

Uso del Smartphone, Actividad Física y Autoconcepto. Relación entre los tres constructos Use of the Smartphone, Physical Activity and Self-Concept. Relationship between the three constructs

Déborah Sanabrias-Moreno, María Sánchez-Zafra, Amador Jesús Lara-Sánchez, María Luisa Zagalaz-Sánchez, Javier Cachón-Zagalaz
Universidad de Jaén (España)

Resumen: El objetivo fue analizar las relaciones entre el uso del smartphone y el tiempo dedicado a la práctica de AF, así como la influencia de un estilo de vida activo y las distintas dimensiones del autoconcepto en estudiantes universitarios. La muestra estuvo compuesta por universitarios del Grado en Educación Primaria e Infantil de la Universidad de Jaén: 253 estudiantes, 58.1% mujeres (N=147) y 41.9% hombres (N=106) con edades comprendidas entre 18 y 42 años ($M=21.39 \pm 3.27$). Se trata de un estudio cuantitativo-descriptivo de corte transversal que utiliza para la recogida de datos tres cuestionarios (CERM, Autoconcepto Forma 5 «AF-5» y uno de elaboración propia). Los resultados mostraron que el 44.6% de los universitarios jienenses dedica a la práctica de AF menos de 3 horas semanales y solo un 34% más de 3. Con respecto a la relación entre AF y autoconcepto, solo se han encontrado diferencias en las dimensiones emocional y física.

Palabras Clave: Actividad física, teléfono móvil, estudiantes, universidad, autoconcepto.

Abstract: The aim was to analyze the relationships between *smartphone* use and time spent on PA, as well as the influence of an active lifestyle and the different dimensions of self-concept in university students. The sample was composed of university students from the Primary and Infant Education Degree of the University of Jaén: 253 students, 58.1% women (N=147) and 41.9% men (N=106) between the ages of 18 and 42 ($M=21.39 \pm 3.27$). This is a cross-sectional quantitative-descriptive study that uses three questionnaires (CERM, Self-Concept Form 5 «AF-5» and one of its own making) for data collection. The results showed that 44.6% of university students in Jaén dedicated less than 3 hours per week to PA practice and only 34% more than 3. With respect to the relationship between PA and self-concept, only differences were found in the emotional and physical dimensions.

Key Words: Physical activity, mobile phone, university, students, self-concept.

Introducción

Los jóvenes nacidos entre 1982 y 2000 componen la generación actual conocida como «millennials», «generación del milenio» o «generación Y». Este colectivo está integrado por personas que han crecido bajo la influencia de Internet y las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC), usándolas frecuentemente en sus actividades diarias (Castillejos, 2019; Tejedor et al., 2019). Los millennials, según la Interactive Advertising Bureau (IAB, 2016), se dividen por su edad en dos categorías: *early* (18-24 años) y *late* (25-34 años), entre las dos franjas se sitúan los estudiantes universitarios que serán los sujetos de este estudio.

El uso de las TIC se ha reforzado en el año 2020 que quedará marcado por la necesidad de su uso como principal herramienta de contacto con los demás para hacer frente a la situación de confinamiento motivada por la pandemia del COVID-19. Asimismo, y aunque ya existía una relativa alarma social sobre el uso excesivo de los aparatos electrónicos, en esta situación se ha querido incidir en el tema. Distintos autores, citados por Castillo (2020), han aplicado encuestas a varias poblaciones para obtener información al respecto. Entre ellas, una realizada por la aplicación móvil Twitter a 183 personas para conocer cuál había sido el uso del móvil durante el periodo de confinamiento, concluyó que un 64.5% de los sujetos encuestados consideraba que su adición al móvil había aumentado «mucho», un 24.6% indicó que su uso del *smartphone* había sido «el mismo que antes» y finalmente un 10.9% consideraba que su frecuencia de uso había

aumentado «poco». Otra encuesta realizada a 1786 personas a través de la red social Instagram, reveló que un 84% de los encuestadas afirmaba haber aumentado «mucho» su uso y solo un 16% consideraba que «poco».

