



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Relación entre las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y sedentarismo y obesidad en Educación Infantil

Alumno/a: Angela Montilla Jaén

Tutor/a: Prof. D. Antonio Pantoja Vallejo

Dpto.: Pedagogía

ÍNDICE

Agradecimientos	3
Resumen.....	4
Introducción.	6
Capítulo I. Planteamiento de la investigación	7
1. Justificación	7
2. Identificación del problema	8
3. Objetivos	9
PARTE TEORICA	
Capítulo II en los que se revisa la literatura sobre el tema	10
1. Recorrido de las TIC en Educación.....	10
1.1 Las TIC en el aula de Educación Infantil.	12
1.2 Las TIC en el hogar.....	14
2. La obesidad y sobrepeso en Educación Infantil	16
3. Sedentarismo en Educación Infantil.....	17
Capítulo III sobre las investigaciones previas.....	19
PARTE EMPÍRICA	
Capítulo IV. Metodología de la investigación.	21
1. Diseño de la investigación.....	21
2. Población y muestra	21
3. Variables	21
4. Instrumento de recogida de datos	22
5. Procedimiento	22
Capítulo V. Resultados	24
1. Introducción	25
2. Exposición de datos extraídos de los instrumentos.....	25
Capítulo VI. Discusión, conclusiones, limitaciones y prospectiva ..	31
1. Conclusiones y discusión.	31
2. Limitaciones	31
3. Prospectiva	32
Referencias bibliográficas.	34
Anexos	37

AGRADECIMIENTOS

A mi familia por todo su cariño durante todos estos años, por su gran apoyo y su confianza en mí. Agradecer también a mi tutor Antonio Pantoja Vallejo por dirigirme en la realización de este Trabajo Fin de Grado y, en segundo lugar, a todos mis profesores que han formado parte en estos cuatro años de mi formación.

RESUMEN

En este trabajo de investigación se analiza la relación que puede existir entre las tecnologías de la información y comunicación (TIC) con la obesidad y el sedentarismo en Educación Infantil. Se trata comprobar cómo están influyendo las TIC en la vida de los alumnos, ya que cada vez dedican más tiempo a realizar actividades sedentarias que conducen a la obesidad infantil. El objetivo general es conocer en qué medida influyen las TIC en el desarrollo del sedentarismo y obesidad. Así mismo hemos analizado el uso que estos le dan a las TIC y que manera tienen los padres a la hora de dejarlos utilizar. Una de las conclusiones que se puede destacar es el incremento del uso de las TIC en edades cada vez más tempranas y cómo en algunas ocasiones los niños prefieren estar usando el móvil o tablet antes que dar un paseo o hacer actividades físicas.

Palabras clave:

TIC, obesidad, sedentarismo, educación infantil

Abstract

This research work analyzes the relationship that may exist between information and communication technologies (ICT) with sedentary lifestyle and obesity in Early Childhood Education. It is about analyzing and verifying how ICT is influencing the lives of students, since they dedicate more time doing sedentary activities that lead to childhood obesity. The general objective is to know to what extent ICTs influence the development of sedentary lifestyle and obesity. In addition, we have analyzed the use that these give to ICT and how parents have when it comes to letting them use them. One of the most important conclusions is the increase in the use of ICT in ever younger ages and how on some occasions children prefer to be using their mobile or tablet before than taking a walk or doing physical activities.

Key words:

ICT,obesity, sedentary lifestyle, childhood education

INTRODUCCIÓN

A través de esta investigación, se analizan el nivel de adicción que tienen los alumnos y alumnas de educación infantil a las TIC y como esta adicción estaría relacionada con la obesidad y el sedentarismo. El trabajo está estructurado en diferentes capítulos.

La primera parte se divide en 3 capítulos. En el primero, se aborda el planteamiento de la investigación, con su justificación, identificación del problema y objetivos a conseguir durante la misma. En el segundo capítulo, afrontamos la parte teoría, donde estudiaremos aspectos tan importantes como:

La evolución de las TIC durante todos los años anteriores, el papel que juega las TIC tanto en el ámbito educativo y familiar. Asimismo, de la obesidad y el sedentarismo en educación infantil y cerramos esta primera parte, incluyendo investigaciones previas sobre el tema a tratar en este trabajo. Para finalizar la primera parte, se mencionarán investigaciones previas a este trabajo.

La segunda parte, está totalmente relacionada con la parte empírica del trabajo, y a su vez está compuesta también por 3 capítulos. Un capítulo donde se desarrolla la metodología empleada en la investigación. Otro capítulo en el que se muestran los resultados obtenidos en la misma, junto con el instrumento de recogida de datos utilizado (en este caso, el cuestionario). Y, por último, mostraremos las conclusiones que se han obtenidos con los datos recogidos, posteriormente analizados y organizados; a lo que añadiremos, las limitaciones que nos hemos encontrado en la realización de este trabajo y las perspectivas a partir del mismo.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1. Justificación

Se ha elegido esta temática porque es un tema de especial interés, ya que, a lo largo de mis prácticas en un colegio de Educación Infantil, he observado como la mayoría de los alumnos utilizaban diferentes tipos de dispositivos tecnológicos. Este trabajo se basa en la relación que tienen las TIC con la obesidad y el sedentarismo.

En relación al uso de las tecnologías en la educación, se puede argumentar que no se trata solo de incrementar la intensidad del uso de la tecnología, sino que es necesario aclarar las ventajas que las alternativas tecnológicas podrían tener para llevar a los estudiantes a saber más y de una manera mejor. Siempre ha existido una relación entre las TIC y a educación.

No podemos olvidar en nuestra investigación, las relaciones con la obesidad y el sedentarismo que también juegan un papel decisivo en el proceso de enseñanza- aprendizaje en el alumnado.

A veces, los docentes como las familias no pensamos las consecuencias que puede tener el uso de las TIC ya que puede llegar a ser perjudicial para los alumnos tanto en el aula como en sus casas. Tanto los docentes como las familias debemos de concienciarnos de un buen uso de las TIC y trabajar de forma conjunta para conseguir buenos resultados.

Por tanto, y como experiencia de mi paso por el colegio durante el periodo de prácticas, me he planteado hacer un estudio lo más riguroso posible de cómo los usos de las TIC pueden estar relacionadas con la obesidad y el sedentarismo.

2. Identificación del problema

En los últimos años se ha observado una transformación en la educación, como consecuencia de la introducción de las TIC. El impacto de las TIC en la sociedad ha traído grandes cambios, en cuanto a forma y contenido, el efecto ha sido masivo, de tal forma que el sentido del conocimiento ha llegado a la sociedad, y una de las principales implicaciones de los cambios, es la educación. Uno de los lugares donde la tecnología ha tenido una mayor influencia es la escuela, y esto a su vez en la profesión docente, convirtiéndose en parte de la vida diaria de la escuela.

Este cambio en la educación ha venido acompañado de numerosas investigaciones donde se intenta contrastar cómo afectan a los niños a lo largo de su proceso de aprendizaje, llegando incluso a afirmar que esta transformación puede repercutir muchas veces de manera positiva o negativamente en el rendimiento y vida de los mismos.

En este cambio educativo, se puede observar cómo las familias y niños van a ser objeto de nuestra investigación, donde la mayoría de los niños usan tablet y móviles edades tempranas. También se observa como en algunas ocasiones son los propios niños los que deciden quedarse en casa con la tablet o móvil.

