del año lectivo 2022 – 2023, en total fueron 40 individuos entre géneros masculino y femenino, atendiendo al perfil sociodemográfico de la muestra, el rango de edad oscila entre los 15 a 16 años.

Criterios de inclusión y exclusión

Todos los alumnos capaces de realizar las pruebas a excepción de aquellos que presentan algún tipo de discapacidad motora o visual de grado 2, excluyendo a, deportistas activos de al menos 6 meses, aquellos que no presenten el consentimiento informado y finalmente, los que no tengan la edad adecuada para participar.

Técnica e Instrumentos

La técnica e instrumentos que se utilizo es la aplicación de encuesta la cual presenta una serie de preguntas que miden aspectos relacionados con el uso del celular

(smartphone), se mide con una escala Tipo Likert la cual consta de 5 opciones de respuesta que fluctúan de 1· (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo), el grado de fiabilidad del instrumento manejado (Alfa de Cronbach) fue de 0,93. Un punto muy importante a tener en cuenta es que este tipo de técnicas son más fáciles de utilizar, por lo que se tiene un indicio de respuestas directas en selección a una pregunta concreta y así es más fácil saber porcentajes como el número de estudiantes que respondieron a las preguntas.

El instrumento que se utilizó para la evaluación de la condición física de la salud de los estudiantes es la batería ALPHA-Fitness, que según Ruiz·(2011), define como una herramienta eficiente en cuanto al tiempo que se toma para la ejecución, además, es un punto importante que fue desarrollado para facilitar un conjunto de test de campos legales, fiables, seguros y factibles, para valorar la estado físico coherente con la salud en infantes y adolescentes, con el fin de ser usada de manera consensuada en el sistema de Salud Pública de los otros estados participantes de la Unión Europea.

Procedimiento

En primera instancia se solicitó el permiso al rector de la Unidad Educativa Cazadores de los Ríos para la aplicación de las encuestas y el test, posteriormente nos comunicamos de manera presencial con los estudiantes de primero de bachillerato de dicha institución y se les dio a conocer sobre la investigación llevada a cabo y la importancia que tiene el estudio; antes de iniciar con las encuestas se preguntó a cada uno de los estudiantes si están de acuerdo en participar en el trabajo de manera voluntaria y que toda la información que se recopile será solo para fines académicos. Una vez aceptado, se les hizo llenar las encuestas para posteriormente tomarles el test en un tiempo de dos semanas por el corto tiempo de clases que tienen.

Análisis de datos

Para realizar el análisis de los distintos datos logrados, se manejó el software SPSS versión 25.

Análisis estadísticos

Se han computarizado los estadísticos descriptivos, la consistencia interna del instrumento (alfa de Cronbach) y los desacuerdos según las variables de sexo (hombres; mujeres), su edad y si practica deporte o no. Las pruebas de normalidad de Kolmogorov – Smirnov revelaron la distribución de anormalidad, por lo cual para el contraste de hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, el cual determina el grado de semejanza: 1 perfecta, 0.8-1 muy fuerte, 0.6-0.8 fuerte, 0.4-0.6 moderada, 0.2-0.4 débil, 0-0.2 muy débil y 0 nula.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados que analizaron el uso del smartphone y su afección en la condición física para la salud en estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Cazadores de los Ríos. Se indica las frecuencias de edad y número de encuestados como contexto del estudio.

Tabla 1

Frecuencias de edad

	N	%	
Edad de encuestados	15	26	65
	16	14	35
Total	40	100	

Fuente: Elaboración propia del autor

Según la tabla 1, en cuanto a la variable edad observamos que existe 26 encuestados que tienen 15 años lo que representa el 65% lo que representa la muestra, del mismo modo observamos 14 encuestados que tienen 16 años lo que representa el 35% de la muestra.

Tabla 2

Sexo de encuestados

		N	%
Sexo de encuestados	Masculino	21	52,5
	Femenino	19	47,5
	Total	40	100

Fuente: Elaboración propia del autor

En cuanto a la tabla 2, en cuanto a la variable de sexo, se visualiza que 21 estudiantes son masculinos que representa el 52,5% lo que presenta la muestra, del mismo modo se observa que 14 estudiantes son de sexo femenino lo que representa el 47% de la muestra.