La situación sanitaria y educativa provocada por la pandemia, aumenta la creencia en la importancia del avance tecnológico para la calidad y esperanza de vida de las personas. Prueba de ello es cómo en el confinamiento por el COVID-19, las TICs permiten que las personas estén comunicadas e informadas en todo momento. Sin embargo, aunque el uso de la TICs es imparable, el abuso de las mismas puede generar problemas físicos, afectivos y sociales. Una consecuencia directa es la adopción de un estilo de vida sedentario, comportamiento que puede desembocar en enfermedades cardiovasculares, obesidad o depresión, pudiendo afectar a la calidad de vida (Sánchez-Guette, 2019). Téngase en cuenta que se puede considerar a persona sedentaria aquella que no realiza un mínimo de 30 min de ejercicio diario (OMS, 2004).

Cachón et al. (2020), realizan una revisión sistemática de la literatura sobre el uso de los aparatos digitales en el confinamiento y dos de los estudios hacen mención al deterioro de la autoestima en época de confinamiento (Gómez-Gerdel, 2020; Guan et al., 2020), estos últimos estudian también la falta de ejercicio y el excesivo uso del móvil en los jóvenes.

El uso continuado y excesivo de los dispositivos electrónicos puede hacer que se reduzca el tiempo que los jóvenes universitarios pasan realizando actividad física (AF), puesto que enviar whatsapp o mensajes, ver vídeos, hacer selfies o realizar llamadas, son acciones que se realizan de manera habitual sentados (Zagalaz-Sánchez et al., 2019; Castro et al., 2015). Los usuarios con un uso problemático de los *smartphones* practican menos AF, según los estudios de

Samaha & Hawi (2017) o Venkatesh et al. (2017).

La utilización de los estudiantes universitarios del *smartphone* y, en consecuencia, la disminución en el tiempo de AF practicada parece influir en la formación de su autoconcepto, puesto que la etapa universitaria está sujeta a numerosos cambios en su modo de vida y esto puede originarles cierta inestabilidad (Chacón-Cuberos et al., 2020).

El autoconcepto es entendido por Vaz (2015, p. 48) como «la percepción que un individuo tiene de sí mismo». Durante mucho tiempo se ha considerado un constructo unidimensional (Rosenberg, 1965), pero en la actualidad es entendido desde una visión jerárquica, multidimensional y con un carácter evaluativo debido a que su construcción está sujeta a los cambios y vivencias acontecidos en los distintos momentos vitales de la persona. Las cinco dimensiones que conforman el constructo del autoconcepto están relacionadas con factores académicos, emocionales, familiares, físicos y sociales (Pinilla et al., 2014). En la etapa universitaria es de gran importancia, debido a que es un periodo muy importante para los jóvenes, quienes se emanciparán y deberán aprender a gestionar todas sus obligaciones (Chacón-Cuberos et al., 2020)

La dimensión académica está vinculada con la percepción que tiene la persona sobre sí misma en su rol de estudiante y tiene relación directa con el rendimiento académico (Sánchez-Zafra et al., 2019). La emocional con las sensaciones percibidas durante el control de las propias emociones (Goñi et al., 2012), el papel que el individuo adopta en su entorno familiar y la estructura familiar en la que convive se emplaza en la dimensión familiar (Baptista et al., 2012). En cuanto a la dimensión física puede definirse como la percepción de la propia imagen corporal, relacionada en muchas ocasiones con los cánones de belleza establecidos socialmente (Sánchez-Zafra et al., 2019). Finalmente, la dimensión social debe entenderse como la percepción general que la persona tiene sobre su rol en la sociedad, abarcando las interacciones sociales tanto positivas como negativas (Pinilla et al., 2014).

Considerando el carácter multidimensional del autoconcepto, un alto número de artículos se sitúan en la dimensión física del mismo, discutiendo sobre su profunda relación con la práctica de AF que, si es regular, puede mejorar la percepción que tiene un individuo sobre su aspecto físico al mismo tiempo que supone beneficios a nivel fisiológico, cognitivo y social, reduce el estrés, disminuye estados depresivos y, por tanto, mejora el autoconcepto en general (Murgui et al., 2016; Chacón-Cuberos et al., 2020).