Considerando lo anteriormente expuesto, entendemos que tanto la familia como el centro escolar, deberían ponerse de acuerdo en un uso adecuado de las TIC para que sus hijos puedan tener un rendimiento y vida positivos. Todo ello, nos lleva a plantearnos el siguiente problema de la investigación:

¿Cómo influyen las TIC en relación al sedentarismo y obesidad en los alumnos de Educación Infantil?
--

3. Objetivos

El objetivo general que se pretende alcanzar con la realización de esta investigación:

Conocer en qué medida las nuevas tecnologías pueden influir en el desarrollo del sedentarismo y obesidad de los niños de Educación Infantil.

Objetivos específicos:

- Conocer el nivel de adicción que las TIC le crean desde pequeños.
- Realizar un estudio sobre las relaciones de familia- hijos.
- Determinar el uso que hacen con el ordenador o Tablet
- Conocer la influencia de las TIC en el sedentarismo y obesidad infantil.
- Saber los efectos negativos del sedentarismo y la obesidad en edades tempranas.

CAPÍTULO II: TIC, SEDENTARISMO Y OBESIDAD

1. Recorrido de las TIC en la Educación

Si recordamos hace unos años, la educación se basaba en la memorización de textos. Actualmente, este modelo de enseñanza se conoce como el “modelo tradicional”. El mismo se centraba en la figura del profesor, era él, el centro de enseñanza, conocimiento y tenía que saberlo todo. En cambio, el alumno era el que había que llenar de conocimientos. Esa educación se basaba en la escucha del alumno por parte del docente.

Actualmente, este modelo está desapareciendo y está favoreciendo la educación con nuevos recursos didácticos. Las TIC son ahora parte de la formación desde educación infantil a la universidad

Belloch (2012, p.7) argumenta que:

El impacto de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) sobre la educación, propicia posiblemente uno de los mayores cambios en el ámbito de la Educación. A través de Internet y de las informaciones y recursos que ofrece, en el aula se abre una nueva ventana que nos permite acceder a múltiples recursos, informaciones y comunicarnos con otros, lo que nos ofrece la posibilidad de acceder con facilidad a conocer personalidades de opiniones diversas. Por otro lado, las nuevas teorías de aprendizaje que centran su atención no tanto en el profesor y el proceso de enseñanza, como en el alumno y el proceso de aprendizaje, tienen un buen aliado en estos medios, si se utilizan atendiendo a los postulados del aprendizaje socio-constructivo y bajo los principios del aprendizaje significativo.

Sin embargo, esto nunca ha sido así, ya que como se ha mencionado antes, el maestro era el centro del conocimiento. Por tanto, conviene ofrecer una breve descripción histórica de cómo se han introducido las TIC hasta el día de hoy.

Después de haber analizado las distintas leyes existentes sobre educación, se observó que las TIC se integran de manera más general en la ley orgánica de educación de 2006, ya que las leyes anteriores no tienen ningún objetivo ni contenido relacionado con las tecnologías.

Las primeras iniciativas de integración de las TIC en Educación en España se remontan a la década de los 80, pero no fue hasta 2009 donde cogen mayor importancia. Entre 2009 y 2011, las aulas fueron equipadas con pizarras ordenadores, y también se distribuyeron a los estudiantes en el último ciclo de primaria y primer año de secundaria.

En 2012 se crea el Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado. Entre los años 2012 y 2017 se establece “El Plan de Cultura Digital en la Escuela. Conectividad total de profesores y estudiantes a la red”. Este plan tiene objetivos tales como: desarrollar nuevas infraestructuras, la competencia digital del profesorado, la autonomía de los centros y el fortalecimiento del rol de las TIC.

A continuación, tras conocer la evolución de las TIC se va a describir algunas de los recursos TIC más utilizados en Educación Infantil. Algunos de los recursos que se pueden trabajar pueden ser blogs que son una página web dónde se suele escribir sobre algo en concreto y tiene una estructura fija. Hay muchos tipos de blog, pero para este tema en concreto el más adecuado serian blogs educativos que están formados por materiales, experiencias, reflexiones y contenido didáctico, lo que permite la difusión periódica y las actividades que se realizan en la escuela. Algunas de las ventajas es el fácil manejo que tienen, potencian el trabajo colaborativo y permiten comprender la información mejor debido a los recursos multimedia que se pueden incluir.

Aplicaciones educativas o canales de YouTube de apoyo a la explicación del profesor, así como también crear un material propio. Un recurso muy interesante es la robótica que se puede emplear desde educación infantil, pero con las herramientas adecuada a la edad. Además, existen muchas Apps educativas que pueden usarse para muchas áreas diferentes. Algunas pueden ser:

- Leo con Grin: para iniciarse en la lectura. Contiene juegos interactivos sencillos para aprender a silabear, leer palabras y frases y escribir. Todos los juegos tienen dos niveles de dificultad.

- Encuéntralos a todos los Dinosaurios: esta App permite descubrir hasta 24 dinosaurios y el entorno en el que vivían con tarjetas animadas, fotos y puzzles.
- Google AutoDraw: esta App que permite crear dibujos con solo unos trazos. Se puede seleccionar color, insertar formas, practicar la escritura e incluso dibujar libremente. Con esta herramienta se puede desarrollar la creatividad y las capacidades artísticas de los alumnos.

Una forma adecuada para integrar la TIC en Educación Infantil sería a través del rincón TIC. Los rincones son estrategias organizativas orientadas a la enseñanza globalizada, basada en espacios delimitados de la clase y con temáticas diferentes. Un rincón TIC debe ser agradable y accesible en el que todos los materiales y herramientas estén visibles y puedan los alumnos llegar fácilmente.

Finalmente, a modo de conclusión, las nuevas tecnologías son parte de la educación y son prácticamente indispensables en las escuelas de hoy. Ya no imaginamos una educación sin tecnología, algo impensable hace unos años. También se ha nombrado algunos de los recursos para usar en Educación Infantil. Las aplicaciones educativas son unos de los recursos más usados por los profesores ya que existen aplicaciones para todos los temas y una de las formas más comunes para la integración de las TIC en el aula es mediante la metodología por rincones. Gracias a ella, la enseñanza es más motivadora y activa.

1.1.Las TIC en el aula de Educación Infantil

Muchos autores confirman que el uso de las tecnologías en el aula supone resultados beneficiosos en el desarrollo de los niños. López Escribano (2007, p. 7) afirma que:

En la mayoría de los casos los profesores aseguran un incremento de la motivación y responsabilidad en sus alumnos, especialmente en aquellos con un lento desarrollo madurativo, aunque todo esto también se verá condicionado por la metodología utilizada por el docente y los materiales que este utilice.

En el aula el docente se plantea que actividades quiere desarrollar y con qué instrumento trabajar, pero sobre todo qué objetivo quiere conseguir con ello. Las TIC se han utilizado como premio o actividad de relleno en clase donde no tienen un objetivo determinado. Sin embargo, ya se ha podido demostrar que utilizando las TIC con un objetivo en clase puede favorecer su efectividad para el aprendizaje significativo de los alumnos.

Las TIC abren nuevas formas de aprendizaje con el objetivo de que los estudiantes creen sus propios conocimientos y contenidos, ya que las TIC pueden proporcionar nuevas formas de producir y utilizar los conocimientos.

