

## **Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes**

El aumento de las conductas sedentarias en la sociedad actual representa uno de los principales problemas de salud del siglo XXI, agravado por el creciente uso e incorporación a la vida diaria de las nuevas tecnologías y un aumento del abandono de la práctica deportiva. Se plantea como objetivo, determinar las conductas sedentarias y de ocio digital en una población de estudiantes de Educación Primaria, Secundaria y Universidad, así como establecer las posibles relaciones existentes entre las variables. Participaron 155 estudiantes de 10 a 28 años ( $M=15,75$  años;  $DT= 4,420$ ), en la presente investigación que utilizó un diseño descriptivo y de corte transversal. Los adolescentes respondieron a un cuestionario de elaboración propia que contenía ítems de tipo sociodemográfico, físico-deportivo y de ocio digital. Como principales resultados podemos señalar que la mayoría de los sujetos ven la televisión menos de dos horas diarias; la mitad de la muestra no practica actividad física, encontrando que en la etapa universitaria se percibe un descenso con respecto a las otras etapas; los estudiantes de Primaria dedican más tiempo a jugar a videojuegos que en las etapas Secundaria y Universidad. Todos estos datos nos indican lo necesario de implementar programas de promoción de actividad física habitual en detrimento de las conductas sedentarias.