Asimismo, la práctica regular de AF ejerce una influencia positiva en la mejora de la salud, ofrece mayor autonomía y refuerza las relaciones familiares (Rodríguez-Rosado et al., 2020). Es por tanto muy importante que los estudiantes universitarios tengan un hábito deportivo (Rodicio-García et al., 2020), lo que apoyan también Lemoyne et al. (2015) al estudiar esta relación en la misma población y confirmar la correspondencia positiva entre ambos constructos (AF y autoconcepto), algo que está social y científicamente aceptado y que el profesorado universitario de los grados relacionados con la formación del docente observa desde una perspectiva privilegiada, tanto en lo referente al uso excesivo del *smartphone* como a la práctica de AF.

Completa esta introducción la opinión de Díaz Barahona (2019), que propone futuras líneas de debate, reflexión e investigación centradas en la dimensión pedagógica de aprendizaje móvil, analizando las repercusiones éticas, sociales y legales derivadas de los procesos de inmersión digital. Por tanto, hace menos negativo el uso que de esos aparatos hacen nuestros estudiantes.

El objetivo de este trabajo es analizar las relaciones entre el uso del *smartphone*, la práctica de la AF y la influencia de un estilo de vida activo en la construcción del autoconcepto en los estudiantes universitarios de los Grados de Magisterio en Educación Primaria e Infantil de la Universidad de Jaén (UJA).

Material y método

Se utilizó una metodología cuantitativa de corte transversal, con el cuestionario como instrumento de recogida de información en un momento puntual; tiene carácter descriptivo, porque trata de informar acerca del uso del *smartphone* y su relación con la mayor o menor práctica de AF de los estudiantes de los Grados de Educación Primaria e Infantil.

Participantes

La muestra la forman 253 alumnos de la UJA, estudiantes universitarios de los Grados señalados, a los que impartían clase los investigadores que firman este estudio. Para su elección se ha empleado un muestreo no probabilístico de tipo causal o accidental. La representación por sexo fue del 58.1% de mujeres (N=147) y del 41.9% de hombres (N=106) con edades comprendidas entre los 18 y los 42 años (M=21.39 ±3.27).

Instrumentos

Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM): creado por Beranuy et al. (2009). Este instrumento consta de 10 ítems (un ejemplo es: «¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso del móvil?») que se contestan mediante una escala Likert de cuatro opciones, donde 1 es «Casi nunca», 2 «Algunas veces», 3 «Bastantes veces» y 4 «Casi siempre». Para analizar la información que recoge este cuestionario, se han agrupado a los participantes en tres grupos, tomando como referencia el estudio de Carbonell et al. (2012). Estos grupos son: «Sin problemas», «Problemas ocasionales» y «Problemas severos». La fiabilidad de la escala (alfa de Cronbach) ha sido de .75.

Cuestionario Autoconcepto Forma 5 (AF-5): de García & Musitu (1999). Compuesto por 30 ítems (p.e. «Es difícil para mí hacer amigos») que se contestan mediante una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 es «Nunca» y 5 «Siempre». Según este instrumento el autoconcepto se divide en 5 factores o dimensiones: académica (1, 6, 11, 16, 21 y 26), emocional (3, 8, 13, 18, 23 y 28), familiar (4, 9, 14, 19, 24 y 29), física (5, 10, 15, 20, 25 y 30) y social (2, 7, 12, 17, 22 y 27). La fiabilidad de las dimensiones (alfa de Cronbach) ha sido de .81 para la dimensión académica, para la emocional de .65, para la familiar .86, para la física .78 y para la social de .79. La fiabilidad de la escala total ha sido de .64. Del presente estudio se ha eliminado la pregunta número 8 «Muchas cosas me

ponen nervios» debido a que interfería en la fiabilidad de la escala. Eliminando este ítem de los análisis, el alfa de Cronbach de la escala ha sido de .87, muy similar al de la investigación de Chacón-Cuberos et al (2020), que fue de .86.

Cuestionario de elaboración propia (Ad Hoc) para conocer la cantidad de AF que realizaban los encuestados semanalmente.

Procedimiento

En primer lugar, se unificaron los instrumentos mencionados anteriormente, creándose un cuestionario único mediante la aplicación de Google Forms que se aplicó de manera voluntaria a los alumnos universitarios. Los estudiantes que no asistieron a clase durante los días de aplicación del cuestionario recibieron el enlace por correo electrónico. Estos fueron informados del proceso con anterioridad y se les garantizó el anonimato de sus respuestas. Siempre hubo presente investigadores del estudio a la hora de la aplicación del cuestionario, para solucionar posibles dudas. No hubo que descartar ningún cuestionario al ser todas las preguntas de obligatoria respuesta.