No obstante, Zorraquino y Alejandre (2009), han comprobado que en las aulas de infantil se usan ordenadores, con programas comerciales aprovechando su nivel más lúdico, la cámara digital o el cañón. Indican que en todas esas ocasiones que se están usando las TIC con los alumnos no se están integrando en la actividad diaria del aula, es decir, se usan los recursos tecnológicos, pero no a nivel didáctico. Es por ello que el docente debe de tener un objetivo a conseguir y utilizar las tecnologías adecuadas para llegar a dicho fin y que el proceso enseñanza-aprendizaje sea el ideal.

La introducción de las nuevas tecnologías es uno de los mayores desafíos del sistema educativo en la actualidad. Solo es necesario que los profesores sean conscientes de los importantes cambios que la educación necesita. Esto va a permitir al alumnado conocer y adquirir un mejor desarrollo de actitudes y desenvolvimiento en la sociedad.

Además, hay docentes que afirman que dotar el aula de materiales tecnológicos mejora la calidad de la educación. Muchos de ellos entienden que usar las TIC mejora la calidad de su labor docente y la calidad del ambiente que se genera durante el aprendizaje en el aula (Jaramillo et al. 2009).

Son muchas las situaciones en Educación Infantil que las TIC se utilizan, por ejemplo, para hacer fotos de actividades que ellos hacen, utilizar el ordenador en alguna actividad o usar el proyector para ver películas. El uso de las TIC nos ofrece crear autonomía en el alumno, mejorar la psicomotricidad, fomentar el uso cooperativo entre los alumnos y motivar la comunicación tanto entre los alumnos como con el profesorado.

1.2 Las TIC en el hogar

Después de hablar sobre el uso de las TIC dentro de la educación, no debemos olvidarnos del uso que tienen las TIC en el ámbito doméstico. Es decir, que uso le dan a las TIC en las casas los niños y los padres. Así que, buscando información acerca de este tema, se encuentra un artículo de Gil Juárez (2007, pp.290-291) donde habla de su experiencia sobre el uso que como madre le ha dado a las TIC en su casa con sus hijos:

Yo he introducido a mis dos hijos en las TIC, y en lo que sé cómo investigadora que es su acceso por excelencia: los videojuegos. En casa han tenido siempre el ordenador como presencia, y han aprendido a escribir antes en el teclado que a mano. Los hemos animado a jugar algún juego sencillo de ordenador y a visitar Webs de su interés y a buscar en Google información que nos preguntan y que desean saber. A su turno, cada uno ha recibido en “herencia”, un teléfono móvil, viejo mío, que utilizan para jugar, pero sobre todo para comunicarse con nosotros cuando pasan la noche en casa de abuelos, amigos y/o colonias infantiles

Cada padre valora que es lo mejor para sus hijos y se encuentran diversas opiniones acerca de la introducción de las TIC en el ámbito familiar. Algunos no encuentran conveniente que los niños pequeños manejen las tecnologías desde tan temprana edad, por razones como miedo o vicio de las tecnologías y otros indican que estos niños han nacido dentro de la era tecnológica por lo que es necesario que conozcan las TIC desde pequeños.

La forma en la que evoluciona la digitalización en las casas influye según la disposición que tengan las familias a la introducción de las innovaciones (Martí et al. 2006). Los niños deben de recibir información de las TIC igual que de otras materias. Es importante también que los padres se formen tecnológicamente para poder preparar a sus hijos a vivir en la sociedad de la información

y poder enseñarle a usar correctamente las TIC tanto para su desarrollo en la vida cotidiana y como herramienta de trabajo.

En la actualidad, es raro oír que alguien no tiene un ordenador o dispositivo electrónico con internet. Tanto es así, que sin moverse de casa se pueden ver las cuentas bancarias, comprar en el supermercado o tener cita médica online. Las TIC son usadas por las familias diariamente para todo, por eso los más pequeños saben usar móviles, tablet u ordenadores perfectamente.

En lo que concierne a la relación del alumnado respecto a las TIC en el hogar, hay padres donde supervisan el uso de las TIC, así como establecen normas para usarlas. Aquí se abre un debate, ya que se plantea si el uso de las TIC debería de estar supervisado por los padres y de qué manera. El uso de las TIC en las familias es algo diario, pero no saben utilizarlo de manera adecuada y modera, es por ello que se abre una discusión. En primer lugar, se pone en duda cuándo es la edad idónea para poder utilizarlas. Aún no se sabe con claridad, cuál sería la edad mejor para su uso. En segundo lugar, el niño debe de tener supervisión por parte de la familia. Tanto en casa como en el aula las TIC deben de usarlas con apoyo de los padres o profesores. Actualmente resulta difícil encontrar una casa en el que no haya ningún dispositivo electrónico.

Como ya se sabe, la etapa de Educación Infantil es la más importante para los niños, es en la que se construyen las bases de sus conocimientos posteriores, y la mayoría de estos conocimientos van a venir junto a las tecnologías, por lo tanto, es necesario educarlos previamente desde casa.

Para finalizar, también se discute si los padres deberían de tener una buena formación en TIC para poder ser ayudar a sus hijos. Según el programa “Educar para proteger” (2009, p. 4) de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta de Andalucía:

Para ayudar a nuestros hijos e hijas debemos comprender qué son las TIC, cómo funcionan y cuál es la mejor forma en que ellos y ellas pueden usarlas. Sin duda son las claves para fomentar el entendimiento común y descubrir juntos un nuevo horizonte de colaboración y comunicación familiar.

Estas generaciones nuevas parecen nacer con una “ordenador bajo el brazo” pero sin olvidar que los padres necesitan tener formación previa para educarles en el ámbito. Hay que aceptar y desarrollar habilidades digitales que permitan acompañar a los hijos en el entorno de las tecnologías. No se debe olvidar que orientar y acompañar a los niños como padres en el uso responsable de la tecnología es una clave esencial para que así el aprendizaje en la escuela sea factible. No se debe olvidar que guiar y acompañar a los niños en el uso responsable de la tecnología, es una clave fundamental para hacer posible el aprendizaje.

2.La obesidad y sobrepeso en Educación Infantil

La obesidad es una enfermedad que se puede comenzar desde la infancia y puede considerarse como un problema de salud pública tanto en países desarrollados como en los que no. Desde 1997, un comité de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se preocupó de las crecientes tasas de obesidad infantil y advirtió que, si no se hacía nada al respecto, millones de personas podrían sufrir enfermedades crónicas con la edad adulta (diabetes, hipertensión, aterosclerosis, enfermedad cardiovascular, etc.) y que esto tendría un alto impacto en la mortalidad.

La OMS (2014) estima que 40% o más de los niños se convertirán en adultos obesos, y que repercutirá negativamente en la carga sanitaria de la enfermedad. Los niños con sobrepeso y obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta.

La obesidad puede ser definida como “una acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (OMS, 2015) y se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporales. La obesidad es considerada enfermedad crónica, pero también como un significativo factor de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades responsables de una alta mortalidad.

En España, los datos publicados por algunas revistas de prestigio, indican que la prevalencia del sobrepeso y la obesidad entre los estudiantes españoles es muy elevada. Estos resultados hacen que se necesiten soluciones rápidas. La prevención juega un papel muy importante en esto, pero no llegan a tener éxito ni las campañas de educación ni publicidad que han hecho los gobiernos y escuelas.