Tabla 3

Practica deporte

		N	%
Practica deporte	Si	26	65
	No	14	35
	Total	40	100

Fuente: Elaboración propia del autor

En la tabla 3, en cuanto a la variable de si practica deporte o no, se puede observar que 26 participantes si practican, lo que representa el 65% de la muestra, y 14 estudiantes respondieron que no, lo que representa el 35% de la muestra.

Tabla 4*Pruebas de anormalidad*

	Estadístico	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk		
		gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Perímetro de la cintura en cm	0,189	40	0,001	0,897	40	0,002
Pliegue de tríceps en mm	0,202	40	0,000	0,884	40	0,001
Pliegue sub-escapular en mm	0,228	40	0,000	0,822	40	0,000
Salto de longitud en cm	0,415	40	0,000	0,626	40	0,000
Test 4x10 m en segundos	0,516	40	0,000	0,337	40	0,000
Test 20 m (estadio)	0,279	40	0,000	0,819	40	0,000
Nivel de adición del smartphone	0,266	40	0,000	0,866	40	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia del autor

Una vez realizado la prueba de normalidad para las variables perímetro de la cintura, pliegue de tríceps, pliegue sub escapular, salto de longitud, test de 4x10 metros, test 20 metros y el nivel de adición del smartphone, se observa que según el estadístico de kolmogorov- Smirnoy, todas las variables presentan una distribución no normal, por lo que, se realiza la correlación según Rho de Spearman.

Tabla 5*Correlaciones entre el nivel de adición y el perímetro de la cintura*

		Nivel de adición del smartphone	Perímetro de la cintura en cm
Rho de Spearman	Nivel de adición del smartphone	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-0,218
		N	0,177
			40
	Perímetro de la cintura en cm	Coefficiente de correlación	-0,218
		Sig. (bilateral)	0,177
		N	40
			40

Fuente: Elaboración propia del autor

Una vez realizada la tabla de correlación entre el nivel de adicción del smartphone y el perímetro de cintura, se observa que el nivel de significancia es de 0,177, por lo tanto, existe una correlación nula y, es decir el perímetro de cintura no depende del nivel de adicción.

Tabla 6

Correlación entre el nivel de adicción del smartphone y el pliegue de tríceps

			Nivel de adicción del smartphone	Pliegue de tríceps en mm
Rho de Spearman	Nivel de adicción del smartphone	Coefficiente de correlación	1,000	0,121
		Sig. (bilateral)		0,457
		N	40	40
	Pliegue de tríceps en mm	Coefficiente de correlación	0,121	1,000
		Sig. (bilateral)	0,457	
		N	40	40

Fuente: Elaboración propia del autor

En la siguiente tabla de correlación entre el nivel de adicción del smartphone y el pliegue de tríceps en mm, se observa que el nivel de significancia es de 0,457, por lo tanto, existe una correlación moderada, es decir existe una buena relación entre las dos variables.

Tabla 7

Correlación nivel de adicción del smartphone con el pliegue sub-escapular

			Nivel de adicción del smartphone	Pliegue sub-escapular en mm
Rho de Spearman	Nivel de adicción del smartphone	Coefficiente de correlación	1,000	0,093
		Sig. (bilateral)		0,567
		N	40	40
	Pliegue sub-escapular en mm	Coefficiente de correlación	0,093	1,000
		Sig. (bilateral)	0,567	
		N	40	40

Fuente: Elaboración propia del autor

La siguiente tabla manifiesta la correlación entre el nivel de adición del smartphone y pliegue sub-escapular en mm, se observa que el nivel de significancia es de 0,567, por lo tanto, existe una correlación moderada, es decir existe una buena relación entre los dos.

Tabla 8

Correlación del nivel de adición del smartphone con el salto de longitud

			Nivel de adición del smartphone	Salto de longitud en cm
Rho de Spearman	Nivel de adición del smartphone	Coefficiente de correlación	1,000	-0,079
		Sig. (bilateral)		0,626
		N	40	40
	Salto de longitud en cm	Coefficiente de correlación	-0,079	1,000
		Sig. (bilateral)	0,626	
		N	40	40

Fuente: Elaboración propia del autor

Para la siguiente tabla de correlación entre el nivel de adición del smartphone y el salto de longitud, se observa que el nivel de significancia es de 0,626 por lo tanto, existe una correlación fuerte, es decir existe mucha relación entre las dos variables.