Del mismo modo, esta investigación cumple con el acuerdo sobre ética de la Declaración de la Asociación Médica Mundial (AMM) en Helsinki (1964).

Análisis de datos

Para analizar los datos obtenidos se ha utilizado el programa estadístico IBM SPSS en su versión 22.0. Al no cumplirse el supuesto de normalidad en los resultados obtenidos en la prueba de Kolmogorov-Smirnov ($n > 30$), se han usado pruebas no paramétricas. Se han realizado estudios descriptivos para conocer medias y desviaciones típicas y otras pruebas no paramétricas para saber la relación entre las distintas variables (Tablas de contingencia y H de Kruskal Wallis).

Resultados

En la Tabla 1 se puede apreciar la cantidad de AF que hacen los estudiantes universitarios encuestados. Un 20.6% (N=52) admitieron no realizar nada de AF semanalmente, mientras que casi la mitad (44.6%, N=113) afirmaron practicar menos de 3 horas. Un 34.8% (N=88) de los mismos practican más de 3 horas a la semana.

En lo que se refiere a la relación del uso del teléfono móvil y la frecuencia de práctica de AF (Tabla 2), los sujetos que practican menos de 3 horas de AF son los que destacan en la categoría sin problemas (N=42), seguidos de los que hacen más de 3 horas semanales (N=37). En cuanto a los problemas potenciales, vuelven a ser aquellos que practican menos de 3 horas los que más se repiten (N=66) seguidos de nuevo por los que hacen más de 3 horas (N=50). Aparecen más problemas severos en aquellos sujetos que hacen poca AF (N=5) y en los que no hacen nada (N=3)

En la Tabla 3 se encuentran los datos obtenidos al analizar la relación existente entre las dimensiones del autoconcepto y la frecuencia de práctica de AF. Aparecen diferencias estadísticamente significativas ($p < .01$) en el autoconcepto emocional ($X^2=20.169, p=.000, r=.075$) y en el

físico ($X^2=61.785, p=.000, r=.236$), emergiendo en ambas dimensiones un autoconcepto mayor en personas que practicaban más de 3 horas de AF, y menor en las que no hacían ningún tipo de ejercicio físico semanal (M= 16.61, DT=2.74 vs M=17.76, DT=2.41 y M=22.72, DT=3.58 vs M=17.28, DT=3.35).

Tabla 1
AF semanal realizada por los universitarios

	N	%
Cantidad de AF semanal		
Ninguna	52	20.6%
Menos de 3 horas	113	44.6%
Más de 3 horas	88	34.8%

Tabla 2
Estadísticos descriptivos del uso del teléfono móvil en función de la AF

	Sin problemas		Problemas potenciales		Problemas severos	
	N	Total (%)	N	Total (%)	N	Total (%)
Ninguna	23		26		3	
AF Menos de 3 horas	42	102 (40.3%)	66	142 (56.1%)	5	9 (3.6%)
Más de 3 horas	37		50		1	

Tabla 3
Prueba H Kruskal Wallis entre autoconcepto y AF

	M (DT)	X ²	Sig.	r
A. Académico	Ninguna AF: 21.59 (3.59) Menos de 3 horas AF: 21.93 (3.36) Más de 3 horas AF: 21.75 (3.05)	.344	.842	.002
A. Social	Ninguna AF: 22.36 (3.64) Menos de 3 horas AF: 23.31 (3.68) Más de 3 horas AF: 23.27 (3.62)	2.721	.257	.011
A. Emocional	Ninguna AF: 14.76 (2.41) Menos de 3 horas AF: 14.92 (3.29) Más de 3 horas AF: 16.61 (2.74)	20.169	.000*	.075
A. Familiar	Ninguna AF: 26.82 (3.02) Menos de 3 horas AF: 25.72 (4.39) Más de 3 horas AF: 26.05 (3.63)	2.259	.323	.011
A. Físico	Ninguna AF: 17.28 (3.35) Menos de 3 horas AF: 19.83 (3.78) Más de 3 horas AF: 22.72 (3.58)	61.785	.000*	.236