La OMS (2020) desarrolla desde 2007 un estudio de vigilancia de la obesidad infantil en España llamado Aladino. Entre los resultados del 2019 destacan la prevalencia de sobrepeso en la población infantil de 6 a 9 años, que es del 23,3%, y la prevalencia de obesidad, que alcanza el 17,3%, según los estándares de situación ponderal de la OMS. La prevalencia de sobrepeso es superior en las niñas, mientras que la prevalencia de obesidad y obesidad severa es mayor entre los niños.

A modo de conclusión, la obesidad y el sobrepeso son un problema de Salud Pública de gran preocupación por diversas causas, que de forma repentina está aumentando. La estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud describe los pasos necesarios para iniciar una alimentación saludable y una actividad física regular.

3. Sedentarismo en Educación Infantil.

El sedentarismo infantil es la causa por la que el 85% de los niños no realice el mínimo de actividad física recomendada por la OMS. Un informe anual de 2016 sobre la actividad física de los jóvenes en España revela datos preocupantes como que más del 80% de los adolescentes son sedentarios.

El sedentarismo puede ser de dos tipos (Puig et al., 2015, p. 2):

- 1) Sedentarismo no discrecional: no incluyen actividades como estar sentado durante las horas de trabajo o escuela o mientras se conduce en coche.
- 2) Sedentarismo discrecional: incluyen actividades como sentarse para ver la televisión, leer, jugar a videojuegos o utilizar el ordenador durante las horas que no se está en el trabajo o en la escuela.

El problema del sedentarismo infantil en la sociedad, es causado por el uso creciente de las TIC y la aparición de actividades pasivas. La práctica de actividad física u otras conductas fundamentales para el desarrollo del niño se han posicionado en un segundo plano.

El aumento del uso de las TIC ha ocasionado que actividades deportivas o físicas se

estén dejando de lado. En 2012, en Escocia, una profesora quiso iniciar a sus alumnos a que se alejasen del sedentarismo para que pudieran mejorar su salud, pero también, su comportamiento, concentración y rendimiento académico. Esta profesora llamada Elaine Wyllie, estaba preocupada por los elevados datos de sobrepeso que presentaban sus alumnos y decidió que sus alumnos estarían mejor en el parque que estaba al lado del colegio para ello, les propuso que lo rodearan corriendo. Según cuenta Wyllie, al principio de la prueba, ningún alumno logró completarla y acabaron todos cansados.

Cada día fueron repitiendo la prueba y al cabo de un mes, los niños ya estaban transformados. Todos conseguían dar 4 vueltas al parque. Esta iniciativa se hizo conocida y con el tiempo todo el colegio participó. Los cambios fueron visibles: mayor iniciativa por parte de los alumnos, mejor conducta y, por supuesto, una gran reducción del sobrepeso en el colegio.

La actividad física regular producirá los siguientes beneficios según De La Peña (2019):

- Reduce el riesgo de muerte prematura.
- Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.
- Reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon.
- Contribuye a prevenir la hipertensión arterial.
- Contribuye a prevenir la aparición de osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
- Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda.
- Contribuye al bienestar psicológico, reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad.
- Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.
- Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

CAPITULO III: INVESTIGACIONES PREVIAS

A lo largo de nuestro trabajo, se ha observado cómo todavía no existen muchos estudios que relacionen las TIC con la obesidad y sedentarismo. Pero si la mayoría de los estudios o investigaciones que hemos encontrado pueden relacionar que la obesidad y el sedentarismo está aumentando debido a actividades cada vez más sedentarias.

Se ha encontrado un artículo de investigación donde se relacionan claramente la obesidad con el sedentarismo. Según Leiva et al., (2017, p 160).

Los sujetos altamente sedentarios presentaron mayor peso corporal, IMC, masa grasa corporal, perímetro de cintura, prevalencia de inactividad física que el grupo menos sedentario. Además, se observó una tendencia a un mayor consumo de grasas saturadas, grasas monoinsaturadas y consumo de sal en el grupo con mayores niveles de sedentarismo en comparación al grupo menos sedentario.

El aumento de las actividades sedentarias está directamente relacionado con un incremento de la obesidad. También diferentes estudios indican que en las primeras etapas de la vida y durante el período de crecimiento es muy importante la actividad física diaria ya que es un factor que se asocia a una buena salud y una mayor calidad de vida (Rodríguez Hernández et al., 2011).

La práctica de actividad física en los niños condiciona un estilo de vida activo en edades posteriores, esto puede significar la relación entre actividad física durante la infancia y la adolescencia con la salud posterior en la etapa adulta. Por lo tanto, los estilos de vida sedentarios con escasa práctica de actividad física son considerados un problema común en la niñez y adolescencia. Referente a lo anterior, García Matamoros (2019) aclara que “los programas objetos de estudio establecen que el sedentarismo se ha posicionado como el principal factor causante de sobre peso y obesidad en los escolares, de patologías que propician las actitudes sedentarias y cuerpos alejados de la norma que los define como no saludables”.

Las razones de este hecho son diversas y probablemente incluyen unas actividades de ocio más sedentarias, como ver la televisión, internet y los juegos de ordenador, que han reemplazado al tiempo de juego en el aire libre.

Como hemos explicado anteriormente, en Escocia una profesora llamada Elaine Wyllie, realizó una investigación con el objetivo de alejar a un grupo de niños del sedentarismo. Este consistía en hacer ejercicio a diario para ver si mejoraban tanto de salud como en otros aspectos. El resultado fue muy satisfactorio, ya que mejoraron en el comportamiento en clase y eran más activos físicamente.

La actividad física y deportiva extraescolar no se encuentran entre las actividades de ocio más practicadas por los niños, a pesar de que deberían ser actividades esenciales dado a los beneficios a nivel biopsicosocial que provoca. Pero la realidad es muy distinta siendo numerosas las investigaciones que confirman bajos niveles de actividad física en la niñez y adolescencia (González y Portolés, 2014).

Otros autores consideran que “las conductas sedentarias son multifacéticas y podrían incluir acciones o conductas que tienen lugar en la escuela, en casa o en el tiempo libre” (Valencia Peris et al., 2014). Sin embargo, se debe señalar que los niños hacen actividades sedentarias mayoritariamente relacionadas con las TIC y con estas pasan mucho más tiempo que el que deberían.

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

1. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es de tipo descriptivo y correlacional, el objetivo de la misma es encontrar la relación existente entre el uso de las TIC y la obesidad y sedentarismo.

Los datos se obtienen a partir de un cuestionario, pasado a los padres y madres de segundo ciclo de Educación Infantil, donde se recoge información sobre diferentes cuestiones relacionadas con el alumnado, sin alterar su intimidad personal.

2. Población y muestra

La muestra se compone de 23 alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil del C.D.P. PEDRO POVEDA de Jaén. Centro ubicado en el caso antiguo de la ciudad, zona más conocida como “La Alcantarilla”. Se ha elegido por las características tan especiales y peculiares que reúne, ya que recoge alumnado de diferentes nacionalidades y con necesidades educativas especiales. La muestra está formada por el mismo número de niñas y niños (11) con edades de 4-5 años y solo 1 niño con 2-3 años.

3. Variables

Las variables a tener en cuenta son los comportamientos y actitudes de los alumnos respecto al uso y tiempo adecuado de las TIC. Lo calcularemos a partir de si tienen Tablet/móvil propio, uso diario de estos y cómo se comportan al poder utilizarlo o no. Las variables dependientes son el sedentarismo y la obesidad debido a la falta de actividad del niño proveniente de un uso abusivo de las TIC.