Tabla 9

Correlación Nivel de adición del smartphone con el test de 4x10 metros

			Nivel de adición del smartphone	Test 4x10 m en segundos
Rho de Spearman	Nivel de adición del smartphone	Coefficiente de correlación	1,000	-0,197
		Sig. (bilateral)		0,224
		N	40	40
	Test 4x10 m en segundos	Coefficiente de correlación	-0,197	1,000
		Sig. (bilateral)	0,224	
		N	40	40

Fuente: Elaboración propia del autor

En la siguiente tabla se observa la correlación entre el nivel de adición del smartphone y el test 4x10 metros, se observa que el nivel de significancia es de 0,224, por lo tanto, existe una correlación débil, es decir que no hay una buena relación entre las dos.

Tabla 10

Correlación entre el nivel de adición del smartphone y el test de 20 metros

			Nivel de adición del smartphone	Test 20 m (estadio)
Rho de Spearman	Nivel de adición del smartphone	Coeficiente de correlación	1,000	-0,207
		Sig. (bilateral)		0,200
		N	40	40
	Test 20 m (estadio)	Coeficiente de correlación	-0,207	1,000
		Sig. (bilateral)	0,200	
		N	40	40

Fuente: Elaboración propia del autor

Para la siguiente tabla de correlación se puede observar entre el nivel de adición del smartphone y el test de 20 metros, el nivel de significancia es de 0,200 por lo tanto, existe una correlación muy débil, no tienen nada de relación entre las dos variables.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El propósito de este estudio fue establecer la relación entre el uso del smartphone y la condición física para la salud de los estudiantes de primero de bachillerato, un estudio similar de Zapata-Lamana, et al. (2022) muestra el 81,8% de los hombres mostraron que ejecutaban ejercicio físico habitualmente, mientras que el 20% de las mujeres especialmente mostraron que no ejecutan actividad física o deporte de manera regular. En cambio, en este estudio las variables patentadas con la aplicación Moment, se comprobó que los estudiantes pasaban diariamente un mayor porcentaje de vida despiertos utilizando el smartphone que las mujeres, es por ello, que los resultados obtenidos se pudo

observar un grado de correlación; nula, moderada, fuerte, débil y muy débil. La hipótesis planteada, si los estudiantes usan de forma no adecuada sus smartphones entonces, su nivel de condición física no se verá afectado, pero en esta ocasión su grado de correlación es variado, esto indica que su nivel de condición física no se ve afectado directamente con el uso del dispositivo.

En cuanto a determinar el nivel de uso del smartphone de los estudiantes los resultados mostraron el 43,54% usa el dispositivo habitualmente, resultados similares al estudio de Urrea-Solano, et al. (2023). De acuerdo con ello, más de la mitad de los participantes se definieron como usuario habitual, la innovación digital que está percibiendo la sociedad, fruto del progresivo desarrollo de las tecnologías emergentes, ha incitado que el celular se haya transformado en un instrumento habitual, sobre todo entre las personas más jóvenes, Roig-Vila et al. (2020). Desde esta perspectiva, el presente estudio se propuso determinar si el uso de este dispositivo tiene una relación con la condición física de la salud.

Otra de las dimensiones indica que el nivel de condición física de los estudiantes muestra valores muy bajos con el pliegue y pliegue sub-escapular, el salto de longitud, test de 4x10 metros, el test de 20 metros, la dinamometría manual estos muestran que no hay diferencias significativas, por lo tanto, se puede decir que la intervención planteada pudo reflejar clamara mente la falta de condición física. Esta situación es diferente a lo acontecido con Ortega et al. (2005). En su estudio realizado con adolescentes de 15 años encontraron que el grupo de jóvenes poseían un mayor rendimiento en las cualidades físicas (fuerza, salto de longitud, carrera de ida y vuelta 4 x 10 m,) excepto en la dinamometría manual.