Discusión

Con respecto al tiempo que dedican los universitarios jienenses a la práctica de AF, casi la mitad de los encuestados (44.6%) practican menos de 3 horas y solo un 34% afirma realizar más de 3 horas semanales. Estos datos se asemejan a los resultados del estudio de Castro-Sánchez et al. (2015) quienes indicaban que únicamente un 29% de los encuestados practica algún deporte con una frecuencia de tres o cuatro veces por semana. Del mismo modo el estudio de Golpe et al. (2015) comprobó que el uso intensivo de las TIC (más de cinco horas diarias) se duplicaba en aquellas personas que no realizaban ningún deporte de formar regular. Asimismo, el estudio de Castro-Sánchez et al. (2015) indica que uno de los principales motivos por los que se origina la inactividad física es por el uso de las nuevas tecnologías, debido a que existe una gran oferta de las mismas y acaba siendo un potente punto de atracción para los jóvenes millennials que no entienden su vida sin un *smartphone*.

Ante este panorama se refuerza la necesidad de promover la práctica de AF entre los estudiantes universitarios, ya que ayudará a disminuir la problemática del sedentarismo y permitirá alejar a los jóvenes de otras malas prácticas como el consumo de alcohol, drogas, malas pautas de alimentación o incorrectos hábitos de sueño. Todo ello revertirá directamente en la adquisición de pautas de uso saludables de las tecnologías (Golpe et al., 2015).

La relación entre uso del teléfono móvil y la práctica de AF semanal no ha sido concluyente. No se ha demostrado que el uso del *smartphone* se relacione negativamente con los niveles de AF. Esto puede deberse a que estos dispositivos también pueden utilizarse para reforzar hábitos de vida saludable, incluyendo la AF. La revisión sistemática que aborda esta temática realizada por Zagalaz-Sánchez et al. (2019)

recopiló artículos que hablaban tanto de relaciones positivas como negativas sobre esta cuestión. Por ejemplo, el estudio de Zach et al. (2016), afirma que el uso de algunas aplicaciones tecnológicas se relaciona con una mayor motivación hacia la práctica regular de ejercicio físico en el tiempo libre. Así lo afirma también el estudio llevado a cabo por Golpe et al. (2017) quienes concluyen que los jóvenes que regularmente hacen AF prestan una dedicación temporal menor al uso de Internet que los que no practican ninguna actividad deportiva. Desde una perspectiva opuesta y poniendo el foco de atención en el modo de uso de los *smartphones*, Kim et al. (2015) muestran que un 40% de los sujetos de su estudio hacían uso de su dispositivo móvil sentados y un 34.9% lo hacían acostados, lo que refuerza la idea de que el uso de la tecnología móvil se relaciona con estilos de vida sedentarios.

Sobre los resultados obtenidos en la relación entre AF y autoconcepto, hay que mencionar que solo se han encontrado diferencias en las dimensiones emocional y física. En la emocional, tienen un mayor autoconcepto los sujetos que practican más de 3 horas de AF semanal, lo que concuerda con los datos obtenidos por Murgui et al. (2016) en su estudio, en el que dan énfasis a los beneficios psicológicos que tiene la práctica de AF. Especificando aún más sobre esta relación, Chacón-Cuberos et al. (2020) afirman que los deportes colectivos de contacto se asocian con un alto autoconcepto emocional y los individuales con contacto con una regulación emocional más baja. Es importante recordar la importancia del autoconcepto emocional y cómo esta dimensión, también evoluciona con el paso del tiempo. Pinilla et al. (2014) comentan que los estudiantes universitarios que comienzan sus estudios presentan una capacidad menor para regular sus emociones, mientras que los que estudian durante los últimos semestres de la carrera universitaria presentan unos niveles superiores de autoconcepto emocional, fruto de sus experiencias y vivencias.