4. Instrumento de recogida de datos

El instrumento de recogida de datos utilizado ha sido el cuestionario, técnica de investigación más utilizada en investigación educativa, pues cumple la finalidad de obtener, de manera sistemática y ordenada, información sobre las variables objeto de estudio.

Se ha utilizado una adaptación del cuestionario **CUTIC** (Jiménez et al., 2017), diseñado para recoger datos de conductas digitales y opiniones sobre la utilidad de las TIC en el ámbito educativo en dos soportes: ordenador o tablet, y teléfono móvil. Consta de 19 ítems distribuidos en tres grupos. Los primeros corresponden a la tablet o móvil y los segundos corresponden a las conductas de los niños cuando están con estos. Las respuestas a las preguntas planteadas se registran en intervalos de frecuencia (horas al día), respuesta sí o no y con respuesta Likert 5 puntos donde 1 es nunca y 5 es siempre.

El profesorado revisó el cuestionario y expresó sus consideraciones para la mejora del mismo. En esta revisión, modificamos algunos ítems, por su falta de relevancia o porque estaban mal formulados, y otros se redactaron con mayor claridad, siempre siguiendo el consejo del grupo de profesores y tutor.

El cuestionario alude a preguntas sobre las familias de los niños y niña y la implicación en su proceso de enseñanza-aprendizaje: y otros datos que consideramos necesarios para el trabajo: tipo de familia, hermanos, uso diario, comportamientos, etc., con el objetivo de conseguir la máxima información que nos ayude a confirmar o no el objetivo inicial.

5. Procedimiento

El primer paso fue comunicarme con mi tutor de prácticas del colegio para ver si nos proporcionaban la información necesaria para realizar esta investigación, el cual no puso ningún problema a la hora de proporcionarnos los resultados de los alumnos de Educación Infantil. Todo el proceso se llevó de manera confidencial, informándome también de qué datos no se podían sacar del mismo, debido a la ley de protección del menor.

El tutor de mis prácticas fue quien se puso en contacto con los padres enviándoles el enlace que se le paso con el cuestionario para rellenar. Según iban rellenando los cuestionarios, en la misma aplicación donde realice el cuestionario salían todos los resultados.

Debido a la pandemia que estamos viviendo, todo el proceso de los cuestionarios se hizo por correo electrónico ya que era imposible darles a los padres el cuestionario impreso. Es necesario manifestar mi agradecimiento al tutor de mis prácticas que en todo momento fue muy agradable y en ningún instante, se negó a nada.

CAPÍTULO V. RESULTADOS

1. Introducción

La información recogida en los cuestionarios se ha realizado mediante Google, donde se han realizado diferentes tablas que nos han permitido obtener abundante información para poder desarrollar la investigación. La plataforma permite presentar los resultados de forma bastante clara.

2. Exposición de datos extraídos de los instrumentos

A continuación, pasamos a examinar las variables que nos proporcionan información significativa.

Tabla 1

Numero de hermanos de los alumnos

	Frecuencia	Porcentaje
Si tiene hermanos	18	78,3%
No tiene hermanos	5	21,7%
Total	23	100%

Como se aprecia en la tabla la mayoría de los alumnos tienen hermanos (78.3%) y solo un 21.7% que corresponde a 5 alumnos, no tienen hermanos.

Figura 1

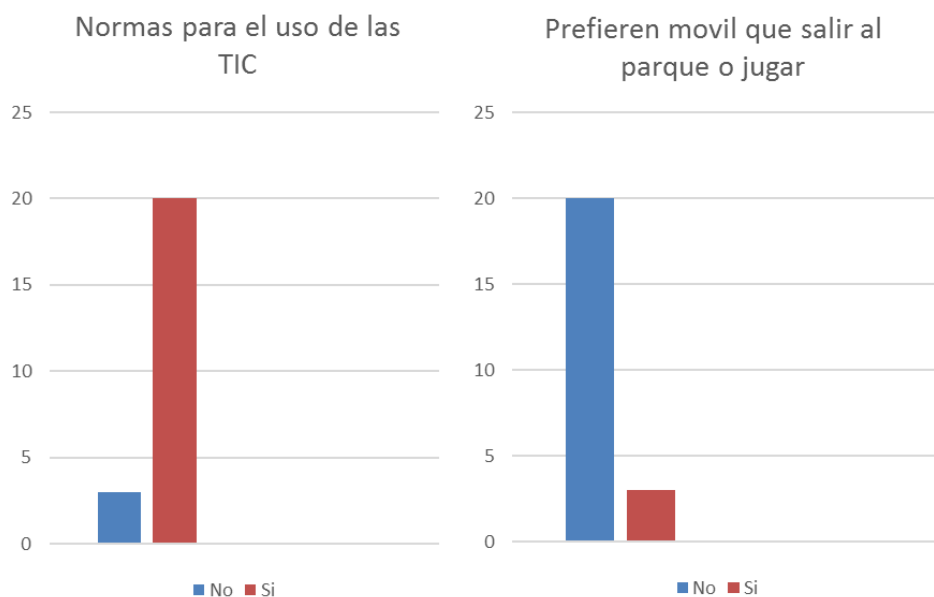
Números de alumnos que usan tablet o móvil propio.



En la figura se aprecian las diferencias en relación con si tienen propio móvil o Tablet los alumnos. De los 23 alumnos, ninguno tiene un móvil, pero si podemos ver una diferencia cuando observamos la gráfica de la tablet. De los 23 alumnos, el porcentaje más alto (74%) corresponde con los alumnos que no tienen tablet propia y el 26% a los alumnos que si tienen tablet propia con una media de 4-5 años de edad.

Figura 2

Comparativas normas de las TIC y preferencia de móvil antes que parque o jugar.



En esta figura podemos ver una similitud entre ellos. En el gráfico de las normas, de los 23 alumnos solo 3 de ellos no tienen, un dato semejante podemos encontrar en el gráfico de los que prefieren quedarse con el móvil antes que salir al parque o jugar ya que también solo 3 de los niños/as prefieren quedarse con el móvil.

Un dato significativo, ya que el no tener normas puede influir en estar más rato enganchado a las TIC y no querer salir a jugar.

Tabla 2

Frecuencia al día que utilizan el móvil/tablet.

	Frecuencia	Porcentaje
0-1.5horas	18	78,3%
1.5-3 horas	5	21,7%
3.4.5 horas	0	0%
Más de 5 horas	0	0%
Total	23	100%

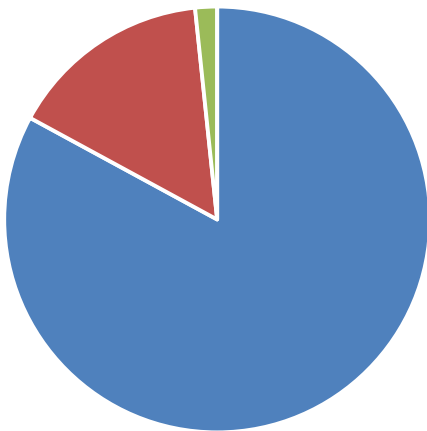
Como se muestra en la tabla, de los 23 alumnos, 18(78.3%) de ellos usan móvil o tablet durante una media de 0 a 1.5 horas diarias. El porcentaje más bajo (21.7%) corresponde a 5 alumnos que usan el móvil o tablet entre 1.5 a 3. horas diarias.