CONCLUSIONES

En este estudio se evidencia que la mitad de los estudiantes usan el smartphone habitualmente, mostrando un 28,90% de riesgo de adicción, por lo que se debe tomar en cuenta, en caso de un posible uso problemático del dispositivo. En el periodo de evaluaciones de test, se evidenció la falta de actividad física que tienen los estudiantes, por lo que en la mayoría de las pruebas su nivel de condición física era entre la baja y muy baja, por la cual no resultó lo que se esperaba para dar una mayor relación entre el uso del celular y condición física.

Además, este artículo pudo contribuir valiosa investigación en la discusión sobre el uso de las aplicaciones móviles para la exploración y monitorización de medidas de salud.

Referencias bibliográficas

- Barrio Fernández, Á. (2014). Los adolescentes y el uso de los teléfonos móviles y de videojuegos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 563-570.
- Castro-Sánchez, M., Linares Manrique, M., Sanromán-Mata, S., & Pérez-Cortés, A. J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis*, 3(2), 241-255.
- Cigarroa, I., Fierro-Villaruel, I., Bravo-Leal, M., Parra-Acevedo, M. P., Guzmán-Muñoz, E., Tapia-Figueroa, A., & Zapata-Lamana, R. (2022). Asociación entre tiempo de uso de teléfono celular, nivel de actividad física y rendimiento académico en universitarios. *Universidad y Salud*, 24(2), 135-143.
- Landívar León, L. L. (2013). *La condición física en el estado de salud en los estudiantes de la unidad educativa verbo divino de la ciudad de guaranda provincia de bolívar* (Master's thesis).
- Labrador, F. J., Villadangos, S. M., Crespo, M., & Becoña, E. (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías (UPNT). *Anales de psicología*, 29(3), 836-847.
- López-Fernández, O., Honrubia-Serrano, M. L., & Freixa-Blanxart, M. (2012). Adaptación española del "mobile phone problem use scale" para población adolescente. *Adicciones*, 24(2), 123-130.
- Luna, S. M. M. (2007). Manual práctico para el diseño de la Escala Likert. *Xihmai*, 2(4).
- Mayorga-Vega, D., Merino-Marban, R., & Rodríguez-Fernández, E. (2013). Relación entre la capacidad cardiorrespiratoria y el rendimiento en los tests de condición física relacionada con la salud incluidos en la batería ALPHA en niños de 10-12 años. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(22), 41-47.
- Navarrete, R. D. L. C. B. (2016). El impacto negativo de las tecnologías en los adolescentes y jóvenes. *Medimay*, 22(3), 158-172.
- Pastor, Y., García-Jiménez, A., & López-de-Ayala, M. C. (2022). Estrategias de regulación de uso del smartphone y uso problemático de internet en la adolescencia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 38(2), 269-277.
- Pedrero-Esteban, L. M., Barrios-Rubio, A., & Medina-Ávila, V. (2019). Adolescentes, smartphones y consumo de audio digital en la era de Spotify.

Ruíz, J. R., España Romero, V., Castro Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca García, M., ... & Castillo, M. J. (2011). Batería ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1210-1214.

Roig-Vila, R., López-Padrón, A., & Urrea-Solano, M. (2023). Dependencia y adicción al smartphone entre el alumnado universitario: ¿Mito o realidad? *Alteridad. Revista de Educación*, 18(1), 34-47.

Ruiz, J. (2007), Memorias de Tesis – La Condición Física como Determinante de Salud en Personas Jóvenes. Universidad de Granada. Dep. de Fisiología. Facultad de Medicina.

Secchi, J. D., García, G. C., & Arcuri, C. R. (2016). ¿Evaluar la condición física en la escuela?: Conceptos y discusiones planteadas en el ámbito de la educación física y la ciencia. *Enfoques*, 28(1), 67-92.

Valenzuela-Morales, C. (2020). Las Capacidades Físicas Básicas.

Vera, O. H. (2008). *La condicion fisica, habitos de vida y salud del alumnado de educacion secundaria del norte de la isla de gran canaria* (Doctoral dissertation, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria).

Villa, C. (2010). Coordinación y equilibrio: base para la educación física en primaria. *Revista Digital: Innovación y Experiencias Educativas*, 37.