Respecto al autoconcepto físico y su relación con la práctica de AF, son los estudiantes universitarios que practican más de 3 horas semanales los que más alto puntúan en la dimensión física, y los que no realizan nada de AF los que presentan resultados más bajos. Esto demuestra la influencia que tiene la práctica deportiva con el autoconcepto físico, muy vinculado a la autopercepción sobre el aspecto físico. Los datos coinciden con lo indicado por Chacón-Cuberos et al. (2020) quienes afirman que existen ciertas situaciones implícitas en la práctica de AF que repercuten positivamente en la imagen estética y la estructura corporal. Del mismo modo, un sujeto que se siente hábil en el ámbito deportivo tiende a realizar más AF que otro que se considera menos habilidoso (Lemoine, 2015). Es por esto que una alta puntuación de la dimensión física del autoconcepto va a influir positivamente en el bienestar psicológico del sujeto y, por tanto, en el resto de dimensiones (Murgui et al., 2016).

Conclusiones

En lo referente a la relación entre AF y el uso del teléfono móvil, no se han obtenido resultados concluyentes. No queda claro si la relación es positiva o negativa probablemente debido a que se desconoce el uso que hace el alumnado del

mismo, porque solo se ha analizado cómo influye en su día a día.

Un 80% del alumnado universitario de los Grados en Educación Primaria y en Educación Infantil de la UJA realiza AF de manera regular, aunque solo un tercio practica más de 3 horas semanales de ejercicio físico.

Por último, se concluye que la práctica regular de AF se asocia con niveles más altos del autoconcepto emocional y familiar, y la no realización de AF con bajos niveles de estas dimensiones.

Limitaciones del estudio

La principal limitación del estudio es que se desconoce el uso que hacen los participantes del *smartphone*. Solo se ha estudiado cómo influye en su día a día, pero no para qué lo usan. Los autores se plantean analizar este tema como perspectiva de futuro de cara a próximas investigaciones.

Agradecimientos

Este artículo ha sido financiado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades a través de dos ayudas para la formación de profesorado universitario (FPU) con referencias FPU17/00803 y FPU18/02567. Asimismo, ha contado con la colaboración del grupo HUM-653 de la UJA.

Referencias

- Arufe, V., Cachón, J., Zagalaz, M.L., Sanmiguel-Rodríguez, A., González-Valero, G. (2020). Equipamiento y uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los hogares españoles durante el periodo de confinamiento. Asociación con los hábitos sociales, estilo de vida y actividad física de los niños menores de 12 años. *Revista Latina de Comunicación Social*. In press.
- Baptista, M. N., Rigotto, D. M., Cardoso, H. F., & Martín, F. J. (2012). Soporte social, familiar y autoconcepto: relación entre los constructos. *Psicología desde el Caribe*, 29(1), 1-18.
- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C., & Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485.
- Cachón, J., Sánchez-Zafra, M., Sanabrias, D., González-Valero, D., Lara-Sánchez, A.J., & Zagalaz, M.L. (2020). Systematic review of the literature about the effects of the COVID-19 pandemic on the lives of school children. *Frontiers*. In press.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & Talam, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 25, 789-796.
- Castillejos, B. (2019). El autoconcepto de los millennial's como aprendices y la autorregulación y motivación por el aprendizaje permanente. Un estudio con estudiantes universitarios en México. *Revista Iberoamericana de Educación*, 79(2), 81-98. <https://ricoei.org/RIE/article/view/3238/4014>.
- Castillo, R. (2020, 01 de mayo). *Adictos al celular: los efectos*