Estos datos pueden relacionarse con el grafico 3, que prefieren quedarse con el móvil que salir a jugar o al parque ya que entre 1.5-3 horas de media diarias son elevadas para la edad de estos niños.

Figura 3

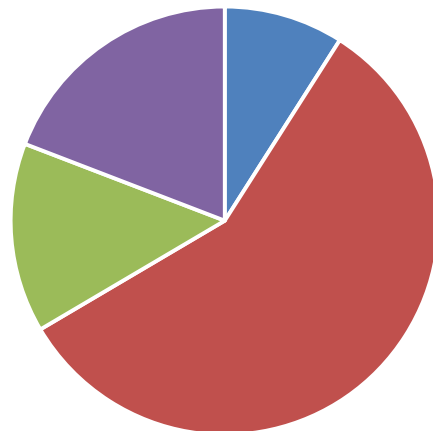
Comparativa dejan de salir al parque por el móvil/tablet y se sientes tranquilos al coger móvil/tablet.

Dejan de salir al parque o jugar por el
movil/tablet



■ Nunca ■ A veces ■ Habitualmente ■ Siempre

Se sienten tranquilos o aliviados cuando
cogen el movil/tablet

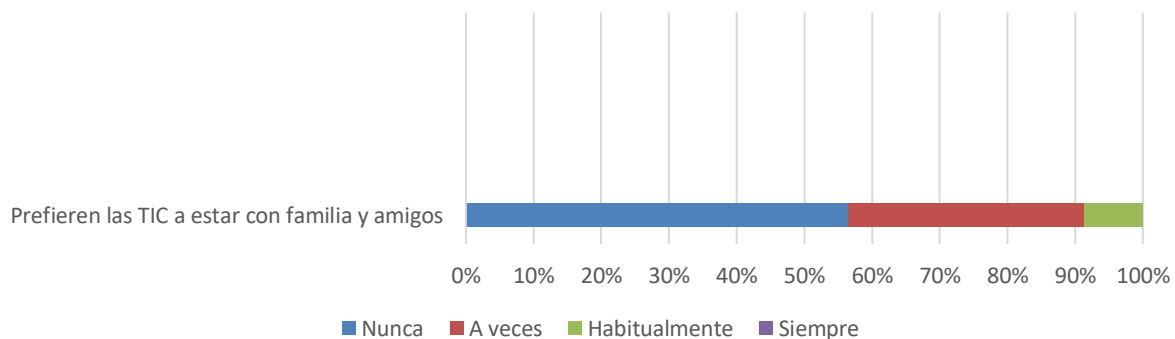


■ Nunca ■ A veces ■ Habitualmente ■ Siempre

Como se puede apreciar en las ambas figuras, el porcentaje más alto es “nunca dejan de salir al parque por el móvil/ tablet” y no “se sienten tranquilos al cogerlo”. En el primer grafico “dejan de salir al parque o jugar por el móvil/tablet” podemos apreciar como a veces y habitualmente prefieren estar con el móvil o tablet, dato que se relaciona al otro gráfico, ya que la mayoría de niños/as “se sienten aliviados y tranquilos al estar con el móvil o tablet”.

Figura 4

Prefieren pasar más tiempo con las TIC a estar con amigos y/o familia.

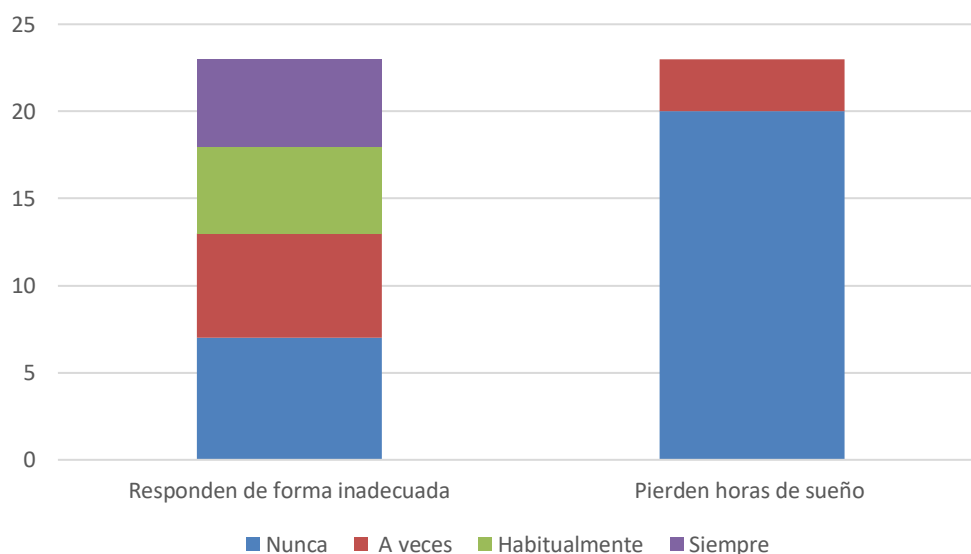


En este grafico se puede apreciar que la mayoría de los alumnos (56,5%) nunca han preferido las TIC antes que estar con la familia. Pero si a veces (34.8%) y habitualmente (8.75%) si han preferido en algún momento quedarse con las TIC.

Se puede observar como 2 alumnos en algún momento no quieren pasar tiempo con familia y amigos, una información relevante ya que estos alumnos tienen una edad muy corta para que prefieran la TIC.

Figura 5

Responden de forma inadecuada cuando le interrumpen cuando están con el móvil o tablet y pierden horas de sueño al estar usando el móvil o tablet.



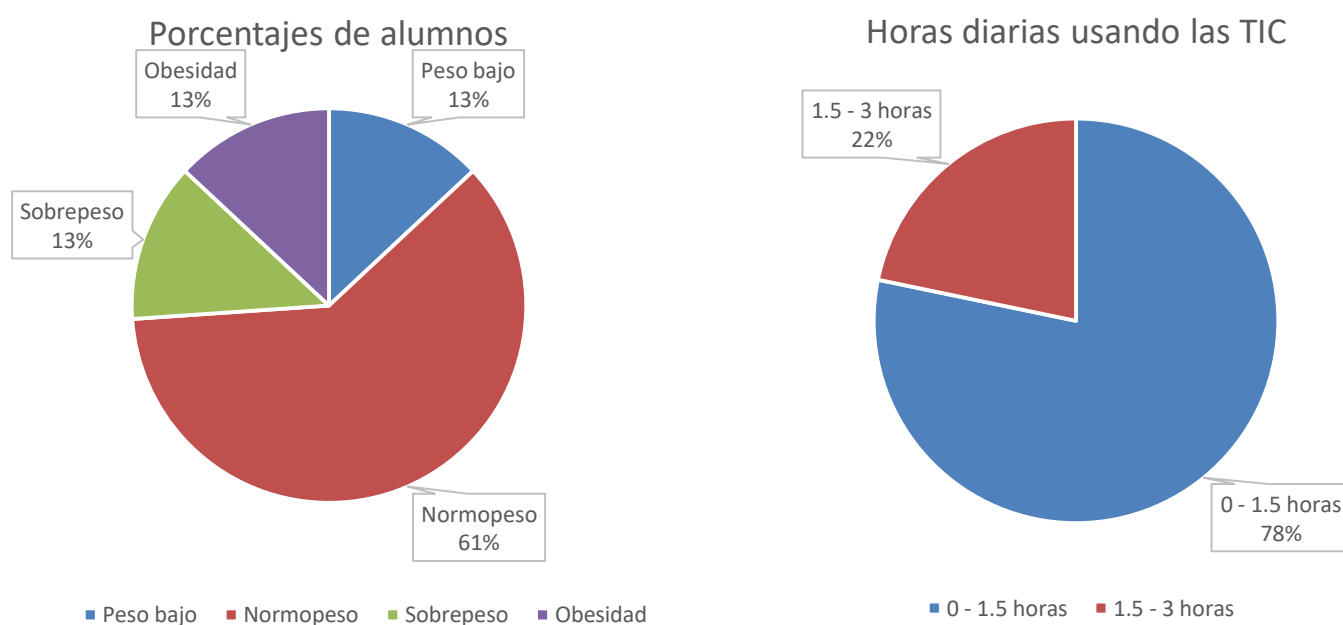
En esta figura se pueden observar dos columnas, la primera corresponde a que los niños “respondan de forma inadecuada cuando se le quita el móvil/tablet”. Se puede apreciar que solo 7 alumnos nunca responden mal al quitarle los dispositivos, pero la mayoría si tienen comportamientos negativos al interrumpirles. Un dato interesante en esta columna es como 5 alumnos siempre responden de forma inadecuada, un número elevado para la edad que ellos tienen.