- psicológicos de la cuarentena*. <https://eldiario.com/2020/04/15/adictos-al-celular-los-efectos-psicologicos-de-la-cuarentena/>.
- Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T., & 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., Ramñírez-Granizo, I., Ubago-Jiménez, J. L., Castro-Sánchez, M. (2020). Autoconcepto multidimensional en estudiantes universitarios según factores sociales y académicos. *Journal of Sport and Health Research*, 12(Supl 2), 107-116
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., García-Mármol, E., & Castro-Sánchez, M. (2020). Autoconcepto multidimensional según práctica deportiva en estudiantes universitarios de Educación Física de Andalucía. *Retos*, 37, 174-180.
- Díaz Barahona, J. (2019). Retos y oportunidades de la tecnología móvil en la educación física. *Retos*, 37(37), 763-773. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.68851>.
- García, F. & Musitu, G. (1999). *AF5: Autoconcepto Forma 5*. TEA Ediciones.
- Golpe, S., Isorna, M., Gómez, P., & Rial, A., (2017). Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa. *Retos*, 31, 52-57.
- Gómez-Gerdel, M.A. (2020). El cerebro pleno del niño/a: la labor de un/a maestro/a de Educación Inclusiva con las familias en tiempos de confinamiento. Una reflexión educativa. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 1-10.
- Goñi, E., Fernández, A., & Infante, G. (2012). El autoconcepto personal: diferencias asociadas a la edad y al sexo. *Aula abierta*, 40(1), 39-50.
- Guan, H., Okely, A.D., Aguilar-Farias, N., Cruz, B., Draper, C.E., El Hamdoouchi, A.,... & Veldman, S. L. (2020). Promoting healthy behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 1-2. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30131-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30131-0).
- Interactive Adversiting Bureau (2016). *Estudio de consumo de medios y dispositivos entre internautas mexicanos*. <https://bit.ly/2MoK9ZH>.
- Kim, H. J. & Kim, J. S. (2015). The relationship between smartphone use and subjective musculoskeletal symptoms and university students. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(3), 575-579. <https://doi.org/10.1589/jpts.27.575>.
- Lemoyne, J., Valois, P., & Guay, F. (2015). Physical self-concept and participation in physical activity in college students. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(1), 142-150.
- Murgui, S., García, C., & García, A. (2016). Efecto de la práctica deportiva en la relación entre las habilidades motoras, el autoconcepto físico y el autoconcepto multidimensional. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 19-25. <https://doi.org/10.1037/t65735-000>.
- OMS (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Pinilla, V. E., Montoya, D. M., Dussán, C., & Hernández, J. S. (2014). Autoconcepto en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales. *Hacia la Promoción de la Salud*, 19, 114-127.
- Rodicio-García, M. L., Mosquera-González, M. J., Penado, M., & Mateos-Padorno, C. (2020). Evolution in the Sport Habits of Sport Sciences Students in Spain. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 140, 15-22. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/2\).140.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/2).140.03).
- Rodríguez-Rosado, J., Iglesias-Fernández, A., & Molina-López, J. (2020). Evaluación de la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y el comportamiento y su relación con la calidad de vida en estudiantes de Educación Primaria. *Retos*, 38, 129-136.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: University Press.
- Samaha, M. & Hawi, N. S. (2017). Associations between screen media parenting practices and children's screen time in Lebanon. *Telematics and Informatics*, 34(1), 351-358. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.06.002>.
- Sánchez-Guette, L., Herazo-Beltrán., Galeano-Muñoz, L., Romero-Leiva, K., Guerrero-Correa, F., & Mancilla-González, G. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Rev. Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 232- 236. http://www.revhipertension.com/rlh_4_2019/4_comportamiento_sedentario.pdf.
- Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., & Ubago-Jiménez, J. L. (2019). Niveles de autoconcepto y su relación con el uso de los Videojuegos en escolares de tercer ciclo de Primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 43-54.
- Tejedor, S., Carniel, R., & Giraldo, S. (2019). Millennials e internet: cómo los estudiantes de comunicación iberoamericanos utilizan y valoran las redes sociales. *Análisi*, 60, 43-63. <https://analisi.cat/article/view/v60-tejedor-carniel-giraldo/3167-pdf-es>.
- Vaz, A. (2015). Lo que un buen autoconcepto puede hacer por nosotros. *Revista Iberoamericana de Psicopatología*, 116, 47-56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5288543>.
- Venkatesh, E., Al Jemal, M. Y., & Al Samani, A. S. (2017). Smartphone usage and addiction among dental students in Saudi Arabia: a cross sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 10(15), 1-6. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0133>.
- Zach, S., Raviv, T., & Meckel, Y. (2016). Using information communication technologies (ICTs) for motivating female adolescents to exercise/run in their leisure time. *Comput. Hum. Behav.* 60, 593-601. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.096>.
- Zagalaz-Sánchez, M. L., Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra, M., & Lara-Sánchez, A. (2019). Mini Review of the Use of the Mobile Phone and Its Repercussion in the Deficit of Physical Activity. *Frontiers in Psychology*, 10, 1307, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01307>.