En la segunda columna corresponde al “número de niños que pierden horas de sueño por estar con el móvil o tablet”. La mayoría de los niños/as (20) nunca han perdido sueño por estar con los dispositivos. Pero si 3 niños/as a veces pierden horas de sueño, dato equivalente a los niños que no tienen normas para el uso de las TIC.

De igual forma se ha tomado en consideración el IMC de los niños para realizar una comparación entre su peso con el tiempo que dedican al uso de las TIC, para comprobar si existe una relación.

Figura 6

Relación de IMC de los alumnos con el tiempo dedicado a utilizar las TIC.



Como se puede apreciar en el gráfico de “porcentajes de alumnos”, el 23% tienen obesidad o sobrepeso. Este dato es similar al mayor tiempo de uso de las TIC de los alumnos ya que el 22% usan las TIC durante 1.5-3 horas diarias. El abuso de horas diarias usando las TIC influyen en el desarrollo de la obesidad y sobrepeso ya que dedican menos tiempo a realizar actividades físicas.

La mayoría de la clase usan diariamente las TIC 0- 1.5 horas, dato que se puede relacionar también con el peso adecuado que tiene la mayoría de la clase. Al no usar demasiado tiempo las TIC, los niños realizan actividades más activas y no están siempre sentados con el móvil o tablet.

Se ha podido comprobar como los alumnos que más horas usan las TIC son los que tienen el IMC más alto.

Tabla 3

Horas semanales que dedican a actividades extraescolares relacionadas con el ejercicio físico.

	Frecuencia	Porcentaje
0-1.5horas	16	69,6%
1.5-3 horas	7	30,4%
3.4.5 horas	0	0%
Más de 5 horas	0	0%
Total	23	100%

En esta tabla se puede observar como el 69,6% de la clase dedican 0-1.5 horas semanales a actividades relacionadas con el ejercicio físico. Este dato se puede relacionar con los resultados anteriores del percentil del alumno, ya que al dedicar pocas horas de actividades físicas se puede desarrollar la obesidad y el sobrepeso en los alumnos.

Tan solo el 30,4% de la clase dedican de 1.5 - 3 horas semanales a actividades relacionadas con el ejercicio físico y son los que tienen peso más adecuado para su edad. Únicamente 7 alumnos son los que más horas dedican hacer ejercicio físico y a mantener IMC correspondiente a su edad.

CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

1. Conclusiones y discusión

Las principales conclusiones a las que se ha llegado después de analizar los datos del presente estudio, son los siguientes. En los hogares, la mayoría de los niños no tienen tablet ni móvil propio, pero si tienen normas para el uso de estas. De los alumnos que no tienen normas para el uso de tablet o móvil se ha podido relacionar en esta investigación que estos prefieren quedarse con el móvil o tablet antes que salir a jugar al parque o dar un paseo.

Es aquí donde se puede observar la relación que tienen las TIC con el sedentarismo y obesidad. En la actualidad, el aumento del uso de las TIC hace que las actividades que se hacen sean menos físicas y sentados en una silla y sin moverse durante horas. Al hacer actividades cada vez más sedentarias, aumenta el índice de masa corporal hasta poder llegar a la obesidad.

En esta investigación se ha podido estudiar como todos los niños se llevan bien y quieren estar con las familias ya que la mayoría prefieren pasar el tiempo con familia y amigos y así olvidarse de las TIC. Además, se ha observado que los niños que prefieren estar con las TIC se sienten más tranquilos y aliviados. Esto puede haberse ocasionado por parte de los padres ya que las TIC es un recurso fácil para que el niño este bien.

Se ha podido analizar como el uso de las TIC pueden relacionarse en el desarrollo de actividades sedentarias que conllevarán a la obesidad infantil. Además, en esta clase son muy pocos los niños que dedican más de hora y media en hacer actividades físicas, esto conlleva al sedentarismo infantil ya que cada vez hacen menos actividades físicas.

2. Limitaciones

La investigación llevada a cabo, ha tenido una serie de limitaciones. En primer lugar, destacamos el momento que estamos viviendo con la pandemia del COVID-19, situación complicada para el todo el mundo.

En segundo lugar, la conversación con mi tutor de prácticas que fue el que me facilito la comunicación con los padres para hacer llegar el cuestionario. La conversación duro varios días

ya que al ser mediante correo electrónico no podía leer los mensajes al instante y responderme. Esto hizo que la conversación con mi tutor para aclarar cómo se debía fuese más lenta.

En tercer lugar, el cuestionario. Debido que no se puede ir al colegio a darle al tutor los cuestionarios para entregárselos a los padres, se enviaron por correo y se obtuvieron los resultados en varias semanas.

Y, en cuarto lugar, al ser la muestra pequeña, no se puede demostrar totalmente que la obesidad corresponda con el mayor uso del móvil ya que también puede ocurrir que el alumnado coma en exceso o tenga una mala alimentación.

3. Prospectiva

Una vez conocidos los resultados del estudio, se plantea el objetivo de su difusión entre familias y la comunidad educativa, con el fin de promover y conseguir, una mejora del uso de las TIC y en consecuencia un descenso de la obesidad y el sedentarismo.

Consideramos, una vez analizado los datos de la investigación y sacadas las conclusiones, sería concienciar tanto a familias como centro del buen uso de las TIC en edades tan tempranas y no encontrarnos con consecuencias negativas directamente al niño. Sería necesario por tanto recomendar a las familias:

- El uso de las TIC, pero con supervisión adulta
- No crear la necesidad de tener varios dispositivos en casa, ni el último modelo de móvil.
- Poner horarios (máximo 1 hora al día) y normas claras en casa sobre uso de las TIC.
- Poner filtros infantiles.
- Salir al aire libre sin ningún dispositivo.
- Motivar a los hijos a pasar tiempo haciendo deporte o jugando.

También, algunas recomendaciones para los centros:

- Usar más los libros, balones, combas para saltar, bicicletas, patines...
- Comunicarse con los padres para el buen uso de las TIC.
- Hacer una asignatura que no sea informática, sino que trate sobre el buen uso de la tecnología de forma responsable.
- Modernizar los centros, que los profesores aprendan a usar las TIC.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Antolín, B y Santoro, C (2016). *Inteligencia emocional y TIC en Educación Infantil*, Universidad de Granada.

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/43692/V_05_B%20Antolin_Santoro.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Belloch, C. (2012). Las Tecnologías de la Información y Comunicación en el aprendizaje. Material docente [on-line]. Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/bellochc/pedagogia/EVA1.pdf>.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, *Boletín Oficial del Estado*.

<https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2/com>

Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa. (2009). *Educar para proteger* (p. 4).

<https://www.juntadeandalucia.es/servicios/publicaciones/detalle/62803.html>.

De la Peña. (2019) *Inactividad física: sedentarismo*.

<https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/inactividad-fisica-sedentarismo/>.

OMS (2014). *Estadísticas sanitarias mundiales 2014*.

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131953/9789240692695_spa.pdf;jsessionid=C9A120386A7C7AAEE0EF1E4318155ECC?sequence=1.

García Matamoros, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO* , 3(1), 1602-1624.

<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

Gil Juárez, A. (2007). De cómo comencé, seguí y me quedé con las TIC: afectos y efectos de género. *Athena Digital*, (12), 290-291.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2469490.pdf>.

González, J., y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 9, 51-65.

<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311130199005.pdf>.

Jaramillo, P., Castañeda, P. y Pimienta, M. (2009). Qué hacer con la tecnología en el aula: inventario de usos de las TIC para aprender y enseñar. *Educación y educadores*, 12(2),159-179.

Jiménez Rodríguez, V., Alvarado Izquierdo, J. M., y Llopis Pablos, C. (2017). Validación de un cuestionario diseñado para medir frecuencia y amplitud de uso de las TIC. *Edutec. Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, 17,1-14.

<https://doi.org/10.21556/edutec.2017.61.949>

La Moncloa. (2020). *La obesidad afecta al 23,2% de niños y niñas de familias con rentas bajas*. Madrid.

UNIR (2020) *Las TIC en Educación Infantil: un recurso imprescindible*.
<https://www.unir.net/educacion/revista/tic-educacion-infantil/>.

Leiva, A., Martínez, M., Cristi Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., & Díaz Martínez, X. et al. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independientes de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145,160-161.

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006.

López Escribano, C. (2007). *Las nuevas tecnologías y la Educación Infantil*. Universidad Complutense de Madrid.1-10. https://www.researchgate.net/profile/Carmen-Lopez-Escribano/publication/237431778_LAS_NUEVAS_TECNOLOGIAS_Y_LA_EDUCACION_INFANTIL/links/02e7e52a30ba9c5374000000/LAS-NUEVAS-TECNOLOGIASTILACION-Y-INFANEDUC.

Martí, F., Arcón, E., y Arcón, J. (2006). *El impacto de las TIC en las familias*. IAES-Instituto Universitario de Análisis Económico y Social.12.
https://www.researchgate.net/publication/236004097_El_impacto_de_las_TIC_en_las_familias.

- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Puig Gimeno, B., Llamas Salguero, F., y Portolés Ariño, A. (2015). Relación entre las tecnologías de la información y la comunicación con el rendimiento académico y la práctica de la actividad física en educación primaria. *Didáctica, Innovación Y Multimedia*, (32), 1-10. https://ddd.uab.cat/pub/dim/dim_a2015m10n32/dim_a2015m10n32a6.pdf.
- Rodríguez Hernández, A., Feu Molina, S., Martínez de Santos Gorostiaga, R., y De la Cruz Sánchez, E. (2011). Prevalencia y distribución de la inactividad física y el exceso de peso en la población española en edad escolar. *Revista De Ciencias Del Deporte*, 7, 157-168. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4373237>.
- Valencia Peris, A., Devís Devís, J. y Peiró-Velert, C. (2014). El uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla: perfil sociodemográfico de los adolescentes españoles. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 21-26. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732292004.pdf>.
- Zorraquino, E. y Alejandro, J. (2009). El placer de usar las TIC en el aula de Infantil. *CEE Participación Educativa*, 12, 110-119. <https://personales.unican.es/guerraf/TIC%20EDUCACI%C3%93N%20INFANTIL/las%20tics%20en%20el%20aula%20de%20infantl.pdf>.

ANEXOS

Cuestionario CUTIC (Jiménez, Alvarado y Llopis,2017) modificado:

Instrucciones. A continuación, se presentan unas preguntas relacionadas con el uso de los dispositivos tecnológicos en los que se puede disponer de conexión a internet.

Marca la opción que consideres que se adecúa más a lo que tu hijo/a suele hacer.

Familia:

- a) Nuclear
- b) Monoparental
- c) Reagrupada
- d) Custodia compartida

Sexo

- a) Niño
- b) Niña

¿Qué edad tiene su hijo/a?

- a) 2-3 años
- b) 4-5 años
- c) 6-7 años

Peso aproximado de su hijo/a: _____

Altura aproximada de su hijo/a: _____

¿Tiene hermanos?

- a) Si
- b) No

¿Tiene móvil propio?

- a) Si
- b) No

¿Tiene Tablet propia?

- a) Si
- b) No

¿Tiene normas en casa para el uso de las TIC?

- a) Si
- b) No

¿Tiene límites en casa en horario y/o tiempo para el uso de TIC?

- a) Si
- b) No

¿Duerme su hijo/a con el móvil u otros dispositivos cerca de la cama y/o conectado?

- a) Si
- b) No

Algunas veces, ¿su hijo/a prefiere quedarse en casa jugando con el móvil antes que salir al parque, dar un paseo...?

- a) Si
- b) No

¿Utiliza su hijo la Tablet o móvil para hacer tareas del colegio?

- a) Si

b) No

¿Cuántas horas a la semana dedica su hijo/a a alguna actividad extraescolar relacionada con la actividad física?

- a) 0-1.5 horas
- b) 1.5-3 horas
- c) 3-4.5 horas
- d) 4.5-6 horas

¿Con qué frecuencia al día juega al móvil/tablet?

- a) 0-1.5 horas
- b) 1.5-3 horas
- c) 3-4.5 horas
- d) 4.5-6 horas

¿Con qué frecuencia al día utiliza el móvil/tablet para ver videos?

- a) 0-1.5 horas
- b) 1.5-3 horas
- c) 3-4.5 horas
- d) 4.5-6 horas

e) Más de 6 horas

Contesta a las siguientes preguntas utilizando la siguiente escala.

Marca una opción sabiendo que:

1= Nunca; 2= A veces; 3= Habitualmente; 4= Muchas veces; 5= Siempre

Se siente irritable, ansioso/a, agitado/a cuando, por algún motivo, no puedo utilizar Internet queriendo hacerlo con el ordenador y/o la tableta.

1 2 3 4 5

Ha dejado de hacer alguna actividad (salir al parque a jugar, dar un paseo...) por estar con el ordenador y/o la tableta.

1 2 3 4 5

Encuentra tranquilidad, alivio o desahogo cuando puede coger el ordenador y/o la tableta.

1 2 3 4 5

Prefiere su hijo/a pasar más tiempo con las TIC a estar con amigos y/o familia.

1 2 3 4 5

Responde de forma inadecuada cuando usted le interrumpen si está usando el móvil/Tablet.

1 2 3 4 5

Pierde su hijo/a horas de sueño por estar con el móvil.

1 2 3 4 5

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN